

# Первая часть первого Шага

## Рекомендуется:

1. **Чтение:** Анонимные Алкоголики (Большая Книга) страницы XXIII (4-е издание) до 33 страницы.
2. **Дополнительное чтение:** [МАЛЕНЬКАЯ КРАСНАЯ КНИГА\\* \\*\(Эд У., 1946 год\) Первый шаг.](#)
3. **Фокус:** сегодня мы смотрим только на два аспекта алкоголизма – физический и психический. На следующем занятии мы продолжим рассмотрение психического аспекта и начнем смотреть на третий, духовный аспект алкоголизма.
4. **Прослушать:** [MP3 сессию в интернете по ссылке.](#)
5. **Задание:** Прочитай молитву, побудь в тишине и ответь на вопросы. Обсуди свои ответы со своим спонсором. Помни, что ты сам ставишь себе диагноз: алкоголик ты или нет.

## Шаг 1

**Мы признали свое бессилие перед алкоголем – признали, что наша жизнь стала неуправляема.**

**Физический аспект (тяга, аллергия) – страницы 1 - 33 Большой Книги – ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА АЛКОГОЛЬ ПОПАДАЕТ В НАШЕ ТЕЛО**

Когда мы начинаем пить, мы не можем успешно предсказать, сколько алкоголя мы выпьем. У нас возникает тяга к алкоголю, то есть желание продолжать пить. Это связано с особенностями метаболизма алкоголиков. Есть алкоголики, у которых феномен тяги проявляется с первого употребления (врожденная аллергия), а есть те, у кого тяга развивается с годами в результате употребления (приобретенная аллергия). Для того чтобы быть алкоголиком не обязательно, чтобы **КАЖДЫЙ РАЗ**, когда выпьете, у вас включалась тяга, которую невозможно преодолеть. Иногда мы можем выпить 2 рюмки и остановиться, а иногда – не можем. Отсутствие контроля заключается в том, что мы не знаем, напьемся мы или нет. Однако, даже когда мы останавливаемся после 2-й рюмки, это обычно не потому, что мы удовлетворены и нам больше не хочется пить.

*Прочти молитву, посиди в тишине, и ответь на следующие вопросы, касающиеся физического аспекта алкоголизма:*

## Молитва

*Боже, дай мне новый и глубокий опыт моего собственного бессилия перед алкоголем. Покажи мне глубину моей неспособности контролировать мою зависимость от алкоголя на физическом уровне. Открой мои глаза и мое сердце – дай мне желание,*

*мужество и милость увидеть правду о себе и о Тебе. Да пребудет во всём воля Твоя а не моя. Аминь.*

**Вопросы:**

1. Можешь ли ты, или мог ли когда-либо, каждый раз контролировать количество выпитого после того, как начинал пить или бывали случаи когда ты выпивал гораздо больше чем планировал?  
*Да или нет. Объясни. Приведи примеры.*
2. После того, когда ты начинал пить, ты когда нибудь испытывал негативные последствия, которых ты не планировал или к которым не стремился (сильное похмелье, унижительные ситуации, обиженные люди, опасные ситуации, и т.д.)?  
*Да или нет. Приведи примеры.*
3. Ты когда-либо обещал себе или другим не напиваться на каком-то конкретном событии (свадьба, вечеринка, деловая встреча с алкоголем)? Если да, то так происходило на каждом событии? Насколько успешно тебе удавалось **КАЖДЫЙ РАЗ** контролировать количество выпитого?  
*Приведи примеры.*
4. Ты когда-нибудь вырубался или терял память о происходящем в состоянии алкогольного опьянения? Если да, планировал ла ты каждый раз, когда напивался до потери памяти напиться именно до такого состояния?  
*Да или нет. Приведи примеры.*
5. Ты сможешь сейчас пить по 2 рюмки каждый день в течении 30 дней? Не больше, не меньше?  
*(Это тест который Доктор Боб давал новичкам, которые сомневались алкоголики они или нет)*
6. Чувствуешь ли ты, что теперь, как только ты вводишь алкоголь в свой организм, что-то происходит с тобой, с твоим физическим и психическим состоянием такое, что ты в большинстве случаев не можешь остановиться?  
*Да или нет?*
7. Опиши эффект, который алкоголь оказывает на тебя, как он меняет твоё внутреннее состояние?

Можно ли сказать, что употребление алкоголя улучшает твоё внутреннее состояние?

