

## ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ (20-е мая, 2015)

### Задания на следующую неделю:

1. **Чтение:** Большая Книга страницы XXIII (4-е издание) до 33 (рекомендуется, но не абсолютно обязательно)
2. **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.
3. **Задание:** Прочитай молитву (внизу), побудь в тишине и ответь на вопросы внизу. Обсуди свои ответы со своим спонсором. Помни, что ты сам ставишь себе диагноз: алкоголик ты или нет.
4. **Контактная информация:** MP3 сессий и домашние задания можно найти на веб—странице: [www.RussianAA.com](http://www.RussianAA.com); Если есть любые вопросы, пожалуйста свяжитесь со мной - Лена: [nevskylaw@gmail.com](mailto:nevskylaw@gmail.com)

### Молитва

*Боже, дай мне новый и глубокий опыт моего собственного бессилия перед алкоголем. Покажи мне глубину моей неспособности контролировать мою зависимость на физическом, психическом и духовном уровне. Открой мои глаза и мое сердце – дай мне желание и милость увидеть правду о себе ио Тебе. Да исполниться воля Твоя.*

### Шаг 1

**Мы признали свое бессилие перед алкоголем** – что наши жизни стали *неуправляемыми*

#### **А. 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 (вверху), посиди в тишине, и ответь на следующие вопросы, касающиеся физического аспекта алкоголизма:*

- 1) Можешь ли ты, или когда-либо мог, каждый раз контролировать количество выпитого после того, как начинал пить? Объясни. Приведи примеры.
  
- 2) После того, когда ты начинал пить, ты когда-нибудь испытывал негативные последствия, которых ты не ожидал или к которым не стремился? (сильное похмелье, унижительные ситуации, обиженные люди, опасные ситуации, и т.д.) 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 как успешно? Приведи примеры.
  
- 4) Ты когда-нибудь вырубался или терял память о происходящем в состоянии алкогольного опьянения? Если да, были ли такие последствия запланированными? Приведи примеры.
  
- 5) Ты сможешь 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) Как только ты вводишь алкоголь в свой организм, что-то происходит с тобой, с твоим физическим и психическим состоянием, что ты в большинстве случаев не можешь остановиться? *Да или нет?*
- 7) Опиши эффект, который алкоголь имеет на твоё внутреннее состояние? Можно ли сказать, что употребление алкоголя улучшает твоё внутреннее состояние?
- 8) Если ты считаешь, что страдаешь тягой к алкоголю после того, как начинаешь пить, какой разновидности эта тяга – врожденная (началась с первого употребления) или 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?*

**В. 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 (вверху), посиди в тишине и ответь на следующие вопросы, касающиеся психического аспекта алкоголизма:*

- 1) Ты когда-нибудь давал искренние обещания себе или другим людям никогда не пить алкоголь (завязать навсегда)? *Приведи примеры.*
  
- 2) Ты когда-нибудь срывался, даже испытывая огромное желание прекратить пить раз и навсегда? *Приведи примеры.*
  
- 3) В те моменты, когда ты срывался, ты согласен, что в период обдумывания пить или не пить, у тебя не возникало действенных и серьезных мыслей об ужасающих последствиях того, что ты собираешься сделать?
  
- 4) Ты согласен, что твое поведение в отношении первой рюмки абсурдно и безумно с учетом неизбежных последствий выпивки?
  
- 5) Ты веришь, что в определенные моменты времени у тебя нет эффективной психологической защиты против первой рюмки? *Да или нет?*
  
- 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?*

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

*Переходи к этим вопросам только в том случае, если ты увидел на предыдущих страницах, что ты бессилён перед алкоголем на физическом уровне (у тебя есть аллергия, другими словами, тяга к алкоголю) и/или на психическом уровне (ты страдаешь психической одержимостью, другими словами, безумием (отсутствием разумного мышления) по отношению к первой рюмке).*

- 9) Ты веришь, что твой выбор стоит между: А) жить духовной жизнью или Б) умереть (не обязательно физически) алкогольной смертью? *Да или нет?*
  
- 10) Ты веришь, что ты страдаешь заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта? *Да или нет?*
  
- 11) Ты веришь, что твоя дилемма заключается в недостатке силы? *Да или нет?*
  
- 12) Ты веришь, что защита против первой рюмки должна исходить от Высшей Силы (силы, более могущественной, чем ты сам)? *Да или нет?*
  
- 13) Ты веришь, что тебе нужно найти Силу, более могущественную, чем ты, которая решит все твои проблемы? *Да или нет?*
  
- 14) Положа руку на сердце, считаешь ли ты, что тебе может помочь что-нибудь или кто-нибудь, кроме Высшей Силы: религиозная литература, книги о самопомощи, врачи, психиатры, авторитетный человек, семинары, программы, техники, или что-либо другое, созданное человеком? Если да, то что это?