

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ И ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АЛ-АНОНА

MEMBERS
HANDBOOK

конспект



FAMILIES ANONYMOUS



Бог, как мы его понимаем.

Необходимо сформировать понятие Высшей Силы для веры Ей, а не в Нее. Одновременно, зачем мучить себя, чтобы еще найти конкретное определение для этой Силы?

Надо Ей просто довериться.

Шаги

Три первых Шага подсказывают ту мысль, что наши человеческие качества, такие как образование, знания, сила воли и, даже, надежда недостаточны для решения проблемы. Мы должны принять помощь Силы, более могущественной, чем мы в руководстве своими мыслями и действиями. Эти три Шага показывают, как привнести эту Силу в свою жизнь и достичь настоящего тесного сотрудничества с ней.

Четвертый Шаг - это первое практическое действие. Он продолжается и углубляется Пятым, Шестым и Седьмым Шагами, которые показывают путь преодоления личных недостатков, которые были причиной многих наших бед.

Шаги Восьмой и Девятой снова шаги практических действий. Они предлагают нам сделать определенные исправления, которые освободят нас от жгущих чувств вины и замешательства.

Шаг Десятый предлагает нам продолжить процесс, начатый в Четвертом Шаге: отслеживать наши недостатки и постоянно работать над тем, чтобы избавляться от них.

Шаг Одиннадцатый побуждает нас установить сознательный контакт с Силой, большей, чем наша собственная при помощи молитвы и медитации.

Двенадцатый Шаг говорит о необходимости на практике воплощать эти принципы во всех наших делах и делиться своим духовным опытом с другими людьми.

1 Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.

- Не в наших силах заставить человека перестать пить, угрозы, просьбы и мольбы, вся наша решительность и сила воли одинаково бесполезны.
- Трудно смириться с мыслью, что существует целая область, в которой мы ничего не можем изменить - это пьянство наших близких людей.
- У нас появились новые страхи и чувство негодования, так как алкоголик искал собственное решение проблем уже без нас. Мы ясно должны осознать тщетность попыток взять все под свой контроль.
- Мы впервые преодолели свое желание кого-то критиковать, обвинять или перевоспитывать, хотя и считали, что имеем на это веские причины и право. Этим мы можем только ухудшить положение близких нам людей и свое собственное. Мы эмоционально отделились от проблем других людей, напоминая себе: "Живи и давай жить другим".
- Освобождаясь от нездорового внимания к другому человеку, мы смогли сосредоточиться на самих себе, увидев, что наша собственная жизнь вышла из-под контроля.
- Я только тогда смогу начать поиски душевного покоя, когда я полностью освобожусь от эмоциональной оценки поступков других людей.

2 Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

Мы должны прийти к мысли, что мы не оставлены один на один со своими трудностями, если только сумеем "прийти к вере", и что мы можем получить помощь. Слова "прийти к вере" означают постепенное признание реальности существования Высшей Силы в нашей жизни. Она может вернуть нас к здравомыслию. Мы сами больны и нуждаемся в изменении мышления.

Когда мы окончательно смирились с фактом, что именно мы должны измениться, что мы сами больны, мы окончательно согласимся, что смирение - это жизненно важное средство, необходимое для нашего излечения. Когда мы внимательно посмотрим на себя со стороны и вспомним, что мы обычно говорили и как поступали в той или иной ситуации, то увидим, что зачастую нами в те моменты управлял гнев, раздражение или страх. Другими словами, наши поступки были нездоровыми.

Почти всегда такими действиями движет мысль - найти что-то, что может остановить пьянство алкоголика. Нам казалось, что самое главное - найти это средство. И уже само такое стремление было ошибочным.

Как только мы увидели свое положение в истинном свете, мы поняли необходимость прибегнуть к "Силе, большей, чем наша собственная". С этого момента можно ожидать, что вскоре придет и полная вера Высшей Силе, именно потому, что раньше мы надеялись только на самих себя.

Это, конечно, не означает, что у нас совсем не будет трудностей, разочарований, но мы научимся смотреть на них, как на этапы нашего роста, позволяющие познать то, что мы должны узнать. Препятствия дают нам новые возможности и готовят нас к решениям, которые мы можем предвидеть. Принимая разочарования, зачастую не связанные с алкоголизмом, со спокойной уравновешенностью, мы не тратим понапрасну свои нервы, и проявляем свою веру в то, что события должны развиваться так, как это им предназначено. Это не должно быть кроткое смирение, а просто признание того факта, что жизнь дает нам различные знания - некоторые благоприятные, другие нет, но все они обогащают наше понимание.

Часто бывает, что начинающий член Ал-Анон, находясь в глубоком разочаровании, уже готов предпринять какой-то резкий шаг, чтобы изменить свою жизнь. Члены группы, имеющий опыт жизни, могут подсказать такому человеку о возможности другого выхода. Следует знать, что члены Ал-Анона никогда не советуют делать что-то или не делать. Они просто дают новичку, еще не впитавшему идеи Ал-Анона, знание, что всегда существует возможность выбора. Мы считаем, что если мы даем совет как поступить другому человеку, то это будет необдуманное решение, которое может повлиять на его жизнь. Но, исходя из собственного жизненного опыта, мы можем предложить ему различные варианты выхода и объективный подход к проблеме, наш взгляд со стороны подтолкнет человека к более спокойному, взвешенному поступку, не основанному только на эмоциях.

Я так мало знаю о себе и о других, даже самых близких. Я прихожу к мысли, что не в состоянии сама решить какие-то серьезные проблемы своей жизни, то тогда приходит просветление и утешительная мысль, что мне не нужно оставаться один на один со своими трудностями, если я буду стремиться принять помощь Высшей Силы.

3 Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.

Для того, чтобы решиться предать свою жизнь заботам Высшей Силы, потребуется смелость, и, кроме того, доверие. Она же будет помогать нам, если мы постоянно станем контролировать свои мысли, слова и поступки. Это поможет выработать привычку включать Высшую Силу в свои размышления всякий раз, когда нам предстоит принимать решения. А когда мы думаем о чем-то каждый день, даже каждый час, то удивительно быстро эта привычка нами усваивается.

Теперь мы подошли к следующей части замечательного плана Третьего Шага: "препоручить нашу волю и жизнь..." Наша воля зависит от зрелости личности, опыта жизни и привычек, которые невозможно изменить за один день, независимо от того закореневшие ли они или только что приобретенные. Это качество, дающее нам уверенность в своей правоте. Это оно соблазняет нас оправдывать все наши поступки и не позволяет сомневаться в своей правоте. Без духовного перерождения мы будем не в состоянии преодолеть это отрицательное воздействие на нас собственной силы воли. Именно она может послужить зернышком, из которого в конце концов вырастет неудача. Хотя на первых порах, именно она нам помогает, но в конце концов, наш триумф неожиданно для нас может превратиться в поражение.

