

**ОСНОВНІ ТЕКСТИ  
АНОНІМНИХ АЛКОГОЛІКІВ  
УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ**

## Дорогі друзі!

В цій брошурі зібрані основні тексти АА українською мовою, які часто використовуються при проведенні зібрань та інших заходів Анонімних Алкоголіків.

Мета цієї брошури – запропонувати групам і окремим членам АА використовувати однотипні тексти, адже зараз навіть на сусідніх групах можна почути різне зачитування Кроків, Традицій та інших текстів.

Довгий час над перекладами працював Літературний комітет Української Конференції з обслуговування АА.

Після перекладу всі тексти отримали погодження в Офісі з загального обслуговування АА (GSO).

Також був опрацьований український переклад молитви про душевний спокій. І хоча молитва не є текстом Анонімних Алкоголіків, пропонується переклад, який найбільш відповідає оригіналу.

Всі матеріали були затверджені делегатами зі всієї України на 18-й Українській Конференції з обслуговування АА і пропонуються до використання.

Український центр обслуговування АА:

тел.: (096) 527-87-52,  
(099) 928-93-78, (093) 573-03-55

E-mail: [aa.ua.gso@gmail.com](mailto:aa.ua.gso@gmail.com)

[www.aa.org.ua](http://www.aa.org.ua)

Надруковано в Україні

2016

C-12/16

## **Молитва про Душевний Спокій**

Боже, даруй мені душевний спокій,  
Прийняти те, що я не можу змінити,  
Мужність змінити те, що можу  
І мудрість відрізнити одне від іншого.

## **Преамбула АА**

*Анонімні Алкоголіки*<sup>®</sup> – це товариство чоловіків та жінок, які діляться один з одним своїм досвідом, силою і надією, щоб вони могли вирішити свою спільну проблему та допомогти іншим одужати від алкоголізму.

- Єдиною вимогою для членства є бажання кинути пити. Немає вступних або обов'язкових внесків для членства в АА; ми утримуємо самі себе через наші власні пожертвування.
- АА не пов'язане з будь-якою сектою, віросповіданням, політикою, організацією чи установою; не бажає брати участі в будь-яких суперечках, не підтримує та не виступає проти будь-яких справ.
- Наша головна мета – залишатися тверезими та допомагати іншим алкоголікам досягти тверезості.

## **Дванадцять Кроків Анонімних Алкоголіків**

1. Ми визнали, що ми були безсилим перед алкоголем, що наше життя стало некерованим.

2. Прийшли до віри, що Сила, могутніша за нас, може повернути нам здоровий розум.

3. Прийняли рішення передати свою волю і своє життя під опіку Бога, як ми розуміли Його.

4. Зробили ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе.

5. Визнали перед Богом, перед собою та іншою людиною справжню природу своїх помилок.

6. Були повністю готові до того, щоб Бог усунув всі ці вади характеру.

7. Покірно попросили Його усунути наші недоліки.

8. Склали список усіх людей, кому ми заподіяли кривду, і сповнились бажанням відшкодувати всім їм завдані збитки.

9. Особисто відшкодовували заподіяну цим людям кривду, де тільки можливо, крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або іншим.

10. Продовжували робити особисту інвентаризацію, і коли ми були неправі, відразу визнавали це.

11. Шляхом молитви і медитації шукали покращення свого свідомого контакту з Богом, як ми розуміли Його, молячись лише про пізнання Його волі щодо нас і силу виконати її.

12. Отримавши духовне пробудження в результаті виконання цих кроків, ми намагалися донести цю звістку до алкоголіків і застосовувати ці принципи в усіх своїх справах.

## **Дванадцять Традицій Анонімних Алкоголіків (Коротка форма)**

1. Наш спільний добробут повинен бути на першому місці; особисте одужання залежить від єдності АА.

2. Стосовно мети нашої групи є лише один найвищий авторитет – люблячий Бог, як Він може виразити Себе у нашій груповій свідомості. Наші лідери - лише наділені довірою служителі; вони не керують.

3. Єдиною вимогою для того, щоб стати членом АА, є бажання кинути пити.

4. Кожна група має бути цілком автономною, за винятком справ, які стосуються інших груп або АА в цілому.

5. У кожній групі є лише одна головна мета - нести своє послання до алкоголіка, який все ще страждає.

6. Групі АА ніколи не слід підтримувати, фінансувати або надавати ім'я АА для використання жодної спорідненій організації або сторонній установі, щоб проблеми, пов'язані з грошима, власністю і престижем не відволікали нас від нашої головної мети.

