

Пътеводител за новодошлия.

Може би вече си признал пред себе си : "Да, аз съм един от онези, които са безсилни пред алкохола. Моят живот е станал неуправляем", - и си дошъл до убеждението – „Аз не мога да спра сам да пия и ми е нужна помощ". Е, това е Първа стъпка. За да спреш да пиеш и да не започнеш отново, съществуват няколко прости принципи, на които можеш напълно да се довериш. Принципите са събрани в Програмата за възстановяване "12 Стъпки", която ни помага да оставаме трезви. Може би това ще помогне и на теб. За да започнеш, пробвай да следваш няколко прости препоръки, които ще ти бъдат полезни в началото.

Не посягай към първата чаша . Коя подред чаша те вадя от строя? Третата? Единадесетата ? Двадесетата? Ако само знаехме, как да не стигаме до нея ! А всъщност този процес, който не можем да контролираме, започва с едно – първата чаша. По правило, ние сме съвършено уверени, че "само едно" и ще спрем, после – още по едно. И още ... И още... Абсолютно сигурно е, че не можеш да се напиеш, ако не изпиеш първата чаша. Точно тази „първа чаша” е проблемът, защото следват всички останали. Така че не ти е необходимо да се отказваш от десетата или двадесетата, а само и единствено от първата.

Живей само днес . Анонимни Алкохолици – това е начин на живот в днешния ден. Ние нарязваме огромния „хляб на живота” на малки парчета, които лесно можем да задържим в ръката си. Ние оставаме трезви само днес – ден след ден, час след час. Работата си я вършим, като решаваме задачите си една по една, не всичко наведнъж. Така един след друг, постепенно разрешаваме всички свои проблеми. И точно така, работейки по Програмата, постепенно, един след друг, се справяме и с проблемите от своето минало. Учим се добросъвестно да препоръчваме своя живот и своята воля на грижата на Висшата Сила, както си Я разбира всеки от нас. Учейки се да живеем по принципите на АА, ние се обръщаме за помощ към други членове на нашето Братство, към нашите наставници и към своята Висша Сила, благодарение на която много от нас намериха своя път към възстановяването.

Посещавай сбирките на АА. Имаме избор на коя група и кога да ходим. Намери си списък на сбирките, който има във всяка една група. Първите три месеца ходи всеки ден. Както препоръчва АА - "90 дни -

90 сбирки". Ако сбирките на АА не ти харесват отначалото, опитай да погледнеш на тях като на горчиво лекарство, което ти е предписано при смъртоносна болест. Посещавай сбирките особено тогава, когато въобще не ти се ходи. Много от нас започнаха своя път в трезвостта именно чрез "не мога" и „не искам”, и повечето от нас трябваше да признаят, че точно сбирките в началото са им помогнали да останат трезви.

Намери "своята" група. Някои от нас, идвайки на група АА, смятаха, че са "записани" именно в тази група и нямат право да посещават други групи. Това съвсем не е така. Никой не може да забрани на никого да посещава други групи. Рано или късно ще си харесаш някой група, където ще се установиш за постоянно. Това ще бъде и твоята група, в която ходиш, за да оставаш трезвен и където се чувстваш част от цялото. Твоя група – това е групата, в която продължаваш да израстваш духовно и където си обкръжен от приятели, с които се разбирате. Твоята група, това е групата, в която чувстваш необходимост да отдаваш онова, което си получил и намиращ удовлетворение в служенето. И въпреки това, дори наличието на „своя група” не може да те задължи да не посещаваш сбирки на други групи. Посещавай толкова сбирки, колкото считаеш, че са ти необходими... И дори повече.

Намери си наставник. Някои от нас успяват да останат трезви и без наставници, но повечето признават, че качеството на трезвостта им би се повишило много по-бързо, ако ги имахме. Опирайки се на своя опит, можем да кажем, че шансът ти да останеш трезвен се увеличава, когато имаш наставник. Попитай няколко души от АА, как те са намерили своя наставник, и прочети брошурата за спонсорството. Повечето от членовете на АА ще се радват да ти помогнат, защото да бъдеш спонсор на новодошъл е най-добрият способ да останеш самият ти трезвен. Наставникът е готов винаги да те изслуша, да ти помогне да решиш своите проблеми, като ти помогне да вземеш решение какво да правиш с тях, да ти предложи как да постъпиш, или да ти разкаже, какво му е помогнало на него в подобна ситуация. С други думи, наставникът ще ти помогне да прилагаш в живота Програмата на „12 - те стъпки” и ще те води по пътя на възстановяването. Можеш да разчиташ на спонсора си за всичко, което касае неговата част от работата, и също така можеш да разчиташ на подкрепата му във всичко, което касае твоята част от работата.

Чети литературата на АА. Основният източник, който обобщава опита ни, е книгата "Анонимни Алкохолици", която някои наричат Голямата Книга. Тя съдържа всичко необходимо за придобиване на духовен опит във възстановяването. На някои от нас не им харесва това, което книгата предлага да направим на практика, но в случай, че искаме да останем трезви, просто опитваме да направим онова, което пише там. Понякога мозъкът на алкохолика е толкова „замразен”, че въобще не е съгласен с това, което чете и до пресипване спори с останалите, търсейки грешки в текста. Оказа се, че в такива случаи е полезно да се ходи на сбирки по-често и да се слуша, какво споделят останалите. Книгата "12 Стъпки и 12 Традиции" е коментар към Голямата книга и разказва по-подробно за практикуването на всяка една от стъпките, както и за същността на Традициите на АА – духовните и организационните принципи на живота на нашето Общество. В книгата "Живот в трезвеност" са дадени много прости практически приложения, като това, как да се предпазиш от първата чаша или как да отказваш на покани за почерпка. Много от нас намират тази книга за полезна и за това, че е написана на прост език и не съдържа специфични „програмни” термини, които са все още непознати за теб. Надяваме се, че при първа възможност ще си набавиш тези книги, ще ги прочетеш.... и ще ги препрочитаеш отново и отново. В АА има много литература, която е полезна и разнообразна. Надяваме се, че ще откриеш за себе си онова, което ще ти помогне по пътя на възстановяването.

Използвай "телефонната терапия". Много от членовете на АА ще се радват да ти дадат своя номер и ще им бъде приятно ако се обадиш, да ти отговорят на въпросите, които имаш или просто да се зарадват на новината, че си трезвен и днес. Запиши си няколко телефонни номера, но хора, чиято трезвост ти харесва.

Обръщай се към секретаря на групата. Ако ти е нужна помощ и не можеш да се свържеш със спонсора си, обади се на секретаря на групата, той може да ти бъде полезен. Ако ти е нужна някаква литература, попитай секретаря. Ако трябва да пътуваш в друг град, попитай дали там има група и поискай телефон за връзка. Също така се обръщай към секретаря, ако искаш да направиш нещо за групата, да вземеш участие в колективната Дванадесета Стъпка. Секретарят, както и твоят спонсор, ще направи всичко възможно, за да ти помогне. Но ако има неща, които не могат да бъдат решени от тях, винаги можеш за се обадиш в нашия Централен офис или да ни пишеш.

Превод на текст на: [AAWS, Inc.](#)