"Препоручить нашу ... жизнь..." День за днем мы живем и совершаем какие-то действия более или менее автоматически, перед нами только текущий момент с его сложностями, мы живем по привычке и редко останавливаем себя, чтобы задуматься, а нельзя ли прожить день лучше. Кроме того, нам хочется считать, что мы управляем своей жизнью и ожидаем, что наши решения ведут к лучшему. Но стоит нам только посмотреть назад, на свои многочисленные неудачи, чтобы понять что в лучшем случае лишь иногда мы управляли ситуацией, чаще же всего это нам только казалось. Иначе, зачем же теперь мы ищем помощи и хотим "препоручить нашу волю и жизнь..."? И вполне очевидно, что мы не ждем помощи от какого-то конкретного человека; нет адреса, по которому мы должны пойти за нужным нам ответом. Потому теперь мы должны впервые осознать тот факт, что благотворная Сила всегда была рядом с нами, она всегда готова вести нас, как только мы готовы быть ведомыми. Она приходит, как духовный мир, и у нас есть возможность получить помощь не только тогда, когда мы не в состоянии помочь себе сами, но и тогда, когда мы еще считаем, что можем себе помочь. Нам остается только научиться распознавать, понимать и принимать советы Высшей Силы - и выполнять их, всегда оставаясь в душе верными своему решению препоручить свою волю и жизнь Его заботам.

Обдумаем теперь, что мы можем потерять, приняв такое решение? Только нашу упрямую веру в то, что мы можем заставить что-то совершаться так, как мы того желаем; и только наше разочарование - когда в очередной раз наши планы оказались разбитыми. А что мы приобретаем, принимая это решение? Новую осмысленную жизнь, имеющую цель, движение и сопутствующие любому росту чувства - удовлетворения и духовного обогащения.

И, наконец, последние слова выражения Третьего Шага: "... как мы Его понимаем". Для каждого человека слово "Бог" должно значить именно то, что он считает самым главным для себя. Мы можем представить Его себе высшим судьей и законодворцем, отпускающим награды и наказания. Или в нашем понимании Бог может стать выражением Высшей Любви, проявляющей себя в нашей жизни. Для некоторых Он явится личностью всемогущей, но отделенной от нас, а для других Бог воспринимается как *центральная часть всего мироздания*.

Бог, как мы Его понимаем, не является принадлежностью какой-либо группы людей, нет границ для Его познания, и понимание наше растет в зависимости от нашего духовного роста при совершении Шагов. Выбор же остается только за нами. Возможность быть ведомым Высшей Силой дается каждому из нас, но за нами остается право воплощать в жизнь свое собственное понимание Бога и Его воли.

Третий шаг — это переход от я-центричной в бого-центричную систему координат.

4 Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

Самопознание - это работа на будущее, где ценится каждое наше усилие, вложенное в этот Шаг. Но следует уже сейчас помнить, что это не только наша личная забота, надо желать и принимать помощь Высшей Силы на каждом шаге пути. Одним нам быть на пути самоисследования просто невозможно.

Процесс нашего усовершенствования начнется сразу же, как только мы обнаружим в себе различные качества, позволившие нам оказаться там, где мы есть сейчас. Мы должны получить четкое представление о своих поступках и отношении к другим людям - членам своей семьи, родственникам, друзьям, коллегам по работе. Это нелегко, ибо закоренившиеся привычки трудно распознать и еще труднее исправить. Многие из членов Ал-Анона даже считали, что задачи Четвертого Шага слишком сложны. Ведь гораздо проще скрывать и продолжать отрицать неприятную и смущающую правду. И это понятно, не просто переосмыслить глубоко укоренившиеся привычки и поступки. Многие считают, что лучше это сделать письменно, или даже составить нечто вроде исповеди. Когда же мы станем записывать все важные события жизни и честно дадим себе моральную оценку, то мы сможем увидеть, что причиной наших неудач являлась не наша жизнь рядом с алкоголиком, а в нас самих уже были такие отрицательные черты характера, которые под влиянием обстоятельств и привели нас к тем или иным неудачам.

Очень важно не впасть в самобичевание после того, как мы распознали в себе недостатки, в результате проведенного самопознания. Многие из нас уже мучились навязчивым чувством виновности. Многие считали себя ответственными за то, что живущий рядом человек - алкоголик, до тех пор, пока не узнали в Ал-Аноне о том, что это болезнь, и мы не в состоянии убедить своего близкого от нее. Обвинение себя - это не лучший путь для продуктивного совершенствования.

Большую поддержку окажет здесь понимание, что мы не одни в своем стремлении к изменению. Поддержка и руководство со стороны Высшей Силы будут усилены помощью любящих и все понимающих друзей по группе. Но именно мы должны стараться изменить свои отрицательные черты и желать избавиться от них. Извинение своих недостатков несовершенством других идет не на пользу изучению себя. Такое самоисследование и моральная инвентаризация не допускает отходо в сторону. Когда мы посмотрим на себя честно и перечислим свои характерные черты, это будет только отправной точкой. Основной же ценностью такого перечня является то, что он показывает нам контраст наших нежелательных качеств с положительными, которые компенсируют первые.

Затем должна последовать "моральная" инвентаризация, непосредственно связанная с распознаванием плохого и хорошего в нашем поведении. Так как каждый из нас разработал свой этический кодекс, то именно согласуясь с ним, мы осуществляем собственную "моральную" инвентаризацию. Таким образом, мы исследуем свое поведение, оказывающее влияние на нас, на окружающих нас людей и, особенно, на наших близких.

5 Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Теперь мы решились совершить троекратное покаяние: перед Богом, перед собой и перед другим человеком.

Первое покаяние - перед Богом, подготавливает нас к тому, что мы должны сделать затем: признаться самим себе в своих недостатках и покаяться перед кем-то из других людей. Не следует беспокоиться о том, как дать знать о своих тайнах Высшей Силе. Важно то, чтобы мы желали говорить с нашим Богом искренне и открыто. Это даст нам основу для четкого понимания самих себя. Наш контакт с Высшей Силой позволит нам более свободно выявить то, что нуждается быть извлеченным на свет. Сознательно обращаясь к Богу со словами признания, мы тем самым как бы раскрываем сами себя, и именно здесь проявляется направление, в котором нам хотелось бы измениться. Наш способ общения с Богом зависит от наших личных воззрений и тех связей, которые нам удалось установить с Ним.

Далее Пятый Шаг предлагает нам раскрыть свои недостатки перед кем-либо из близких или друзей. Это может оказаться нелегким делом, даже если мы уже открыли свое сердце Духовной Силе. Здесь нам может помочь перечень своих качеств, составленный в Четвертом Шаге. Очень частыми являются такие недостатки, как высокомерие, самооправдание и обидчивость, за этими тремя могут скрываться и другие. Абсолютная честность и мужество должны сопутствовать прилагаемым нами усилиям. Мы можем попытаться оправдать свое недружелюбное или безразличное отношение к людям или не принимать во внимание то, с чем нам слишком трудно согласиться, но такое уклонение будет наверняка только мешать нашему прогрессу.

