

Ово је **А.А.**

Упознавање с
А.А. програмом
опоравка



- Анонимни Алкохоличари је удружење мушкараца и жена који међусобно размењују искуство, снагу и наду с циљем да реше заједнички проблем и помогну другима да се опораве од алкохолизма.

- Једини услов за чланство у групи је жеља да се престане пити, нема чланарине ни обавеза, сами се финансирамо сопственим прилозима.

- А.А. нису удружени ни са једном сектом, религијом, политичком или другом организацијом или институцијом. А.А не жели да учествује у јавним расправама, па стога не подржава никакве јавне циљеве, нити им се супротставља.

- Наш основни циљ је останемо трезни и помогнемо другим алкохоличарима да остваре стање трезности.

Copyright © by AA Grapevine, Inc.;

www.aasrbija.com

www.aa.org

Ово је А.А.

*... ујознавање с А.А.
пројрамом ојоравка*

Само ви доносите одлуку

Ако вам се чини да имате проблем с пићем, или је да ваше пијење достигло тачку кад вас прилично забрињава, можда вас интересује да нешто сазнате о А.А. програму опоравка од алкохолизма. Након читања овог сажетог излагања можда процените да вам А.А. нема шта понудити. Ако је такав случај, ипак вам саветујемо да будете отворених схватања на ову тему. Размислите о вашем пијењу, обазриво, у светлу оног шта прочитате овде. Разрешите, за себе, јесте ли или није, алкохол заиста постао ваш проблем. И запамтите да сте увек добродошли придружити се хиљадама мушкараца и жена из А.А. који су свој проблем с пићем оставили иза себе, и сада воде „нормалне“ животе конструктивне трезности, дан по дан.

Ко смо ми

Ми у А.А. смо мушкарци и жене који смо сазнали и признали да не можемо контролисати алкохол. Научили смо да морамо живети без њега, ако желимо избећи несрећу, како за себе тако и за своје ближње.

С локалним групама у хиљадама заједница, део смо неформалног интернационалног удружења, које данас има чланове у преко 180 земаља. Имамо само један циљ: остати трезни и помоћи другима који нам се обрете за помоћ у постизању трезности.

Ми нисмо реформатори, нисмо у савезу ни с једном групом, покретом, или одређеном религијом. Немамо жељу отрезнити свет. Не наговарамо никог на чланство, али сваком пружамо добродошлицу. Не намећемо се својим искуством другима који имају проблем с алкохолом, али га делимо кад они то од нас затраже.

У нашем чланству се могу наћи мушкарци и жене свих животних доби, разноликих социјалних, економских и културних залеђа. Неки од нас су пили пуно година пре него што су схватили да нису више у стању нормално пити. Други су имали довољно среће да у младости или на почетку алкохоличарске каријере, схвате да се не могу контролисати.

Последице нашег алкохоличарског пијења такође су разнолике. Само нас је неколицина постала безкућницима пре него што смо се обратили А.А. за помоћ. Неки су изгубили породицу, имање и самопоштовање. Неки су небројено пута били хоспитализовани или затварани. Чинили смо озбиљне преступе – против друштва, породица, послодаваца, али и самих себе.

Други нису никад били затварани или хоспитализовани. Нисмо ни изгубили своје послове или породице због пића. Али смо најзад дошли до тачке на којој смо схва-

тили да нам алкохол омета нормалан живот. Кад смо дошли до сазнања да не успевамо живети без алкохола, и ми смо такође, потражили помоћ преко А.А.

Припадници свих великих религија заступљени су у нашем удружењу и многи верски поглавари подржали су наш развој. Међу нама има, такође, атеиста и агностика. Веровање или приврженост одређеним вероисповестима није услов за чланство.

Уједињени смо заједничким проблемом, алкохолом. Састанци, разговор и помагање другим алкохоличарима, *заједно* нам некако учини да останемо трезни и изгубимо присилу пијења, некад доминанту силу у нашим животима.

Не мислимо да смо једини који имају решење за проблематично пијење. Знамо да А.А. програм делује на нама, а то смо видели, скоро без изузетка, и код сваког новог члана, који искрено и стварно жели престати пити.

Кроз А.А. смо научили бројне ствари о алкохолизму и себи самима. Настојимо задржати ове чињенице увек у својим мислима, зато што су оне, изгледа, кључ за нашу трезност. Нама, трезност увек мора бити на првом месту.

