



**Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.**

POST OFFICE BOX 3216  
TORRANCE, CALIFORNIA 90510-3216  
UNITED STATES OF AMERICA

## **РУКОВОДСТВО ПО ОРГАНИЗАЦИИ СОБРАНИЙ**

### **1. Каждая группа самостоятельна (Четвёртая Традиция)**

Каждая группа самостоятельно принимает решения относительно своей работы, но все они согласуются с Двенадцатью Традициями. Традиции направляют деятельность группы точно так же, как Шаги направляют личное выздоровление каждого её участника.

### **2. Место проведения**

Группе нужно безопасное место для проведения собраний. Как правило, группы собираются в реабилитационных центрах, офисах Интергрупп, церквях, парках, школах, больницах, книжных магазинах, специализирующихся на продаже духовной литературы, или в помещениях общественных организаций и вносят за это умеренную арендную плату. Некоторые группы успешно начинают работу дома у одного из участников, но обычно в течение нескольких месяцев возникает необходимость перехода в нейтральное помещение.

### **3. Начало**

Если группа только открылась, можно попросить двух или трёх участников Программы какое-то время походить на первые собрания, чтобы помочь ей встать на ноги. Информация о группах, зарегистрированных в ВСО ВДА, размещается на сайте ВСО и доступна всем, кто ищет собрание. На сайте вашей Интергруппы также может быть выложен справочник всех местных групп или горячих линий, по которым можно получить информацию о собраниях.

### **4. Служение**

Группа существует благодаря тому, что её участники занимаются служением. В здоровой группе обязанности равномерно распределены между несколькими участниками и каждый выполняет только небольшой объём работы.

### **5. Разновидности собраний**

В этом руководстве вы найдёте информацию о стандартном формате собраний ВДА. Если вас интересуют другие возможные форматы, рекомендуем обратиться к Третьему разделу Красной Книги.

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

©Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

www.adultchildren.org • information@acawso.com • +1(310) 534-1815

## 6. Перекрёстные высказывания

Если участник собрания делится опытом, а присутствующие перебивают, дают советы, комментируют услышанное, переговариваются между собой или создают посторонний шум, мы называем это перекрёстными высказываниями. В ВДА мы избегаем подобного. Когда окружающие люди слушают нас, просто слушают, наша реальность, наша правда, наши мысли, чувства и представление о себе, наши личности обретают право на существование. Мы берём ответственность за свою жизнь, когда нам удаётся сосредоточиться только на личном выздоровлении (не думая о выздоровлении других людей). Для этого мы стараемся пользоваться «Я-высказываниями»: мы строим предложения от первого лица, единственного числа.

## 7. Анонимность

Анонимность позволяет открыто делиться своими чувствами, она даёт возможность снять с себя маску и раскрыть свою истинную личность. «Что бы вы ни услышали здесь, кого бы ни увидели – уходя, оставьте всё это здесь» – это напутствие помогает создать безопасное место, где можно поделиться своими чувствами и опытом выздоровления, не боясь сплетен, мести или разглашения личной информации.

## 8. Литература

Каждая группа сама решает, какие книги, брошюры и буклеты будут лежать на её литературной полке, потому что каждая группа самостоятельна. Мы соблюдаем Шестую Традицию: «Группа ВДА никогда не должна поддерживать, финансировать или предоставлять своё имя для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы денег, собственности и престижа не отвлекали нас от нашей главной цели». Никогда не забывайте о новичках и подбирайте литературу таким образом, чтобы любой новый член Сообществазнакомился по ней с вестью ВДА.

## 9. Привлекательность идей

Наша Программа основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Если недалеко от вас уже существуют группы ВДА, вы можете прийти к ним и раздать листовки с информацией о новой группе. Если таких собраний нет, можно раздавать листовки на собраниях параллельных сообществ, предварительно получив их разрешение. Можно пригласить близких друзей на первые собрания вашей группы.

## 10. Создание новой группы

Сообщество растёт, потому что где-то появляется человек, которому нужна новая группа, и он пытается удовлетворить свою потребность.

