

Довідайтесь більше про Ал-Анон,
відвідав інтернет-сторінку
Всеукраїнського Центру обслуговування
Родинних груп Ал-Анон в Україні www.al-anon.org.ua

а також на сайті Офісу Всесвітньої Служби
Родинних груп Ал-Анон www.al-anon.alateen.org

**Al-Anon may be listed in your
telephone directory.**

For information and catalog of literature write to
World Service Office for Al-Anon and Alateen:

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

1600 Corporate Landing Parkway

Virginia Beach, VA 23454-5617

Phone: (757) 563-1600 Fax (757) 563-1655

Web site: www.al-anon.alateen.org/members

E-mail: wso@al-anon.org

Al-Anon/Alateen is supported by members' voluntary
contributions and from the sale of our
Conference Approved Literature.

This pamphlet is also available in: Afrikaans, Danish,
Dutch, Finnish, French, Greek, Hebrew, Icelandic,
Italian, Japanese, Polish, Spanish, and Swedish.

*All rights reserved. No part of this publication may be
reproduced, stored in or introduced into a retrieval system,
or transmitted, in any form, or by any means (electronic,
mechanical, photocopying, recording, or otherwise), without
the prior written permission of the publisher.*

© ALAnon Family Group Headquarters,

<https://al-anon.org.ua>

Approved by
World Service Conference
Al-Anon Family Groups

06-55 P-32 Printed in USA

ДЕКЛАРАЦІЯ АЛ-АНОН

Нехай починається з мене ...
Коли хто-небудь, де-небудь простягне
руку за допомогою, нехай рука Ал-Анону
і Алатіну завжди буде поруч
І нехай це буде моя рука ...

ЦЕ АЛ-АНОН

**О
Д
У
Ж
А
Н
Н
Я**

**СІМЕЙНІ ГРУПИ АЛ-АНОН
ДЛЯ РОДИЧІВ І ДРУЗІВ АЛКОГОЛІКІВ**

ЦЕ АЛ-АНОН

У сімейних груп Ал-Анон/Алатін лише одна головна мета, допомога сім'ям і друзям алкоголіків. Якщо ви пов'язані з кимось, хто п'є, програма Ал-Анон /Алатін може вам допомогти. Ал-Анон/Алатін заснований сім'ями алкоголіків, що знайшли тверезість у спільноті «Анонімних Алкоголіків». Сьогодні багато членів Ал-Анон/Алатін незалежно від їх віку і відношенню до алкоголіка знайшли душевний спокій не залежно від того чи продовжує їх член сім'ї або друг активно пити. З самого початку ми дізнаємось, що безсилі контролювати пиття алкоголіка. Цей факт нам необхідно прийняти для того, щоб досягнути успіху в роботі по програмі. Поки ми не припинимо контролювати, ми продовжимо жити з розчаруванням, що змусить нас шукати допомогу у Ал-Анон/Алатін. Як тільки ми відпустимо цю проблему, любов і допомога інших членів Ал-Анон/Алатін стануть для нас сильною підтримкою у розумінні програми Ал-Анон/Алатін і того що вона може для нас зробити. Привітання, яке ми зачитуємо на засіданнях Ал-Анон /Алатін це послання надії. Разом з преамбулою до Дванадцяти Кроків А.А. , що наведена нижче дається чітке пояснення того, як Ал-Анон/Алатін допомагає.

МОЛИТВА ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ

Дай мені Боже, з душевним спокоєм прийняти те,
Що я не можу змінити, мужність змінити те, що можу
І мудрість відрізнити одне від другого