Прекрасная мысль - задуматься над своими недостатками, когда кто-то задел нас упреком или чем-то еще обидел. Если мы захотим узнать, почему все сложилось таким образом, то мы зачастую можем обнаружить, что этому виной наши собственные привычки и поступки. Но даже, если не случилось ничего плохого, всегда полезно познать свои реакции в разных ситуациях, чтобы знать, какие из них могут вывести нас из равновесия. Пересмотрев свой список, мы определили, что каждый наш недостаток связан с какой-то привычкой, образом мышления, манерой действовать, работать, выражать свои мысли.

Хорошая мысль - выбрать для этого надежного, понимающего члена Ал-Анона, кто действительно имеет опыт жизни по Программе. Доверяя другому человеку наши сокровенные мысли о себе, мы стремимся не только к тому, чтобы высказаться и быть услышанным. Нам хотелось бы узнать, что человек думает о том, что мы ему доверили. Его жизненный опыт может существенно отличаться от нашего, и обмен опытом может быть полезным и действенным только, если мы желаем слушать

с открытой душой точку зрения другого человека. Мы же только приобретаем, когда узнаем новые сведения, которые могут изменить нас к лучшему.

Не так важно, что Пятый Шаг кажется нам таким трудным, он поможет многое понять и постичь. Он облегчит ношу, которую мы несем, когда другой поможет нам, а для того человека это будет возможностью помочь кому-то еще.

Очень приятно осознавать, что по своему собственному желанию я могу вступить в контакт с Высшей Силой. Так как Бог и я понимаем друг друга, то в моей воле поведать о своих недостатках Духовному Другу. Пятый Шаг говорил мне: "Посмотри - что ты делаешь! Обрати внимание, как ты относишься к людям. Прислушайся к своим словам - как звучит твой голос. Отчего же тебе так стыдно за себя? Почему ты не слышишь?!"

Я решил обязательно выполнить Пятый Шаг до конца, включая и эту трудную для меня часть - довериться другому. Я понимал, что самому мне трудно будет это осуществить. Но пришла мысль, что кто-то поможет мне. Но кто? И тут я впервые обнаружил, что у меня почти нет друзей. Даже в нашей группе у меня ни с кем не сложились близкие отношения. Это была настоящая проблема.

6 Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.

Целью Шестого Шага является подготовка себя к восприятию помощи Бога и к ясному пониманию, что мы поступаем соответственно Его намерениям, к ответственности перед собой в распознавании и изучении своих недостатков. Мы сами можем быть причиной изменений, означающих начало нашего нового образа жизни, но не следует также забывать, что мы должны полагаться на Силу, более могущественную, чем наша собственная, если действительно хотим достичь успехов в своем начинании.

Когда мы сталкиваемся с трудной ситуацией, мы обычно рассматриваем ее со всех сторон, отчаянно пытаемся найти решение. Возможно, мы никак не обнаруживаем выхода, полагая, что никто нам больше не сможет помочь. Но если бы мы с полным доверием умели открывать себя Высшей Силе, то мы получили бы от Нее то вдохновение, которое освободило бы нас от отчаяния и сомнений, и наполнило уверенностью, что правильные решения будут найдены.

Мы можем удивляться, почему мы так свыклись со своими недостатками. Зачастую они были развиты как защитные средства - они работали на нас. Гордость, например, позволяла нам чувствовать собственное превосходство и независимость от общей человеческой природы и людской ответственности. Манипулируя жизнью других людей, мы ощущали себя в праве распоряжаться ими. Когда же мы научились принимать окружающих и любить их, то отпадает необходимость защищаться от них.

Я узнала, что такое любовь, о том, что необходимо свободно давать и принимать ее. Этому было нелегко научиться - давать любовь.

7 Смирению просили Его исправить наши изъяны.

Все, что от нас требуется это доверить Богу свои заблуждения и недостатки, которые мы признали сами перед собой и смиренно попросить Его избавить нас от них.

"Смирение - это качество, чаще всего неверно понимаемое. Это не слабость, а сила. Оно не означает подчинение, безропотность или уступчивость; все эти слова подразумевают, что у нас остаются какие-то тайные резервы. При смирении же мы испытываем полную готовность принять помощь Бога, так как мы Его понимаем, то, что без нее мы не сможем достичь цели". Смирение - это честность и глубина принятия, реальная оценка себя и своего места в общей схеме. Она позволяет установить истинную связь с Высшей Силой. Прежде всего мы перестаем пытаться управлять людьми и событиями в своей повседневной жизни. Наше "я" уступает место Силе, и чем больше мы уступаем, тем больше растет в нас вера в то, что вскоре откроются перед нами и новые пути; мы больше не одиноки, не беспомощны, мы можем измениться, и все, что нам надо сделать - попросить об этом.

Когда все шло хорошо, мы старались быть благодарными; когда дела плохи - мы напоминали себе, что всегда существуют вещи, на которые мы не можем повлиять. То, как мы реагировали на эти трудности, выявило новые особенности нашего характера, которые не всегда были полезны нашему выздоровлению и мы могли снова обратиться к нашей Высшей Силе. Нам не нужно бояться своего растущего самопознания, потому что мы можем обратить свои мысли к нашему духовному источнику помощи.

Мы можем сделать этот процесс постижения истины постоянным, подобно постоянству течения наших мыслей и чувств. Так как наша зависимость от Высшей Силы растет, то мы расстаемся с привычкой полагаться только на себя. Чтобы избавиться от нежелательных черт характера, мы учимся рассчитывать на поддержку духовного наставника.

8 Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

Мы можем поставить перед собой следующие вопросы: Что мы сделали такого, что обидело другого человека? Почему мы это сделали? Каковы были последствия? Было ли это временным ущербом? Бывали ли моменты, когда мы были неспра-

ведливými, жестокими, лицемерными, эгоистичными или сознательно наносили вред другому человеку? Или может быть, мы придаем слишком большое значение тому, чего другие совершенно не замечают?

Достаточно будет одного ответа. Если нечто, что мы совершили в прошлом оставило в нас гложущее чувство вины, то мы должны внести имя обиженного нами человека в список, ориентирующий нас на достижение цели Восьмого Шага - оживить в памяти все неприятные и даже ужасные моменты, являющиеся источником чувства вины. И сделать все это можно лишь при готовности так или иначе искупить свои ошибки.

Большинство из нас имеет широкие возможности воплотить в жизнь уроки Восьмого Шага в сфере семейных отношений. Но и здесь снова любовь и забота о близких не гарантируют нам, что мы делаем для них добро. Чрезмерно опекая, мы можем лишить любимых нами родных дара свободного развития. Испытания и стрессы жизни с алкоголиком наверняка подорвали в нас доверие к другим людям и оптимистический взгляд в будущее.

Мудрость и уверенность в себе, которые мы обретаем, усваивая принципы Ал-Анона, помогут нам избежать повторения старых ошибок. Таким образом, само по себе это уже будет видом искупления прошлых грехов.