## 11. Новички

Любовь и уважение к новичкам отражают любовь и уважение, которые мы учимся проявлять к себе самим.

## 12. Меры безопасности

На рабочем собрании составьте план действий на случай, если кто-то из участников нарушит ход собрания. Мы предлагаем следующие идеи:

1. Соблюдайте Первую Традицию: «Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства ВДА».
2. Просите покинуть помещение тех, кто мешает ходу собрания.

3. Просите их не приходить на собрания в течение недели (двух недель, месяца и т.д.)
4. Позвольте нарушителям самим взять ответственность за возможность вернуться на группу: предложите им возместить ущерб группе или взять на себя определённое служение.
5. Не позволяйте приходить на собрание тем участникам, которые регулярно нарушают его ход.
6. Выведите нарушителя из помещения, где проходит собрание. Сопроводить его должны те участники, которых выбрали на это служение во время рабочего собрания.
7. Без промедления закройте собрание и ради общего благополучия вместе покиньте помещение.
8. В случае очевидной угрозы жизни, здоровью или имуществу собравшихся, вызовите полицию.

### **13. Другие проблемы**

Когда возникают проблемы, не упомянутые в этом тексте, сверьтесь с Двенадцатью Традициями и соберите рабочее собрание, чтобы групповым сознанием найти ответ. Кроме того, вы можете поискать информацию в Красной Книге. Если и тогда останется непонятно, что делать, свяжитесь с местной Интергруппой или ВСО ВДА. Неважно, от кого придут рекомендации – конечное решение относительно собственного благополучия всегда принимает группа.

## СЛУЖЕНИЕ (ДОЛЖНОСТИ) ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Мы считаем, что срок любого служения должен быть не менее 6 месяцев. Приведённые ниже рекомендации даны для того, чтобы облегчить работу вашей группы. Каждая группа самостоятельна и может изменять, дополнять или не пользоваться этими рекомендациями в соответствии с мнением большинства её участников.

### А. Секретарь

1. Регистрирует группу во Всемирной Сервисной Организации Взрослых Детей Алкоголиков (ВСО ВДА)
2. Обновляет информацию о группе (новое помещение, новые исполнители и т.д.) в Интергруппе и ВСО.
3. Открывает и закрывает собрания в случае, если это не поручено другому человеку.
4. Готовит помещение к проведению собрания.
5. Приветствует новичков. Разговаривает с ними до и после собрания, раздаёт каждому Стартовый пакет Новичка, если группа не решила по-другому.
6. Отвечает за единство и безопасность группы:
  - а. Проводит рабочие собрания
  - б. Следит за длительностью высказываний по таймеру или часам.
  - в. Следит, чтобы не возникало перекрёстных высказываний.
7. Объявляет об открытых служениях на группе, по меньшей мере, за неделю до окончания срока служения предыдущего исполнителя. Всячески способствует выборам исполнителей на новые или уже существующие должности.
8. На собрании представляет отчёт и/или зачитывает объявления.
9. В случае необходимости самостоятельно замещает служащих или находит им временную замену.

### Б. Казначей

1. Собирает и ведёт учёт средств по Седьмой Традиции.
2. Оплачивает расходы группы (аренда, чай и т.д.)
3. Рассчитывается с членами группы, которые предоставили чеки за купленные для группы товары: чай, текстовые материалы, медальоны и т.п.
4. Следит за наличием «разумного резерва» (который обычно составляет сумму, покрывающую расходы группы на месяц вперёд).
5. После произведения всех выплат и при сохранении разумного резерва секретарь с одобрения группового сознания высылает излишки средств в местную Интергруппу и/или ВСО, чтобы они могли продолжить свою работу: поддерживать телефонную линию, вести справочник собраний, заниматься литературой, устраивать мероприятия и т.д.
6. Начисляет взносы в местную Интергруппу, Региональный комитет или Всемирную Сервисную Организацию (60% Интергруппе/Региональному комитету и 40% ВСО)
7. Регулярно отчитывается перед группой о состоянии финансов (так часто, как будет установлено групповым сознанием – раз в неделю, раз в месяц и т.д.)