ПРИВІТАННЯ ЗАПРОПАНОВАНЕ У АЛ-АНОН/АЛАТИН

Ми вітаємо вас на сімейній групі Ал-Анон/Алатін і маємо надію, що ви знайдете тут допомогу, спілкування і дружбу, яку отримали ми. Ми ті хто продовжує жити або жив з проблемою алкоголізму розуміємо це як ніхто інший. Ми також були самотні у розпачі, але у Ал-Анон/Алатін ми виявили, що немає таких ситуацій, які не мали б виходу і що ми можемо знайти втіху і навіть щастя не залежно від того продовжує алкоголік пити чи ні. Ми закликаємо вас спробувати нашу програму. Це допомогло багатьом з нас знайти рішення, яке привело до спокою. Так багато залежить від нашого особистого погляду і коли ми навчимося правильно відноситись до своєї проблеми то виявимо, що вона втрачає здатність впливати на наші думки і наше життя. Сімейні відносини обов'язково поліпшуються при застосуванні ідей Ал-Анон /Алатін. Без такої духовної підтримки життя з алкоголіком занадто важке для більшості з нас. Наше мислення спотворюється через нав'язування йому рішення, ми стаємо драгівливими і нерозсудливими не помічаючи цього самі. Програма Ал-Анон/Алатін базується на 12 Кроках запозичених у «Анонімних Алкоголіків», які ми поступово освоюємо день за днем і намагаємося застосовувати їх у своєму житті, разом з гаслами і молитвою про душевний спокій. Люблячий обмін допомогою серед членів спільноти, а також щоденне читання літератури Ал-Анон/Алатін роблять нас готовими прийняти безцінний дар спокою. Анонімність важливий Принцип програми Ал-Анон/Алатін. Все що говориться на зібраннях групи, або з глазу на глаз повинно бути конфіденційно. Тільки за таких умов ми можемо не боятися говорити про те, що у нас в голові і на серці, са-ме так ми допомагаємо один одному в Ал-Анон/Алатін.

«Починай з головного» - це гасло, яке може впорядкувати наше життя, коли зупинимось і подумаємо «Що для мене важливіше», «Що я маю зробити в першу, другу, третю чергу». Це утримує нас від непередбачуваних дій, заспокоює хаотичне мислення і веде до впорядкованого життя. Ці і інші гасла обговорюються ретельно у нашій книзі «Як Ал-Анон/Алатін допомагає сім'ям і друзям алкоголіків (В-22).

Члени Ал-Анон/Алатін діляться тим, що він їм дав.

- Допоміг відновити впевненість у собі і повернути душевний спокій
- Допоміг поліпшити відносини
- Допоміг оздоровити оточення і життя
- Допоміг поліпшити загальний стан нашого здоров'я
- Навчив новим засобам подолання страхів
- Завдяки здобутій духовності, навчилися покорі, отримали мир і спокій

АЛ-АНОНІВСЬКИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

- Щоденне читання брошур Ал-Анон/Алатін відкрило нам розуміння того як можна жити краще і веселіше.
- Читання і застосування 12 Кроків А.А. посилює нашу здатність і впевненість у вирішенні проблем
- Поліпшення наших відносин з Вищою силою і іншими людьми, а також молитва і медитації допомогли нам швидше розпізнавати свої проблеми
- Регулярне відвідування зібрань Ал-Анон/Алатін, сприяє прискоренню нашого одужання
- Постійне нагадування собі гасла «Не поспішай» врятувало нас від нетерпіння і прискорення подій
- Нагадування собі гасла «Живи днем сьогоднішнім» усунуло вантаж минулого, зосередило увагу на дні сьогоднішнім і виключило страх перед майбутнім
- Спілкування з іншими членами Ал-Анон/Алатін між регулярними зустрічами, прийняття рекомендацій наших спонсорів нагадує нам, що ми не самотні.

ЗАКЛЮЧЕННЯ ПРОПОНОВАНЕ АЛ-АНОН/АЛАТИН

На закінчення хотілось би зауважити, що висловлені тут думки належать виключно тим людям, які їх висловили. Візьміть те, що вам сподобалось і забудьте про інше. Все висловлене тут говорилось у формі довірливого спілкування і не повинно розголошуватись. Нехай все залишиться у стінах тієї кімнати і у наших думках.