Есть еще один путь: учить рядом живущих заботиться о нуждах другого - это делается путем собственного сопереживания обидам другого человека, предоставляя ему возможность самостоятельно строить собственное самоуважение и делаясь своей силой и опытом.

И, наконец, что касается вреда, который мы причинили сами себе за истекшие годы наших страданий - страданий, вызванных нашими ошибками в оценках, нашим упрямством и другими недостатками. Большинству из нас следует покаяться перед собой именно сейчас, когда мы нашли путь к изменению в лучшую сторону.

Я могу перестать осуждать людей за их ошибки, поступки, образ мыслей, манеру речи, внешность. Мне это больше ни к чему - ибо нет необходимости подпитывать свое желание быть выше других людей. Я могу напомнить себе, как оскорбительно может быть такое отношение, какой униженной я ощутила бы себя, если бы все это говорилось и делалось против меня. Я могу раскаяться перед теми, кто был объектом моих злых разговоров и больше не повторить все то, что ни к чему не ведет, а лишь порождает лишние переживания.

9 Лично возмещали причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

Самое важное слово этого Шага - "честно". Оно помогает избежать уклончивого пути, который мы пытаемся для себя найти, чтобы уйти от мучительных и неприятных ситуаций. Мы обязаны принести свои извинения прямо и открыто тому, кого обидели. Мы должны также со всей честностью решить для себя вопрос - возможно ли извинение или нет. Разумно будет задать себе самому ряд вопросов. Не растревожит ли наше извинение старую, уже затянувшуюся рану? Подходящий ли это момент для возмещения ущерба? Не стремимся ли мы избежать объяснений с обиженным нами человеком из-за того, что не придаем этому человеку никакого значения? Только пройдя через мучительный этап осознания того, какие последствия имели наши неверные действия, можно достичь морального спокойствия. Нужно следовать Золотому Правилу - ни словом, ни единым поступком не отклоняясь от него - относитесь к другому человеку так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам.

Среди самых важных раскаяний, которые мы должны принести - это то, что ответственность за все беды мы сваливали на алкоголика. До того, как мы стали совершенствоваться, следуя программе Ал-Анона, мы просто не могли признаться себе в том, что во многих случаях имели место и наши собственные недостатки и ошибки. Еще мы поняли, что, чтобы стать лучше, мы должны совершить переоценку всех своих действий и поступков. Какими бы ни были результаты нашей жизни рядом с алкоголиком, будь то трезвость или развод - для нас важно каковы были наши собственные поступки под давлением бед и разочарований. Необходимо вспомнить и попытаться восстановить все связи, которые были разрушены алкоголизмом. В своей жизни мы найдем большое число ситуаций, когда были несправедливы с алкоголиком.

Существуют такие ситуации, когда просто нет возможности исправить причиненный вред. Ведь те, кому мы промедлили принести свое раскаяние, могли умереть. В таких случаях есть еще одна возможность: учиться думать о других, принимать во внимание их чувства и благополучие, прикладывая сознательные усилия, чтобы быть бескорыстными и внимательными, и подравнивая таким образом свой рост по программе к своим долгам, которые мы уже не имеем возможности возместить. Этот процесс постоянной работы над собой служит нам напоминанием о том, кем мы хотели бы быть, как относиться к человеку, которого уже нет с нами. И мало по малу, эти воспоминания помогут нам усовершенствовать свои ежедневные поступки.

10 Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

Мы поняли важность осознания своих недостатков и признания в этом себе и другим людям. Затем мы узнали, что такое внимательное отношение к себе - наблюдение за мотивами своих поступков и объективная их оценка - должно стать постоянной нашей привычкой. Наше стремление к личностному росту будет постоянно сопутствовать нам, если мы научимся распознавать смысл своих поступков. Когда мы признаемся перед собой, что поступили неразумно, некрасиво или недостойно, мы ощущаем неловкость до тех пор, пока не исправим свои ошибки.

Никто из нас не хочет, чтобы наш духовный рост затормозился под давлением на нашу совесть не возмещенных долгов. Мы чувствуем себя беспокойно и неуютно из-за совершенной ошибки, и мы стремимся исправить это неудобство. Когда мы

признаем, что ответили на какие-то события жизни через обиду, раздражение или другими ошибками, то это значит, что уроки Четвертого - Седьмого Шагов были недостаточно нами усвоены. Такие оплошности вредят нам самим гораздо больше, чем другим людям, но они могут послужить нам основой для будущего развития, для того, чтобы в дальнейшем мы внимательно контролировали свои поступки и слова или исправляли совершенные ошибки как можно быстрее.

По трезвом размышлении мы поймем, что наш собственный взгляд на какого-то другого человека или ситуацию может быть не столь уж непогрешим. Если мы не сможем признать право другого человека на его точку зрения, то очень часто мы будем сталкиваться с затруднениями, и эти затруднения будут порождены нами самими. Мы не всезнающи, что философия программы Двенадцати Шагов основана на скромности, на признании существования Силы, более могущественной, чем наша собственная.

Необходимо не допускать того, чтобы на нас влияли запросы или ожидания других людей. В своих взаимоотношениях с родными и друзьями мы, зачастую, только и делаем, что стараемся действовать так, как того желают от нас ближние. Может быть мы боимся отказать в просьбе или требовании, боимся противоречить кому-то, особенно алкоголику, стремящемуся командовать? Но мы должны помнить, что отстаивая свои позиции, мы даем понять другому, что его неразумное поведение не влияет на нас, и мы в состоянии самостоятельно защитить то, что считаем лучшим в себе. Знание о таком праве на личную свободу и независимость от чужих ожиданий позволит нам достичь поставленных целей и обеспечит моральной поддержкой при встрече с трудностями.

Основная мысль Десятого Шага заключена в том, что нужно постоянно контролировать свои поступки и оценивать, чем они вызваны. Такой самоконтроль подскажет нам средство избежать многих трудностей, с которыми раньше мы не могли справиться.

Задать себе несколько вопросов в виде некоего самоисследования: Оставляю ли я себе немножко времени в течение дня, чтобы подумать о себе, о своих чувствах и отношениях с окружающими меня людьми? Пытаюсь ли я использовать силу добросердечности и внимательности в отношении с другими, особенно со своими близкими? Не забываю ли я о том, что моя власть над моими детьми должна проявляться через любовь и тактичное отношение к ним? Понимаю ли я, что только таким путем смогу получить от них желаемую реакцию на свои наставления? Могу ли я чувствовать себя нормально после того, как позволила себе вспылить, выплеснула на других свой гнев, не считаясь с возможными последствиями? Хотела бы я увидеть свое отражение в тот момент в зеркале? Что я чувствую, когда слышу о себе чье-то отрицательное суждение? Какова моя реакция? Не обращаю внимания? Сержусь? Или стремлюсь простить, ибо знаю, что и действительно у меня есть еще недостатки, над которыми надо работать? Что мне нужно сделать, чтобы освободиться от предрассудков о людях другой расы, национальности, религиозных убеждений? Или от неправильного отношения к людям, имеющим отличную от моей точку зрения на политические события или социальные явления? Буду ли я себе больше нравиться, если стану действительно жить, не мешая другим?

