

АА
та
ЗБРОЙНІ
СИЛИ

Анонімні Алкоголіки[®] – це товариство чоловіків та жінок, які діляться один з одним своїм досвідом, силою і надією, щоб вони могли вирішити свою спільну проблему та допомогти іншим одужати від алкоголізму.

- Єдиною вимогою для членства є бажання кинути пити. Немає вступних або обов'язкових внесків для членства в АА; ми утримуємо самі себе через наші власні пожертвування.

- АА не пов'язане з будь-якою сектою, віросповіданням, політикою, організацією чи установою; не бажає брати участь в будь-яких суперечках, не підтримує та не виступає проти будь-яких справ.

- Наша головна мета – залишатися тверезими та допомагати іншим алкоголікам досягти тверезості.

Copyright © AA Grapevine, Inc.

Надруковано з дозволу

©Copyright ©2018

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved.

© 2015 The General Service Board of Alcoholics Anonymous Great Britain Limited. All rights reserved.

Reproduced with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. and of The General Service Board of Alcoholics Anonymous Great Britain Limited.

Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, NY. and by The General Service Board of Alcoholics Anonymous Great Britain Limited.

Поштова адреса Анонімних Алкоголіків:

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Box 459, Grand Central Station

New York, NY 10163

www.aa.org

©2018 “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

©2015 Рада загального обслуговування Анонімних Алкоголіків Великої Британії.

Усі права зберігаються.

Відтворюється з дозволу “АА Ворлд Сервісиз, Інк.” та Ради загального обслуговування Анонімних Алкоголіків Великої Британії.

Авторськими правами на версію цієї роботи англійською мовою володіє «ААВ.С.», Нью-Йорк, штат Нью-Йорк та Рада загального обслуговування АА Великої Британії.

Переклад з англійської мови

Український Центр Обслуговування АА

Тел.: (+38096) 527-8752, (+38099) 928-9378,

E-mail: aa.ua.gso@gmail.com

Надруковано в Україні

2018

www.aa.org.ua

АА та збройні сили

Ця брошура – збірка уривків з аналогічних брошур, що були видані англійською мовою офісами обслуговування Анонімних Алкоголіків в Америці та Великій Британії. Також до неї включений досвід декотрих військових-Анонімних Алкоголіків з України. Ця брошура створена, щоб донести вістку Анонімних Алкоголіків до військових, які зіткнулися з проблемою алкоголізму. .

У кого є проблема з питтям?

Мало кому на військовій службі (чи у будь якій іншій сфері життя, між іншим) сподобалося би визнати, що у них є проблема з алкоголем.

Для більшості людей, слово «алкоголік» - це образливий вираз, який викликає образ слабовольних людей, що живуть у найгірших околицях і неспроможні втриматися на роботі, чи будь-якого типу людини, якою б вони не бажали бути. Їхнє бачення «алкоголіка» настільки відрізняється від того, як вони бачать себе, що у них є добре виправдання щоб пити далі.

«Це не я», – кажуть вони. Неважливо, де вони служать – в армії, на флоті або в авіації, – вони кажуть: «Це не має ніякого відношення до мене». Вони звинувачують або свою роботу, або здоров'я, або

Кожен член Анонімних Алкоголіків розуміє цей тип мислення, бо майже кожен член колись думав так само. Вони дізналися, що заперечення наявності проблеми - це частина хвороби алкоголізму.

З самого початку члени АА розглядали алкоголізм як хворобу – фізичну алергію, пов'язану з психічною одержимістю.

Це хвороба, і саме так вона описана як Британською Медичною Асоціацією, так і Американською Медичною Асоціацією. Однак мало таких, хто має проблему з питтям, стурбовані тим чи мають вони хворобу, чи ні; вони просто не бачать як їм відмовитися від алкоголю, який, на їх погляд, так довго підтримував їх. Вони переконані, що відмовлятися від алкоголю це як відмовлятися від найкращого друга. Це також частина проблеми.

Важливо зрозуміти, що алкоголізм - це не наслідок того, де ви п'єте, коли почали пити,

як довго ви п'єте, з ким п'єте, що п'єте чи навіть як багато ви п'єте. Справжній тест – це відповідь на таке питання: Що алкоголь заподіяв тобі? Якщо він вплинув на відносини з вашою родиною, друзями, з колишніми чи теперішніми командирами, чи роботодавцями; якщо він вплинув на твоє здоров'я; якщо він вирішує або впливає на твій стан, коли ти не п'єш чи на твій настрій; якщо ти надто зосереджений на алкоголі; якщо ти слабо контролюєш те коли ти випиваєш, або коли ти вип'єш, слабо контролюєш скільки вип'єш – тоді, скоріш за все, у тебе є проблема.

Ця брошура познайомить вас з деякими військовослужбовцями - чоловіками та жінками різного походження, які хочуть щоб ви знали як вони впоралися зі своєю спільною проблемою – алкоголізмом – і яким плідним стало їхнє життя з тих пір, як вони стали тверезими.

Ці історії – а фактично, всі історії АА – показують, що алокогалізм набуває різних форм і різноманітних маскувань. Нема такого – щоб бути надто молодим, або надто старим, або надто іншим, або надто особливим щоб бути алкоголіком,.

У наступних історіях ви дізнаєтеся як чоловіки та жінки на військовій службі прийшли до Анонімних Алкоголіків і знайшли, що це товариство працює для них так само добре, як для сотень тисяч інших, що страждали від тієї самої проблеми – пияцтва. Вони взнали, як змінити своє життя, але не самі по собі, а через спільний з іншими членами АА досвід.

Вони усвідомили, що вони більше не самі.

Що таке АА?

