

# Знакомьтесь: А.А.

введение в Программу  
выздоровления А.А.

одобрено Генеральной Конференцией  
по обслуживанию А. А.

выздоровление

Анонимные Алкоголики © - это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма.

- Единственное условие для членства в АА - это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы содержим себя сами благодаря нашим добровольным пожертвованиям.
- АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.
- Наша главная цель - оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни.

*@ AA Grapevine, Inc.  
Перепечатано с разрешения*

*Copyright © 1984*  
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
475 Riverside Drive  
New York, NY 10115

*Mail address:*  
Box 459, Grand Central Station,  
New York, NY 10163

[www.aa.org](http://www.aa.org)

Все права сохраняются за их владельцем  
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:  
129128, Москва 128, а/я 33.  
Напечатано в России

[www.foaa.ru](http://www.foaa.ru)

# Знакомьтесь: А. А.

введение в Программу  
выздоровления А.А.

## ***Решать только Вам***

Если вам кажется, что у вас проблемы, связанные с пьянством, или что употребление алкоголя достигло той точки, когда это начинает вас беспокоить, то скорее всего вам будет интересно ознакомиться с деятельностью Анонимных Алкоголиков и с предлагаемой нами Программой выздоровления от алкоголизма. Возможно, прочитав эту брошюру, вы решите, что АА вам не подходит. В таком случае мы вам советуем всего лишь непредвзято отнестись к затронутым здесь вопросам. Внимательно рассмотрите то, как вы пьете, в свете сведений, почерпнутых на этих страницах. Определите сами для себя, действительно ли алкоголь стал для вас проблемой. И помните, что вас всегда с радостью ждут в АА тысячи мужчин и женщин, которые оставили свои алкогольные проблемы позади и теперь ведут «нормальный» продуктивный трезвый образ жизни. Членами АА являются тысячи мужчин и женщин, которые оставили свои алкогольные проблемы позади и теперь ведут «нормальный», то есть, продуктивный и трезвый образ жизни. И помните, что если вы захотите вступить в АА, мы всегда будем вам рады.

## ***Кто мы такие***

Все мы, члены АА, являемся мужчинами и женщинами, которые обнаружили и признали, что со своей тягой к спиртному нам не совладать. Мы поняли, что должны жить без алкоголя, если хотим отворотить несчастье от себя и наших близких.

Будучи членами местных групп, работающих в тысячах населенных пунктов, мы являемся частью неформального международного Содружества, которое охватывает около 150 стран. Основная цель у нас одна: оставаться трезвыми самим и помогать тем, кто обращается к нам с просьбой помочь им бросить пить.

Мы не связаны ни с каким объединением, политическим направлением или вероисповеданием, никого не исправляем и не занимаемся никакими реформами. Сделать трезвыми весь мир мы также не собираемся. Мы рады новым членам, но никого не вербуем. Если нас просят поделиться своим опытом решения проблемы алкоголизма - мы это делаем, но никому его не навязываем.

В АА можно встретить людей самого разного возраста, с разным образованием, общественным и материальным положением. Некоторые из нас пили на протяжении долгих лет, прежде чем осознали, что уже не в силах бороться со своей тягой к алкоголю. Другие, к счастью, воспользовались этим пониманием значительно раньше, пока еще были молодыми или только начали пить.

То, до чего нас довел алкоголь, тоже проявлялось по-разному. Кто-то обратился в АА, уже вконец опустившись, кто-то потерял собственность, семью, чувство собственного достоинства, опустился настолько, что жил в трущобах. Некоторые из нас неоднократно побывали в тюрьмах и на принудительном лечении в больницах. Наше поведение было преступным по отношению к семьям, работодателям, к самим себе и к обществу в целом.

Но и те из нас, кто никогда не попадали ни в тюрьмы, ни на принудительное лечение, чье употребление спиртного еще не довело ни до потери работы, ни до развала семьи, в конце концов также осознали, что алкоголь мешает нам нормально жить. И когда мы обнаружили, что не способны жить без алкоголя, то тоже обратились за помощью в АА.