Шта смо научили о алкохолизму

Прво шта смо сазнали о алкохолизму да је то један од најстаријих проблема у историји. Тек однедавно смо почели добијати корист из нових приступа том проблему. На пример, доктори данас знају много више него што су знали њихови претходници само две генерације уназад. Почињу дефинисати проблем и проучавају га до детаља.

Иако не постоји формална „А.А. дефиниција“ алкохолизма, већина нас се

слаже да се може описати као *физичка њприсила, удружена с менталном ѡйсесијом*. Сматрамо да поседујемо очигледну физичку жељу конзумирати алкохол више него што можемо поднети и контролисати, упркос свим правилима здравог разума. Не само да имамо абнормалну жудњу за алкохолом, него јој знамо подлећи у најгорем могућем тренутку. Ми не знамо кад (или како) престати пити. Често, изгледа да немамо ни осећај кад стварно не би требали ни почети.

Као алкохоличари, на тежи начин смо научили да сама снага воље, иако јака у другим погледима, није довољна да нас одржи трезним. Пробали смо да одређене периоде останемо трезни. Давали свечане заклетве. Мењали врсте пића. Покушавали пити само у одређено време. Али ниједан план није успео. На крају смо завршили, пре или касније, тако што смо се напили не само онда кад смо хтели остати трезни, него и кад смо имали сваки разуман разлог да трезни останемо.

Пролазили смо кроз стања таме и очаја убеђени да нешто, ментално, није с нама у реду. Почели смо мрзити себе због протраћених талената којима смо обдарени као и због невоља које проузрокујемо породици и другима. Често се упуштајући у самосажалење и проглашавајући да нам нико никад неће помоћи.

Данас се смејемо таквим сећањима, али тад су то била горка и врло неугодна искуства.

Алкохолизам – Болесѡ

Данас смо спремни прихватити идеју, бар што се нас тиче, да је алкохолизам прогресивна болест која никад не може бити „излечена“, али која се, као и неке друге болести, *може залечити*. Сматрамо

да није срамота бити болестан, ако се с проблемом суочимо поштено и покушамо урадити нешто поводом тога. Крајње смо спремни признати да смо на неки начин алергични на алкохол и да је сасвим нормална ствар клонити се узрочника наше алергије.

Данас знамо да, кад особа једном пређе невидљиву границу између човека који пуно пије и алкохоличарског компулсивног пијења, та особа заувек остаје алкохоличар. Бар колико ми знамо, не може се више никад вратити у „нормално“, друштвено прихватљиво пијење. „Једном алкохоличар, увек алкохоличар“ проста је чињеница с којом морамо живети.

Такође смо научили да алкохоличари имају неколико алтернатива. Ако наставе пити њихов проблем ће се прогресивно погоршати; засигурно ће бити на путу за сиромаштво, болницу, затвор и друге институције или прерану смрт. Једина права алтернатива је сасвим престати пити, уздржавати се и од најмање количине алкохола у било којој форми. Ако постоји вољност да се следи овај пут и искористи доступну помоћ, читав један нови живот отвара се алкохоличару.

Постојали су тренуци у нашим алкохоличарским каријерама кад смо били убеђени да је стати након другог, или петог, или неког другог броја пића, све што је потребно урадити. Тек, накнадно смо дошли до чињенице да није пето, десето или двадесето пиће оно које нас је напило; било је то прво! Прво је пиће је узроковало штету. Прво пиће нас је ставило на вртешку. Прво пиће је покренуло ланчану реакцију алкохоличарског размишљања које води у опијање без контроле.

У А.А. постоји израз за ово: „За алкохоличара једно пиће је превише, а хиљаду премало.“

Друга ствар коју су многи од нас научили током својих пијаних година је да трезност под присилом, генерално, није баш пријатно искуство. Неки од нас су били у стању, повремено, остати трезни данима, недељама, па чак и годинама. Али нисмо уживали у својој трезности. Осећали смо се као мученици. Били смо нервозни, с нама је тешко било живети и радити. Само смо гледали кад ће доћи дан да опет почнемо пити.