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

## **В. Ответственный за литературу**

1. Приносит и выставляет литературу на каждом собрании (раскладывает материалы на столе и т.п.).
2. Пополняет запас заканчивающихся материалов (покупает книги, делает копии и т.д.)
3. Приводит в порядок и убирает литературу в конце каждого собрания.
4. Предоставляет казначею чеки за литературу.

## **Г. Представитель группы**

1. Посещает собрания местной Интергруппы.
2. Знакомит членов Интергруппы с проблемами и вопросами своей группы.
3. Предлагает поддержку Интергруппе или сообщает о её служебных потребностях своей группе.
4. Распространяет полученную информацию о событиях, новостях, литературе и т.д. на собраниях своей группы.

## **Д. Представитель от группы в ВСО**

1. Посещает ежемесячные телеконференции. Они проводятся каждую вторую субботу месяца. Номер: (712) 432-0075, код для связи: 427266#
2. Знакомит ВСО с проблемами и вопросами своей группы.
3. Предлагает поддержку ВСО ВДА или сообщает о её служебных потребностях своей группе.
4. Распространяет полученную информацию о событиях, новостях, литературе и т.д. на собраниях своей группы.

## **Е. Другие возможности для служения**

Также можно: встречать пришедших, поддерживать порядок в помещениях, координировать спикерские, следить за временем высказываний, готовить чай, заниматься сладостями, раздавать медальки и т.п.

## РАБОЧИЕ СОБРАНИЯ

### А. Групповое сознание

Так мы называем голосование группы по вопросам, касающимся её работы. В ВДА вся власть принадлежит членам Программы, а не доверенным исполнителям. Каждый может голосовать. Каждое принятое решение по возможности должно отражать волю группы и дух Сообщества, а не просто голос большинства. Для «существенного единодушия» необходимо принимать во внимание каждого участника и стремиться к общему решению. Если какой-то вопрос вызывает существенные разногласия, тогда нужно внимательно в нём разобраться и лишний раз его обсудить, прежде чем группа попытается достигнуть «существенного единодушия». Такой вопрос откладывают до следующего рабочего собрания и обсуждают повторно. Если разногласия не утихают, вопрос можно снять с повестки для того, чтобы сохранить единство группы (Первая Традиция).

### Б. Мнение меньшинства

Участники, мнение которых относится к мнению меньшинства, имеют право выразить его на рабочем собрании.

### В. Вопросы, решаемые рабочим собранием

Рабочие собрания, как правило, созывают раз в месяц после обычного собрания или тогда, когда возникнет необходимость. На подобных собраниях обсуждаются следующие темы:

1. Избрание исполнителей на открытые служения
2. Изменение времени/дня/места/темы собраний
3. Формат собраний
4. Длительность высказываний
5. Литературная политика
6. Курение на собраниях
7. Финансовые отчёты
8. Организация специальных мероприятий
9. Доступ на собрания детям
10. Нарушение Традиций участниками группы
11. Нарушение безопасности на собраниях
12. Использование Седьмой Традиции для финансирования мероприятий

### Г. Объявление о рабочем собрании

Во время объявлений любой участник вправе попросить рабочее собрание обсудить какой-то вопрос. Вопросы, собранные для рабочего собрания, не требуют обязательного обсуждения на обычном. Рабочее собрание стараются назначать так скоро, как это возможно (сразу после следующего собрания или чуть позже). Всем участникам нужно дать столько дополнительной информации и времени на подготовку, сколько необходимо. Для проведения выборов рабочее собрание можно огласить заранее – за период от одной до четырёх недель, для менее важных вопросов достаточно дать время до следующего обычного собрания.