Хочу висловити декілька слів тим хто прийшов до нас нещодавно. Якби не були ваші проблеми, серед нас є люди у яких вони теж були. Якщо ви відмовитись від упевненості ви знайдете допомогу. Ви маєте зрозуміти, що немає таких ситуацій, які неможливо було б поліпшити і нема такого нещастя, яке неможливо полегшити. Ми не досконалі. Те як ми прийняли вас, можливо не підкреслює ту теплоту, яку ми відчуваємо у наших серцях до вас. Через деякий час ви виявите, що хоча не всі серед нас вам сподобаються, ви відчуєте по відношенню до нас особливу любов, таку саму яку ми відчуваємо по відношенню до вас. Розмовляйте один з одним, подумайте над всім цим з ким-небудь, але не допускайте пліток, або критики у чию-небудь адресу. Замість всього цього, нехай розуміння, любов і мир, які несе програма зростають в вас день за днем.

Прошу бажаючих приєднатися до мене в заключній молитві.

ПІДКАЗКИ НОВАЧКАМ

Ал-Анон/Алатін допоміг нам зрозуміти, що алкоголізм це хвороба тіла, розуму і душі. Не зважаючи на те, що алкоголізм кожного носить індивідуальний характер, існують загальні риси цієї хвороби. Скарги, умовляння, сльози, сварка, обвинувачення, тільки перешкоджають одужанню від цієї хвороби

-Душевний спокій залежить від визнання наших особистих недоліків. Чесна інвентаризація допоможе нам розпізнати наші сильні і слабкі сторони.

-Ми знаходимо спокій і впевненість застосовуючи Принципи Ал-Анон/Алатін включно з гаслами. «Не ускладнюйте» це особливо стосується тих, хто продовжує жити в сім'ї з алкогольною проблемою

-Взаємовідносини зіпсуті алкоголізмом, а також вплив питушого на нас неможливо виправити за один день. Не можна очікувати занадто багато і занадто швидко, це тільки, це тільки призведе до розчарування і образі. Більшість з нас виявили, що регулярне відвідування зібрань Ал-Анон/Алатін постійний контакт з іншими членами Ал-Анон/Алатін і щоденне читання літератури Ал-Анон/Алатін приносить зцілення у наше життя. Коли ми починаємо жити згідно з Принципами Ал-Анон /Алатін наша зміна може спонукати алкоголіка звернутись по допомогу. Деякі з нас здатні зробити дуже багато для відновлення відносин, виявляючи терпіння і турботу в перші важкі періоди, усвідомлюючи що роки життя з алкогольною проблемою привели нас до багатьох наших власних проблем. Для досягнення тверезості потрібно буде вирішити немало проблем. Часте відвідування мітингів А.А. може забирати багато часу і енергії у алкоголіка, ми можемо скористатися цим часом для зосередження на власному одужанні. Ал-Анон/Алатін допоміг нам концентруватись на власних потребах і помилках, щоб навчитися жити тут і зараз, мати тверду віру і бажання у досягненні здорового життя.

ГАСЛА АЛ-АНОН/АЛАТІН

Ці гасла і молитва про душевний спокій використовується для духовного росту і по-доланню конфліктів. Групи використовують ці гасла як теми зібрань. Окрім люди використовують їх як підказки при стресах.

«Відпустіть і покладіться на Бога» - нагадує нам про те, що ми постійно потребуємо допомоги Вищої Сили. Це гасло закликає відпустити проблеми, які ми не в змозі вирішити самі.

«Не поспішай» це гасло говорить нам, що ми досягнемо більшого на форсуючи події. Поліпшення нашого власного стану душі потребує часу. Поспіх і нетерпіння можуть відвести нас від мети.

«Живіть і дайте жити іншим» звільняє над від примусу критикувати, судити, ставити діагноз і мстити. Розуміючи, що це природна людська поведінка, ми дізнаємось, що ворожість яка лежить в основі цього, може нашкодити нам набагато більше, чим тим на кого направлена ця зброя. Ал-Анон/Алатін вчить нас толерантності, що є вияв-ленням любові.

ПРЕАМБУЛА АЛ-АНОН/АЛАТІН

Сімейні групи Ал-Анон є спільнотою родичів і друзів алкоголіків, котрі діляться один з одним своїм досвідом, силою і надією для того, щоб вирішити спільні проблеми. Ми віримо, що алкоголізм – це сімейна хвороба і що зміна відношення до нього може сприяти одужанню.