11 Стремись путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

Каждая часть этого Шага нацелена на наше просвещение, расширение восприятия мира, людей, жизненных ситуаций и проблем с новой точки зрения. От нас самих зависит, как мы сумеем применить учение Шага к своей жизни. Ведь каждая фраза, каждое слово - это выражение чьего-то личного опыта. Мы стремимся к жизни более насыщенной целями и удовлетворением. Это значит, мы хотим прояснить для себя, какую роль играют наши отношения и установки в том, что происходит с нами в повседневной жизни. Каким же путем пойти, чтобы понять это? Это должен быть путь молитв и размышлений. Из Шага мы узнаем, что с помощью этих средств мы сможем использовать свои духовные ресурсы в разрешении больших и малых жизненных трудностей. Когда мы пытаемся найти решение чисто аналитическим путем, делая свои собственные предположения, то часто результаты нас разочаровывают. Ибо мы нуждаемся в помощи разума более совершенного, нежели наш.

Целью молитвы и медитации является установление сознательного контакта с Богом, как мы Его понимаем. Ключевым здесь является слово "сознательный", чем подчеркивается наше признание и глубокая вера в Высшую Силу, имеющую такое огромное влияние на нашу жизнь. Слово "молитва", подразумевающее непосредственное общение с этой Силой впервые появляется в Одиннадцатом Шаге. Для некоторых из нас молитва служит обещанием подчиниться воле Бога. Если мы будем искренни в своей готовности подчиниться, то это придаст нам веры в то, что все складывается к лучшему. Как утверждается в Одиннадцатом Шаге, в молитве мы не должны просить о том, чего нам хочется или чего нам не хватает, мы только молимся о понимании "Его воли, которую нам надлежит исполнить". Слово "медитация" просто означает сосредоточение мысли на определенной теме, спокойное и серьезное обдумывание ее и размышление - концентрирование мыслей на чем-то одном с целью более глубокого понимания Его пути. Для многих это серьезное и взвешенное размышление либо мысленное созерцание духовной истины. Таким образом, когда мы размышляем, мы отбрасываем все отвлекающее и раздражающее, все суетные мысли о жизненных затруднениях и заставляем мозг вынашивать только одну мысль. Это может быть одна фраза, какая-то идея, почерпнутая из книги или услышанная где-либо; или это может быть какой-то сюжет, который мы мысленно представляем себе, размышляя о нем. Сделать это бывает порой очень непросто. Прежде всего, требуется усилие, чтобы удержаться от мыслей на другие темы или, чаще всего, на темы проблем текущего дня. Иногда бывает полезным и даже не-

обходимым отводить специальное время для ежедневных размышлений. И тогда совершенно новое понимание станет для нас доступным.

Некоторые люди удивлялись, когда вдруг их осеняла мысль, никогда прежде не приходившая в голову, да если еще возникала уверенность, что это и есть правильное решение. Когда мы ощущаем такое неожиданное руководство, мы также начинаем верить в то, что нам будет "дарована сила, для исполнения этого".

12 Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.

Ощутили ли мы духовное пробуждение? Умеем ли мы "применять эти принципы во всех наших делах"? Готовы ли мы и стремимся ли "указать путь к ним другим людям"?

Что же духовное пробуждение дает нам? Оно позволяет нам почувствовать себя свободными. Свободными не от трудностей, они всегда будут, как часть условий существования человека. Наше освобождение идет от знания, что помощь всегда имеется в нашем распоряжении. Нам нужно только попросить и принять ее. Ведь раньше мы просто не умели принять эту помощь, запутавшись в проблемах жизни рядом с алкоголиком или в других ситуациях, когда мы поступали вопреки разуму, только во вред себе.

Мы будем стремиться распространить свое понимание на других людей. Это будет наша возможность воздать все хорошее, что мы получили. Распространение этого понимания будет помощью Ал-Анона всем страждущим, независимо от национальности и места проживания. И когда мы станем выполнять эту миссию, то ощутим еще большее благо вознаграждения.

Не забывайте о личных контактах, один на один делитесь своими силами, опытом и надеждой друг с другом. Ведь это уже означает дать другому опору, моральную поддержку. Остановитесь, выслушайте человека, без критики и нравочений по поводу его неудач и неверных шагов, помогите ему найти правильный путь. Тот, который нашли вы, ему тоже может подойти. И все это означает делиться любовью и опытом со страдающим новичком, который склонен во всем винить окружающих, что делали и мы до того, как открылись наши глаза. Все это не означает решать проблемы за других. Но означает помочь им найти выход не давая конкретного совета, который нам кажется хорошим, но на деле, данному человеку сослужит плохую службу.

Случалось ли нам считать, что вот сегодня у нас слишком трудный день, чтобы думать о чьих-то еще нуждах? Нам трудно открыть дверь общения из-за нашей робости или застенчивости. Если мы постараемся быть великодушными, не будут ли слишком рьяными те, кто потребует от нас помощи? Не важно, что удерживает нас от того, чтобы протянуть руку помощи ближнему. Мы должны попробовать сделать это. И когда мы попытаемся коснуться чужого сердца, приглашая поверить нам, то мы обнаружим, что еще больше пользы это приносит нам сами, нежели тому, кому мы стремились помочь. Древний философ-буддист сказал об этом: "Подобные благодеяния - это не жертва. Это возможность самоусовершенствоваться, и тот, кто упускает такую возможность - обворовывает сам себя".

Двенадцатый Шаг развивает следующую мысль: наше усилие должно быть направлено вперед, то есть на то, чтобы принципы Двенадцати Шагов стали основой нашей жизни.

Я могу думать о Двенадцатом Шаге, как о сжатом изложении сути всей программы. Его первая задача утверждает: моя работа направлена на духовное пробуждение. Для меня это означает быть в состоянии видеть все - людей, вещи и события - в духовном свете, в их связи с Высшей Силой, которую я называю Бог. Как только я смогу достичь этого, многие вещи станут для меня более понятными, нежели раньше. Инстинктивно я буду понимать то, что является для меня верным решением. Шаг говорит, что это пробуждение явится результатом усвоения и применения всех предыдущих одиннадцати Шагов.

Конечно, я не достиг совершенства, и никогда не достигну его, как я наивно полагал раньше. Но каждый день, когда я стремлюсь выполнять работу этого Шага - уже добрый день, и он ведет меня к лучшему.

Традиции

1 Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства.

Почти в каждой из Двенадцати Традиций главным является опора на единство, от которого зависит получаемая нами в Ал-Аноне помощь, личный успех зависит от гармоничной совместной работы всех членов группы. Действовать сообща - значит быть готовым выслушать мнения других людей, отбросив свои амбиции, открыто высказывать свое мнение, уметь принять решение большинства без обиды, не настаивая на своем. Однако, каждый из нас имеет право выражать свою точку зрения. Это также означает делиться с другими своим опытом, знаниями и вдохновением. Это предполагает стремление служить группе и содружеству.