7. Кожній групі АА слід повністю утримувати себе, відхиляючи внески ззовні.

8. Анонімним Алкоголікам слід завжди залишатися непрофесійною організацією, проте наші службові центри можуть наймати спеціальних працівників.

9. АА, як таке, ніколи не слід організовувати; але ми можемо створювати ради або комітети, безпосередньо відповідальні перед тими, кого вони обслуговують.

10. Анонімні Алкоголіки не мають точки зору щодо зовнішніх питань; отже ім'я АА ніколи не слід залучати до суспільних суперечок.

11. Наша політика зв'язків з громадськістю ґрунтується на привабливості, а не на рекламі; нам потрібно завжди зберігати особисту анонімність на рівні преси, радіо та кіно.

12. Анонімність є духовною основою всіх наших традицій, що завжди нагадує нам ставити принципи перед особистостями.

## **Дванадцять Традицій Анонімних Алкоголіків (Розгорнута форма)**

1. Кожен член Анонімних Алкоголіків є лише маленькою частиною великого цілого. АА мусить продовжувати існувати, інакше більшість з нас неминуче загине. Отже, наш спільний добробут стоїть на першому місці. Але особистий добробут йде одразу слід за ним.

2. Стосовно мети нашої групи є лише один найвищий авторитет – люблячий Бог, як Він може виразити Себе у нашій груповій свідомості.

3. Наше членство повинно включати всіх, хто страждає від алкоголізму. Тому ми не можемо відмовити нікому, хто бажає одужати. Також членство в АА ніколи не повинно залежати від грошей чи конформізму. Будь-які два або три алкоголіки, що зібралися разом задля тверезості, можуть називати себе

групою АА, за умови, що вони не мають іншої приналежності.

4. Щодо своїх власних справ, кожна група АА не повинна бути відповідальною перед жодною іншою владою окрім своєї власної (групової) свідомості. Але, коли її плани також стосуються добробуту сусідніх груп, то з цими групами слід порадитися. І жодна група, регіональний комітет чи особа не повинні робити нічого, що могло б істотно вплинути на АА у цілому, не порадившись з довіреними особами Ради загального обслуговування. У таких справах спільний добробут має першорядне значення.

5. Кожна група Анонімних Алкоголіків повинна бути духовною одиницею, яка має лише одну головну мету, а саме – донесення свого послання до алкоголіка, який все ще страждає.

6. Проблеми грошей, власності і влади можуть легко відвернути нас від нашої основної духовної мети. Отже, ми думаємо, що будь-яка чимала власність, яка дійсно потрібна АА, повинна бути окремо зареєстрованою і окремо керованою, таким чином відділяючи матеріальне від духовного. Група АА, як така, ніколи не повинна займатися бізнесом. Другорядні, допоміжні до АА засоби, такі, як клуби або лікарні, які потребують багато власності чи адміністрації, повинні бути зареєстровані і відокремлені, таким чином, щоб при потребі група могла їх легко позбутися. Отже, такі заклади не повинні носити ім'я АА. Управління ними повинно бути винятковою відповідальністю тих осіб, які фінансово їх підтримують. Для клубів, звичайно, бажані керівники з АА. Але лікарні та інші місця оздоровлення

повинні бути далеко поза АА і очолюватися медиками. Оскільки група АА може співпрацювати будь з ким, така співпраця ніколи не повинна доходити до приналежності чи схвалення, фактичного або припустимого. Група АА ні з ким не може бути пов'язаною.

7. Групи АА самі повинні повністю утримуватися на добровільні пожертви своїх власних членів. Ми думаємо, що кожна група повинна швидко досягти цього ідеалу; що будь-який громадський пошук коштів з використанням імені Анонімних Алкоголіків є дуже небезпечним, незалежно від того, чи це роблять групи, клуби, лікарні чи інші сторонні установи; що прийняття великих дарів з будь-якого джерела або пожертв, які тягнуть за собою будь-які зобов'язання, є нерозумним. Тоді теж, у нас викликають стурбованість ті фінанси АА, збір яких продовжується понад обов'язкові резерви без визначеної АА мети. Досвід часто застерігав нас, що ніщо так напевно не може знищити нашу духовну спадщину, як марні суперечки щодо майна, грошей і влади.