Данас, кад смо у А.А., имамо нови поглед на трезност. Уживамо у осећају опуштености и слободе чак и од жеље за пићем. Обзиром да више не очекујемо да ћемо икад у будућности моћи нормално пити, усредоточавамо се на пуноту живота без алкохола још данас. Ништа не можемо урадити за јуче. Сутра никад не долази. Данашњи је дан једини око ког се треба бринути. Из искуства знамо да и „најгоре“ пијанице могу издржати двадесет и четири часа без пића. Можда ће се приморавати да не узму то пиће из сата у сат, или из минута у минут – али ће научити да се оно може одложити одређен временски период.

Када смо први пут чули за А.А. изгледало нам је чудесно како неко, ко је заиста неконтролисано пио, може постићи и одржати трезност коју старији чланови помињу. Неки од нас су били убеђени да је њихово пијење „поседно“, да је њихово искуство другачије, да А.А. може помоћи другом али не и њима. Други пак, који још нису озбиљно повређени алкохолом, верују да је А.А. можда добро решење за пропале и скитнице, али да они вероватно могу и сами решити проблем.

Наше искуство у А.А. нас је научило две важне ствари. Прво, сви алкохоличари су суочени с једним главним проблемом, било да жицају за мало пиво или су директори

великих корпорација. Друго, ми смо данас упознати са чињеницом да А.А. програм делује на скоро свакој алкохоличара који га искрено жели радити, без обзира на личну позадину или могући образац пијења.

Донели смо одлуку

Сви ми који смо данас у А.А. морамо донети најважнију одлуку пре него што прихватимо нови програм живота без алкохола. Морамо се суочити с истином о себи и свом пијењу, реално и искрено. *Ми морамо признаћи* да смо немоћни пред алкохолом. За неке од нас ово беше најтежи предлог с којим смо се икад суочили.

Нисмо много знали о алкохолизму. Имали смо неке своје идеје о појму „алкохоличар“. Повезивали смо то са пропалицама и скитницама. Мислили смо да то сигурно значи слабост воље, слабост карактера. Неки су свим силама одбијали признати да су алкохоличари. Док су други признавали то само делимично.

Међутим, већини је лакнуло кад нам се објаснило да је алкохолизам болест. Сасвим је разумно учинити нешто поводом болести која прети да нас уништи. Престали смо обмањивати друге и – себе – мишљу да можемо контролисати алкохол, кад све чињенице казују другачије.

На самом почетку треба бити јасно да нас нико не треба уверавати да смо алкохоличари. Признање мора доћи од нас – не од доктора, свештеника, жене или супруга. Треба бити засновано на чињеницама које већ сами знамо. Наши пријатељи можда разумеју природу нашег проблема, али ми смо једини који заиста требају рећи да ли се наше пијење измакло контроли.

Често нас питају: „Како могу знати да ли сам стварно алкохоличар?“ Већ смо рекли

да нема јасно одређених правила у одређивању алкохолизма. Ипак, сазнали смо да постоје неки незванични симптоми који указују на то. Ако смо се напили а имали смо сваки добар разлог да останемо трезни, ако се наше опијање прогресивно погоршава, ако нас пиће не увесељава на начин какав је пре био случај – ово су, како сад знамо, симптоми који се јављају код болести зване алкохолизам. Гледајући уназад наша искуства с пићем и њихове последице, већина нас је открила и додатне чињенице за препознавање истине о себи.

Сасвим нормално, поглед на живот без алкохола чинио нам се прилично туробним. Бојали смо се да ће наши нови пријатељи из А.А. бити досадни, или још горе, фанатични проповедници. Уместо тог, открили смо да су они људска бића исто као ми, али с једном посебном врлином разумевања нашег проблема – саосећајно и без осуђивања.

Питали смо се шта требамо урадити да останемо трезни, колико ће нас коштати чланарина, ко управља организацијом, генерално и локално. Ускоро смо открили да нема морања у А.А, да нико није дужан упражњавати никакав формални ритуал или образац живљења. Такође смо научили да у А.А. нема никаквих чланарина или обавезног плаћања; трошкови најма просторија, послужења, литературе плаћају се искључиво добровољним прилозима. Али чак ни прилози ове врсте нису предуслов за чланство.

Ускоро је постало очигледно да је А.А. има само минималну организацијску структуру и да ту нико не наређује. Састанци имају водитеља који се редовно смењује како би нови чланови дошли на ред. „Ротациони“ систем управљања је веома популаран у А.А.

