



## Три Разрушительные Силы:

Добро пожаловать в Анонимные Семьи  
*«Чтобы группа работала конструктивно, необходимо помнить и подавлять Три Разрушительные Силы, которые могут вызвать разногласия и, в конце концов, развалить группу».*

*«Первой является обсуждение какой-либо религии. Наша Программа открыта для всех, не зависимо от веры или отсутствия таковой. Понимание Высшей Силы - это личный выбор каждого».*

**MEMBERS  
HANDBOOK**



**FAMILIES ANONYMOUS**

*Являются ли Анонимные Семьи религиозной Программой?*

АС не являются религиозной Программой, хотя в основе этой Программы лежат духовные принципы. Попытки обратить собрание в религиозный обряд искажают цель собрания. Однако на личной основе Программа может быть приспособлена к личным нуждам каждого, так как каждый из нас свободен вкладывать в Программу настолько много или настолько мало духовности, насколько мы считаем нужным.

*Какая молитва может быть использована для завершения собрания?*

Выбор молитвы, конечно, зависит от вас. Молитва об Умиротворении подходит почти каждому, а также минута молчания.

«Универсальная молитва», такая как «Молитва Господня» также может быть использована в случае, если ни единый человек в группе не возражает. Если это вызывает полемику, то лучше всего, вероятно, сделать это безопасным и остановиться на Молитве об Умиротворении.

*Предположим, что кто-то не верит в Бога?*

Нет проблем. Как сказано в тезисе о Первой Разрушительной Силе, «отсутствие веры» не является препятствием для членства в АС. Как временно, так и постоянно Высшей Силой можно считать силу Вселенной, Природы и даже самой группы. В основе лежит идея обретения силы, чтобы справляться с трудностями, обращаясь к чему-то большему, чем мы сами.

*«Второй опасностью являются сплетни. Мы здесь, чтобы делиться своими чувствами, точкой зрения и реакциями на нашу ситуацию - чтобы помочь себе применять принципы Анонимных Семей к своей жизни. Неосторожное обсуждение личных трудностей других людей противоречит принципам нашей Программы. Все, что мы говорим здесь, - остается здесь».*

*Как мы избегаем «неосторожных обсуждений других»?*

Важно помнить о важном принципе - в Анонимных Семьях мы стараемся рассказать свою собственную историю, а не историю нашего супруга, наших детей, наших друзей или других членов сообщества. Конечно, говоря о своем опыте, мы иногда можем поделиться деталями истории другого человека, но, по крайней мере, следует помнить, на чем должен быть акцент.

*Предположим, кто-то описывает бесконечные детали проблемы другою человека?*

Последние двадцать-тридцать минут в конце собрания отводятся тому, чтобы дать возможность новичкам (а иногда и тем, кто давно посещает собрания) возможность излить свои сдерживаемые чувства. Помните, как вы себя чувствовали на своем первом собрании?

В течение остальной части собрания следует тактично удерживать дискуссию на заданной теме. Самый мудрый способ достичь этого - подать пример нашим новым членам, делясь своими личными достижениями, недостатками или чрезмерными эмоциями на ситуацию - но все это в связи с темой дискуссии. Новички быстро охватывают, в чем суть Программы. К тому же, у нас не возникнет чувства вины, за то, что мы нарушаем Вторую Традицию или противоречим тезису о Третьей Разрушительной Силе, уступая желанию «почучать, завоевывать авторитет или давать советы».

*«Третьей Разрушительной Силой является господство личностей. Наша Программа основана на обмене опытом, предложениях и смене ведущих. Никто из нас не должен руководить, захватывать власть или давать советы. Наши ведущие выбраны нами не для руководства, а для служения».*

*Следует ли нам действовать как «консультантам»?*

Наше участие должно ограничиваться тем, что мы делимся силой, надеждой и личным опытом, а не даем особые советы.

Иногда появляется тенденция играть роль «психолога» и стараться анализировать, что и почему люди чувствуют, почему они так поступают. Если мы можем передать наши подозрения, рассказывая историю из своего опыта - то это здорово. В других случаях «инвентаризация другого человека», как правило, приводит к тому, что он начинает занимать оборонительную позицию, становится нечестным, а основной инструмент Программы теряет свою силу. Нам следует помнить: идентификация себя с остальными - вот что заставляет Программу работать!

*Почему «старички» продолжают приходить на собрания?*

Если бы мы прекращали приходить на собрания, как только наша личная ситуация стала розовой, то группы не выжили бы. Почему многие из нас продолжают приходить на собрания? Потому что мы благодарны за помощь, которую получили здесь, когда в ней нуждались. Потому что мы можем применять принципы Анонимных Семей к проблемам нашей повседневной жизни. Потому что, на самом деле, мы можем сохранить то, что имеем, только отдавая это другим.

Наибольшая помощь от Программы приходит, когда мы стараемся помочь другим. Как только новичок сможет исцелиться своей историей и помочь кому-то еще, он почувствует магическую силу Анонимных Семей!

Приложение

## ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ СОБРАНИЙ

Работа по Шагам:

«Ответственность».

а) Можем ли мы контролировать жизни других людей? Что происходит, когда мы стараемся это делать?

б) Чувствуем ли мы вину за поступки наших любимых? За их болезнь?

в) Неконтролируемое употребление наркотиков, и т.п. - это «вопрос болезни, а не морали».

г) Хорошее воспитание в семье не всегда предотвращает употребление наркотиков и алкоголя. Почему?

д) Возможные причины экспериментирования с наркотиками, бунтарского поведения и т.п.: влияние друзей, поиск себя, желание заявить о себе, возможное чувство голода по власти, признанию, по ярким ощущениям, духовному просветлению, по друзьям и т.п.

е) Должны ли мы стараться решить проблемы других людей? Можем ли мы, это делать?

ж) Можем ли мы стоять на пути к выздоровлению других людей? Каким образом?

з) Мы ответственны за свои собственные поступки, а не за поступки других людей!

«Преодоление депрессии и расстройств».

а) Насколько «здравомыслящими» мы были или есть? Примеры.

б) Зависит ли от других то, насколько мы счастливы?