8. Анонімним Алкоголікам слід завжди залишатися непрофесійною організацією. Ми розуміємо професіоналізм, як зайняття або надання консультацій алкоголікам за плату. Але ми можемо наймати алкоголіків там, де вони можуть виконувати таку роботу, до якої залучають неалкоголіків. Така особлива робота може бути винагородженою. Проте наша звичайна робота АА за Дванадцятим кроком ніколи не повинна оплачуватися.



9. Кожна група АА потребує якнайменшої організації. Найкращою формою є ротація керівництва. Маленька група може обрати свого секретаря, велика група – свій ротаційний комітет, а групи у великих містах – свій центральний комітет або комітет інтергрупи, у якому часто повний день працює секретар. Члени Правління з загального обслуговування є, по суті, нашим Комітетом АА з загального обслуговування. Вони є охоронцями наших Традицій АА і отримувачами добровільних пожертв АА, на які підтримується наш Офіс загального обслуговування у Нью-Йорку. Вони уповноважені групами підтримувати всебічні громадські стосунки, і вони гарантують цілісність нашої головної газети «А.А. Grapevine». Всіма цими представниками повинен керувати дух служіння, бо справжні лідери в АА є лише довіреними і досвідченими служителями всього товариства. Від своїх звань вони не отримують справжньої влади, вони не керують. Ключем їх корисності є всезагальна повага.

10. Жоден член чи група АА не повинні ніколи висловлювати від імені АА будь-які думки щодо сторонніх суперечливих питань, зокрема, політики, алкогольних реформ чи сектантської релігії. Групи Анонімних Алкоголіків нікому не протистоять. Щодо таких питань вони можуть взагалі не висловлюватися.

11. Наші стосунки з широкою громадськістю повинні характеризуватися особистою анонімністю. Ми вважаємо, що АА слід уникати сенсаційної реклами. Наші імена і фото як членів АА не повинні з'являтися в ефірі, на екрані чи у пресі. У своїх стосунках з громадськістю нам слід керуватися принципом

привабливості, а не пропаганди. Нема жодної потреби вихваляти себе. Краще дозволити нашим друзям рекомендувати нас.

12. І нарешті, ми, Анонімні Алкоголіки, віримо, що принцип анонімності має величезне духовне значення. Він нагадує нам, що ми повинні ставити принципи перед особистостями, що ми на ділі виявляємо справжню покірність. Це задля того, щоб наші великі блага ніколи не зіпсували нас, щоб ми завжди жили у вдячності до Того, хто головує над усіма нами.

## Уривок з 5-го розділу книги «Анонімні Алкоголіки»

### ЯК ВОНО ДІЄ

Нам рідко доводилося бачити людину, яка чітко йшла нашим шляхом і зазнала невдачі. Не одужують лише ті люди, котрі не можуть або не хочуть повністю присвятити себе цій простій програмі. Зазвичай, це чоловіки та жінки, які органічно нездатні бути чесними перед собою. Такі нещасні є. Вони не винні; здається, вони такими народилися. Вони за своєю природою нездатні збагнути і розвинути такий спосіб життя, який вимагає невідхильної чесності. Ймовірність їх одужання є нижчою за середню. Є і такі, що страждають від серйозних емоційних і психічних розладів, але багато з них одужують, якщо вони мають здатність бути чесними.

Наші історії розкривають в загальному, якими ми були, що трапилось і якими ми є тепер. Якщо ви вирішили, що хочете мати те ж, що і ми, і ви готові піти на все заради цього – тоді ви готові робити певні кроки.

Деяким з них ми опиралися. Ми думали, що зможемо знайти легший і не настільки тернистий шлях. Але не змогли. Зі всією серйозністю, на яку ми здатні, благаємо вас бути безстрашними і старанними з самого початку. Деякі з нас намагалися триматися своїх старих уявлень, однак результату не було, поки ми повністю не відмовилися від них.

Пам'ятайте, що ми маємо справу з алкоголем – хитрим, бентежним, могутнім! Без допомоги нам його

не здолати. Але є Хтось всесильний – це Бог. Нехай Ви знайдете Його тепер!

Напівзаходи нічого нам не дали. Ми стояли в переломній точці. Відкинувши все, ми попросили Його захисту й опіки.

Ось зроблені нами кроки, які пропонуються, як програма одужання:

1. Ми визнали, що ми були безсилями перед алкоголем, що наше життя стало некерованим.

2. Прийшли до віри, що Сила, могутніша за нас, може повернути нам здоровий розум.