В нашем Содружестве есть представители всех основных религий, и многие религиозные лидеры способствовали росту АА. Среди нас

есть даже атеисты и, как они себя называют, агностики. Однако наличие веры или формальная принадлежность к какой бы то ни было религии или церкви не является условием, необходимым для членства.

Всех нас объединяет общая для всех нас проблема - алкоголь. То что мы встречаемся, общаемся и сообща помогаем другим алкоголикам, каким-то образом помогает и нам самим оставаться трезвыми и избавляет от навязчивого стремления выпить, от той силы, которая в свое время подчиняла себе всю нашу жизнь.

Мы не считаем, что только наш подход к проблеме алкоголизма является единственно правильным. Просто мы убедились, что Программа АА помогает как нам самим, так и практически каждому вновь пришедшему, если он честно и искренне хочет бросить пить.

Благодаря АА мы научились лучше разбираться в себе и в природе алкоголизма. Мы стараемся никогда не забывать того, что узнали, поскольку похоже, что это и есть тот самый ключ к решению проблемы сохранения нашей трезвости. А для нас сохранение трезвости должно всегда оставаться на первом месте.

### ***Что мы узнали об алкоголизме***

Прежде всего мы узнали, что проблема алкоголизма - одна из старейших в истории человечества. Лишь относительно недавно новые подходы к ее решению начали давать свои результаты. Сегодня, к примеру, врачам известно об алкоголизме гораздо больше, чем их предшественникам каких-то два поколения тому назад. Они уже дают определение проблемы и изучают ее в деталях.

Хотя в АА и не существует никакого «официального» определения алкоголизма, большинство из нас согласно с тем, что для нас его можно определить, как сочетание непреодолимого физического влечения с психической одержимостью. Другими словами, у нас отчетливо проявлялось физическое желание употреблять алкогольные напитки в количествах, превышающих все разумные пределы и приводивших к потере контроля над собой. У нас не только возникало неудержимое желание выпить, но и поддавались мы этому желанию ча-

стенку в самое неподходящее время. Мы не знали когда (или как) остановиться. Подчас у нас даже не хватало здравого смысла, чтобы вообще не начинать пить.

Став алкоголиками, мы убедились на собственном тяжком опыте, что одной силы воли, какой бы большой она у нас не была в отношении других вопросов, было явно недостаточно, когда дело касалось воздержания от алкоголя. Мы давали зарок не пить в течении какого-то времени, мы давали торжественные обещания, мы переходили с одних алкогольных напитков на другие, пытались пить только в определенные дни или часы, но ни один из наших методов не срабатывал. Рано или поздно мы умудрялись напиться не только когда не хотели пить, но и тогда, когда это явно противоречило всяческому здравому смыслу.

Мы прошли через периоды полного отчаяния, когда были уверены, что с нашей психикой что-то не в порядке. Мы ненавидели себя за то, что по нашей вине страдали наши родные и близкие, что мы загубили собственные таланты. Нас часто охватывали приступы жалости к себе, и мы заявляли, что нам уже ничто не поможет.

Сейчас мы смеемся, вспоминая все это, но тогда нам было не до смеха.

### ***Алкоголизм - это болезнь***

Теперь мы готовы признать, что в случае с нами это действительно болезнь, и болезнь прогрессирующая, от которой невозможно «вылечиться» полностью, но остановить развитие которой - как останавливают развитие других болезней - можно. Мы считаем, что в этой болезни нет ничего постыдного, если только по-честному взглянуть на проблему и постараться как-то ее решить. Мы совершенно открыто признаем, что у нас аллергия на алкоголь, и что простой здравый смысл нам подсказывает держаться подальше от источника нашего заболевания.

Теперь-то мы понимаем, что как только человек переступает ту не-

видимую черту, которая отделяет пьянство от алкоголизма, он навсегда превращается в алкоголика. Нам пока что не известно ни одного случая, когда бы алкоголик смог снова выпивать «только по праздникам». Поэтому мы исходим из того непреложного факта, что «если уж кто-либо стал алкоголиком, то это - навсегда.»

Мы также убедились в том, что особого выбора у алкоголиков нет: если они не прекращают пить, то болезнь прогрессирует и наверняка приведет их на самое дно, в тюрьмы, в больницы и прочие заведения, а то и преждевременно сведет их в могилу. Единственное спасение - это полностью прекратить пить и не брать в рот ни капли никакого спиртного. Если алкоголики готовы последовать этому совету и воспользоваться предлагаемой помощью, то перед ними может открыться совершенно новая жизнь.

