

Опросник по Традициям АА

из журнала «АА Грейпвайн»



Анонимные Алкоголики® – это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

- Единственное условие для членства в АА – это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.*
- АА не связаны ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремятся не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.*
- Наша главная цель – оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвость.*

© The A.A. Grapevine, Inc.

Опросник по Традициям АА

из журнала «АА Грейпвайн»

Подсобный Материал из Офиса Общего Обслуживания

Опросник по ТРАДИЦИЯМ из журнала АА Грейпвайн

Эти вопросы были первоначально опубликованы в журнале АА Грейпвайн вместе с серией материалов о Двенадцати Традициях, которые начали публиковаться в ноябре 1969 года и продолжались до сентября 1971 г.

Несмотря на то, что изначально они были предназначены в основном для индивидуального пользования, с тех пор многие группы АА стали применять их в качестве обоснования для широкого обсуждения.

Применяйте Эти Принципы ...

Традиция Первая: Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.

1. В своей группе я исцеляю, восстанавливаю, объединяю людей или сею раздор? Как насчёт сплетен и рассуждений об ошибках других членов?
2. Миротворец ли я? Или же высказываюсь только из благочестивых намерений, как бы "только пообсуждать"?
3. Снисходителен ли я к тем, кто против меня или груб?
4. Делаю ли я конфронтационные замечания об АА, например, сравниваю ли разные группы или АА из разных областей?
5. Не принижая ли я некоторые виды деятельности АА, как недостойные или неподходящие для меня АА?
6. Обладаю ли я информацией об АА в целом? Поддерживаю ли я АА, везде, где могу, целиком или только те части, которые понятны мне и которые я одобряю?
7. Деликатен ли я с членами АА в той же степени, в какой мне хочется, чтобы они были тактичны со мной?
8. Разглаживаю ли я о любви, имея ввиду к себе, но на самом деле оправдываю чёрствое и враждебное поведение?
9. Достаточно ли я посещаю собраний АА и много ли читаю литературы АА, чтобы действительно держать руку на пульсе?
10. Отдаю ли я АА всё, что во мне есть: и плохого, и хорошего, понимая, что это поможет Сообществу?

Традиция Вторая: 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 лидеры – всего лишь облеченные доверием исполнители, они не правят.

1. Я критикую или я доверяю и поддерживаю взявших служение в группе, в комитетах АА, в офисе? Новичков? Ветеранов?
2. Абсолютно ли я надёжен, даже если никто не видит, в работе по Двенадцатому Шагу АА или в любом другом служении АА?
3. Доверяют ли моей работе в АА? Похвальны ли мои устремления?
4. Пытаюсь ли я умничать в дискуссиях на группе, или поддерживаю дух группового сознания и с радостью вырабатываю решение совместно?
5. После нескольких лет трезвости, продолжаю ли я с готовностью вносить свой вклад в дело АА?
6. В дискуссиях на группе, говорю ли я о вопросах, по которым я не имею никакого понятия?

Традиция Третья: Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, – это желание бросить пить.

1. Как я думаю, могу ли я определить, кто из новых членов АА обречен на поражение?
2. Есть ли кто-нибудь из алкоголиков, которого лично я не переношу в своей группе АА?
3. Могу ли я судить, кто из новичков АА искренен, а кто фальшивит?
4. Допускаю ли я, чтобы другой язык, верование (или отсутствие такового), раса, образование, возраст или что-то ещё мешали мне нести весть?
5. Насколько важно для меня положение в обществе? Имеет ли значение, кто это: врач, священнослужитель, бывший уголовник? Или может быть, я спокойно отношусь к новому члену просто и естественно, как к ещё одному больному человеку, такому же как и все остальные?
6. Когда кто-то обращается в АА за информацией или помощью (даже если он не говорит об этом), действительно ли мне важно, чем он зарабатывает на жизнь? Где он проживает? Что им движет? Что он делал до АА раньше? Какие есть у него ещё проблемы?

Традиция Четвертая: Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.

1. Стою ли я на том, что правила ведения дел в АА неизменны?
2. Всегда ли моя группа учитывает благополучие других групп в АА? Соседних групп? Одиночек на Аляске? Групп интернационального состава в плавании? Групп в Риме или Сальвадоре?
3. Подавляю ли я других участников, если оно отличается от моего, или мне стоит поучиться у них?
4. Помню ли я всегда, что для окружающих, которые знают, что я из АА, я в какой-то степени представляю всё наше любимое Содружество?
5. Готов ли я помочь новичку пойти на всё, – на всё, что в его силах – чтобы сохранить трезвость?
6. Делюсь ли я своими знаниями об инструментах АА с другими членами, которые, возможно, не слышали о них?