3. Прийняли рішення передати свою волю і своє життя під опіку Бога, як ми розуміли Його.

4. Зробили ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе.

5. Визнали перед Богом, перед собою та іншою людиною справжню природу своїх помилок.

6. Були повністю готові до того, щоб Бог усунув всі ці вади характеру.

7. Покірно попросили Його усунути наші недоліки.

8. Склали список усіх людей, кому ми заподіяли кривду, і сповнились бажанням відшкодувати всім їм завдані збитки.

9. Особисто відшкодовували заподіяну цим людям кривду, де тільки можливо, крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або іншим.

10.Продовжували робити особисту інвентаризацію, і коли ми були неправі, відразу визнавали це.

11.Шляхом молитви і медитації шукали покращення свого свідомого контакту з Богом, як ми розуміли Його, молячись лише про пізнання Його волі щодо нас і силу виконати її.

12.Отримавши духовне пробудження, в результаті виконання цих кроків, ми намагалися донести цю звістку до алкоголіків і застосовувати ці принципи в усіх своїх справах.

Багато хто з нас вигукнув: “Що за вимоги! Я не зможу слідувати їм до кінця.” Не впадайте у відчай. Ніхто з нас не зміг бездоганно дотримуватися цих принципів. Ми ж не святі. Справа в тому, що ми хочемо духовно розвиватися. Викладені принципи є керівництвом до прогресу. Ми прагнемо до духовного прогресу, а не до духовної досконалості.

Наш опис алкоголіка, розділ звернений до агностика, а також історії з нашого особистого життя до і після того, роз'яснюють три суттєві думки:

А) Що ми були алкоголіками і не могли керувати своїм життям

Б) Що, ймовірно, жодна людська сила не змогла б позбавити нас від алкоголізму.

В) Що Бог може позбавити і позбавить, якщо шукати Його.

## **Дванадцять Концепцій для всесвітньої служби (Розгорнута форма)**

I. Остаточна відповідальність і остаточна влада для всесвітніх служб АА завжди повинні належати колективній свідомості всього нашого Товариства.

II. Коли у 1955 році групи АА підтвердили постійну хартію для їхньої Конференції з загального обслуговування, то вони тим самим, делегували Конференції повну владу для активного підтримання наших всесвітніх служб, і таким чином зробили Конференцію, – за виключенням будь-яких змін у Дванадцяти Традиціях або у статті 12 Хартії Конференції – справжнім голосом і дієвою свідомістю для всього нашого Товариства.

III. Враховуючи традиційні засоби створення і підтримання ясно визначених робочих стосунків між групами, Конференцією, Радою загального обслуговування АА та її декількома корпораціями обслуговування, персоналом, комітетами і директорами, а внаслідок цього забезпечення їх ефективного лідерства, можна зрозуміти, що ми наділяємо кожен з цих елементів всесвітньої служби традиційним «Правом Рішення».

IV. Через структуру нашої Конференції ми повинні підтримувати на всіх рівнях відповідальності традиційне «Право Учасі», піклуючись про те, щоб кожному підрозділу або групі наших всесвітніх служителів дозволялося бути представленими при голосуванні у відповідній пропорції до тих обов'язків, що має кожний підрозділ чи група.

V. По всій структурі нашого всесвітнього обслуговування традиційне «Право Апеляції» повинно переважати, щоб запевнити нас у тому, що думка меншості буде почута, і що петиції про задоволення особистих скарг уважно розглядатимуть.

VI. Від імені АА в цілому, наша Конференція з загального обслуговування несе головну відповідальність за підтримання наших всесвітніх служб і традиційно приймає остаточне рішення щодо значних справ загальної політики і фінансів. Але Конференція також визнає, що головна ініціатива і активна відповідальність у більшості з цих справ повинна здійснюватись головним чином довіреними членами Конференції, коли вони діють між собою як Рада загального обслуговування Анонімних Алкоголіків.

VII. Конференція визнає, що Хартія і Статут Ради загального обслуговування є правовими інструментами: що у такий спосіб довірені особи повністю уповноважені керувати і вести всі справи всесвітньої служби Анонімних Алкоголіків. У подальшому стає зрозумілим, що Хартія Конференції сама по собі не є правовим документом, навпаки, вона спирається на силу традиції і владу набутків АА для своєї остаточної дієвості.