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

## **Д. Регулярные собрания ВДА посвящены выздоровлению**

Не рекомендуется обращаться к групповому сознанию во время объявлений от секретаря. Обычно такие обращения приводят к суматохе и обидам со стороны тех, кто пришёл на собрание просто поделиться опытом, а не обсуждать рабочие вопросы.

## **Е. Структура рабочего собрания**

Собрание ведёт секретарь. Каждый вопрос, требующий голосования, объявляется во время отчётов секретаря на обычных собраниях. На рабочем собрании вопрос обсуждается, высказываются возможные варианты решения, и проходит голосование. Большинство тех, кто пришёл, определяет ход собрания. Если кто-то жалуется, что его поздно предупредили о намерении обсуждать эти вопросы, групповому сознанию задают вопрос: все ли были предупреждены вовремя и получили достаточно времени на подготовку. Если большинству кажется, что времени и информации было дано достаточно, что Традиции были соблюдены, тогда ход собрания остаётся неизменным.

## **Ё. Голосование по вопросам на Ежегодную Рабочую Конференцию (ЕРК)**

Каждый год в Сообществе проводится Ежегодная Рабочая Конференция (ЕРК). Каждая группа имеет право отправить на неё одного делегата и назначить одного или нескольких заместителей. На этой встрече групповое сознание всех собравшихся поможет Всемирной Сервисной Организации (ВСО) выработать направление работы на последующий год. Обычно ЕРК проводится в апреле. Группы, не пославшие на неё делегатов, как правило, излагают свои пожелания в письменной форме. В прошлом ВСО неоднократно высылала всем зарегистрированным группам вопросы, требующие голосования. Обычно эту процедуру называют «Опрос группового сознания». ВСО также рассылает Бюллетени для голосования, с помощью которых отбираются вопросы для последующего обсуждения на ЕРК.

## ФОРМЫ ФОРМАТ СОБРАНИЯ ВДА, ТЕКСТЫ, ЛИТЕРАТУРА

Ниже приведены тексты для использования на собраниях зарегистрированных групп ВДА, если это требуется, с них можно снимать ксерокопии. Их также можно увеличить до размера плаката и при необходимости повесить на стену.

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

©Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org • information@acawso.com • +1(310) 534-1815





**Adult Children of Alcoholics® /  
Dysfunctional Families**

## ФОРМАТ СОБРАНИЯ ВДА

(Собрание длится 1,5 часа)

Здравствуйте, меня зовут \_\_\_\_\_, я взрослый ребёнок. Добро пожаловать на собрание группы (название группы) \_\_\_\_\_. Взрослых Детей Алкоголиков

Пожалуйста, выключите мобильные телефоны.

Цель нашей встречи – поделиться опытом выздоровления от последствий воспитания в алкогольной или дисфункциональной семье. Этот опыт повлиял на нас в прошлом и продолжает оказывать влияние в настоящем. Применяя Двенадцать Шагов, сосредотачиваясь на Решении ВДА, обретая Высшую Силу, как мы Её понимаем, мы освобождаемся от последствий алкоголизма или другой семейной дисфункции. Мы ощущаем идентификацию с Проблемой и учимся день за днём применять Решение.

Перед открытием собрания предлагаю провести минуту молчания, после которой прошу всех желающих присоединиться к молитве об умиротворении.

Теперь мы приступаем к чтению.

Прошу \_\_\_\_\_ прочесть «Проблему» (или Список характерных особенностей).

Прошу \_\_\_\_\_ прочесть «Решение».

Прошу \_\_\_\_\_ прочесть «Двенадцать Шагов».

Возможно, прочитанные тексты вызывают у вас отклик, даже если в вашей семье не было алкоголизма или других зависимостей. Так бывает, ведь дисфункциональная семья может стать и не имея явных зависимостей. Мы рады приветствовать вас.

Если вы пришли на собрание ВДА впервые, пожалуйста, назовите своё имя. Мы не хотим вас смутить – мы только хотим узнать, как к вам обращаться. (После этого ведущий собрания может попросить присутствующих приветствовать новичка аплодисментами). Мы рады, что вы здесь. Приходите к нам ещё. Давайте теперь представимся по кругу, называя свои имена. Меня зовут \_\_\_\_\_.