8. Если ты считаешь, что у тебя есть тяга к алкоголю и ты не можешь в любой момент остановиться после того, как начал пить, какой разновидности эта тяга:  
А) врожденная (началась с первого употребления)  
Б) приобретенная (развилась с годами употребления)
9. Ты веришь, что если ты выпьешь сегодня, у тебя включится физическая тяга и ты не сможешь с точностью предсказать, сколько алкоголя ты выпьешь?  
*Да или нет?*
10. Ты веришь, что если ты выпьешь сегодня, у тебя включится физическая тяга и ты не сможешь с точностью предсказать, когда ты сможешь остановиться?  
*Да или нет?*

**Психическая одержимость (безумие, необъяснимые провалы в сознании) – стр. 23-42 Большой Книги – ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ ТРЕЗВЫЕ**

Когда я принимаю твердое решение перестать пить, я не в состоянии привести его в исполнение. Я потерял способность выбирать пить или нет. Я ее утратил, потому что способность выбирать исходит из моей воли. В книге говорится, что в определенные моменты времени у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки. Время от времени мышление алкоголика толкает его употреблять, даже если он пообещал себе этого никогда не делать. И в этом заключается дилемма, что ты не знаешь, когда именно твоё мышление даст сбой, и ты начнешь пить. Ты не знаешь, когда произойдет сбой - через год, через месяц, через день, через несколько часов. Алкоголик пьет, даже если подкован знаниями о своём состоянии или точно предвидит негативные последствия употребления.

*Прочти молитву, посиди в тишине, и ответь на следующие вопросы, касающиеся психического аспекта алкоголизма:*

### **Молитва**

*Боже, дай мне новый и глубокий опыт моего собственного бессилия перед алкоголем. Покажи мне глубину моей неспособности контролировать мою зависимость от алкоголя на психическом уровне. Открой мои глаза и мое сердце – дай мне желание, мужество и милость увидеть правду о себе и о Тебе. Да пребудет во всём воля Твоя а не моя. Аминь.*

### **Вопросы:**

1. Ты когда-нибудь давал искренние обещания себе (возможно с похмелья или после какого либо происшествия) или другим людям (жене, родителям, работодателям и т.д.) никогда больше не пить алкоголь (завязать)?  
*Да или нет? Приведи примеры.*

2. Ты когда-нибудь срывался (начинал или продолжал снова пить), даже испытывая огромное внутреннее желание прекратить пить раз и навсегда?  
*Да или нет? Приведи примеры.*
3. Если ты на предыдущий вопрос ответил "да", то согласен ли ты с тем, что в те моменты, когда ты срывался, в период обдумывания пить или не пить, у тебя не возникало действенных и серьезных мыслей об ужасающих последствиях того, что может произойти после того, как ты выпьешь?  
*"Согласен, я не думал" или "Не согласен, я думал о последствиях"? Приведи примеры.*
4. Ты согласен, что твое поведение в отношении первой рюмки абсурдно и безумно с учетом неизбежных последствий выпивки?  
*Да или нет?*
5. Ты веришь, что в определенные моменты времени у тебя нет эффективной психологической защиты против первой рюмки?  
*Да или нет? Приведи примеры.*
6. Ты веришь, что ты сможешь бросить пить сам, основываясь на знании своего состояния?  
*Да или нет?*
7. Ты веришь, что ты сможешь бросить пить сам из-за страха испытать нежелательные последствия выпивки?  
*Да или нет?*
8. Ты веришь, что ты как алкоголик, потерял возможность выбора во всем, что связано с алкоголем?  
*Да или нет?*

*Если ты увидел на предыдущих страницах, что ты бессилен перед алкоголем на физическом уровне (у тебя есть аллергия, "жажда алкоголя", другими словами, тяга к алкоголю) или на психическом уровне (ты страдаешь психической одержимостью, другими словами, безумием, отсутствием разумного мышления, по отношению к первой рюмке) то переходи в вопросам о готовности к выздоровлению.*

**Вопросы, связанные с твоей готовностью к выздоровлению:**

1. Ты веришь, что твой выбор стоит между:  
А) жить духовной жизнью  
Б) умереть (не обязательно физически) алкогольной смертью?  
*Да или нет?*

2. Ты веришь, что ты страдаешь заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта?  
*Да или нет?*
3. Ты веришь, что твоя дилемма заключается в недостатке твоей собственной внутренней силы и тебе необходимо найти более могущественный источник силы, чем ты сам, для освобождения от алкоголизма?  
*Да или нет?*
4. Ты веришь, что защита против первой рюмки должна исходить от Высшей Силы (силы, более могущественной, чем ты сам)?  
*Да или нет?*
5. Ты веришь, что тебе нужно найти Силу, более могущественную, чем ты, которая решит все твои проблемы?  
*Да или нет?*
6. Положа руку на сердце, считаешь ли ты, что тебе может помочь что-нибудь или кто-нибудь, кроме Высшей Силы из того, что ты уже пробовал. Это может быть религиозная литература, книги о самопомощи, врачи, психиатры, авторитетный человек, семинары, программы, техники, или что-либо другое, созданное человеком? Если да, то что это?

**Запиши свои ответы на вопросы. Обсуди свои ответы на вопросы с наставником (спонсором) и если он(а) , предложит тебе двигаться дальше то [переходи к следующей Сессии.](#)**