Было время, когда мы были убеждены: чтобы контролировать употребление алкоголя нам необходимо одно единственное - остановиться после определенного количества рюмок - второй или пятой и т.д. Лишь постепенно мы пришли к пониманию, что напиваемся не из-за второй, пятой, или десятой рюмки, а из-за самой первой! Именно первая рюмка запускала нашу карусель. Именно она вызвала цепную реакцию алкогольного мышления, что и приводило нас к неуправляемому пьянству.

В АА на этот счет бытует выражение, что «для алкоголика тысячи рюмок - слишком мало, а одной - слишком много.»

Многие из нас ещё до того, как бросить пить, убедились на собственном опыте, что «принудительная трезвость» - вещь малопривлекательная. Некоторым удавалось не пить по нескольку дней, недель или даже лет. Но мы ощущали себя мучениками, да и радости от такого воздержания было немного. Мы начинали проявлять раздражительность в отношениях с родными и сослуживцами и по-прежнему не могли дождаться, когда же нам снова можно будет пить.

Теперь же, став членами АА, мы относимся к трезвости иначе. Мы наслаждаемся чувством свободы, ощущением независимости даже от тяги к спиртному. Поскольку нам не приходится ожидать, что мы сможем пить нормально когда-либо в будущем, все наши помыслы целиком сосредоточены на том, как жить полноценной жизнью без алкоголя сегодня. Своего «вчера» нам никак не изменить, а «завтра», когда оно наступает, все равно становится «сегодня». Потому-то нас и интересует только это «сегодня». Мы прекрасно знаем из опыта, что даже распоследние алкоголики способны не брать в рот спиртного целые сутки, хотя для этого им и пришлось бы откладывать выпивку час за часом, а то и минута за минутой. Главное - они узнают,



что ее можно отложить на какое-то время.

Первое время, когда мы только услышали про АА, нам казалось невероятным, что кому-то из настоящих алкоголиков удавалось хоть когда-либо обрести тот трезвый образ жизни, о котором нам рассказывали старые члены АА. Некоторые из нас были склонны считать, что пьют они как-то «по-другому», что их случай «особый», что если другим АА и помогало, то им самим оно точно помочь не сможет. Были среди нас и те, кто еще не испытал на себе всех ужасов алкоголизма; они рассуждали, что возможно и сами способны справиться со своей зависимостью, а АА годится для хронических алкоголиков.

Наш опыт в АА научил нас двум важным вещам. Во-первых; все алкоголики сталкиваются с одними и теми же основными проблемами, независимо от того, занимают ли они ответственные посты в крупных корпорациях, или же побиваются, чтобы наскрести себе на кружку пива. Во-вторых, мы убедились в том, что Программа АА по излечению от зависимостей успешно работает практически для любого алкоголика, если тот искренне хочет по ней работать, независимо от особенностей его социального и материального положения, образа жизни в прошлом или способов употребления спиртного.

## ***Принятие решения***

Прежде чем обрести чувство безопасности благодаря новому образу жизни без употребления алкоголя, все мы должны были принять одно крайне важное решение. Мы должны были взглянуть на себя и на свой алкоголизм честно и непредвзято. Нам было необходимо признать свое бессилие перед алкоголем. Для некоторых из нас это оказалось наитруднейшим делом из всех, с которыми мы когда-либо сталкивались.

Мы не слишком-то много знали о самом алкоголизме. У нас были свои представления по поводу слова «алкоголик», и оно у нас связывалось с опустившимся пропойцей и изгоем. Мы считали, что это означает наличие слабой силы воли или слабого характера. Поэто-

му некоторые из нас никак не могли признать, что они алкоголики, а если и признавали, то с оговорками.

Однако же для большинства из нас стало большим облегчением узнать, что алкоголизм является болезнью. Мы увидели, что здравый смысл подсказывает что-то предпринять по поводу недуга, который грозил нас уничтожить. Мы перестали обманывать и других и себя, убеждая в той мысли, что с алкоголизмом можно справиться в одиночку, когда все факты говорили обратное.