Анонімні Алкоголіки – це міжнародне товариство чоловіків та жінок, які мали проблему з питтям. Воно є непрофесійним, багатонаціональним, неполітичним, доступним майже всюди і утримується на власні пожертвування. АА – нерелігійна спільнота, бо не вимагає певних релігійних вірувань. Програма одужання від алкоголізму Анонімних Алкоголіків безперечно базується на прийнятті певних духовних цінностей. Кожен член має свободу розуміти ці цінності так, як він чи вона вважають за найкраще. Нема вимог щодо віку чи освіти. Членство відкрите для будь-кого, хто бажає щось зробити з його чи її проблемою пиття.

Хто є членом АА?

Будь-який чоловік чи жінка – як це покажуть типові історії в цій брошурі – може бути членом АА. Хвороба алкоголізм може вразити людину будь-якого рангу, віку, раси, соціального або освітнього рівня. Провали пам'яті та трясучка, самотність та страхи у всіх такі самі – у солдата і командира, у медсестри і офіцера. Насамперед, ці спільні переживання активного алкоголізму створюють тісний зв'язок між усіма членами Анонімних Алкоголіків. «Я знаю, що ти переживаєш», – кожен з них може сказати новачку. «Я там був. Я пам'ятаю як я почувався.»

Але члени АА мають дещо спільне, що набагато важливіше за це. Вони не просто залишаються «сухими» разом. Через програму АА, яка викладена у Дванадцяти Кроках, вони навчаються новому способу життя. У цій брошурі чоловіки та жінки розповідають свої історії, щоб поділитися з Вами, як вони прийшли в АА, і як ця програма допомагає їм зростати як людині.

У більшості випадків вони детально описують своє теперішнє життя, але якщо, прочитавши їхні історії, ви маєте додаткові специфічні питання, інші члени АА на них дадуть відповіді в останньому розділі «Як це воно – бути на військовій службі та в АА?» Багато зборів АА проводиться на військових

базах, а інші можна знайти в сусідніх населених пунктах. Для тих, хто знаходиться задалеко, щоб відвідувати збори, є підтримка через листування, он-лайн збори АА і видання «*Loners-Internationalists Meeting.*» Більше інформації можна знайти: www.aa.org.

Особисті історії

Армія США

«Я був алкоголіком, одним з тих ‘хлопців що не можуть пити’».

Я – алкоголік і я солдат. Я служу офіцером Армії 25 років, і я тверезий останніх 18 років.

Я військовий офіцер у третьому поколінні. Алкоголь був важливою складовою частиною військового стилю життя, який я спостерігав в юності. Мій батько перебував багато років у В'єтнамі. Коли він повернувся, я з приємністю спостерігав шалені вечірки з кольоровими костюмами льотчиків і випивкою, що лилася рікою. Для мене це здавалося потіхою! Мої брати і сестри були старші за мене і почали «тусуватися» раніше за мене. Я хотів того ж, що вони мали.

Коли мені було 13 років, я після школи потайки приніс трохи джину на автобусну зупинку і ми з друзями випили його. Мені сподобалися легкість, ефект комфорту та втеча від реальності, які надав алкоголь. Я отримав новий спосіб влитися в компанію і бути з «крутими». Я був один з «ботаніків» і добре вчився. Алкоголь дозволив мені бути з класними приятелями і з усіма іншими тусовщиками. Я почав жити подвійним життям, яке тривало 16 років. Мій батько називав мене «ангелом на вулиці, а чортом вдома». Я прислужував у церкві, був скаутом рангу «Орел», і серед найкращих у своєму класі у середній школі. Але моє пиття почало створювати проблеми. На передостанньому році навчання ми напилися під час обіду, коли поверталися до школи. Я керував машиною і в'їхав в зад іншої машини на червоний сигнал світлофора. Мій друг сильно порізав собі чоло, коли він вдарився головою в лобове скло. Мене зловили, коли пив під час скаутської подорожі і мене ледве не вигнали зі

скаутів. На останньому році навчання мені зловили п'яним за кермом. Кожного разу, як у мене були проблеми, моя мама та інші підкреслювали мої успіхи в навчанні та громадському служінні і вважали мої проблеми результатом експериментування. З іншого боку мій батько казав, що я був «одним із тих хлопців, що просто не можуть пити». Я провів кращу частину двох наступних десятиліть, намагаючись доказати, що він був неправим.

Я одержав стипендію університету з підготовки офіцерів резерву, і життя в університеті стало боротьбою за виживання. Моє життя зосереджувалося на випивці та дівчатах і скоро я втратив свою стипендію. Моє пиття призвело до арештів, стягнень і розгляду щодо службової відповідності. Мене визнали нездатним до дійсної служби і комісували в резерв.

Виник стиль життя, який дозволив мені пройти через останніх сім років мого пиття. Я зупинився досить надовго, щоб успішно закінчити базовий курс офіцера і служив настільки добре, що мене направили на дійсну службу. Мені дуже підходило військове життя з жорстким питтям. Я служив у Кореї. Сильне пиття там було прийняте. Люди часто переміщувалися і тому було важко визначити тих, у кого є проблема з питтям. Через мою поведінку на вечірці мене направили до армійської алкогольної реабілітаційної програми. Я був познайомлений з Анонімними Алкоголіками. Це мене не зачепило. Під час «Бурі в пустелі» я бачив жахливі події. Я виконував накази і не пив. Я планував так продовжувати після війни, але це мені не вдалося. Моє дно швидко наближалося. Я переїхав до Вашингтону. Стало більше аварій та ще один випадок вживання за кермом. Мій останній запій. Армія більше не терпіла моє пиття. Мій адвокат сказав, що АА допоможе з суддею. Я не думав, що маю проблему з алкоголем, але я був самотнім і не мав де провести свій вільний час. Я думав, що солдати не можуть мати проблеми з питтям. Це була частина нашої культури та моєї особистості. На щастя, я відвідав досить зборів і почув тверезих льотчиків-винищувачів і на-

віть генерала-лейтенанта у відставці, які говорили про те, що вони тверезі Анонімні Алкоголіки. Через шість місяців, я пережив момент істини. Я був алкоголіком, одним з тих «хлопців, які не можуть пити».