Программа ВДА не лёгкая, но если вы сможете посетить шесть собраний подряд и справитесь с тем, что будет происходить с вами, вы постепенно начнёте выходить из отрицания и освободиться от власти прошлого. Ваша жизнь и вы сами изменитесь. Поначалу многие из нас не видят или отказываются принимать тот факт, что некоторые наши отношения и поведенческие шаблоны сформировались в результате воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Мы ведём себя как Взрослые Дети, а это означает, что в свои взрослые отношения мы привносим то, чему научились в детстве: постоянные сомнения в себе и страх. Посетив шесть собраний подряд, и регулярно посещая их в дальнейшем, мы приходим к осознанию своей Истинной Личности и начинаем действовать в соответствии с ней.

Мы приглашаем всех высказываться, насколько позволяет время. Здесь мы находимся в безопасности и можем делиться детским и взрослым опытом, не боясь оценки. Чтобы дать каждому из присутствующих возможность высказаться во время собрания, мы просим участников ограничить время высказывания пятью минутами. (Если пришло много людей, допустимо ограничить индивидуальные высказывания до трёх-четырёх минут).

Всё, что вы услышите во время этого собрания, должно здесь и остаться. Мы не пересказываем чужие истории другим людям. Пожалуйста, соблюдайте анонимность каждого, кто выскажется сегодня.

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

На собрании мы не допускаем «перекрёстных высказываний». Это значит, что мы не перебиваем, не ссылаемся на выступления других людей и не комментируем то, что было сказано здесь. Мы не вмешиваемся в чужой рассказ, потому что взрослые дети выросли в семьях, где их чувства и восприятие считались неправильными или неполноценными. Мы не комментируем слова других людей, потому что сказанное ими является правдой для них. Мы стараемся не давать советов, а брать всё большую ответственность за собственную жизнь.

Сегодня на собрании мы \_\_\_\_\_ (изучаем \_\_\_\_\_ Шаг/ \_\_\_\_\_ Традицию, проводим спикерское/рабочее собрание, читаем литературу ВДА и т.д.). Сейчас я приглашаю собравшихся высказываться, мы закончим это делать в \_\_\_\_\_ (Ведущий останавливает выступления за 15 минут до окончания собрания).

*(Ведущий может называть имена тех, кто поднимает руку, или можно высказываться по кругу: слева направо или справа налево – по выбору ведущего или группы).*

Теперь пришло время вспомнить о Седьмой Традиции, она гласит: «Каждой группе ВДА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне». Новичкам не нужно делать пожертвований на первом собрании, мы рекомендуем лишь приобрести литературу.

Может ли кто-то зачитать Двенадцать Традиций?

Теперь пришло время для:

- объявлений секретаря
- отчёта казначея
- отчёта Интергруппы

Есть ли у кого-то другие объявления, касающиеся ВДА?

Есть ли ещё желающие высказаться? (Если остаётся время.)

*и/или*

Наше собрание подошло к концу. Спасибо вам, что были с нами, приходите к нам снова. Если вам не удалось высказаться сегодня, пожалуйста, поговорите с кем-то после собрания, если это необходимо.

Пришло время зачитать Обещания ВДА.

(После чтения Обещаний предложите участникам встать в круг и взяться за руки. Попросите кого-либо из членов группы прочитать заключительную молитву на его выбор).

Возвращайтесь!  
Программа работает!

## СПИСОК ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

*(14 черт Взрослого Ребёнка)*

These are characteristics we seem to have in common due to being brought up in an alcoholic household.

1. Мы ушли в изоляцию и стали бояться людей и лиц, наделённых властью.
2. Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
3. Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
4. Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.
5. Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
6. Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
10. Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).
11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.
12. Мы зависимые личности – мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.
13. Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
14. Пара-алкоголики скорее реагируют, чем действуют.