Осѡаѡи ѡрезан

Како онда, успевамо остати трезни у тако неформалном, лабаво састављеном удружењу.

Одговор је да, једном када смо успели постићи трезност, настојали смо је очувати придржавајући и следећи успешна искуства оних који су нам у А.А. претходили

Њихова искуства нам обезбеђују извесна „помагала“ и путоказе које можемо прихватити или одбити, како већ изаберемо. Управо зато што нам је трезност данас најважнија ствар нашег живота, мислимо да је мудро следити образце препоручене од оних који су већ доказали да А.А. програм опоравка заиста делује.

План од 24 часа

На пример, ми не дајемо никакве заклетве, не кажемо да више „никад“ нећемо пити. Уместо тога покушавамо испратити оно шта у А.А. називамо „План од 24 часа“. Концентришемо на одржавање трезности само данашња двадесет и четири часа. Једноставно, настојимо не пити само данас. Ако осетимо порив за пићем, не удовољавамо и не опиремо се. Просто, одложимо то пиће за *суѡра*.

Настојимо размишљати искрено и реалистично кад је алкохол у питању. Ако смо у искушењу да пијемо – а кушња обично слаби после неколико месеци у А.А. – запитамо се сами, да ли је то нарочито пиће, које имамо у глави, вредно свих последица које смо у прошлости искусили због пијења. Требамо бити свесни да смо савршено слободни пити се ако то желимо, избор оћемо ли пити или не, потпуно је на нама. Најважније од свега, настојимо имати на

уму чињеницу да, без обзира колико дуго смо трезни, ми ћемо увек бити алкохоличари – а алкохоличари, бар колико знамо, никад више не могу нормално или друштвено прихватљиво пити.

Уважавамо искуство старих чланова и што се тиче других ствари. Уобичајено је редовно долазити на састанке А.А. групе чији смо члан. Нема правила које такво похађање чини обавезним. Не можемо ни увек објаснити зашто се надахнемо кад слушамо личне приче и казивања других чланова. Међутим, многи од нас осећају да присуствовање састанцима и другим неформалним контактима с члановима А.А. представља важан фактор у одржавању властите трезности.

Дванаест̄ корака

На почетку нашег дружења са А.А. чули смо за „Дванаест корака“ опоравка од алкохолизма. Научили смо да ти кораци представљају покушај првих чланова да забележе властити прогрес од стања неконтролисаног пијења до трезности. Спознали смо да је понизност, чини се, кључни фактор овог напретка, удружена с поуздањем у Силу већу од нас самих. Док неки чланови ову Силу најрадије зову Бог, речено нам је да је то ствар чисто личне интерпретације; ову Силу можемо појмити помоћу било којег прикладног термина. Пошто је алкохол очигледно био сила већа од нас самих током наших пијаних дана, требали смо признати да ми више не можемо водити главну реч и да се морамо неком обратити за помоћ. Како растемо у А.А. наш концепт Више Силе обично постане зрелији. Увек то може бити властити концепт; Нико нас не присиљава .

Најзад, научили смо из Дванаест корака

и искустава старијих чланова да је рад с другим алкохоличарем који се обратио А.А. за помоћ, ефикасан начин да се ојача властита трезност. Кад год је било могуће, трудили смо се дати свој допринос, увек имајући у виду да је друга особа једина која може за себе одредити, да ли је алкохоличар или није.

Држали смо се искуства многих А.А. чланова који су дали ново значење старим изрекама, то јест слоганима. Један од тих слогана „Прве ствари, прво“ опомиње нас да, без обзира колико то желели, не можемо све урадити одједном, и да не смемо заборавити приоритет трезности у било каквом покушају да опет изградимо свој живот.

„Само полако“ је други слоган с новим значењем за алкохоличаре који се често окривљују да раде грозничаво и брзоплето, ма шта да раде. Искуство показује да алкохоличар треба и може научити да успори свој темпо. Трећи слоган „Живи и пусти друге да живе“ стално подсећа да трезности имао, не може себи приуштити да постане нетолерантан према другима.