Я знайшов майора повітряних сил, який став моїм спонсором. АА мене тримало, поки я не усвідомив, що був алкоголіком і потребував пройти по Кроках, що я і зробив, та пережив могутнє духовне переживання. АА стало моїм життям. Я переїхав до Форт Брег і став військовим льотчиком. Я був одним з «крутих хлопців», але без алкоголю. Я журився про моє зруйноване минуле і чи пройду перевірку служби безпеки. Мій спонсор сказав, що армія більше стурбована «хлопцями, які досі п'ють». Він мав рацію. Від того часу я одружився, переїжджав шість разів і тричі був направлений у зону бойових дій. Скрізь, де я бував, були збори АА. В Багдаді у 2005 році я почув знайомий голос позаду себе. Я обернувся і побачив свого першого спонсора. Ми, члени АА-військовослужбовці – це Товариство в братстві. Як говориться у нашій книзі, «...ви, напевно, зустрінете декого з нас під час важкої подорожі на Шляху Щасливої Долі.»

Флот США

«Сьогодні моє життя справді наповнене благодаттю».

Я зростав наляканим, худеньким хлопцем, і усі з мене насміхалися. Потім я поступив до університету і відкрив для себе свого рятівника – алкоголь. Ззовні я став «кимось», але всередині я був «ніким» — я все ще був тією наляканою малою дитиною. Я мав провести наступні 25 років випиваючи, відчайдушно намагаючись добре виглядати, і якщо я не міг виглядати добре, то принаймні я не виглядав погано.

Після університету я вступив в Флот США і став льотчиком транспортної авіації. Я літав з похмілля, я літав п'яним, і я літав, маючи провали у пам'яті. Я здійснив дві по-

дорожі до В'єтнаму. Більш того, я ненавидів літати. О, я любив цей імідж, але я страшенно боявся літати.

Врешті-решт навіть я знав, що щось не так. Багато разів я запитував себе: «Чи ти алкоголік?» Відповідь завжди була «Ні», тому, що я не схожий на моїх маму і батька – алкоголіків, або на мого брата-алкоголіка, який опинився у трущобах. Так, я випивав забагато, але все, що я мав би зробити – це взяти контроль над моїм питтям і тоді я був би в порядку. Наприкінці я пив не щоб відчувати себе добре, а просто щоб вижити. Я також відчайдушно шукав Бога. Я був хрещений тричі в трьох різних церквах. Кожного разу я відчував спокій який тривав кілька тижнів але все ж таки я повертався до пиття, болю, сорому та почуття вини.

Я завжди почувався відокремленим, інакшим, самотнім, боязливим, виключеним, стоячим осторонь і нікуди не годним. Якось я все ще міг добре виглядати назовні, але всередині я вмирав. Я робив те, чого я не хотів робити, з людьми з якими я не хотів бути, у місцях, у які я не хотів потрапити, і я не міг зупинитися. У мене була сильна депресія і думки про самогубство. Моє домашнє життя стало безладдям. Я закінчив магістратуру у галузі консультування. В результаті я був призначений начальником Центру Лікування Алкоголізму Флоту у Сан Дієго в Каліфорнії. Я перестав пити за два тижні до прийняття командування не тому, що я був алкоголіком, а тому, що я вірив, що було б неетично керувати програмою реабілітації та пити. Заперечення? – Я думаю, що так. У цей час я брав участь у конференції про алкоголізм і пережив «духовне переживання» – наприкінці тренінгу з медитації я визнав, що я був алкоголіком і моє життя назавжди змінилося.

Однак, на шостому місяці тверезості я відчував глибокий емоційний біль. Я подзвонив до свого спонсора і сказав йому, що покидаю АА. Я прийняв Дванадцять Кроків, готував каву, підготовлював збори, замітав підлогу і відвідував п'ять зборів на тиждень – нічого не працювало. Мій спонсор спитав: «Чи погоджуєшся ти у своїй душі бути алкоголі-

ком?» Я закричав: «Ні в якому разі, ні, я не погоджуюся! Усі в моїй сім'ї алкоголіки. Я сам всього добився, я пілот військової авіації і капітан Флоту США. Я успішний і я не буду таким як інші в моїй сім'ї, які усі були невдахами!» Тоді я почав безупинно ридати. У свої 45 років я був сукупністю самогубства, страху та невпевненості, прихованими під військовою формою з маскою зарозумілості та егоїзму.

Тоді мій спонсор сказав: «Найдовша подорож, яку ти коли-небудь здійсниш – це від твоєї голови до твого серця. Якщо ти підеш сьогодні геть, то ти станеш таким самим, як усі п'яниці у твоїй сім'ї. Якщо ти залишишся, ти можеш стати таким, якими вони не були – тверезим, дбайливим, люблячим і доброзичливим чоловіком, батьком та другом.» В той момент на мене зійшла благодать. В глибині своєї душі я погодився з тим, що я алкоголік.

На 12-ому році тверезості впливли темні, глибоко хвилюючі спогади про бойові дії у В'єтнамі, і я не хотів з ними стикатися. Я ледве не випив. Мій спонсор дав мені чіткі вказівки і завдяки тому, що я годинами писав та ділився з своїм спонсором, я впорався з тими проблемами і сьогодні я знаходжуся у мирі з ними.

На 26-ому році тверезості моє життя не могло бути кращим. Я пропрацював Кроки кілька разів, я є спонсором, беру участь в духовних заняттях, роблю каву і відповідаю на дзвінки у центральному офісі АА. Я знайшов свого Бога в АА і я не мусив бути охрещеним – Бога, який любить мене саме таким, яким я є, незважаючи на те, чи я знаходжуся у найгіршому, чи найкращому стані. Я одружений вже 43 роки, і моя дружина говорить мені, що вона кохає мене більше, ніж вона може висловити, і вона повністю довіряє мені. Сьогодні моє життя справді наповнене благодаттю.