*Тони А., 1978*

## ДВЕНАДЦАТЬ КОНЦЕПЦИЙ

### Концепция I

В делах всемирного обслуживания ВДА высшие полномочия и окончательная ответственность всегда должны оставаться за коллективным сознанием всего нашего Сообщества.

### Концепция II

Полномочия по активному поддержанию наших мировых служб тем самым делегированы фактическому голосу, действительному сознанию всего нашего Сообщества.

### Концепция III

Для создания и поддержания чётко определённых отношений между группами ВДА, Советом попечителей ВСО ВДА, его персоналом и комитетами, а, следовательно, обеспечения их эффективного лидерства, предлагаем настоящим документом наделять каждый из этих элементов обслуживания традиционным «Правом принимать решения».\*

*\*Право принимать решения, как оно определено здесь, относится к следующему:*

- 1) *по любому вопросу, независимо от уровня служения, каждый доверенный исполнитель имеет право и несёт ответственность голосовать на своё собственное усмотрение, если только ему не было дано другого указания;*
- 2) *в процессе принятия решений доверенные исполнители руководствуются Двенадцатью Шагами, Двенадцатью Традициями и текстом «Служение, как мы его понимаем»;*
- 3) *делегаты Ежегодной Рабочей Конференции являются доверенными исполнителями, поэтому опираются в равной степени на Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, Двенадцать Концепций и текст «Служение, как мы его понимаем».*
- 4) *стандартная практика состоит в том, что подкомитеты, принимая решения, подчиняются органам, создавшим их и определяющим их параметры.*

### Концепция IV

На всех уровнях нашей структуры мы соблюдаем традиционное «Право на участие».

### Концепция V

Во всей нашей структуре обслуживания действует «Право на обжалование», гарантируя тем самым, что мнение меньшинства будет услышано, а личные жалобы будут тщательно рассмотрены.

### Концепция VI

От имени ВДА в целом наша Ежегодная Рабочая Конференция несёт основную ответственность за поддержание нашего всемирного обслуживания, и она традиционно принимает окончательное решение по многочисленным вопросам общей политики и финансов. Но Ежегодная Рабочая Конференция также признаёт, что ведущая инициатива и действительная ответственность за большинство подобных вопросов лежит, в первую очередь, на доверенных членах ВСО, когда они взаимодействуют между собой как Всемирная Сервисная Организация ВДА.

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

©Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

www.adultchildren.org • information@acawso.com • +1(310) 534-1815

## Концепция VII

Ежегодная Рабочая Конференция признаёт, что устав и внутренние документы ВСО ВДА являются юридическими инструментами: попечители тем самым полностью уполномочены направлять и вести дела по всемирному обслуживанию ВДА. В конечном счёте в достижении целей ВСО опирается на силу Традиций и собранные средства.

## Концепция VIII

Главная ответственность и функция Совета попечителей Всемирной Сервисной Организации состоят в том, что его члены планируют и администрируют все вопросы, касающиеся глобальной политики и финансов. Совет и его первичные комитеты непосредственно управляют этими делами.

## Концепция IX

Необходимым условием нашей будущей деятельности и безопасности являются достойные лидеры, а также здоровые и целесообразные методы их избрания. Попечители Всемирной Сервисной Организации Взрослых Детей Алкоголиков берут на себя прямое руководство всемирным обслуживанием.

## Концепция X

Каждая служебная обязанность должна подкрепляться соответствующими ей служебными полномочиями; сфера установленных полномочий должна быть чётко определена – Традицией, резолюцией, конкретным описанием работы, Руководством по Рабочей Деятельности и Процедурам или внутренними документами.

## Концепция XI

Несмотря на то, что попечители несут окончательную ответственность за управление Всемирной Сервисной Организацией ВДА, они всегда должны опираться на помощь наилучших из возможных комитетов, служб, руководителей, сотрудников и консультантов. Поэтому состав основных комитетов и советов по обслуживанию, личная квалификация их членов, порядок вступления в должность, система ротации, взаимосвязи, особые права и обязанности наших руководителей, сотрудников и консультантов, наряду с базой для финансовой компенсации труда этих работников, всегда будут предметом серьёзного внимания и участия.