Ал-Анон не пов'язаний ні з якою сектою, віросповіданням, політичною партією, організацією чи спільнотою; не вступає в жодні дискусії з будь-яких питань, не виступає ні за, ні проти чого б там не було. Членство в ньому безкоштовне. Ал-Анон повністю існує на добровільні пожертви своїх членів. У Ал-Анон тільки одна мета – допомога сім'ям алкоголіків. Ми, допомагаємо практикуючи 12 Кроків АА, приймаємо і втішаємо сім'ї алкоголіків, розуміємо і підбадьорюємо самих алкоголіків.

12 КРОКІВ АЛ-АНОН

Вивчення цих Кроків суттєво для досягнення прогресу у праці по програмі Ал-Анон. Вони втілюють універсальні принципи, якими може скористатися будь яка людина поза її особистих вірувань. У Ал-Анон ми прагнемо до більш глибокого розуміння цих Кроків і молимося про дарування нам мудрості, щоб ми змогли застосувати їх у нашому житті.

1. Ми визнали, своє безсилля перед алкоголем, визнали що втратили контроль над собою.
2. Прийшли до переконання, що лише Сила більш могутня за нашу власну, може повернути нам здоровий глузд.
3. Прийнявши Бога вирішили передоручити свою волю і життя під його опіку.
4. Глибоко і без страху зробили інвентаризацію свого життя з моральної точки зору.
5. Визнали перед Богом, перед собою та будь-якою іншою людиною справжню природу своїх помилок.
6. Повністю підготували себе для того, щоб Бог усунув від нас всі наші недоліки.
7. Покірно просили Його усунути всі наші вади.
8. Склали список всіх тих людей, яким ми заподіяли зло і переповнилися бажанням відшкодувати завдані збитки.
9. Особисто відшкодували спричинені цим людям збитки де тільки це можливо, крім тих випадків, коли це могло нашкодити їм або будь-кому іншому.
10. Продовжували самоаналіз і, коли помилялися, відразу визнавали це.
11. Через молитву та роздуми прагнули поліпшити свідомий контакт з Богом, як ми Його розуміємо, молячись лише про знання Його волі, яку нам належить виконати та про дарування сили для цього.
12. Досягнувши духовного пробудження, до якого привели ці кроки, ми намагалися донести зміст наших ідей до інших людей і застосовувати ці принципи у всіх наших справах.

ДВАНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ АЛ-АНОН

Ці традиції є інструкцією для створення гармонійних стосунків та атмосфери, яка сприяє росту, як в середині групи Ал-Анон, так і у всій всевітній Спільноті Ал-Анон.

Наш груповий досвід показує, що єдність Сімейних груп Ал-Анон залежить від нашого дотримання цих Традицій

1. Наш спільний добробут повинен займати перше місце, особисте видужання залежить від єдності.
2. У справах нашої групи є тільки один вищий авторитет – люблячий БОГ, що сприймається нами у тому вигляді, в якому Він може проявити себе у нашій груповій свідомості. Наші лідери лише довірені виконавці, вони не наказують.
3. Родичі алкоголіків, що зібралися разом для взаємної допомоги, можуть називатися „Сімейною групою Ал-Анон” при умові, що як група вони не належать ні до якої іншої організації. Єдиною умовою для членства є наявність проблеми алкоголізму серед родичів або друзів.
4. Кожна група повинна бути повністю незалежною, за винятком справ, що стосуються інших груп Ал-Анон або АА в цілому.
5. У кожній групі Ал-Анон лише одна головна мета – допомога сім’ям алкоголіків. Ми досягаємо цієї мети, дотримуючись самі Дванадцяти Кроків А.А., підбадьорюємо та розуміємо наших родичів-алкоголіків, приймаємо та підтримуємо сім’ї алкоголіків.
6. Сімейним групам Ал-Анон ніколи не слід підтримувати фінансувати або надавати ім’я Ал-Анон для використання будь-яким стороннім організаціям, щоб проблеми грошей, майна та престижу не відволікали нас від нашої головної духовної мети. Хоча наші співтовариства відрізняються, ми повинні співпрацювати з анонімними Алкоголіками.
7. Кожна група повинна бути цілком самодостатньою і відмовлятися від матеріальної допомоги ззовні.
8. Робота, пов’язана з виконанням Дванадцятого Кроку Ал-Анон повинна завжди проводитися на суспільних засадах, однак наші служби можуть наймати працівників, що володіють певною кваліфікацією.
9. Нашим групам ніколи не слід практикувати жорстку систему управління, однак ми можемо створювати служби або комітети, безпосередньо підпорядковані тим, кого вони обслуговують.
10. Товариство Сімейні групи Ал-Анон не притримується будь-якої думки з питань, що не стосуються його діяльності, тому ім’я Ал-Анон не слід залучати до будь-яких громадських дискусій.
11. Основою наших контактів з зовнішнім світом є привабливість наших ідей, а не пропаганда. Ми повинні дотримуватись анонімності у всіх наших контактах з пресою, радіо, телебаченням та кіно. Ми повинні особливо оберегати анонімність всіх членів А.А. та Ал-Анон
12. Анонімність – духовна основа всіх наших Традицій, яка нагадує нам про те, що головними є принципи, а не особистості.