Історія солдата

В 1967 році у 17-ому році життя я вступив в армію. Оскільки обоє моїх батьків померли, армія замінила мені родину. Після базової підготовки мене відправили за кордон до Німеччини. Саме там я зрозумів, що пиття в армії – це спосіб життя. Ви нагодовані, вдягнені, маєте житло та гроші на витрати, і більшість своїх грошей я витрачав на випивку. Я випивав майже щовечора; у вихідні я пив дуже багато. Я сміявся з того (принаймні я так думав), що я був п'яним майже весь час. У цей період у мене почалися проблеми через пиття. Я опинявся десь посеред поля, а час від часу мене замикали на ніч у камеру за п'яні витівки. З часом моє пиття вирівнялося і мені в більшості випадків вдавалося уникати проблем, але тільки на деякий час. Врешті-решт я отримав підвищення і мені надали наступне військове звання, хоча не було і тижня, щоб я не був п'яним. Мій алкоголізм прогресував і разом з цим почали з'являтися все більш серйозніші проблеми. Мене арештувала німецька поліція за водіння в п'яному вигляді і це закінчилося тим, що мене відправили на детоксикацію. Після реабілітації в мене був «сухий» період і командування відправило мене назад до Англії на два роки. Протягом цього часу я вирішив почати здоровий спосіб життя і якимось мені вдавалося «контрольоване пиття». Я повернувся до Німеччини і протягом кількох років я зміг продовжувати «контрольоване пиття». Я відкладав всі мої «чарочки» на вихідні. Потім мене знову підвищили і призначили на посаду в Англії. У цей час мій прогресуючий алкоголізм все більше і більше впливав на мене. Після п'яної сварки я вдарив офіцера і знову опинився в біді. Це було в 1986 році, і я знав, що у мене серйозна проблема з питтям, і саме тоді я вперше зв'язався з Анонімними Алкоголіками. Я відвідав кілька зборів АА і зміг залишитися «сухим» протягом шести тижнів. «Страх» - ось, що зупиняло мене від пиття. Однак я все ще звинувачував людей,

місця та речі, і неминуче підняв «першу чарку». Здавалося, Провидіння знову було на моєму боці і я отримав призначення назад додому до Шотландії перед відставкою з армії. Я закінчив мої три останні роки без жодних серйозних проблем.

Я відчув велике почуття полегшення коли я звільнився з армії. Це був 1991 рік і мій алкоголізм почав прискорюватися. Протягом наступних трьох років я пройшов період «запійного пиття», виходячи з кожного запою деморалізованим і сповненим страху. Протягом цього часу я намагався повернутися до АА, і мені вдавалися деякі «сухі періоди», але все, що я робив було «підготовкою для подальшого пиття». 11 листопада 1994 року я попросив про допомогу і нарешті прийняв Перший Крок. Я знав, що маю вистроїти «психічний захист проти першої чарки», користуючись програмою одужання 12 Кроків. В той час я був «атеїстом» і згадка про Бога завжди мене відштовхувала. Третій Крок, зокрема, здавався великою перешкодою. Однак мені пояснили, що мені пропонується лише «прийняти рішення» передати мою волю і життя під опіку Бога, як я Його розумію. Дійсне передання сталося би коли я «працюватиму над наступними вісьмома Кроками». Я почав розуміти, що алкоголь був лише «симптомом» більш глибоких емоційних проблем. Тоді я сів та зробив моральну інвентаризацію самого себе, записуючи всі мої страхи та образи. Після деяких серйозних роздумів я приніс цей список до священника, який належав до Товариства, і вивантажив усе це «емоційне сміття», яке я носив усе моє доросле життя. Я йому розказав про ті речі, які я сподівався взяти з собою у свою могилу. Завдяки цим діям була побудована «платформа», яка б дозволила мені просуватися до нового та тверезого життя. Я продовжував працювати за програмою одужання і склав список усіх людей, яким я завдав шкоди. Я залагоджував збитки як найкраще і поставив себе на перше місце в списку. В це ж час я почав усвідомлювати Бога у своєму житті, і також я читав багато книжок АА. Після того як я прочитав 16 розділ в книжці

«Передай далі», я був скерований до церкви у Глазго, де я пройшов «Духовне переживання». Після тієї ночі усі 12 Кроків програми одужання стали до ладу. Спочатку, цьому «атеїсту» було сказано, що якщо я ретельно візьмуся за 12 Кроків, так як вони викладені, було б «неможливо» не прийти до віри в Бога, як я Його розумію. Сьогодні перші 9 Кроків були поміщені у смітник минулого (мені доведеться повернутися до них лише тоді, коли я вп'юся) і я використовую останні 3 Кроки як мої щоденні Кроки утримання.

Я зустрів свою дружину Мері в АА і ми обоє розпочали щасливе і тверезе життя. Все це завдяки АА і благодаті Бога, як я Його розумію.