А.А. књиге и памфлети су такође од помоћи. Недуго након што смо дошли у А.А, већина је имала прилику да прочита књигу *Анонимни Алкохоличари*, књигу искустава у којој су први чланови записали властите приче и принципе за које верују да су им помогли у опоравку. Многи чланови, који су трезни већ годинама, наставаљају се враћати на ову и друге А.А. књиге ради надахнућа и спознаје. (све су наведене на крају овог памфлета). А.А. такође издаје интернационални месечни магазин „А.А. Grapevine“ за све нове и старе чланове.

С обзиром да је А.А. у суштини начин живота, мало ко од нас је у стању да с потпуном тачношћу опише како различити

елементи програма опоравка, доприносе властитој трезности. Не тумачимо и не живимо А.А. програм сви на потпуно исти начин. Међутим, сви можемо посведочити да је А.А. успео, док су многи други подухвати трезности оманули. Многи чланови који су трезни годинама кажу да су једноставно „с вером“ прихватили програм и да не разумеју до краја ни данас како А.А. програм ради. У међувремену, настоје своју веру предати онима који још увек добро разумеју све деструктивне видове којима алкохол делује против алкохоличара.

Да ли је А.А. делује на свакој?

А.А. програм опоравка од алкохолизма, верујемо, делује на скоро сваког ко има жељу престати пити. Може деловати чак и на оне који су натерани да иду у правцу А.А. Многи од нас су први контакт с А.А. направили због друштвеног или пословног притиска. Касније, донели смо властиту одлуку.

Виђали смо неке алкохоличаре који су неко време посртали, пре него што су „кринули“ с програмом. Виђали смо и друге који су само симболично поштовали принципе, преко којих данас више од милион људи одржава своју трезност; симболичан труд обично није довољан.

Али, без обзира колико алкохоличар ниско пао, или колико је он или она, високо на друштвеној и економској лествици, искуством и посматрањем знамо да А.А. нуди пут трезног издављења из зачараног кола збуњујућег проблема алкохолизма. Већина нас је открила да је то једноставан пут.

Када смо се први пут обратили А.А., многи су имали низ озбиљних проблема – с новцем, породицом, послом и самим собом. Ускоро смо сазнали да је алкохол наш

најважнији и централни проблем. Једном кад тај проблем ставимо под контролу, у стању смо направити успешан приступ и према другим проблемима. Решења за све проблеме не долазе увек лако, али данас, кад смо трезни, излазимо с њима на крај далеко успешније, него у нашим пијаним данима.

„Нова димензија“

Постојало је време кад су многи од нас веровали да је алкохол једина ствар која чини живот подношљивим. Нисмо могли ни замислити живот без алкохола. Данас, захваљујући А.А. програму, не осећамо да нам је нешто *ускраћено*. Пре ће бити да смо ослобођени, и спознали да смо додали нову димензију својим животима. Имамо нове пријатеље, нове погледе и нове ставове. Након година очаја и фрустрација, многи од нас осећају да су заиста по први пут почели живети. Радујемо се кад тај нови живот поделимо с онима који још увек пате од алкохолизма, као што смо и сами патили, и који траже пут из таме на светлост.

Алкохолизам је један од највећих здравствених проблема друштва. Милиони мушкараца и жена и даље пате, ваљда непотребно, од ове прогресивне болести. Као чланови А.А. увек радосно поздрављамо могућност да поделимо своје искуство у заустављању ове болести са сваким ко тражи помоћ. Свесни смо да све што кажемо неће имати правог значаја, све док алкохоличар сам, *лично* не буде спреман признати као што смо и ми признали, „Алкохол ме средио, и ја тредам помоћ.“

Где пронаћи А.А.

А.А. помоћ је доступна без плаћања и обавеза. Групе постоје широм света, у многим градовима и насељима. Потражите под „А.А.“ или „Анонимни Алкохоличари“ у телефонском именику. Информације о локалним састанцима можете добити од доктора и медицинских сестара, свештенства, новинара, полицијских органа, установа које се баве алкохолизмом упознатих с нашим програмом.

Свако ко се обрађи А.А. за помоћ може бити сигуран да ће његова/њена анонимност бити заштићена.

Ако осећате да можда имате проблем с алкохолом и искрено желите престати пити, више од нас два милиона ће вам потврдити да за нас А.А. делује - и да не постоји ни један разлог на свету зашто не би деловао и на вас.