На собраниях мы говорим и слушаем. И то и другое одинаково важно, но если кто-то будет впадать в крайности, это может лишить остальных помощи. Когда у нас есть чем поделиться, мы делаем это, но если кто-то из членов группы использует время собрания, которое ограничено, чтобы изливать поток своих жалоб и обид, это не поможет никому, в том числе и самому выступающему. Конечно, всем нам бывает крайне нужно высказать то, что накопилось в наших мыслях и душе, но

это можно сделать в частной беседе с кем-то из группы. Это пойдет на пользу обоим. И это является стимулом найти себе наставника - человека, более опытного в работе по нашей программе.

С другой стороны, есть люди, которые уже приобрели что-то в Ал-Аноне, но из-за застенчивости или соображений "дать сказать другим", воздерживаются от высказываний. Пусть такие люди помнят: возможно они не скажут сегодня то, что необходимо было услышать кому-то из группы. И кроме того рассказ может дать новое понимание собственной проблемы. Механизм действия программы Ал-Анона состоит в том, чтобы увидеть наши общие проблемы, открыто обсудить их и этим помочь себе и другим.

С того момента, как я доверюсь Ал-Анону с надеждой исправить мою жизнь, я буду стараться делать все, что в моих силах для того, чтобы группа работала на всех нас. Общее благополучие и единство зависят от моего желания согласиться с тем, что идет во благо всем.

"Единство Ал-Анона во всем мире и единство в группе - это стержни надежности, за которые мы держимся. Когда мы в замешательстве или расстроены, стоит вспомнить, что мы можем положиться на нашу группу, где мы получим поддержку и утешение. А позже мы уже станем ответственными за сохранение своей группы, ее работоспособность, за то, чтобы она могла помогать и другим нуждающимся в помощи и утешении."¹

2 В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.

В Ал-Аноне нет такой вещи, как авторитет отдельной личности. Групповые решения принимаются общим согласованием, к которому приходят после детального рассмотрения проблемы. Такое единое мнение называется "групповым сознанием". Наши лидеры - это люди, желающие служить другим, посвящать свое время, силы и любовь нашему общему делу. Они сами выбирают такое служение, но не управляют и не указывают. Когда человек назначается или выбирается на определенную должность - это означает просто возможность для него или нее служить и нести ответственность за эту работу. Для группы благоразумно устанавливать временные сроки несения определенного служения; такая ротация (чередование) не только распределяет работу в группе, но и позволяет тем, кто служит, приобрести разнообразный опыт. Работа в группе должна быть разделена, и если сроки служения на каждой работе заранее установлены, это не только даст возможность другим членам группы поучаствовать, но также приобрести опыт, который дает такое служение.

Другим сложным моментом в жизни группы может явиться вопрос о наставничестве. Очень важно понимать разницу между консультантом и наставником. Наставник - это человек, более опытный в работе по нашей программе, который делится своим опытом с новичком, выслушивает его, объясняет как работает программа, указывает на существующие варианты решения проблемы. Наставление - это не навязывание другому своего решения, не указание и не подталкивание к определенным поступкам. Использование Второй Традиции удержит наставника от стремления к авторитаризму по отношению к опекаемому, это будет защитой для них обоих.

Выздоровление и духовное развитие членов Ал-Анона может оказаться в опасности, если кто-то забудет, что существует только "единственный авторитет", но не отдельная личность или даже особая группа людей. Никто не может говорить от лица Бога, только любящий Бог, как Он может быть выражен в сознании каждого из нас, формирует наше групповое сознание.

3 Родственники алкоголиков, собравшиеся вместе для взаимной помощи, могут назваться "Семейная группа Ал-Анон" при условии, что как группа они не принадлежат ни к какой другой организации. Единственное условие для членства - наличие проблемы алкоголизма среди родственников или друзей.

Редко случается, что группа Ал-Анона как целое, позволяет втянуть себя в какую-то другую организацию. Рассматривая, однако, эту Традицию в широком смысле, мы обнаруживаем, что, действительно, можно часто наблюдать воздействие и давление на наши группы даже от отдельных членов, с целью привлечь наше Содружество к разным иным мероприятиям, терапиям, религиям, философиям или организациям.

Начав с малого, после многолетних усилий мы достигли признания во всем мире в качестве надежного средства оказания помощи. Но Ал-Анон стал и готовой удобной аудиторией для тех, кому выгодно использовать наши группы для пропаганды других форм терапии. Группам часто предлагают приглашать лекторов, которые, возможно, в действительности являются специалистами по оказанию той или иной профессиональной помощи, но которым не очень близко известен подход Ал-Анона к проблеме алкоголизма. Эта Традиция помогает нам защищаться от неразберихи, которая происходит, если мы позволяем выхолащивать нашу программу.

Как отдельные личности, мы ни в коей мере не ограничены в своем выборе, в какую организацию вступать, куда еще обратиться в поисках помощи для решения наших проблем или благотворной духовной атмосферы.

Если каждый член группы бережно и предано относится к нашей программе выздоровления, то все мы получаем и даем друг другу ту уникальную помощь, которую можно получить в Ал-Аноне.

¹ The FORUM, January 1976, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., N.Y., N.Y.

Третья Традиция объясняет два пути, как можно "не усложнять" все. Один путь: избегать всего того, что может отвлечь наше внимание от программы. Второй путь: приглашать в Ал-Анон людей, страдающих от последствий алкоголизма близкого. Оба пути понятны. Эта же Традиция учит меня, как ответить тем, кто думает, что группе поможет и концентрация своего внимания на проблемах, не связанных с алкоголизмом или кто испытывает ложное чувство вины, когда человеку отказывают в членстве, если, действительно, он или она не удовлетворяют условиям членства.

4 Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или Ал-Анон или А.А. в целом.

Эта Традиция дает группам свободу - полную свободу во всех основных действиях. Каждая группа свободна выбирать свою программу собраний и тем для обсуждения, решать вопросы где и сколько раз собираться; когда проводить праздничные и открытые собрания, выбирать ведущих и спикеров; как распоряжаться собранными денежными средствами. Такая свобода, однако, влечет за собой ответственность за сохранение единства Ал-Анона во всем мире.

Каждой группе и каждому члену доверены защита и сохранение сущности нашего Содружества. Традиции обеспечивают нам руководство для этого. Группа, неуклонно изучающая и хранящая Традиции, никогда не примет решения, наносящего вред какой-либо части Содружества. Но все же каждая группа несет ответственность за то, как через нее увидят весь Ал-Анон в целом, делая весь Ал-Анон более привлекательным для тех, кто все еще страдает и нуждается в нашей помощи. Каждая группа несет ответственность перед всем Содружеством, оказывая помощь нуждающимся и страдающим.

Теперь обсудим некоторые возможные случаи, которые нельзя оправдывать независимостью группы.

Может случиться, что кому-то очень понравится какая-то новая идея, и этот человек забудет, что наша группа - это частичка определенного, уже сформировавшегося организма. Время от времени у некоторых будут возникать мысли переписать Двенадцать Шагов и распространять их в отдельных группах, что внесет много путаницы и раздоров.