Брайен

Велика Британія

Історія Мика

В 1968 р., у віці майже 18 років, я вступив на службу до поліції Королівських військово-повітряних сил; хоча до цього я вже мав декілька епізодів з алкоголем, наслідком яких були різні конфлікти, провали пам'яті та сварки з моєю матір'ю. Я не усвідомлював повного впливу провалів пам'яті, поки я не вступив в АА через багато років. Навіть на цьому ранньому етапі моєї алкогольної кар'єри я ніколи не був задоволений лише кількома чарками, але завжди хотів випити стільки, скільки я тільки міг, і це неминуче мене призводило до такого поганого стану, що я не міг пам'ятати того, що я наробив. Мій службовий ріст в Королівських військово-повітряних силах був середнім і коли я потрапляв на вечірки чи святкування, то завжди сильно впивався. Були чудові, дуже смішні, трагічні, веселі, жалюгідні випадки, але мені завжди якось везло. Я пам'ятаю, як одного разу мені не видали боєприпасів через недовіру, а іншого разу я покинув зону патрулювання щоби випити. Було забагато випадків, щоб усі перерахувати, але оскільки я добре

виконував свою роботу, мене не звільнили. Після того я проходив курси для спеціалістів та деякий час я працював по всій Шотландії та Північній Англії, займаючись безпосередньо з старшими офіцерами. Лише через кілька років я зрозумів що через мою репутацію, яка йшла попереду мене, у співбесідах по прибуттю на нове місце служби завжди підкреслювалась загрози алкоголю. Все ж таки я просувався по службових сходах і до цього часу я був двічі одружений та мав трьох маленьких дітей. Я пишався, що не пив вранці, за кермом, перед важливими зустрічами чи обов'язками, і т.д., хіба тільки я цього хотів або мусив. Одного разу я сильно впився перед відправленням королівського рейсу, але мені вдалося уникнути наслідків через мої обіцянки, благання та сльози. Саме в цей час мій другий шлюб розпався і протягом десяти днів я починав пити ще в ліжку, незважаючи на те, що я був єдиним опікуном моїх трьох маленьких дітей. Я все ще просувався і все ще пив. В 1993 р, мені пощастило уникнути арешту на міжнародній зустрічі, коли під час підведення підсумків було наголошено, що у майбутньому я тут небажаний. На щастя мені ледь вдалося залишитися в авіації. Я продовжував пити думаючи, що справлюся, коли це стане надто великою проблемою. Я пішов до медичного фахівця, але коли він запитав мене, скільки я пив, то я збрехав йому, і в результаті він сказав, що не думає, що у мене є проблема з питтям. Пізніше я дізнався, що це був випадок повного заперечення.

Нарешті, у березні 1995 я подзвонив до АА, щоб доказати своїй дружині, що я хотів би змінитися, і відвідав мої перші збори АА в Бакінгемширі завдяки члену АА, який заїхав за мною і забрав мене туди. Я знову запив на початку травня, але з того часу до сьогодні я не пив жодного разу. Хотілося б сказати, що я одразу зрозумів звістку АА, але я збрехав би, думаючи що я інший і запропоноване мене не стосується; але я не пив. Спочатку я відвідував збори АА щоб задовольнити свою дружину, але в кінці кінців зрозумів, що можу припинити пити тільки для себе. (Між іншим, ми вже не одружені, але дуже добрі

друзі). Я брався за різні роботи на перших зборах, але тільки тому, що хотів справити враження на людей, а не тому, що це б допомогло моєму одужанню. Я поїхав до Бельгії і протягом шести місяців не ходив до АА, бо там було багато американців, що були алкоголіками не мого типу, хоча книги АА, які я читав, були написані американцями, що започаткували АА. Незважаючи на це, я залишився тверезим, і коли я зрештою примирився зі своєю гордістю, я пішов на збори, де люди так сильно допомогли мені, що я ніколи не зможу їм достатньо за це віддячити. У досить жорсткі форми вони виклали мені деякі основні істини, в результаті яких я день у день працював за програмою АА якнайкраще, як я тільки міг. Я втягнувся в допомогу тому, що хотів цього, насолоджувався цим і усвідомив, що це допомогло мені.

За останніх 13 років були деякі чудові і деякі жахливі часи, але дотепер я ще не знайшов причини, включаючи смерть моєї доньки, щоб випити першу чарку. Я продовжую займатися служінням тому, що якби хтось не відповів би на мій дзвінок та не взяв мене на мої перші збори АА, то, можливо, сьогодні я не був би живим. Отже, якщо ви думаєте, що втрачаєте через випивку дещо більше, ніж гроші, і ви хочете змінити цю ситуацію, то подзвоніть до АА. Можливо, це може бути однією з найважливіших речей, що ви зробите у своєму житті. Коли я зателефонував, це був особливий день, і зараз моє життя здебільшого безумовно прекрасне.

Пішов на війну і повернувся з неї тверезим

Коли почалася війна на Сході я мав п'ять років тверезості. Часто ходив на збори Анонімних Алкоголіків, займався служінням. Політикою ніколи не цікавився. Але, коли почався конфлікт в Криму, добровольцем пішов захищати Батьківщину Так мене виховували. До речі, читаючи Велику Книгу, я звернув увагу, що члени АА, пройшовши Другу Світову Війну, виявилися більш стійкими до нервових зривів. Вони не тільки не почали пити, а й значно легше переживали усе, що відбувається під час бойових дій. Адже війна – це сильний стрес, постійна загроза для життя. У цьому переконався на власному досвіді. Я пішов на війну тверезим і повернувся з неї теж тверезим. Три роки уже вдома і навіть думки не виникало спробувати спиртне.

•

Пережити довелося чимало: важкі поранення у голову, руки й ноги, полон, три доби у комі, потім – камера без медичного огляду. До речі, коли мене туди привели, я побачив, що у кутку стоїть півпляшки горілки. Відкрутивши кришку, я понюхав і відчув знайомий запах. Та зробити бодай один ковток навіть бажання не виникло. Постукав у двері і віддав оковиту охоронцеві.

•

Підчас бою попав в полон. Били руками, ногами, прикладами. Втім незабаром втратив свідомість і впав у кому. Товариш, разом із яким потрапили до полону, потім розповів, що усіх: живих, мертвих, поранених завантажили в автівку і повезли. На місці почали «сортувати» і мене кинули до мертвих. Але згодом мертвих оглядав фельдшер, виявив у мене пульс і відправив до реанімації. А потім була камера.

•

Нас у камері було двоє і ми не знали, що відбувається у світі. Я постійно згадував Програму АА і застосовував її на практиці.

