

НОВИТЕ ЧЛЕНОВЕ ПИТАТ

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

...като един от най-важните фактори за успеха на ААА. ...

Анонимните алкохолици (АА) е общност, обединяваща мъже и жени, които споделят своя опит, сила и надежда, за да си помогнат взаимно и да помогнат на други за възстановяването им от алкохолизма.

- Единственото условие за членство в АА е желанието да спреш да пиеш. От членуващите в АА не се изискват нито членски внос, нито каквито и да било такси; ние се самоиздържаме чрез собствени дарения.
- АА не е свързана с никоя секта, вероизповедание, политическа групировка, организация или институция и не желае да влиза с никого в дискусии, нито пък да служи или оборва каквито и да било каузи.
- Основната ни цел е да бъдем винаги трезвени и да помагаме на други алкохолици, пристрастени към алкохола, да заживеят в трезвеност.

*Авторско право © на АА. Грейпвайн, Инк.;
препечатано с разрешение.*

*Copyright © by the A.A. Grapevine, Inc.;
reprinted with permission*

Printed in Canada

Bulgarian :
A Newcomer Asks

BULGP-24
1M - 10/07 (Intra)

Настоящата брошура е предназначена за хора, които за първи път се обръщат към общността на Анонимните алкохолици (АА). Чрез нея се опитваме да отговорим на въпросите, които най-често си задават новите членове — въпроси, които занимаваха и нашето съзнание преди да решим да се присъединим към общността.

Аз алкохолик ли съм?

Ако пиете често и повече, отколкото искате или възнамерявате, ако алкохолът Ви създава проблеми, ако се появяват «бели петна» в съзнанието Ви по време на пиене, може би сте алкохолик.

Само и единствено Вие може да решите това. Никой в АА няма да Ви каже дали сте или не сте алкохолик.

Какво да направя, ако се безпокоя, че пиенето ми създава проблеми?

Потърсете помощ. Анонимните алкохолици могат да Ви помогнат.

Какво представлява общността на анонимните алкохолици?

Ние сме общност от мъже и жени, които са загубили способността да контролират пиенето си и по тази причина са си създали много неприятности. Ние се стремим — и повечето от нас успяват — да си изградим един задоволителен начин на живот без алкохол. Затова считаме, че ни е необходима помощта и подкрепата на други алкохолици от АА.

Ако отида на сбирка на АА, това обвързва ли ме по някакъв начин?

Не. АА не води никакъв отчет за присъствието на членовете си; няма и никаква документация. Не е необходимо да разказвате за себе си. Никой няма да Ви безпокои, ако не желаете да присъствате на следващите сбирки на АА.

Какво ще стане, ако срещна мои познати сред АА?

И те ще бъдат там по същата причина, поради която и Вие сте отишли. Те не биха разкрили Вашата самоличност на външни хора. Сред хората от АА Вие напълно можете да запазите Вашата анонимност, ако желаете. Това е една от причините, поради която ние се наричаме Анонимни алкохолици.

Какво се прави на сбирките на АА?

Сбирките на АА не протичат по един и същи

начин; но там винаги ще срещнете хора, които дискутират върху това, какво им е причинил алкохолът, как е разрушил живота и личността им, и какви мерки са взели те, за да си помогнат. Ще разберете също и как живеят днес.

Как би могло да ми помогне това, за да преодолеем проблема си с алкохола?

Ние в АА най-добре знаем, какво означава да си пристрастен към алкохола и да не можеш да спазваш обещанията, дадени пред другите и себе си, че ще преустановиш пиенето. Ние не сме професионални психотерапевти. Единствената квалификация, която ни дава възможност да помагаме на други хора да се спасят от алкохолизма е това, че ние самите съумяхме да се откажем от пиенето. А тези, които идват при нас и имат проблеми с алкохола, се убеждават, че това е факт, защото имат пред очите си личния опит на хора, преминали и освободили се от преизподнята на алкохолизма.

