

DWANAŚCIE KROKÓW

Krok Pierwszy

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie przestało się poddawać kierowaniu.

Krok Drugi

Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może nam przywrócić zdrowy rozsądek.

Krok Trzeci

Podjęliśmy decyzję, aby oddać swoją wolę i swoje życie pod opiekę Boga – *takiego, jak Go rozumieliśmy*.

Krok Czwarty

Zrobiliśmy swoją wnikliwą i odważną inwenturę moralną.

Krok Piąty

Wyznaliśmy Bogu, sobie i innemu człowiekowi, jaka dokładnie jest natura naszych błędów.

Krok Szósty

Byliśmy całkowicie gotowi na to, by Bóg usunął te wszystkie wady charakteru.

Krok Siódmy

Pokornie prosiliśmy Go, aby usunął nasze braki.

Krok Ósmy

Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Krok Dziewiąty

Zadośćuczyniliśmy tym ludziom bezpośrednio, gdy tylko było to możliwe, z wyjątkiem sytuacji, gdy zraniłoby to ich samych lub kogoś innego.

Krok Dziesiąty

Robiliśmy w dalszym ciągu osobistą inwenturę, niezwłocznie przyznając się do popełnianych błędów.

Krok Jedenasty

Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do poprawy swojego świadomego kontaktu z Bogiem – *takim, jak Go rozumieliśmy* – modląc się jedynie o poznanie Jego woli względem nas i o siłę do jej wypełniania.

Krok Dwunasty

Doświadczwszy duchowego przebudzenia jako rezultatu tych Kroków, staraliśmy się nieść to przesłanie innym ludziom, a zasady te stosować we wszystkich swoich sprawach.

DWANAŚCIE TRADYCJI

Tradycja Pierwsza

Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu; postęp osobisty większości zależy od jedności.

Tradycja Druga

Z uwagi na nasz wspólny cel jest tylko jeden autorytet: kochający Bóg, jaki może się wyrazić w zbiorowym sumieniu. Nasi liderzy są jedynie zaufanymi sługami: oni nie rządzą.

Tradycja Trzecia

Krewni alkoholików, zbierający się w celu wzajemnej pomocy, mogą nazywać siebie Grupą Rodzinną Al-Anon, jeśli jako grupa nie mają innych powiązań. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że ktoś z ich krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu.

Tradycja Czwarta

Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw wpływających na inną grupę Al-Anon bądź Al-Anon lub AA jako całość.

Tradycja Piąta

Każda Grupa Rodzinna Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc rodzinom alkoholików. Robimy to *sami*, praktykując Dwanaście Kroków AA, wspierając naszych bliskich dotkniętych alkoholizmem i okazując im zrozumienie oraz życzliwie przyjmując rodziny alkoholików i dając im poczucie bezpieczeństwa.

Tradycja Szósta

Nasze Grupy Rodzinne nie powinny nigdy popierać czy finansować żadnego zewnętrznego przedsięwzięcia ani używać mu swej nazwy, aby problemy finansowe, majątkowe i prestiżowe nie oddalały nas od naszego podstawowego celu duchowego. Mimo odrębności powinniśmy zawsze współpracować z Anonimowymi Alkoholikami.

Tradycja Siódma

Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna, odmawiając przyjmowania datków z zewnątrz.

Tradycja Ósma

Praca Dwunastego Kroku w Al-Anon zawsze powinna mieć charakter niezawodowy, ale nasze służby mogą zatrudniać niezbędnych pracowników.

Tradycja Dziewiąta

Nasze grupy, jako takie, nie powinny nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć komitety lub zespoły odpowiedzialne bezpośrednio przed tymi, którym służą.

Tradycja Dziesiąta

Grupy Rodzinne Al-Anon nie mają opinii o sprawach zewnętrznych, dzięki czemu nasze imię nigdy nie powinno zostać uwikłane w publiczne polemiki.