Ці знання у даній критичній ситуації виявилися надзвичайно цінними. Ми стали жити виключно сьогоднішнім днем і навіть ділили його на кілька частин – до обіду і після, щоб не збожеволіти, не зламатися внутрішньо.

•

Програма Анонімних Алкоголіків рефлексивно працювала у моєму житті. Колись я впродовж трьох років майже щодня ходив на збори АА, створював нові групи, мав спонсора, а згодом сам став спонсором, регулярно читав Велику Книгу та іншу літературу. Таким чином програмні принципи міцно оселилися у душі.

•

Доводиться часто спостерігати за хлопцями, які після демобілізації знімають стрес алкоголем. Силоміць нікого не змусиш кинути пити, працювати по Програмі Анонімних Алкоголіків, але я на собі переконався у її силі і важливості. Керуючись нею, можна вижити і залишитися здоровимислячою людиною навіть у важких, критичних життєвих ситуаціях, якою є війна.

Вдома чи на війні, Програма АА працює

Мене звать Коля і я – алкоголік. Дитинство було звичайним: вчився, займався спортом. Втім, згодом подався у кримінал. Багато років просидів у в'язниці, жив за традиціями злочинного світу. Злочинний світ втратив будь-який сенс, коли я покохав дівчину і повірив у Бога. Після звільнення влаштувався на роботу. Від старого я відмовився, але з новим так і не прижився.

Через якийсь час почав випивати. І чим далі – тим більше. Дивувало, що несе несамоовито. Хотів, але уже не міг зупинитися. Почалися запої. Розумів: діється щось не так. Часом все це в голові не вкладалося: із криміналом розпрощався, Бога пізнав і на тобі – сів... у п'яну калюжу. Через випивку кілька разів знову був на межі скоєння злочину. Приміром, одного разу друг попросив разом

із ним забрати борг. Робили це напідпитку, слів не підбирали. Пізніше зрозумів, що знову ледве не сів років на десять. У кращому випадку мене чекала тюрма, у гіршому – цвинтар.

Треба було щось робити із надокучливим пияцтвом, з яким самотійно подіяти нічого не міг. Тільки після того, як мене поклали на стаціонар, я з подивом дізнався, що існує така хвороба, як алкоголізм. Раніше вважав пияцтво простою розбещеністю. Слухав лікарів, психологів, волонтерів, намагався більше дізнатися про цю недугу. З'ясувалося, вона – прогресуюча, невиліковна. Втім, жити і з алкоголізмом таки можна.

Одного разу прийшов до нас соцпрацівник, який розповів мені про своє життя, як пив, як зумів викарабкатися із п'ятики і відтоді залишається десять років тверезим. Я зацікавився, йому повірив, і дізнався про групи Анонімних Алкоголіків.

До року тверезості на збори АА ходив не часто. І все ж відчував, що міняюся на краще. «Виходили» з мене небажані схильності – вкрати, пограбувати. Активно виробляв нові навички: невтомно працював, інколи на кількох роботах, грошей було мало – позичав. Був такий кардинальний момент, коли для себе остаточно вирішив: краще просити милостиню, а не красти, ліпше помру, але горілки не вип'ю. На щастя, Бог не послав цих випробувань.

А от після двох років тверезості приснився сон, що запив по-чорному. Тоді вирішив просити у Бога благодаті проти пияцтва, читав багато молитов, а потім зібрався на службу до церкви. Того дня у церкві я відчув, як у мене входить колосальна енергія від маківки до п'ят. І відтоді будь-який потяг до спиртного у мене зник. Я справді отримав те, чого просив у Бога.

Після двох років тверезості я почав працювати по Програмі Анонімних Алкоголіків. П'ятий крок зробив у монастирі на Східній Україні. Зошит був списаний геть увесь. А священник, якому розповідав, був членом АА. Адже напередодні познайомився з ним

на зборах Товариства. Відтоді жити стало ще легше.

Та війна постукала у двері, і я записався до війська добровольцем. Спочатку брати не поспішали і я вже й змирився з цим: певно, не судилося. Втім таки поїхав на Схід. Спочатку нас тренували у лісах. Дисципліна була жорсткою. Боронь Боже, хтось вип'є – карали по-козацькому звичаю – тридцять палок по спині пластиковою трубою, до крові. Інакше не можна. Адже і спали із зброєю. А хіба можна в таких умовах напиватися. А під час боїв взагалі й мови не могло бути про спиртне. Не можеш ні в якому разі перебувати на своїй алкогольній хвилі.

І ось один із найяскравіших прикладів алкогольного божевілля – під час штурму Широкіного у лютому 2015 року. Ішов п'ятий день наступальної операції. Виснажені фізично і морально, ми зупинилися на ночівлю в покинутому господарями будинку. Опалення було відключене, морозець же дошкуляв. Я приліг на дивані, обнявши свого кулемета. Раптом голос: «Хлопці, у підвалі є вино. Спускайтеся, хто бажає». Алкогольний рефлекс спрацював. Думкою я вже поринув у пиятику. Але, з іншого боку долав сон. Він виявився сильнішим. Це і врятувало мою, на той час п'ятирічну тверезість.

До підвалу спустилося лише троє бійців, і після випивки їх потягло на подвиги. Одного хлопця ми встигли затримати. А тіла двох інших знайшли зранку. Ось так алкоголь штовхнув бійців на нерозсудливий вчинок, що закінчився для них смертю.

На війні я подумки постійно молився Богу. Це допомагало. Повернувшись додому, відчував себе психологічно важко. Але Програма Анонімних Алкоголіків допомагала, тримала на плаву.

Знову почав відвідувати групи; на війні не було такої можливості. Але, коли під час ротації приїздив додому, обов'язково ішов на зібрання АА. Згодом там стали з'являтися люди, які, як і я, повернулися з горнила війни. З ними легше було знаходити спільну мову.