С самого начала нас заверили, что никто не сможет нам сказать, являемся ли мы алкоголиками: ни врачи, ни священники, ни наши мужья или жены. Необходимо, чтобы признание исходило от нас самих. Нам предлагалось проанализировать известные лишь факты из собственной жизни. Наши друзья и родные, возможно, понимали природу наших проблем, однако определить наверняка, в состоянии ли мы еще контролировать свою тягу к спиртному способны только мы сами.

Мы часто спрашивали, как можно отличить, являемся ли мы настоящими алкоголиками, однако нам отвечали, что никаких четких способов определения этого не существует. Тем не менее, оказалось, что определенные показательные симптомы все же есть. Так, если мы напивались, когда нам этого совершенно не хотелось, или мы пили все больше и больше, а удовольствие от этого получали все меньше - то, скорее всего, это и были признаки той болезни, которую мы называем алкоголизмом. Вспоминая случаи из собственной пьяной жизни, а также их последствия, большинство из нас смогло обнаружить и дополнительные причины, по которым можно было распознать правду о себе.

Вполне естественно, что перспектива жизни без спиртного представлялась нам безотрадней. Мы боялись, что наши новые знакомые в АА окажутся либо занудами, либо, хуже того, религиозными фанатиками. Вместо этого оказалось, что они такие же люди, как и мы, обладающие к тому же особым даром относиться к нашим проблемам не с осуждением, а доброжелательно и с пониманием.

Нас интересовало, что нам придется делать, чтобы оставаться трезвыми, во что нам обойдется вступление в АА и кто руководит организацией на местах и в целом. Оказалось, что членство в АА не накладывает никаких обязательств, что здесь никого не принуждают проходить через какие-то официальные ритуалы или следовать предписанному образу жизни. Узнали мы также и о том, что в АА не платят ни вступительных, ни членских взносов, а чтобы покрыть расходы на аренду помещений, чай, сладости и литературу АА во

время собраний по кругу пускается «шляпа». Но даже и такие добровольные пожертвования не являются обязательными для членства в АА.

Очень скоро нам становится ясно, что организационная структура АА сведена к минимуму и что тут нет никакого начальства.

Организацией собраний занимаются выборные представители группы, которых регулярно переизбирают, чтобы в служение приходили новые люди. Такой принцип «ротации» очень распространен в АА.

### ***Как оставаться трезвым***

Каким же образом удастся нам вести трезвый образ жизни в таком неформальном объединении?

Ответ заключается в том, что однажды придя к трезвости, мы стараемся сохранить ее и перенимаем успешный опыт тех, кто пришел в АА раньше нас.

Их опыт предоставляет нам определенные «инструменты» и рекомендации, которые мы вольны по своему усмотрению либо взять на вооружение, либо отвергнуть. Так как в нашей теперешней жизни для нас самым главным является трезвость, мы считаем, что было бы разумно последовать опыту, предлагаемому теми, кто своим собственным примером продемонстрировал реальную действенность Программы АА в избавлении от алкогольной зависимости.

## **Суточный план**

Вместо того, чтобы давать клятвы и обещать, что мы «никогда» не притронемся к спиртному, мы просто стараемся следовать тому, что в АА называется «суточным планом». Мы стараемся поддерживать трезвость на протяжении данных конкретных суток, то есть, просто стремимся прожить еще одни сутки без алкоголя. Если мы ощущаем сильную потребность выпить, мы с ней не боремся, но и не поддаемся ей. Мы всего лишь «переносим» выпивку на завтра.

Во всем, что касается алкоголя, мы стараемся быть максимально честными и смотреть на вещи реалистично. Если нас тянет выпить - а по прошествии нескольких месяцев пребывания в АА эта тяга обычно ослабевает - мы спрашиваем себя, а стоит ли эта конкретная выпивка всех тех последствий, которые мы уже испытывали в прошлом. Мы понимаем, что если нам захочется напиться, мы вполне можем это сделать, и что выбор, пить или не пить, целиком остается за нами. Самым важным является то, что мы стараемся признать следующий факт: сколько бы времени ни прошло с тех пор как мы бросили пить, мы всегда будем алкоголиками, а алкоголики, насколько нам известно, уже никогда не смогут пить понемногу или как здоровые люди.