Београд:

-Кнез Михаилова 33, II спрат (Smart office)
тел: 064 / 310 6927

- Баново брдо - Тургењевљева 5 (Културни центар Чукарица)
тел:061/ 601-1451

Нови Сад:

-Сељачких буна 85, тел: 064/ 32 47 855

Суботица:

-Алексе Шантића 27 (простор“Exspecto“)
тел:063/ 60 – 40 - 445

Чачак:

-Браће Глишић 6 (МЗ Стари град)
тел: 061/ 135 – 85 -35

ДВАНАЕСТ КОРАКА АНОНИМНИХ АЛКОХОЛИЧАРА

1. Признали смо да смо немоћни пред алкохолом – да не можемо управљати својим животима.
2. Поверовали смо да нам Сила већа од нас самих може повратити здрав разум.
3. Одлучили смо да своју вољу и живот препустимо на бригу Богу, *онако како Га ми схваћамо*.
4. Преиспитали смо се и без страха пописали свој морални инвентар.
5. Признали смо Богу, себи и другом људском бићу праву природу наших грешака.
6. Били смо потпуно спремни дозволити Богу да уклони све те недостатке нашег карактера.
7. Понизно смо Га замолили да уклони наше мане.
8. Направили смо списак свих људи које смо повредили и били вољни да им се искупимо.
9. У директним контактима с тим људима исправљали смо грешке кад год је то било могуће, осим у ситуацијама у којима би то повредило њих или неке друге особе.
10. Наставили смо да састављамо свој лични инвентар, а кад би погрешили спремно смо то одмах признавали.
11. Кроз молитву и медитацију тражили смо да побољшамо свој свесни однос с Богом, *онако како Га ми разумемо*, молећи се само за спознају о његовој вољи за нас и да нам подари снагу да све то спроведемо.
12. Након што смо се духовно пробудили, као резултат предузимања ових корака, покушали смо пренети ову поруку другим алкохоличарима и примењивати ове принципе у свим животним ситуацијама.

ДВАНАЕСТ ТРАДИЦИЈА АНОНИМНИХ АЛКОХОЛИЧАРА

1. Наша заједничка добробит треба да буде на првом месту; лични опоравак зависи од јединства А.А.
2. У остварењу нашег заједничког циља постоји само један, врховни ауторитет – Бог, пун љубави како год се Он појављивао у нашој групној свести. Наше вође су само слуге од поверења. Они не управљају.
3. Једини услов за чланство у А.А. је жеља да се престане пити.
4. Свака група треба да буде аутономна, осим у питањима која се тичу других група или А.А. као целине.
5. Свака група има само један примарни циљ – да преноси своју поруку алкохоличару који још увек пати.
6. А.А. група не треба никад јавно да пружа подршку, финансира, и на било који други начин дозволи да име А.А. користи нека друга сродна друга установа организација или институција – да нас проблеми проблеми новца, имовине или угледа не би удаљили од наше примарне и основне сврхе.
7. Свака А.А. група треба у потпуности да издржава себе, одбијајући икакве прилоге споља.
8. Анонимни Алкохоличари треба заувек да остану непрофесионално удружење, али се у нашим услужним центрима могу зап-ослити радници задужени за одређене задатке.
9. А.А. никад не треба да прерасте у организацију, мада можемо да оснивамо радне одборе или службене управе, који су директно одговорни онима који служе.
10. Анонимни Алкохоличари као удружење немају своје заједничко, јединствено мишљење о спољашњим проблемима, зато се име А.А. никада не сме појавити у јавним споровима
11. Наша политика односа са јавношћу се заснива на сопственој привлачности, а не на

промовисању. Увек треба да задржимо личну анонимност у штампи, радију и филму.

12. Анонимност је духовни темељ свих наших традиција и увек нас подсећа да принципе треба поставити изнад појединаца и појединачних интереса.

ДЕКЛАРАЦИЈА ЈЕДИНСТВА

Ово дугујемо А.А-овој будућности: Да заједничка добробит буде на првом месту; да чувамо јединство нашег удружења. Јер од јединства А.А. зависе наши животи и животи оних који тек требају доћи.

И ја сам одговоран...

Кад било ко, било где, затражи помоћ, желим да рука А.А. увек буде доступна.

Због тога: **И ја сам одговоран.**