Другие станут приносить на собрания литературу, не одобренную Всемирной Конференцией Ал-Анон, но которую считают лучше нашей собственной. Когда наше Содружество только образовалось и печатной литературы было недостаточно, некоторые группы взяли на себя добровольные обязанности по изданию и рассылке нуждающимся брошюр. Но, по мере роста Ал-Анона, мы поняли, что информация должна полностью соответствовать принципам программы Ал-Анона.

В 1960 году на Международной Конференции по обслуживанию было принято решение, что вся литература, используемая в Ал-Аноне должна быть одобрена Конференциями. Мало-помалу ранние издания вытеснялись, и теперь наша литература публикуется Всемирным Центром обслуживания (World Service office). Если же где-то издается литература, не одобренная Конференцией, это вредит единству Содружества в целом. Единообразие подаваемой информации служит тем цементом, который соединяет нас в нерушимое целое.

Однако, любое самостоятельное действие каждой группы проверяется по его влиянию на другие группы или на Ал-Анон или АА в целом.

Традиция заставляет яснее увидеть, что всякое решение, принимаемое нами, должно проверяться вопросом: хорошо ли это для нашего Содружества?

5 У каждой группы Ал-Анона есть лишь одна главная цель - помочь семьям алкоголиков. Мы достигаем этой цели, соблюдая сами Двенадцать Шагов А.А., ободряя и выражая понимание нашим родственникам-алкоголикам и давая уют и утешение семьям алкоголиков.

Наилучшим образом мы поможем другим людям, если сами будем применять Двенадцать Шагов. Шаги - это руководство, как нам помогать друг другу, как учиться слушать, как слышать и заботиться друг о друге.

Принять чужую боль - значит уметь внимательно выслушать и поделиться приобретенными знаниями, надеждами и силой, предложить свою дружбу и позволить новичку научиться *самому помогать себе*. Приобретая знания о заболевании алкоголизмом, ориентируя больного родственника на выздоровление, мы работаем на свое собственное выздоровление. Это программа любви. Отдавая другому свое внимание и доброжелательность, мы сами избавляемся от горечи, подавленности и мучительных мыслей о своих несчастьях. Понимая и принимая алкоголизм как болезнь, мы начинаем сочувствовать страдающему алкоголику, и такое отношение приносит нам душевный покой и ведет к духовному росту.

Мой рост по программе во многом зависит от того, как я научусь пользоваться каждой возможностью проявить понимание, сочувствие, терпение и умение выслушать страдающего человека.

6 Семейным группам Ал-Анона никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя Ал-Анона для использования какой-либо посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной духовной цели. Хотя наши сообщества отличаются, мы должны сотрудничать с Анонимными Алкоголиками.

Программа Ал-Анона предназначена для помощи специфической группе людей. Как отдельные личности мы можем поддерживать финансами или как-то иначе любые объединения - религиозные, политические, научные или благотворительные,

в зависимости от своих интересов. С некоторыми организациями у нас, возможно, окажутся сходные проблемы, но поддержка таких организаций всей группой может привести к неразберихе и затруднениям.

Соблюдая Шестую Традицию, Ал-Анон не использует фильмы или литературные пособия, созданные другими организациями, как бы хороши они не казались. Также эта Традиция напоминает нам о сотрудничестве с Анонимными Алкоголиками. Это не означает оказания финансовой поддержки или создания совместных групп Ал-Анона и АА. Чтобы служить своему сообществу, группа должна быть или группой АА, или группой Ал-Анон, смешанных групп не должно быть. С другой стороны, некоторые группы Ал-Анон могут периодически проводить совместные собрания с группами АА. А случающиеся время от времени беседы с членами АА на открытых собраниях АА могут оказаться интересными и полезными. Если же член Ал-Анона приглашен выступить на собрании АА, он должен говорить о своем личном жизненном опыте, а не о проблемах пьющего родственника, подчеркивая, как Ал-Анон помог его выздоровлению. Наши члены, вынося на обсуждение собрания идей об иных методиках, уводят нас от работы по программе, которая зарекомендовала себя. Можно этим заниматься, но вне группы, не вынося эти теории на занятия Ал-Анона.

Изучение и использование наших Шагов и Традиций - путь к обретению Душевного Покоя.

7 Каждая группа должна полностью опираться на свои собственные силы и отказываться от помощи извне.

Следуя Шестой Традиции, деньги, собранные группой как добровольные пожертвования ее членов, могут быть использованы для нужд группы и Сообщества и не могут быть использованы для поддержания дел, не связанных с целями Ал-Анона. Традиция Седьмая показывает нам другую сторону медали: откуда поступают в кассу Ал-Анона деньги. Как уже было упомянуто, основным источником поступлений являются добровольные пожертвования членов группы, собираемые в ходе каждого собрания. В Ал-Аноне не существует обязательных взносов но, являясь частичкой большого целого, каждая группа несет ответственность за поддержание своих служб, как местных, так и на международном уровне.

В последней части Седьмой Традиции говорится об отказе от денежных вкладов от людей или предприятий, не связанных с Ал-Аноном. В прошлом, мы соглашались принимать финансовые средства от людей, не являющихся членами нашего Содружества, желающих поддержать такое полезное для общества начинание. Было бы отклонение этого дара проявлением неблагодарности? Нет, потому что, как мы осознали, дающие всегда начинают ждать каких-то ответных уступок или действий. Приняв, мы могли ощутить себя связанными, так как получилось бы, что мы, хоть и в небольшой мере, торговали своей независимостью. Поэтому, чтобы сохранить Ал-Анон свободным от внешних влияний, мы должны быть самофинансирующейся организацией.

8 Работа, связанная с выполнением Двенадцатого Шага Ал-Анона, должна вестись на общественных началах, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

Составной частью работы в Ал-Аноне по программе Двенадцати Шагов является выполнение Двенадцатого Шага, когда каждый член Ал-Анона помогает другим людям, которые нуждаются в обретении спокойствия и новом подходе к жизни. Награда за такую работу - радость от возможности делиться тем, что мы обрели в нашем Содружестве. Помощь, оказываемая другому человеку непрофессиональна, она делается бескорыстно, не за деньги или другие материальные блага, и потому она идет на благо духовного роста обеих сторон.

Восьмая Традиция ориентирует тех членов группы, чья профессия каким-то образом касается нашей проблемы (психологи, врачи-наркологи, религиозные деятели, социальные работники). В группе они не должны выделяться, свои специфические знания они могут передавать при личных контактах с другими членами группы, их главной заботой должно быть собственное выздоровление в группе. Они не должны посещать собрания Ал-Анон только исходя из профессиональных интересов или как эксперты по проблеме алкоголизма.

Восьмая Традиция напоминает нам о необходимости охранять Ал-Анон от деформации и отклонений.

В нашем Содружестве не существует руководителей. Мы встречаемся как равные и помогаем друг другу не потому, что одни из нас учителя, а другие ученики, а потому что каждый человек нуждается в поддержке при решении своих проблем.