Випробування, які довелося пережити, зміцнили віру у Бога й вкотре переконали у дієвості й унікальності Програми «Дванадцять кроків». Живу нею і понині. Для себе усвідомив, що де б ти не був – вдома чи на війні, це – справжній еліксир тверезості.

Як це – бути військовим та членом АА

Як це впливає на просування по службі?

«Я досягнув вершини службових сходинок, що набагато краще, ніж скотитися до самого дна.»

•

«Відколи я вступив в АА, я став офіцером і протягом п'яти років дослужився від першого лейтенанта до капітана і далі – до майора. У мене був звичайний набір зарубіжних і внутрішніх відряджень, і кожне з них було трохи краще, ніж попереднє. Я отримував принаймні одну медаль за заслуги або за службу у кожному завданні. Я не одержав жодної медалі за сім попередніх років, коли я був військовим-п'яницею.»

•

«Мені надзвичайно пощастило швидко просуватися по службі. Активне пиття часом створює проблеми, які призводять до пониження або до звільнення. Часто ці люди знов заслуговують повагу і повернення рангу після вступу в АА або в соціумі, або у війську.»

Як ми поведимося на товариських зустрічах в позаслужбовий час?

«Коли ми багато п'ємо, ми схильні думати, що всі інші, напевно, роблять те ж саме. Але невдовзі після приходу до АА ми визнаємо, що це просто не так. Спочатку я уникав товариських заходів на яких багато пили, але це тривало не довго. Сьогодні, коли в мене нема фізичної тяги до випивки і зросла моя впевненість в собі, я можу піти на вечірку і якнайкраще провести час – цілком тверезим. За тих сім років, що я був офіцером і членом АА, мене ніколи не відчитували за неадекватну поведінку.»

•

«Військове життя вимагає відвідування товариських зустрічей, на яких присутній алко-

голь. Як пропонує Велика Книга АА, я запитую себе, чи є у мене вагома причина бути там. Незалежно від того, чи я буду присутнім там недовго, чи протягом цілого вечора, мене завжди дивувало, що є інші люди, які вибирають не пити і той тиск, який я відчував з боку інших, був уявним. Зазвичай все проходить добре, але якщо я відчую незручність або спокусу (до випивки) – я завжди залишаю за собою право піти. Тверезість – це найважливіша річ».

•

«Я моряк – офіцер флоту – який не п'є. Дуже дивно, але це правда. Чим може займатися кадровий військовий, який час від часу не відвідує клуб? Багато чим. Незалежно від того, куди я йду, я маю багато друзів, яких я ще не зустрів – це друзі з АА. Від Гітмо Бей і в усіх напрямках по цілому світу я зустрічав чоловіків та жінок, таких самих, як я. Людей, які розуміють і завжди готові допомагати. Це друзі – не такі, яких можна знайти у Барі Меррі чи в (барі) Техасі, і не такі, які хочуть від моряків тільки грошей. Це друзі, які відкривають свої доми та серця щоб привітати подорожуючу людину і, можливо, будуть далі ділитися досвідом, силою та надією.»

Різниця в рангах – це проблема?

«Коли ми йдемо на збори АА, ми залишаємо свій ранг за дверима. Кожного члена називають по імені, і однакову повагу виявляють як до солдатів, так і до старших офіцерів».

•

«Над входом до місця наших зборів є напис: 'Позбавтесь рангів, кожен хто сюди входить'».

•

«Один з найкращих моїх друзів з АА був майором морської піхоти», – каже один офіцер Повітряних сил. Ми проводили більшу частину нашого вільного часу разом на зборах АА, допомагаючи алкоголікам, які бажали кинути пити по 12-ому кроці. Звичайно, на зборах ми називали один одного по імені, і

були там у цивільному одязі. Але коли ми зустрічалися у військовій формі, нікому з нас не було важко виказувати повагу до рангу іншого. Ми відчували, що завдяки нашому братерству в АА ми ще більше поважали один одного в своїх професійних відносинах.»

•

«Оскільки я офіцер, нові члени АА, які є звичайними солдатами, завжди стримані щодо наших відносин. Для мене важливо обговорювати цю проблему та повторювати, що моє звання лишається поза зборами, навіть тоді, коли обставини змушують нас носити там форму. І я знаходжу, що ця проблема швидко зникає і скоро забувається».

Які види зборів АА ми відвідуємо?

«Я приєднався в Аризоні, де були цивільні групи АА», каже один авіатор. «Я був тверезим протягом року, коли мене відправили на Окінаву. Я думав, що сам зможу уникати чарки, але через місяць напився. Наступного дня я попрямував на військову групу АА. Завдяки цій групі я залишився тверезим решту 18 місяців на Окінаві. Вона складалася з військових, членів їх сімей та цивільних, пов'язаних з армією. Двоє цивільних були у різних групах АА протягом багатьох років і співпрацювали з військовим начальством, лікарями або капеланами, щоб створювати нові групи АА в різних місцях.»

•

«Капітан моєї роти дещо пояснив мені про АА і сказав: 'Ти їм подзвониш і підеш на збори, якщо вони відбуватимуться сьогодні увечері у цьому районі.' Я зателефонував у центральний офіс АА у Сан-Дієго, де мені сказали, що член АА зустріне мене і проведе на збори того вечора. Він прийшов точно в домовлений час і ми добре поговорили за кавою, а потім пішли на збори. Звичайно, я

почувався незручно, але я прийняв все, що там говорилося. Перш за все, я був радий почути, що АА не контролюється якоюсь релігією або чимось іншим. Того вечора я зустрів багатьох людей, яким я міг би довіритись, і це було надзвичайно для мене, як для кожного алкоголіка, довіряти будь-кому чи будь-чому. Це було 10 років тому, і від тоді я не пив алкоголю.»