Tradycja Jedenasta

Nasze zasady kontaktowania się ze społeczeństwem opierają się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; powinniśmy zawsze zachowywać osobistą anonimowość w kontaktach z prasą, radiem, filmem i telewizją. Ze szczególną uwagą powinniśmy chronić anonimowość wszystkich członków AA.

Tradycja Dwunasta

Anonimowość jest duchową podstawą wszystkich naszych Tradycji, zawsze przypomina nam, by stawiać zasady przed względami osobistymi.

DWANAŚCIE KONCEPCJI SŁUŻBY

Koncepcja Pierwsza

Największa odpowiedzialność za służby światowe Al-Anon oraz władza nad nimi należą do grup Al-Anon.

Koncepcja Druga

Grupy Rodzinne Al-Anon powierzyły pełną władzę administracyjną i wykonawczą swojej Konferencji i jej organom służby.

Koncepcja Trzecia

Skuteczne zarządzanie jest możliwe dzięki prawu do podejmowania decyzji.

Koncepcja Czwarta

Uczestniczenie to klucz do harmonii.

Koncepcja Piąta

Prawo apelacji i prawo do składania petycji chronią mniejszości i gwarantują im, że zostaną wysłuchane.

Koncepcja Szósta

Konferencja uznaje, że powiernicy ponoszą główną odpowiedzialność za sprawy administracyjne.

Koncepcja Siódma

Powiernicy mają prawa ustawowe, natomiast uprawnienia Konferencji mają charakter tradycyjny¹.

¹ Powiernicy mają prawa ustawowe (*legal rights*), wynikające z wykładni amerykańskiego prawa spółek handlowych, co oznacza, że Rada Powierników Al-Anon w USA odpowiada za swe działanie wobec prawa, natomiast prawa Konferencji wynikają z wypracowanych przez lata tradycyjnych form postępowania wewnątrz Al-Anon.

Koncepcja Ósma

Całą władzę potrzebną do bieżącego zarządzania centralą Al-Anon Rada Powierników przekazuje komitetom wykonawczym².

Koncepcja Dziewiąta

Na wszystkich poziomach służby konieczne jest dobre, osobiste kierowanie. Na płaszczyźnie służby światowej główne zarządzanie obejmuje Rada Powierników.

Koncepcja Dziesiąta

Odpowiedzialność służby jest zrównoważona przez dokładne określenie jej uprawnień i przez unikanie podwójnego zarządzania.

Koncepcja Jedenasta

Biuro Służby Światowej składa się z wybranych komitetów, kadry kierowniczej oraz zespołu pracowników.

Koncepcja Dwunasta

Duchowy fundament światowych służb Al-Anon jest zawarty w Ogólnych Gwarancjach Konferencji, w Dwunastym Artykule Karty.

OGÓLNE GWARANCJE KONFERENCJI

We wszystkich działaniach Konferencja Służby Światowej Al-Anon powinna zachowywać ducha Tradycji:

1. żeby jej roztropną zasadą finansową było posiadanie wystarczających funduszy, w tym dostatecznej rezerwy;
2. żeby żaden członek Konferencji nie był stawiany ponad innymi w pozycji niekwestionowanego autorytetu;
3. żeby wszystkie decyzje były podejmowane w drodze dyskusji, głosowania oraz w miarę możliwości – jednomyślnie;
4. żeby żadne działanie Konferencji nigdy nie było dla nikogo karą ani podżeganiem do publicznych polemik;
5. żeby Konferencja, służąc Al-Anon, nigdy nie odgrywała roli rządu i – podobnie jak wspólnota Grup Rodzinnych Al-Anon – zawsze pozostawała demokratyczna w myśleniu i działaniu.

² Komitet Wykonawczy istnieje we wspólnocie amerykańskiej i jest też praktyką w wielu wspólnotach narodowych. Szerzej jego skład i praca są opisane w *How Al-Anon Works* w rozwinięciu Koncepcji Ósmej.