VIII. Довірені особи Ради загального обслуговування спроможні діяти у двох основних сферах: (а) Стосовно значних справ загальної політики і фінансування, вони є головними планувальниками і розпорядниками. Вони і їх головні комітети безпосередньо керують цими справами. (б) Але, стосовно наших окремо зареєстрованих і постійно активних служб, їх зв'язок з довіреними особами головним чином полягає у

повному збереженні власності та обов'язковому нагляді у межах їх здатності обирати директорів усіх цих структур.

IX. Вмілі лідери обслуговування, разом з розсудливими і відповідними методами їх обрання, необхідні на всіх рівнях для нашого майбутнього функціонування і безпеки. Найважливіше лідерство у всесвітній службі, як це практикували засновники АА, повинно обов'язково бути прийняте довіреними особами Ради загального обслуговування Анонімних Алкоголіків.

X. Кожному обов'язку служіння слід надати відповідні повноваження служіння; обсяг такого повноваження повинен завжди бути добре визначеним чи то традицією, чи резолюцією, чи особливою посадовою інструкцією, або відповідними хартіями і статутами.

XI. Оскільки довірені особи мають вирішальну відповідальність за адміністрування всесвітньою службою АА, їм слід завжди отримувати допомогу від якнайкраще можливих постійних комітетів, директорів корпоративних служб, керівників, персоналу і консультантів. Тому склад цих основних комітетів і рад служб, особиста кваліфікація їх членів, метод їх призначення на службу, системи їх ротації, спосіб, у який вони пов'язані один з одним, особливі права і обов'язки наших керівників, персоналу і консультантів разом з належною базою фінансової компенсації цих спеціальних співробітників буде завжди предметом серйозного піклування та турботи.



## XII. Загальні гарантії Конференції:

У всіх своїх видах діяльності Конференція з загального обслуговування повинна дотримуватися духа Традиції АА, приділяючи велику увагу тому, щоб Конференція ніколи не стала місцем небезпечного багатства або влади;

що достатні поточні фонди плюс достатні резерви повинні бути завбачливим фінансовим принципом;

щоб жодного з членів Конференції не було поставлено на позицію з необмеженою владою над будь-ким іншим;

що всі важливі рішення приймаються шляхом обговорення, голосування і, де це тільки можливо, зі значною однотайністю;

що жодна дія Конференції жодним чином не є особисто каральною або такою, що провокує суспільні суперечки;

що хоча Конференція може діяти для служби Анонімних Алкоголіків, вона ніколи не повинна здійснювати будь-які управлінські дії; і

що подібно Товариству Анонімних Алкоголіків, якому вона служить, сама Конференція назавжди залишатиметься демократичною у думці і дії.

Примітка: Конференція з загального обслуговування АА рекомендувала детально вивчати «розгорнуту форму Концепцій». «Дванадцять концепцій для Всесвітньої Служби», де уважно розглянуті всі ці принципи служіння АА співзасновником Товариства Біллом В., можна придбати в Офісі загального обслуговування (G.S.O.).

### **Я Відповідаю...**

Коли будь-хто, будь-де,  
звертається по допомогу, я хочу  
щоб рука АА завжди була там.  
І за це я відповідаю.

### **Декларація Єдності**

Цим ми в боргу перед майбутнім АА:  
Ставити наш спільний добробут на перше місце;  
Тримати наше Товариство в єдності.  
Тому що від єдності АА залежить наше життя,  
І життя тих, хто прийде після нас.

## Чим АА не займається

АА:

не формує початкову мотивацію у алкоголіків до одужання;

не вишукує членів; не займається дослідженнями та не фінансує їх;

не веде списків присутніх або історій хвороб;

не входить до “рад” громадських установ (хоча члени АА, групи і службові центри часто співпрацюють з ними);

не стежить і не намагається контролювати своїх членів;

не встановлює медичних чи психологічних діагнозів та не визначає прогнозів;

не проводить детоксикацію, реабілітацію або послуги з догляду, госпіталізації, медикаментозного, або будь-якого медичного або психіатричного лікування;

не проводить релігійних служб або не влаштовує/фінансує реколекцій;

не займається навчанням про алкоголь;

не забезпечує житлом, продуктами, одягом, роботою, грошима чи будь-якими іншими благами і не надає соціальної допомоги;

не надає консультацій з сімейних питань або стосовно роботи чи професії;

не приймає ніяких грошей за свої послуги або ніяких пожертвувань з інших, окрім АА, джерел;

не надає рекомендаційні листи для комісій з умовно-дострокового звільнення, адвокатів, працівників суду, соціальних установ, працедавців, тощо.