## Концепция XII

В любой своей деятельности Всемирная Сервисная Организация Взрослых Детей Алкоголиков обязана соблюдать дух Двенадцати Традиций ВДА, заботясь о том,

- чтобы Конференция никогда не становилась местом опасного сосредоточения богатства или власти,
- чтобы её разумная финансовая политика основывалась на поддержании достаточного количества финансовых средств, включая необходимый резерв,
- чтобы ни один из участников Конференции не имел безоговорочной власти над другими,
- чтобы все важные решения принимались путём обсуждения и голосования, по возможности, единодушно,
- чтобы никакие действия ВСО не имели характер персонального наказания и не подстрекали к общественной полемике,
- чтобы ВСО, действуя в интересах обслуживания ВДА, никогда не брала на себя руководящие функции,
- чтобы ВСО, как и Сообщество Взрослых Детей Алкоголиков, которому оно служит, всегда оставалось демократичным в помыслах и действиях.

(Адаптированные Двенадцать Концепций Анонимных Алкоголиков).

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

## ПРОБЛЕМА

*(Адаптированный Список характерных особенностей)*

Мы обнаружили, что у нас – детей, выросших в алкогольных и дисфункциональных семьях – очень много общего. Мы ушли в изоляцию, нам трудно общаться с людьми, особенно с теми, кто наделён властью. Чтобы защитить себя, мы превратились в угодников, даже ценой потери собственной личности. Тем не менее любую критику в свой адрес мы продолжали воспринимать как угрозу. Мы сами стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе). Или же нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.

Мы занимали позицию жертвы. Будучи гиперответственными, мы предпочитали беспокоиться о других, но не о себе. Мы чувствовали себя виноватыми, когда отстаивали себя, а не уступали другим. Мы стали зависимыми личностями, которые от страха эмоциональной покинутости были готовы на всё, лишь бы сохранить отношения. Тем не менее мы продолжали выбирать нездоровые отношения, похожие на наши детские – с пьющими или дисфункциональными родителями.

Таким образом мы сами стали жертвами семейной болезни и переняли её симптомы, даже если не сделали и глотка спиртного. В детстве мы научились подавлять свои чувства, а повзрослев, окончательно похоронили их. В итоге мы стали путать любовь с жалостью, стремясь любить того, кого могли спасти. Более того, во всех своих делах мы стали зависимы от эмоционального возбуждения, предпочитая постоянные переживания плодотворным отношениям. Это описание, а не обвинительный акт.

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

©Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

www.adultchildren.org • information@acawso.com • +1(310) 534-1815

## РЕШЕНИЕ

### *Стать себе Любящим Родителем*

Поскольку ВДА становится для вас безопасным местом, вы обретаёте возможность выражать боль и страхи, которые раньше держали в себе, и освобождаетесь от стыда и вины, унаследованных из прошлого. Вы станете взрослыми и больше не будете заложниками детских реакций. У вас восстановится связь с Внутренним Ребёнком по мере того, как вы научитесь принимать и любить себя.

Исцеление начнётся, когда мы отважимся выйти из изоляции. К нам вернутся чувства и похороненные воспоминания. Постепенно проживая свою невыраженную боль, мы расстаёмся с прошлым. Мы научимся родительскому отношению к себе – с нежностью, юмором, любовью и уважением.

И это позволит увидеть в своих биологических родителях лишь инструмент, давший нам жизнь. Нашим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом. Хотя мы выросли в алкогольных или дисфункциональных семьях, наша Высшая Сила дала нам Двенадцать Шагов выздоровления.

Работа по Шагам, посещение собраний, телефонные звонки членам Сообщества – вот что составляет процесс исцеления. Мы делимся друг с другом своим опытом, силой и надеждой. Мы день за днём учимся изменять своё нездоровое мышление. Когда мы снимаем с родителей ответственность за свои сегодняшние поступки, мы обретаем свободу принимать здравые решения, не реагируя, а действуя самостоятельно. Мы двигаемся от страданий к исцелению и помощи другим. В нас пробуждается ощущение целостности, которое раньше казалось невозможным.