•

«Я завжди відвідував будь-які види зборів, на які тільки міг потрапити. У США є дуже багато зборів на моїй рідній англійській мові. Я завжди зв'язуюся з АА як тільки приїду, або раніше, якщо це можливо. За кордоном є багато англосовітських груп, а також я намагався вивчити місцеву мову і відвідувати ці збори також. Мова серця завжди привітна, а місцеві групи цінують мої зусилля та раді вітати гостей та новачків.»

Як мені зв'язатися з АА?

Майже скрізь у Сполучених Штатах чи у Канаді ви знайдете АА або Анонімних Алкоголіків у місцевих телефонних книгах. Ці Центральні Офіси та Інтергрупи можуть надати вам списки зборів для вашої місцевості. Якщо ви більше звикли до електронних пошуків, то ви можете знайти ті самі офіси та іншу інформацію про місцеві збори на інтернет сайті G.S.O. АА: www.aa.org.

Ваш капелан або ваш медичний працівник зможуть розповісти вам, чи існують цивільні групи АА поблизу, і напевно будуть знати про будь-які військові групи АА на вашій базі або недалеко.

Контакти товариства Анонімних Алкоголіків в Україні:

Український Центр Обслуговування АА

Тел.: (+38) 096-527-8752,

(+38) 099-928-9378

E-mail: aa.ua.gso@gmail.com

www.aa.org.ua

Яким чином ми залишаємося на зв'язку з АА, коли нема зборів поблизу?

Ви можете дзвонити, писати або отримувати пошту від іншого члена АА.

Існують он-лайн збори АА та телефонні збори АА. Крім того, деякі військові, що служать за кордоном, зуміли зв'язатися з членами АА у своїх місцях проживання через різні Інтернет-відео-з'єднання.

Для тих, хто на деякий час не зможе зв'язуватися з іншими членами АА, існує великий вибір літератури АА, як в паперовому так і в електронному вигляді, та щомісячний журнал АА Grapevine (а в Україні – Джерело).

Як замовляти літературу АА

Придбати літературу АА можна у групі АА.

Групи та інші можуть замовляти літературу АА у Центральному або Регіональному Офісі, або в офісі Інтергрупи. Якщо ви не можете зв'язатися з місцевим офісом обслуговування, будь ласка зверніться до Офісу Загального Обслуговування за адресою, поданою нижче:

Український Центр Обслуговування АА

Тел.: (+38) 096-527-8752,

(+38) 099-928-9378,

E-mail: aa.ua.gso@gmail.com

www.aa.org.ua

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ АНОНІМНИХ АЛКОГОЛІКІВ

1. Ми визнали, що ми були безсилимими перед алкоголем, що наше життя стало некерованим.
2. Прийшли до віри, що Сила, могутніша за нас, може повернути нам здоровий розум.
3. Прийняли рішення передати свою волю і своє життя під опіку Бога, як ми розуміли Його.
4. Зробили ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе.
5. Визнали перед Богом, перед собою та іншою людиною справжню природу своїх помилок.
6. Були повністю готові до того, щоб Бог усунув всі ці вади характеру.
7. Покірно попросили Його усунути наші недоліки.
8. Склали список усіх людей, кому ми заподіяли кривду, і сповнились бажанням відшкодувати всім їм завдані збитки.
9. Особисто відшкодовували заподіяну цим людям кривду, де тільки можливо, крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або іншим.
10. Продовжували робити особисту інвентаризацію, і коли ми були неправі, відразу визнавали це.
11. Шляхом молитви і медитації шукали покращення свого свідомого контакту з Богом, як ми розуміли Його, молячись лише про пізнання Його волі щодо нас і силу виконати її.
12. Отримавши духовне пробудження, в результаті виконання цих кроків, ми намагалися донести цю звістку до алкоголіків і застосовувати ці принципи в усіх своїх справах.

ДВАНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ АНОНІМНИХ АЛКОГОЛІКІВ

1. Наш спільний добробут повинен бути на першому місці; особисте одужання залежить від єдності АА.
2. Стосовно мети нашої групи є лише один найвищий авторитет – люблячий Бог, як Він може виразити Себе у нашій груповій свідомості. Наші лідери - лише наділені довірою служителі; вони не керують.
3. Єдиною вимогою для того, щоб стати членом АА, є бажання кинути пити.
4. Кожна група має бути цілком автономною, за винятком справ, які стосуються інших груп або АА в цілому.
5. У кожній групі є лише одна головна мета - нести своє послання до алкоголіка, який все ще страждає.
6. Групі АА ніколи не слід підтримувати, фінансувати або надавати ім'я АА для використання жодній спорідненій організації або сторонній установі, щоб проблеми, пов'язані з грошима, власністю і престижем не відволікали нас від нашої головної мети.
7. Кожній групі АА слід повністю утримувати себе, відхиляючи внески ззовні.
8. Анонімним Алкоголікам слід завжди залишатися непрофесійною організацією, проте наші службові центри можуть наймати спеціальних працівників.
9. АА, як таке, ніколи не слід організовувати; але ми можемо створювати ради або комітети, безпосередньо відповідальні перед тими, кого вони обслуговують.
10. Анонімні Алкоголіки не мають точки зору щодо зовнішніх питань; отже ім'я АА ніколи не слід залучати до суспільних суперечок.
11. Наша політика зв'язків з громадськістю ґрунтується на привабливості, а не на рекламі; нам потрібно завжди зберігати особисту анонімність на рівні преси, радіо та кіно.
12. Анонімність є духовною основою всіх наших Традицій, що завжди нагадує нам ставити принципи перед особистостями.

Я відповідаю...
Коли будь-хто, будь-де,
звертається по допомогу, я хочу
щоб рука АА завжди була там.
І за це я відповідаю.

Декларація єдності
Цим ми в боргу перед майбутнім АА:
ставити наш спільний добробут на перше місце;
тримати наше Товариство в єдності.
Тому що від єдності АА залежить наше життя,
і життя тих, хто прийде після нас.