Перенимаем мы и другой успешный опыт «старожилов АА». Мы стараемся регулярно ходить на собрания своей группы. Никаких правил, делающих посещения этих собраний обязательными, не существует, да и объяснить, чем и как выступления членов группы, их рассказы о себе, улучшают наше состояние, получается тоже не всегда. Тем не менее, большинство из нас считает, что посещение собраний и иные неформальные отношения с членами группы крайне важны для поддержания нашей трезвости.

## ***Двенадцать Шагов***

Придя в АА, мы сразу услышали о Программе «Двенадцать Шагов» выздоровления от алкоголизма. Мы узнали, что Шаги представляют собой попытки первых членов АА описать их собственный опыт перехода от неуправляемого употребления алкоголя к трезвости. Мы открыли, что ключевыми факторами в этом, похоже, являются смирение и упование на силу более могущественную, чем наша собственная. Некоторые члены АА предпочитают называть ее «Бог», однако нам было сказано, что это личное дело - каждый волен понимать эту «Силу», как ему угодно. Так как в пору употребления спиртного алкоголь явно оказался сильнее нас, приходилось признать, что мы, вероятно, не способны с ним справиться самостоятельно и имеет смысл обратиться за помощью куда-то еще. По мере роста в АА каждый из нас обычно приходил к более ясному и серьезному пониманию этой более могущественной Силы. Но было оно сугубо личным - без какого-либо принуждения со стороны.

Наконец, мы заметили из Двенадцатого Шага и из опыта более старших членов АА, что работа с обращающимися в АА за помощью алкоголиками является эффективным способом укрепления нашей собственной трезвости. Каждый из нас, по мере возможности, старался поделиться своим опытом с новыми членами, помня при этом, что ответить на вопрос, являются ли они алкоголиками, могут только они сами.

Мы также руководствовались и опытом тех многочисленных членов АА, которые привнесли новый смысл в три ставших уже привычными поговорки или девизы. «Первым делом - главное» является одним из них и напоминает нам о том, что, как бы мы не хотели и не старались, мы не можем добиться всего сразу, и что в нашем стремлении перестроить свою жизнь каждый раз мы должны перво-наперво помнить о главном, то есть, о трезвости, а уж потом решать остальные проблемы.

Второе выражение из тех, что обрели для алкоголиков новое значение - «главное не суетиться». Многие из них частенько страдают от того, что проявляют излишние суету и нетерпение везде, за что бы они ни брались, тогда как опыт показывает, что алкоголики должны и могут научиться соизмерять свое рвение.

Третье выражение - «живи и давай жить другим» - служит посто-

янным напоминанием алкоголикам о том, что независимо от стажа трезвости они все равно не могут позволить себе проявления нетерпимости в отношениях с другими людьми.

Помогают в выздоровлении от алкоголизма и выпускаемые АА книги и брошюры. Вскоре после прихода в Общество у большинства из нас появилась возможность прочитать об опыте АА в книге «Анонимные Алкоголики». В ней первые члены АА рассказывают о себе и о тех принципах, благодаря которым - как они считали - им удалось освободиться от алкогольной зависимости. В поисках решений и вдохновения многие члены АА, остающиеся трезвыми уже долгие годы, вновь и вновь обращаются к этой и еще четырём нашим книгам. АА также издает ежемесячный международный журнал «АА Grapevine», предназначенный как для новичков, так и для ветеранов Содружества.

Поскольку по сути АА представляет собой определенный образ жизни, мало кому из нас удавалось с абсолютной точностью указать, как и в чем конкретно помогают нам в сегодняшней трезвости различные элементы Программы по исцелению от алкоголизма. Каждый из нас толкует и применяет эту Программу по-своему. Однако все мы можем засвидетельствовать, что, в отличие от многих иных способов, Программа АА действительно помогла нам обрести трезвость. Но как и за счет чего это происходит - до конца не понимают даже те члены АА, которые живут в трезвости вот уже много лет. Они говорят, что просто приняли Программу «на веру», и, в то же время, стараются передать эту веру тем людям, которые все ещё продолжают слишком хорошо убеждаться на собственном опыте, каким разрушительным образом действует алкоголь на алкоголика.