Регулярно посещая собрания, вы увидите алкоголизм или дисфункциональность родителей в истинном свете: это болезнь, которой вы заболели в детстве и которая продолжает влиять на вас во взрослой жизни. Вы научитесь уделять внимание себе, здесь и сейчас. Вы возьмёте на себя ответственность за собственную жизнь и станете относиться к себе с родительской заботой.

Вы не будете одиноки на этом пути. Оглянитесь вокруг, и вы увидите тех, кто знает по себе, что вы чувствуете. Мы будем любить и поддерживать вас, несмотря ни на что. Мы просим принять нас так же, как мы принимаем вас. Это духовная программа, в основе которой – действия из любви. Мы уверены, когда любовь наполнит вас изнутри, удивительные перемены произойдут во всех ваших отношениях, особенно с Богом, самим собой и родителями.

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

©Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org • information@acawso.com • +1(310) 534-1815



## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ ВДА

1. Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Поверили, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.
4. Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию.
5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера.
7. Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.
8. Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб.
9. Лично возмещали ущерб этим людям, кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому.
10. Продолжали личную инвентаризацию, и когда оказывались неправы, немедленно признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и силе для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые всё ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

The Twelve Steps are adapted and reprinted with the permission of Alcoholics Anonymous World Services.

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

©Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

www.adultchildren.org • information@acawso.com • +1(310) 534-1815

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства ВДА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, выраженный нашим групповым сознанием. Наши лидеры – это лишь доверенные исполнители, они нами не управляют.
3. Единственным условием для членства в ВДА является желание выздоравливать от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье.
4. Каждая группа вполне самостоятельна, за исключением дел, которые затрагивают другие группы или сообщество ВДА в целом. Мы сотрудничаем со всеми двенадцатишаговыми программами.
5. У каждой группы есть лишь одна цель – донести нашу весть взрослому ребёнку, который всё ещё страдает.
6. Группе ВДА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя ВДА какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе ВДА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Взрослые Дети Алкоголиков должны всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут привлекать работников, обладающих специальной квалификацией.
9. Сообществу ВДА как таковому никогда не следует иметь организационной структуры; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.
10. Взрослые Дети Алкоголиков не придерживаются какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к деятельности Сообщества, поэтому имя ВДА не следует вовлекать в общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде: мы должны всегда сохранять личную анонимность во всех своих контактах с прессой, радио, телевидением, кино, и любыми средствами публичной коммуникации.
12. Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей.

The Twelve Traditions are adapted and reprinted with the permission of Alcoholics Anonymous World Services.

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*

©Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org • information@acawso.com • +1(310) 534-1815

## ДВЕНАДЦАТЬ ОБЕЩАНИЙ ВДА

1. Мы откроем свою истинную личность, любя и принимая себя.
2. Наше самоуважение будет расти по мере того, как мы станем ежедневно одобрять себя.
3. Нас покинут потребность угодничать и страх перед людьми, имеющими власть.
4. В нас окрепнет способность строить и развивать близкие отношения.
5. Когда мы преодолеем чувство покинутости, нас станет привлекать сила духа и характера, и мы будем более терпимо относиться к человеческим слабостям.
6. Мы обретём чувства стабильности, покоя и финансовой защищённости.
7. Мы научимся играть, веселиться и радоваться жизни.
8. Мы научимся любить людей, способных к любви и ответственности за себя.
9. Нам станет легче устанавливать здоровые границы.
10. Мы интуитивно будем принимать более здравые решения и перестанем бояться успехов и неудач.
11. Наша группа ВДА поможет нам постепенно освободиться от дисфункционального поведения.
12. С помощью своей Высшей Силы мы постепенно научимся ожидать самого лучшего и получать его.

---

*Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.*