Защо продължават да посещават сбирките на АА хора, които са се излекували вече от алкохолизма?

Ние от АА вярваме, че не съществува лек срещу алкохолизма. Ние никога няма да можем да прием «нормално» и нашата способност да не се доближаваме до алкохола зависи пряко от нашето физическо, психическо и духовно здраве. Всичко това се постига само с редовни посещения на нашите сбирки и прилагане на практика на това, което сме научили там. Освен това смятаме, че практиката да помагаме на други алкохолици ни помага и на нас да бъдем винаги трезвени.

Как да стана член на АА?

Вие ставате член на общността на АА, ако и когато Вие пожелаете това. Единственото изискване за членство в АА е желанието Ви да спрете да пиете. На много от нас също ни липсваше твърдост, когато правехме първите си стъпки в общността.

Какви са вноските за членство в АА?

Не съществуват никакви такси и вноски за членуване в АА. Обикновено на сбирките събираме дарения, които да покрият разходите за наема, кафето и т.н., а тази лепта изцяло зависи от волята на присъстващите.

Религиозна организация ли е АА?

Не. Нито пък има връзка с каквито и да било религиозни организации.

И все пак на сбирките на АА се говори много за Бога, нали?

Ние, повечето от членовете на АА вярваме, че сме открили решението на проблема си с алкохола не чрез индивидуалната сила на волята си, а с помощта на по-висша от нас Сила. И все пак, всеки един от нас я определя по своему. Някои я наричат Бог, други смятат, че това е обединената сила на всички нас в АА, а трети изобщо не вярват в съществуването на такава сила. В АА има място за хора от всякаква вяра или въобще без вяра.

Мога ли да водя и семейството си на сбирките на АА?

Членове на Вашето семейство, както и Ваши близки са добре дошли на откритите сбирки на АА. По-подробна информация по този въпрос може да получите от членовете на АА-групата, която посещавате.

Какви са вашите съвети към новите членове?

Чрез нашия опит, хората, които наистина се възстановяват в АА са тези, които:

- а) отбягват първата напитка;
- б) редовно посещават сбирките на АА;
- в) издирват и говорят с членове на АА, които успешно устояват на алкохола вече известен период от време;
- г) опитват се да приложат на практика програмата на АА за възстановяване от алкохолизма.

Как да се свържа с АА?

Потърсете в телефонния указател на Вашето населено място номера на Анонимните алкохолици. На тези телефони обикновено отговарят доброволци от АА, които с радост ще посрещнат Вашите въпроси или ще Ви свържат с подходящи хора. Ако няма телефонен номер на АА в близост до местоживеенето Ви, пишете или се обадете в офиса на главната централа (А.А. General Service Office).

Предлагаме Ви списък на някои брошури на АА, които могат да се окажат особено полезни за Вас.

Is There an Alcoholic in Your Life?

(Има ли алкохолик сред близките Ви?)

A.A. — 44 Questions (АА — 44 въпроса)

Is A.A. for You? (За Вас ли е АА?)

Do You Think You're Different?

(Мислиш ли, че ти си различен?)

A.A. for the Woman (АА за жената)

Young People and A.A. (Младешта и АА)

Too Young? (Твърде млади?)

Помнете, че алкохолизмът е прогресивно заболяване. Отнесете се сериозно към него, дори ако чувствате, че сте още в началната фаза на болестта. Алкохолизмът убива хората. Ако все още не сте алкохолик, и ако продължавате да пиете, проблемът Ви с времето ще се задълбочава.

ДВНАДЕСЕТТЕ СЪПКИ НА АНОНИМНИТЕ АЛКОХОЛИЦИ

1. Ние признахме, че сме безсилни пред алкохола, че практически сме загубили контрол над живота си.

2. Повярвахме, че Сила по-висша от самите нас може да ни възвърне равновесието.

3. Взехме решение да отдадем волята и живота си в ръцете на Бога, такъв, *каквото всеки от нас го разбира*.