### ***Всем ли помогает Программа А.А.?***

Мы считаем, что Программа АА выздоровления от алкоголизма помогает практически всем, кто желает бросить пить. Это относится и к тем, кто считает, что пойти в АА их заставили силой. Многие из нас впервые обратились в АА под давлением возникавших из-за ал-

коголя неприятностей в отношениях с окружающими или по работе, а уже потом принимали собственное решение остаться.

Мы видели, как кое-кто из алкоголиков какое-то время оступался, прежде чем «въехать» в Программу. Были и такие, кто только на словах следовал многократно испытанным принципам Программы, благодаря которой трезвый образ жизни сегодня ведут более двух миллионов алкоголиков - одних слов обычно не бывает достаточно.

Наш собственный опыт и наблюдения показывают, что, как бы низко не пал алкоголик, на каком бы социальном или экономическом уровне он ни находился, АА предлагает выход к трезвости из лабиринта алкоголизма. Большинству из нас отыскать его было не сложно.

На момент прихода в АА у многих из нас была куча серьезных проблем - неприятности с деньгами, на работе, дома, собственный тяжелый характер. Но мы скоро убеждались, что в центре всех наших проблем был алкоголизм. И как только мы решали эту главную проблему, нам удавалось успешно разобраться и со всеми остальными. Не всегда все решения достигались простым путем, но на трезвую голову найти их оказывалось легче.

### ***«Новое измерение»***

Было время, когда многие из нас считали, что если бы не алкоголь, жизнь была бы вообще невыносимой. Мы не могли себе даже представить, что существует жизнь без спиртного. Сегодня, благодаря Программе АА, мы отнюдь не чувствуем себя «обделенными». Напротив, мы считаем, что нас «освободили», и испытываем такие чувства, как если бы в нашу жизнь было добавлено новое измерение. У нас появились новые друзья, новые горизонты, новые взгляды. После стольких лет отчаяния и безысходности многие из нас впервые ощутили, что только теперь и начали жить. Мы рады поделиться опытом этой новой жизни с любым человеком, который все еще страдает от алкоголизма, как когда-то страдали мы сами, но стремитесь вырваться из мрака к свету.

Алкоголизм является одним из самых серьезных заболеваний в

мире. Подсчитано, что от него страдают миллионы мужчин и женщин, возможно, без необходимости, ибо выход есть.

Мы, члены АА, рады возможности поделиться своим опытом трезвости с любым, кто попросит о помощи. Однако мы прекрасно понимаем: что бы мы ни говорили, ничего не изменится, пока человек сам не будет готов признать, как это сделали когда-то мы сами: «Алкоголь одолел меня полностью, и я хочу, чтобы мне помогли».

### ***Как связаться с А.А.?***

Помощь АА предоставляется безвозмездно и не накладывает на обращающихся за ней никаких обязательств. Группы АА можно отыскать во многих частях земного шара: в городах, поселках, деревнях. Адреса и телефоны АА (Анонимных Алкоголиков) можно найти в телефонном справочнике, а узнать о расписании собраний можно у врачей, медсестер, служителей церкви, сотрудников газет и милиции или работников наркологических центров, знающих о нашей Программе. Если же ваши поиски ни к чему не приведут, то напишите в Фонд обслуживания АА России (129128, Москва, а/я 33) или Штабквартиру АА (G.S.O., Box 459, Grand Central Station, New York, N. Y. 10163. USA), и вам помогут связаться с ближайшей к вам группой.

Если вы живете в сельской местности или в регионе, где нет ни одной группы АА, вам пришлют сведения об опыте «одинок», которые бросили пить, самостоятельно следуя принципам и Программе АА.

*Кто бы ни обращался в АА, они могут быть совершенно уверены, что их анонимность не будет нарушена.*

Если вы считаете, что у вас есть проблемы с употреблением алкоголя, и искренне хотите бросить пить, то более чем два миллиона мужчин и женщин смогут подтвердить вам, что АА нам помогло и что вряд ли на свете отыщется причина, по которой оно не должно бы помочь и вам.



## 12 Шагов АА

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

## 12 Традиций АА

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.