

ЗНАКОМИМСЯ С ТРАДИЦИЯМИ

Перепечатка из журнала «Внутри Ал-Анона» с разрешения Архива ОВО (Офиса Всемирного Обслуживания Ал-Анона)

«Нет, только не это! Я не группа, зачем они мне? Каждый раз, когда Представитель группы (ПГ) возвращается с Окружной Ассамблеи, у нас собрание по Традициям!»

Вероятно, примерно так думают члены группы, не знакомые с Двенадцатью Традициями Ал-Анона. Однако после посещения таких собраний они обычно меняют свое мнение. Ведь изучение принципов, изложенных в Традициях, всегда способствует гармонии и росту не только отдельных членов содружества, но и групп в целом.

Во многих группах принято отводить одно собрание в месяц на изучение Шага. Между тем в ОВО часто обращаются члены содружества, обеспокоенные положением дел с Традициями. «Каким образом лучше подавать Традиции, чтобы членам группы захотелось регулярно обсуждать их на собраниях?» – спрашивают они. Практика показывает, что группам намного проще большую часть времени собрания делиться опытом прохождения Шага, лишь вскользь коснувшись Традиции.

Согласно поступающей от групп информации, членам содружества бывает легче понять Традицию, если ее обсуждение как-то связано с личным выздоровлением. Большое количество различной литературы Ал-Анона и Алатина может стать хорошим подспорьем председателю группы при подготовке собрания. Многие члены Ал-Анона с восторгом отзываются о статьях, посвященных Традициям, которые были напечатаны на последних страницах всех номеров журнала «Форум» за 1990 год.

Авторы публикаций в «Форуме» предлагают представить, будто ваша семья – это группа, и попробовать следовать Традициям в семейной жизни.

В приведенных вопросах дается краткое изложение этих идей:

Первая Традиция: Способствует ли то, что я делаю, «общему благополучию» моей семьи? Или внимание, в основном, уделяется удовлетворению желаний одного члена семьи?

Вторая Традиция: «Групповое сознание» моей семьи руководствуется голосом любящего Бога или кто-то один из нас становится «высшим авторитетом»?

Третья Традиция: Заинтересован(а) ли я в выздоровлении семьи настолько, насколько интересуюсь собственным ростом и благополучием? Даю ли я понять родным, что поддерживаю их попытки выздороветь?

Четвертая Традиция: Понимаю ли я, что права человека, присущие мне как личности, есть и у остальных членов моей семьи тоже? Придерживаюсь ли я принципа «живи и дай жить другим» в отношении себя и других?

Пятая Традиция: Как я помогаю семье выполнять свои функции и решать поставленные задачи? Стараюсь ли я как

можно лучше следовать программе в кругу семьи, таким образом делая выздоровление привлекательным для других родственников? Могут ли члены семьи, уже посещающие собрания Ал-Анона, Алатина или Анонимных Алкоголиков (АА), обратиться ко мне за сочувствием и поддержкой?

Шестая Традиция: Сосредоточен(а) ли я на своей духовной цели и отношениях с Богом или легко отвлекаюсь на мелкие бытовые проблемы? Положительно ли я отношусь к содружеству АА вне зависимости от того, стремится мой алкоголик к трезвости или нет?

Седьмая Традиция: Получается ли у меня заботиться о своем здоровье, удовлетворять свои эмоциональные и духовные потребности? Обращаюсь ли я за поддержкой к Высшей Силе вместо того, чтобы перекладывать ответственность на других?

Восьмая Традиция: Признаю ли я, что не являюсь профессиональным психологом или «семейным экспертом» в любом вопросе, беспокоящем членов моей семьи? Знаю ли я, что лучше помогает личный пример, чем совет, которого никто не просил?

Девятая Традиция: Понимаю ли я, что равенство членов семьи подкрепляется порядком, спокойствием и разделением обязанностей? Признаю ли я, что могу изменить только себя, и именно на этом мне нужно сосредоточить все свое внимание?

Десятая Традиция: Признаю ли я, что ссора и обсуждение – это разные вещи? Готов(а) ли я относиться к родным с тем же достоинством и уважением, которого ожидаю от них?

Одиннадцатая Традиция: Считаю ли я, что наилучшим способом донести до семьи смысл идей Ал-Анона является моя жизнь по программе? Подкрепляются ли мои слова поступками? Уважаю ли я анонимность родных, посещающих Ал-Анон, Алатин или АА? Ценю ли я их доверие ко мне?

Двенадцатая Традиция: Отношусь ли я ко всем членам моей семьи одинаково, демонстрируя тем самым, что принципы для меня важнее личностей? Проявляю ли я честность, терпимость и любовь в отношениях с ними? Имеет ли каждый член моей семьи право голоса при решении важных семейных вопросов? Избегаю ли я сплетен и критики в своей семье и за ее пределами? Понимаю ли я, как важны принципы Ал-Анона, в особенности, принцип анонимности?