Традиция Пятая: У каждой группы есть лишь одна главная цель – нести нашу весть до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

1. Увильивал ли я когда-либо, говоря: "Ко мне это не относится, традиции написаны для группы, а не для меня"?
2. Готов ли я твёрдо разъяснить новичку ограничения помощи в АА, даже если он злится на меня за то, что не даю ему займы?
3. Не требую ли я теперь от членов АА особого одолжения или особого к себе внимания просто потому, что я собрат-алкоголик?
4. Готов ли я к Двенадцатому Шагу с очередным новичком безотносительно к тому, кто или что это означает для меня?
5. Помогаю ли я своей группе всегда в выполнении нашей главной цели?
6. Помню ли я, что ветераны АА тоже бывают алкоголиками, которые всё ещё страдают? Должен ли я пытаться как помогать им, так и учиться у них?

Традиция Шестая: Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

1. Должны ли мы с членами группы идти искать деньги, чтобы устроить несколько человек АА в нашей местной больнице?
2. Хорошо ли для группы арендовать небольшое здание?
3. Все ли сотрудники и члены нашего местного клуба АА знакомы с "Руководством по клубам" (доступен бесплатно в Офисе Обслуживания)?
4. Может ли секретарь нашей группы служить в консультативном комитете по проблемам алкоголизма при местной администрации?
5. Некоторые алкоголики прибывают к АА, только если у нас есть телевизор и помещение для игры в карты. Если это всё, что необходимо для них, чтобы прислушаться к нашей вести, то должны ли мы пойти на это?

Традиция Седьмая: Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

1. Сегодня могу ли я сказать честно, что делаю всё, что могу, чтобы помочь АА (своей группе, центральному офису, Центральному Офису Обслуживания) оставаться на самообеспечении? Могу ли я положить в шляпу немного больше от имени новичка, который не может пока позволить себе это? Так ли я щедр, как тогда, когда угощал всех в баре?
2. Должен ли журнал Грейпвайн продавать место для рекламы книжным издательствам или фармацевтическим компаниям; может ли это дать большую прибыль и сделать журнал более объёмным, полноцветным, более дешевым?
3. Если когда-нибудь средств центрального офиса будет недостаточно, будет ли правильным позволить правительству субсидировать группы АА в больницах и тюрьмах?
4. Что более важно: собрать больше средств для АА с нескольких человек, или собрать меньше средств, но от большего количества членов?
5. Является ли отчет казначея группы незначительным делом для АА? Как должен поступать казначей?
6. Насколько важно в моём выздоровлении чувство собственного достоинства, а не зависимость от получения благотворительности?

Традиция Восьмая: Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

1. Вписывается ли моё собственное поведение точно в Традиции? Если нет, то что нуждается в изменении?
2. Если меня раздражает какая-нибудь конкретная Традиция, отдаю ли я себе отчёт, как это может отразиться на других?
3. Пытаюсь ли я иногда получать какую-нибудь награду, не обязательно деньги, за свой личный вклад в АА?
4. Не пытаюсь ли я выступать экспертом по проблемам алкоголизма? Выздоровления? Медицины? Социологии? Самих АА? Психологии? Духовных вопросов? Или, упаси меня, Господи, даже смирения?
5. Пытаюсь ли я понять, чем занимаются оплачиваемые сотрудники в АА? Чем занимаются работники других организаций, решающих проблемы алкоголизма? Ясно ли я вижу разницу между теми и другими?
6. Есть ли в моей собственной жизни АА опыт, иллюстрирующий мудрость этой Традиции?
7. Достаточно ли я уделяю внимания книге «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»? Брошюре «Традиции АА - Как Они Выработывались»?

Традиция Девятая: Содружеству АА никогда не следует обзаводиться системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

1. Не пытаюсь ли я все еще заправлять делами в АА?
2. Не вызывают ли во мне сопротивление формальные стороны АА из-за того, что они пугают меня своей как бы авторитетностью?
3. Достаточно ли я созрел, чтобы понять и применять все инструменты Программы АА с чувством собственной ответственности, даже если никто не заставляет меня?
4. Проявляю ли я терпение и смирение в любой работе АА, которую беру на себя?
5. Думаю ли я обо всех тех, перед кем несу ответственность при выполнении любого поручения в АА?
6. Почему собственные Устав и Положение не нужны каждой группе?
7. Научился ли я, когда наступает срок, достойно освобождать должность, – для моей же пользы, – занимаемой мною в АА?
8. Как связана ротация должностных лиц и анонимность? И смирение?

Традиция Десятая: Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

1. Не давал ли я когда-либо понять, что у АА в самом деле существует «мнение» по поводу Антабуса, транквилизаторов, врачей-психиатров, церквей, больниц, тюрем? Федеральных или местных властей? Легализации наркотиков? Порядков продажи алкоголя? Ал-Анона и Ал-Атина?
2. Могу ли я честно поделиться своим личным опытом по любой из этих тем, не создавая при этом впечатления, что высказываю «мнение всего АА»?
3. Что в истории АА дало толчок возникновению этой Традиции?
4. Был ли у меня самого подобный опыт за время пребывания в АА?
5. Во что превратилась бы АА без этой Традиции? Где бы сейчас оказался я сам?
6. Не нарушаю ли я эту или какую-то другую, дополняющую её Традицию в скрытой форме или неосознанно?
7. Каким образом я могу проявлять дух этой Традиции в своей личной жизни вне АА? Внутри АА?

Традиция Одиннадцатая: Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.