4. Премислихме дълбоко, сериозно и честно досегашното си поведение.

5. Признахме пред Бога, пред себе си и пред друго човешко същество естеството на нашите грешки.

6. Напълно се отдадохме на Божиата милост да изправи всички наши слабости.

7. Смирено помолихме Господ да ни помогне да се освободим от недостатъците ни.

8. Лично съставихме списък на всички хора, които сме оскърбили и изразихме готовността си да им се извиним за неприятностите, които сме им причинили.

9. Лично се извинихме на тези хора, където бе възможно, с изключение на случаите, в които това би навредило на тях самите или на други.

10. Продължихме критично да наблюдаваме поведението си и когато допускахме грешки, веднага ги признавахме.

11. Стараехме се чрез молитви и размисъл да подобрим съзнателния си контакт с Бога, *така както го разбираме*, и се молехме да ни осени със своята воля и да ни дари със сила, за да я изпълним.

12. След духовното ни пробуждане в резултат на тези стъпки, ние се стараехме да споделяме опита си с други алкохолици и да прилагаме тези принципи във всичките си начинания.

ДВНАДЕСЕТТЕ ТРАДИЦИИ НА АНОНИМНИТЕ АЛКОХОЛИЦИ

1. Над всичко трябва да поставим нашето

общо благо — оздравяването на всеки един зависи от единството на общността на АА.

2. За целта на нашата група не съществува по-висш авторитет от този на любящия ни Господ, под каквато и форма да присъства той в груповото съзнание на нашите членове. Нашите ръководители са само подвластни Богу хора, на които ние се доверяваме, но те не ни управляват.

3. Единственото условие за членство в АА е желанието за отказване от алкохола.

4. Всяка група трябва да бъде самостоятелна единица, освен в случаите, когато въпросите се отнасят до други групи или до АА в цялост.

5. Всяка група на АА има само една основна цел — да доведе своя опит до знание на алкохолика, който все още страда.

6. Нито една АА-група не бива да позволява на странични организации или учреждения, били те и със сродни интереси, да се представят с името на АА, както и не бива да ги финансира или поддържа в обществото, защото проблеми, свързани с имот или престиж, могат да ни отклонят от нашата основна цел.

7. Всяка АА-група трябва да се издържа сама и да не приема дарения отвън.

8. Общността на АА трябва завинаги да остане непрофесионално обединение, но центровете на нашите служби имат право да наемат специални сътрудници.

9. Общността на АА като такава няма ръководни органи, но можем да организираме съвети или комитети, които директно да се отчитат пред тези, на които служат.

10. АА няма мнение по външни въпроси, които не са свързани с дейността на общността, затова названието АА не бива никога да се намесва в обществени спорове.

11. Нашите взаимоотношения с обществността се базирани повече на привличането, отколкото не съдействието. Във всички случаи ние сме длъжни да спазваме личната си анонимност в контактите ни със средствата за масова комуникация.

12. Анонимността е духовната основа на всички наши традиции и това ни напомня, че за нас принципите на общността стоят далеч по-високо от интересите на отделната личност.

Аз съм отговорен...

**Когато някой някъде потърси помощ,
аз искам ръката на А.А.
да бъде винаги там.
И за това: Аз съм отговорен.**

© 1993

ALCOHOLICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.

All rights reserved.

Авторските права
принадлежат на собствениците

Translated from English.

Copyright in the English language
version of this work is also owned
by A.A.W.S., New York, N.Y.
No part of this translation may be
duplicated in any form without the
written permission of A.A.W.S.

Alcoholics Anonymous and A.A.
are registered trademarks
of A.A. World Services, Inc.

Превод от Английски

Авторските права
на англоезичното издание
на тази брошура
принадлежат също така на
A.A.W.S., Ню Йорк, Ню Йорк (New York, NY)
Цялостното или частично копиране
на този превод
без писмено разрешение от A.A.W.S.
е забранено

Адрес на сдружението
'Анонимни Алкохолици':
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163, USA.