Я повторяю себе: "Не стоит усложнять, и пусть Ал-Анон будет только Ал-Аноном".

9 Нашим группам как таковым никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы и комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

В группе Ал-Анон никто не может указывать другому или ожидать от кого-то подчинения. Мы выполняем необходимую для Содружества работу, руководствуясь духовными принципами и методиками подходящими всем, вовлеченным в дело. Работающие на выборных должностях подлежат регулярной ротации, никто не должен оставаться долгое время на одном посту, чтобы другие члены группы тоже имели возможность получить опыт служения. Эти люди получили возможность служить группе и Содружеству. Но из этого не вытекает право управлять и указывать другим.

"Службы и комитеты" включают в себя: службы информации, центральные бюро районов, Ассамблеи и Всемирный Центр обслуживания (ВЦО), являющийся расчетной палатой всех групп Ал-Анона.

Добровольно выполняя необходимую работу или службу, я претворяю в жизнь девизы: "Начни с себя", "И я отвечаю за это..."

10 Сообщество Семейные группы Ал-Анон не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя Ал-Анон не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

Некоторые из нас порою оказываются увлеченными или озабоченными какими-либо идеями или начинаниями. Им хочется поделиться этим с группой. Они не только будут говорить о новых идеях сами, но захотят вовлечь в дискуссию всю группу, предложив это, как тему для обсуждения на собрании. Но в Содружестве нашей единственной заботой должна оставаться только одна проблема, собравшая нас вместе. Если мы потерпим в этом неудачу, это приведет к спорам не только внутри группы, но и на уровне общества.

Во всемирной организации Ал-Анон нас многие тысячи, людей различных рас, убеждений, религий, национальностей и обычаев. Мы - разные. Любое иное дело сразу отделит нас друг от друга. Акцентирование на любой проблеме, не относящейся к Ал-Анону, несомненно отделит нас друг от друга. Именно в свободной, беспристрастной, без споров и полемик атмосфере на группах, гармонично подходящей всем, мы выздоравливаем. Представим себе, что группа решила поддержать благое начинание, очень близкое нашей проблеме, например добиться от властей финансирования мер по реабилитации алкоголиков. Даже если все члены нашей группы согласны с этим предложением, может найтись другая Семейная группа Ал-Анона, у которой иное мнение и решение по данному вопросу. При решении любого вне-"ал-аноновского" вопроса есть много подходов, что сразу приводит к разделению. Поддержка любого внешнего проекта уведет нас от основной духовной цели. И еще, если мы решим участвовать в одном конкретном предприятии, почему бы не сделать тоже по отношению ко всем остальным?

Избегая вражды и споров, члены Ал-Анона, имеющие разные политические и идеологические взгляды, способны вместе находиться на собраниях и делиться своим опытом как жить с алкоголизмом в семье, создавая атмосферу взаимного уважения. В Ал-Аноне мы должны сосредоточиваться на том, что нас связывает, а не на внешних не-"ал-аноновских" вопросах, которые нас разделяют.

11 Основой наших контактов с внешним миром является привлекательность наших идей, а не пропаганда; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио, телевидением и кино. Мы должны особенно бережно охранять анонимность всех членов А.А.

С первых же дней образования групп Ал-Анон донесение информации о нашем сообществе стало важной частью нашей работы. В этом смысле, каждый из нас является проводником этой информации, но при распространении этих идей необходимо не забывать о сдержанности. Традиция также указывает, что при появлении перед общественностью мы должны соблюдать анонимность. Мы соблюдаем свою анонимность в публикациях в прессе, с кино, радио или телевидением, что предохраняет нас от вредящей саморекламы. Так как в нашем Содружестве мы все равны, никто не должен выделяться, как более важная личность. В этой установке проявляется главная направленность наших Шагов - смирение. Если же кто-то из группы начнет строить личную репутацию, используя имя Ал-Анона, то общее представление о Содружестве будет искажаться.

С другой стороны, есть люди, которые неверно толкуют эту Традицию и чрезмерно засекречивают свое пребывание в Ал-Аноне, что лишает их возможности предложить помощь тем, кто в этом нуждается. Те из членов Ал-Анона, кто работает в Службах доверия или несет особое служение, как, например, делегат от региона, могут раскрывать свою анонимность, так как им приходится контактировать как с людьми из внешних организаций, так и внутри Содружества. Это остается в пределах Одиннадцатой Традиции, так как здесь раскрытие имени осуществляется не перед всем обществом и не перед средствами массовой информации.

Последняя фраза Традиции говорит о сохранении анонимности всех членов организации Анонимные Алкоголики. Это предполагает, что ни в каких ситуациях мы не будем разглашать знания о личностях членов АА.

И последнее: мы хотим, чтобы о доступности Ал-Анона узнали все нуждающиеся. Наилучшим образом мы достигнем этого, если не станем навязываться и давать обещания, которые мы можем не выполнить.

Эта Традиция имеет особый смысл. Она напоминает о сути программы Двенадцати Шагов: о смирении.

12 Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

В Ал-Аноне одним из замечательных даров является возможность оказывать помощь людям в поисках выхода из тьмы отчаяния на путь надежды. Мы помогаем людям и оставляем себя открытыми для получения помощи от других людей. Если мы имеем такое благородное намерение, то тут нет места возвышению и самоутверждению, а только благодарность, смирение и желание служить. Эта направленность просматривается во всех Шагах, начиная со слова "бессилие" в Первом Шаге. Сила же к нам приходит извне, от более могущественной, сравнительно с нашим разумом и способностями, Высшей Силы. И это приходит к нам, когда мы ставим принципы выше личности.

Двенадцатая Традиция как бы подчеркивает важность принципов всех наших Традиций. Когда мы действуем и думаем, как члены Ал-Анона, мы способны еще раз убедиться, что реальная ситуация не зависит от нашей личной воли. Когда мы подчиняем свою волю духовной силе группы, единение помогает исцелению каждого. Если мы не станем отгораживаться от людей своей уникальностью, мы получим силы и знания, являясь частичкой группового разума, который проистекает от Силы, более могущественной, чем единичный разум. Придя в группу людей, объединенных одной бедой, мы, возможно, впервые в жизни ощутим себя сопричастными другим людям. Это возвышенное чувство позволит нам ощутить, что материальные ценности, ранее управлявшие нашими жизнями, вдруг стали для нас менее важными. Мы сами несем ответственность за качество своей жизни и измеряем это качество духовными мерками.

Со временем мы сделаем для себя открытие: Двенадцатая Традиция - это основа всех изменений, ведущих к разрешению сложностей в семье, в самом себе и в общении с окружающими. Не забудем также, что духовный рост через смирение опирается на принцип анонимности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Более сильный, взял меня за руку и повел по пещере, которая перешла в тоннель, по которому пунктирным рядом горели огоньки. Он довел меня до первой лампочки и сказал: "Иди от огонька к огоньку, и все будет в порядке".