1. Не пытаюсь ли я порой пропагандировать АА так настойчиво и фанатично, что наше Содружество начинает выглядеть непривлекательным?
2. Всегда ли я осторожен в сохранении секретов, доверенных мне как члену АА?
3. Аккуратен ли я в употреблении фамилий членов АА даже в пределах Содружества?
4. Стыжусь ли я того, что являюсь выздоровевшим или выздоравливающим алкоголиком?
5. На что стало бы похоже АА, если бы мы не руководствовались идеями Одиннадцатой Традиции? Где бы я тогда очутился?
6. Достаточно ли привлекателен мой трезвый образ жизни в АА, чтобы больной алкоголизмом тоже захотел изменить качество своей жизни?

**Традиция Двенадцатая: Анонимность –
духовная основа всех наших
Традиций, постоянно напоминающая
нам о том, что главным являются
принципы, а не личности.**

1. Чем для меня хороша идея о необходимости ставить общее благополучие всех членов АА выше личного? Что произошло бы со мной самим, если бы АА перестало существовать как целое?
2. Когда я не доверяю ныне действующим служащим АА, то кто мог бы направить их на путь истинный, как хотелось бы мне?
3. Не подразумеваю ли я своими высказываниями или замечаниями о других членах АА, что требования к членству в АА состоят не только в желании оставаться трезвым?
4. Не пытался ли я подогнать какую-нибудь группу АА под свои стандарты, а не под её собственные?
5. Несу ли я личную ответственность за оказание помощи группе АА в выполнении ее первоочередной задачи? В чём состоит мой вклад в общее дело?
6. Отражает ли моё поведение Шестую Традицию или же противоречит ей?
7. Делаю ли я всё от меня зависящее, чтобы поддержать АА финансово? Когда я последний раз покупал нашу литературу?
8. Не жалуясь ли я по поводу поведения отдельных членов АА, особенно если они оплачиваемые работники в АА? С чего это я стал таким умником?
9. Исполняю ли я всё, что мне поручают в АА, добросовестно? Так ли это?
10. Всегда ли мои высказывания отражают смысл Десятой Традиции, или же я находка для критиков АА?

11. Следует ли мне в частной беседе скрывать своё членство в АА или стоит раскрыть его, когда это может помочь другому алкоголику (а значит, и мне)? Является ли мой личный образ Анонимного Алкоголика таким привлекательным, что другие пьяницы захотели бы стать такими же?
12. Кем являюсь я среди более чем двухмиллионной армии Анонимных Алкоголиков?

Двенадцать Шагов

1. Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали.
4. Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб.
9. Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали делать личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Путем молитвы и медитации мы искали углубления сознательного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, как результат этих шагов, мы пытались донести эту весть до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

Список основной литературы АА, изданной на русском языке

Книги

Анонимные Алкоголики • Перевод (1989) четвёртого издания (2001) книги Alcoholics Anonymous (так называемой Большой Книги) является основным текстом АА. С момента первого издания в 1939 году с ее помощью несколько миллионов мужчин и женщин решили свою проблему зависимости от алкоголя.

12 Шагов и 12 Традиций АА • В 24 очерках сооснователя АА Билла У. о Шагах и Традициях обсуждаются принципы выздоровления членов АА и единства группы. Приводится развернутая форма Шагов и Традиций АА.

Жить трезвыми • Эта книга является практическим руководством и показывает на простых примерах, как члены АА во всем мире живут и сохраняют трезвость, используя принцип «по одному дню».

Пришли к убеждению • Сборник историй членов АА, которые пишут о том, что для них означают слова «духовное пробуждение».

Брошюры

Знакомьтесь: АА • Вводная брошюра, в которой рассказывается о том, какого типа людей можно встретить в АА, и что они здесь узнали об алкоголизме. Предназначена для всех, кто считает, что у него или у нее существует проблема, связанная с алкоголем.

АА: 44 вопроса • Отвечает на вопросы об АА, чаще всего задаваемые как алкоголиками, которые ищут помощи, так и их родственниками или друзьями.

Как понимать анонимность • Доходчиво разъясняет, что означает анонимность как внутри, так и вне АА.

Вопросы и ответы о наставничестве • Опыт АА в области наставничества излагается в ответах на 34 вопроса, которые обычно задаются теми, кто хочет стать наставником, а также группами, планирующими наставническую деятельность.

АА для женщин • Содержит истории женщин - алкоголичек различного возраста и из разной социальной среды.

Молодежь и АА • Десять молодых членов АА рассказывают о том, как Программа АА работает в их жизни.

Лучшие статьи Билла У. • Вера, Страх, Честность, Смирение, Любовь - пять наиболее часто спрашиваемых статей Билла У, перепечатанные из журнала «АА Грейпвайн» (международного журнала Анонимных Алкоголиков).

Опросник по 12 Традициям • Вопросы, изначально предназначенные преимущественно для индивидуальной работы, применяются многими группами АА в качестве основы для более широкого обсуждения.

Самообеспечение: где переплетаются духовность и деньги • Предлагаются пути распределения групповых пожертвований с целью поддержки различных структур обслуживания АА.