ДВАНДЦЯТЬ ПРИНЦИПІВ СЛУЖІННЯ АЛ-АНОН

1. Групи Ал-Анон володіють повною владою над всесвітніми службами Ал-Анон і несуть особисту відповідальність за їх діяльність
2. Сімейні групи Ал-Анон надали повну адміністративну і оперативну владу своїй Конференції і її службам

3. Право приймати рішення робить можливим ефективне управління
4. Участь є ключовим елементом гармонії
5. Право на апеляцію і звернення з петицією захищає права меншості і гарантує, що їх точка зору буде почута
6. Конференція визнає, що відповідальність керівництва в першу чергу лежить на опікунах
7. Опікуни мають юридичні права, в той час як права Конференції традиційні
8. Рада опікунів передає повну владу над поточними справами штаб-квартири (Головного Управління) Ал-Анон його виконавчим Комітетам.
9. Хороше особисте керування є необхідним для роботи служб усіх рівнів. В усьому, що стосується справ всесвітніх служб, Рада опікунів бере на себе всю повноту влади.
10. Сфера службової відповідальності кожного суворо визначена і збалансована таким чином, щоб уникнути подвійного керування.
11. Всесвітній центр обслуговування(ВЦО) складається з постійних Комітетів, відповідальних керівників та працівників штату.
12. Духовною основою для діяльності всесвітніх служб Ал-Анон, є «Основні положення про Конференцію» (дванадцята глава Статуту)

З ПОЛОЖЕННЯ ПРО КОНФЕРЕНЦІЮ.

«У всіх своїх справах Всесвітня Конференція обслуговування Ал-Анон повинна суворо притримуватись духа Традицій»

1. Виходячи з принципів ошадливості, слід збирати тільки необхідні кошти, враховуючи наявність достатніх фінансових резервів
 2. Нікому з учасників Конференції не повинна надаватися безумовна влада над іншими членами
 3. Всі рішення повинні прийматися шляхом дискусії і голосування. В тих випадках, коли це можливо, бажано щоб рішення приймалися одногосно
 4. Конференція не повинна карати будь кого або вживати дії, що призводять до публічних суперечок
 5. Конференція обслуговує Ал-Анон, вона ніколи жодним своїм актом не повинна здійснювати керівництво. Відповідно до товариства Сімейних груп Ал-Анон, якому служить Конференція, вона в усіх своїх справах і думках повинна опиратися на демократичні принципи
- ЩО В ЦІЛОМУ МОЖЕ ЗАПРОПОНУВАТИ АЛ-АНОН/АЛАТІН**
Все нижче наведене можна запропонувати у вигляді рекомендацій для членів Ал-Анон/Алатін:
- Зростати духовно застосовуючи 12 Кроків, 12 Традицій і Принципи обслуговування в усіх своїх справах
 - Надавати підтримку і розуміння алкоголіку
 - Допомогати членам сімей і друзям алкоголіків надаючи їм втіху і розуміння
 - Шляхом служіння у Ал-Анон/Алатін, через спілкування давати іншим те, що отримали у Ал-Анон/Алатін самі.