ТЫ НЕ ОБЯЗАН СРЫВАТЬСЯ!

Новичок еще и не побыл в нашей группе достаточно долго, как услышал весьма много о срывах и начал беспокоиться о себе. Кто-то должен информировать его четко и ответственно: “Ты не обязан срываться”

В группе есть другие члены, не новички, но те мужчины и женщины, которые ходят на нее от шести месяцев до двух лет и периодически, каждые несколько месяцев или недель, улетают в легкий запой. Ничего серьезного, понятно, но они, судя по всему, не обретают программу и, конечно, не имеют всех преимуществ продолжительной трезвости. Эти «срывники» обеспокоены и, возможно, немного стыдятся. Кто-то должен отвести их в сторону и вежливо, но настойчиво заявить: «Ты не обязан срываться!»

Одним из убедительных свидетельств того, что срывы не обязательны, является простой факт, что тысячи членов АА имеют два, шесть, десять и более лет непрерывной трезвости. Некоторые из них не блещут умом - возможно, они не так смышлены, как срывники, но они трезвы.

Легко сказать, что срывы не нужны, но как вам избежать их? Наблюдая за сотнями членов АА в течение девяти лет, у меня возникло такое чувство, что продолжительная трезвость, по крайней мере, частично, является делом принципиальных позиций - отношений, которые могут культивироваться тем членом АА, кто действительно хочет бросить пить. Гот, кто не хочет бросить пить, может обратиться за советом в другое место.

Что же представляют собой эти позиции? Они могут варьироваться индивидуально, но нижеизложенный подход должен подойти во многих случаях.

ПОЗИЦИЯ I. Трезвость должна стоять на Первом месте — для меня.

Алкоголик, который пытается поставить АА на место второстепенного хобби, обычно имеет трудности. У нас есть проблема номер один, и мы должны относиться к ней соответствующим образом. Трезвость не может подчиняться работе, семье, друзьям, соседям, боли, разочарованию, анонимности или чему бы то ни было еще! Если у нас нет трезвости, мы определенно не будем иметь ничего из того, что нам дорого. Несмотря на то, что алкоголик с «мелким дном», возможно, не потерял многого (пока еще), в один прекрасный день он может потерять все, если будет продолжать пить. Если он начинает трезветь и остается трезвым, тогда все остальное обычно встает на свои места, и чем больше у него других вещей, тем с большим удовольствием он может ими насладиться. Следовательно, член АА, который действительно хочет оставаться трезвым, должен поставить трезвость на первое место, а затем перестроить свою жизнь в соответствии с этой целью.

Срывы часто случаются, когда член АА плохо себя чувствует. Он нервный, дерганый, вот-вот взорвется. Другая ситуация, подсказывающая выпивку - из числа предполагаемых личных разочарований. Алкоголик находится где-то с друзьями или коллегами по бизнесу, и он просто не может сказать «нет». Две следующих позиции связаны с этими часто встречающимися ситуациями.

ПОЗИЦИЯ II. Я перетерплю эту боль. Она пройдет. Даже если я умру сейчас, я умру трезвым.

Нервозная ситуация является основой многих срывов. Алкоголик начинает трястись умственно, а иногда физически. Он настолько возбуждается, что теряет рассудок. Он чувствует, что может вылететь через потолок. Физическая боль также может сыграть свою роль. Освобождение от физической боли иногда кажется хорошим предлогом выпить - не достаточным, конечно, но играющим на руку алкоголику, который ищет предлог.

Это нервное или болезненное состояние знакомо большинству алкоголиков. Некоторые из тех, кто не пьет несколько лет, смирялись с ним неоднократно. Они признают такую ситуацию, но, тем не менее, знают, что это ощущение пройдет. Новые члены АА не всегда в этом уверены, однако они должны принять решение не пить, даже если они умрут сейчас же. Немногие алкоголики в действительности умирают таким образом, но когда ты готов умереть ради своей трезвости, ты, скорее всего, останешься трезвым.

ПОЗИЦИЯ III. Я стерплю любое расстройство ради своей трезвости.

Страх по поводу того, что подумают или скажут друзья и коллеги, привел многих алкоголиков к выпивке. Они боятся покрасневших ушей и щек. Они проигрывают в голове всевозможные насмешки своих коллег. Этот тип ситуации является серьезнейшим умственным тупиком для многих новичков, да и не только для них. Они могут пережить эти ситуации, если сумеют культивировать следующий образ мыслей:

«Я пережил(а) страшные потрясения из-за своего пьянства. Если я выпью снова, я снова буду переживать еще большие потрясения в будущем. Так почему бы не пережить небольшое затруднение ради трезвости? Я откажусь от этого стакана, даже если десяток людей укажут на меня с презрением. Даже если я потеряю лицо, сконфужусь и буду выглядеть неприглядно, я не стану пить!»

В действительности пугающее затруднение, с которым алкоголик борется умственно, никогда не происходит, однако алкоголик должен быть готов к этому. Если он (она) примет решение умереть от замешательства, нежели выпить, то почти наверняка останется трезвым.

ПОЗИЦИЯ IV. Трезвость нужно заработать.

Трезвость нельзя купить за деньги. Многие из нас напрасно пытались сделать это. Однако у трезвости есть своя цена, и, если мы хотим дешево купить ее, она от нас может ускользнуть.

То есть, если я посещаю два собрания в неделю и не становлюсь трезвым, мне необходимо повысить уровень своей программы и ходить 4-5 раз в неделю, а также активизироваться в других сферах АА - работать на кухне, обедать с другими членами

АА - помогать в интергруппе, делать звонки в больницы, читать литературу АА по несколько минут каждый день, чаще использовать телефон (особенно если я примериваюсь к выпивке) и т. д.

Такое усиление деятельности особенно полезно тем членам, которые находились возле АА какое-то время, но с ограниченным успехом. Возможно, они пытаются купить трезвость слишком дешево. Обычно это невозможно сделать. Действительно, Джо остается трезвым без посещения множества собраний. Некоторые другие остаются сухими самостоятельно... ко какое отношение это имеет ко мне?

Если член АА обнаруживает, что он «не получает программу», он должен поразмышлять, не увеличить ли ему объем деятельности в АА. Другими словами, более щедро отдавать - не деньгами, но самим собой. Естественно этот спектр деятельности может означать некоторые жертвы. Возможно, необходимо и это.

ПОЗИЦИЯ V. Постарайтесь уделить больше внимания Личному Контакту со своей Высшей Силой. Некоторые новички могут быть не готовы к тем Шагам, которые имеют отношение к Высшей Силе. Для них культивирование Позиции V может быть отсрочено; но они могут, вероятно, прочесть эту короткую часть без нанесения вреда своим принципам.

Некоторые из нас, наслаждающиеся трезвостью, каждое утро просят свою Высшую Силу о милости прожить еще один
день. «Не важно, что произойдет, не разрешай мне выпить тот первый стакан сегодня - что бы ни случилось!»

Вечером мы благодарим за прошедший день и смотрим с надеждой в завтра, смиренно прося Его «еще о 24-х часах искренности, трезвости и умиротворения», прося о Его помощи завтра улучшить качество и увеличить количество нашей трезвости.

Мы не чувствуем себя обязанными ограничивать наши просьбы лишь утром и вечером. Когда мы входим в ресторан с боссом и двумя вице-президентами, когда мы направляемся в клуб, когда мы чувствуем себя одинокими в отдаленном городе, что плохого в молитве: «Что бы ни произошло, не дай мне выпить эту первую рюмку!»

В этом состоит сознательный контакт с Богом! Все очень просто. И он не принесет срывающемуся агностику и атеисту большого вреда... Кто знает, возможно, это сохранит ему трезвость. Ничто другое не сохранило, так чего же ему терять?

Эти пять принципиальных позиций никоим образом не исчерпывают всего вопроса. Некоторые члены АА должны подумать и о других подходах для себя, но эти пять являются основными в большинстве случаев. Они подчеркивают для нас то, что трезвость должна стоять на первом месте, и чтобы ее получить, мы должны быть готовы вынести любую боль или потрясение. Мы стараемся заработать нашу трезвость, отдавая себя щедро, а не по капле, и мы поддерживаем тесный контакт с Высшей Силой через просьбы и благодарения. Тебе не обязательно срываться - и если ты будешь культивировать эти позиции, возможно, ты не сорвешься! Во всяком случае, стоит попробовать!

Анонимный Скарсдейл, штат Нью-Йорк

Информационный Телефон
8-952-589-90-23
Aarostov.ru
aarostov@bk.ru

За дополнительной информацией пишите нам!

«Ты не обязан срываться!»

8-952-589-90-23
aarostov@bk.ru
aarostov.ru