

РЕКОМЕНДАЦИИ

Ал-Анона

Собрание «на колесах»

G-22

Собрание «на колесах» – это выездное демонстрационное собрание. Это прекрасная возможность показать потенциальным членам содружества, учащимся, профессионалам и всем остальным, кто желает узнать побольше о помощи и надежде, которые дарит наша программа. В зависимости от выделенного на собрание времени его проводят от 3 до 5 членов Ал-Анона/Алатина. Кто-то из участников расскажет о том, как будет проходить встреча. Он же или кто-то другой станет Ведущим. Время собрания рассчитано с учетом того, чтобы у всех присутствующих членов содружества была равная возможность высказаться на заданную тему (см. формат собрания ниже). Обычно это занимает 15-20 минут. Затем наступает время вопросов и ответов; отвечать на вопросы может Ведущий или другой член содружества.

Напоминания:

- Помните: от вас не требуется быть идеальными.
- Не забывайте, что ваша цель – познакомить людей с нашей программой и показать им, как проходят собрания.
- Прочитайте Рекомендацию G-1 «Для будущих спикеров».
- Говорите кратко и просто.
- Сосредоточьтесь на своем собственном выздоровлении.
- Выставьте настольную табличку «Анонимность» (S-9), буклеты и брошюры и, если есть возможность, книги Ал-Анона/Алатина.
- Подготовьте материалы для раздачи участникам собрания, например:
 - журнал «Ал-Анон лицом к лицу с алкоголизмом»;
 - «Информация для новичка» (RSS-4);
 - Outreach Bookmark (M-76);
 - «Понимать себя и алкоголизм» (RSP-48).
- Раздайте расписание собраний, а также контакты ОВО (в России – РСО), местных и Окружных служб (телефоны, электронную почту и адреса веб-сайтов).
- Вручите наши материалы пришедшим на собрание профессионалам, например «Информация для профессионалов» (RSS-37).

Избегайте:

- дискуссий и споров с врачами, социальными работниками, психологами или кем-то еще;
- характерных для Ал-Анона выражений вроде «Примите то, что вам понравилось, и забудьте остальное» во время выступления;
- высказывания своего мнения об алкоголизме, его лечении, психологическом консультировании, терапии или программе Анонимных Алкоголиков (АА);
- советов учащимся, профессионалам и другим людям;
- высказываний от имени всего Ал-Анона.

Сосредоточьтесь на своем собственном выздоровлении

Предлагаемый формат собрания «на колесах»

Ведущий: «Здравствуйте. Меня зовут _____, и я проведу сегодняшнее собрание». Предложите другим участникам представиться с соблюдением принципа анонимности, назвав только свое имя, как это делается на обычном собрании. Упомяните, что Ал-Анон – это прежде всего духовная программа, а не религиозная, и что мы не профессионалы. Обратитесь к закладке «Ал-Анон – это» (RSM-44) или буклету «Информация для профессионалов» (RSS-37) для краткого изложения важных фактов об Ал-Аноне/Алатине.

Предлагаемое Вступление к собранию Ал-Анона (или Алатина)

Добро пожаловать в Семейную группу Ал-Анон (или Алатин) _____. Мы надеемся, что вы найдете в нашем содружестве ту помощь и дружбу, которую нам выпало счастье обрести.

Мы, испытавшие на себе проблемы алкоголизма и до сих пор подверженные им, способны понять человека как немногие другие. Мы тоже были одиноки и разочарованы. Но в Ал-Аноне мы обнаружили, что никакая ситуация не является абсолютно безнадежной, и что мы можем жить в согласии с собой и даже обрести счастье вне зависимости от того, пьет наш алкоголик или нет.

Мы призываем вас попробовать применить нашу программу. Она помогла многим из нас найти решение проблем, что в свою очередь привело к достижению ясности и умиротворения. Многое зависит от нашей позиции, и по мере того как мы научились рассматривать наши проблемы в истинном свете, мы обнаружили, что они потеряли свою власть над нами и больше не доминируют в наших мыслях и во всей нашей жизни.

По мере того как мы применяли идеи Ал-Анона, обстановка в наших семьях улучшалась. Без такой духовной помощи большинство из нас не смогло бы вынести жизни с алкоголиком. Наш образ мышления был извращен из-за постоянных попыток навязать силой решение проблем. И мы стали раздражительны и безрассудны, даже не подозревая об этом.

Программа Ал-Анон/Алатин основана на Двенадцати Шагах, заимствованных нами у Анонимных Алкоголиков. Мы пробуем пользоваться этими Шагами, понемногу, день за днем, применяя их к нашим жизненным ситуациям вме-

сте с нашими девизами и Молитвой об умиротворении. Столь полезный обмен мнениями между членами Ал-Анона, основанный на внутренней симпатии друг к другу, и чтение литературы Ал-Анона/Алатина подготавливает нас к тому, чтобы обрести бесценный дар умиротворения.

Анонимность – духовная основа нашей программы. Все, о чем говорится на собраниях и в разговорах с глазу на глаз, должно содержаться в тайне. Только при таких условиях мы можем почувствовать себя достаточно свободными, чтобы искренне говорить о том, что мы думаем и чувствуем. А ведь благодаря этому мы помогаем друг другу в Ал-Аноне (или в Алатине).

Предлагаемая Преамбула к Двенадцати Шагам

Семейные группы Ал-Анон – это содружество родственников и друзей алкоголиков, которые делятся друг с другом своим опытом, силой и надеждой, чтобы решить общие проблемы. Мы верим, что алкоголизм – это семейная болезнь и что перемена отношения к нему может способствовать выздоровлению.

Ал-Анон не связан с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической группировкой, организацией или сообществом; не участвует в полемике по каким бы то ни было вопросам; не выступает ни за, ни против чего бы то ни было. Членство в нем бесплатное. Ал-Анон – это организация, целиком существующая на добровольные пожертвования своих членов.

У Ал-Анона есть только одна цель – помочь семьям алкоголиков. Мы помогаем, соблюдая Двенадцать Шагов, давая приют и утешение семьям алкоголиков, понимая и ободряя самих алкоголиков.

У Ал-Анона есть только одна цель помочь семьям алкоголиков

Двенадцать Шагов

Поскольку время подтвердило действенность и ценность Двенадцати Шагов АА, Ал-Анон принял их почти дословно. Они предлагают образ жизни, который понравится всем людям доброй воли вне зависимости от вероисповедания или его отсутствия. Оцените силу этих слов!

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, *как мы Его понимали*.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирно просили Его исправить наши изъязы.

8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, *как мы понимали Его*, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.

Двенадцать Традиций

Ведущий может объяснить цель Традиций и/или прочесть Преамбулу к Двенадцати Традициям, Традицию соответствующего месяца (например, в феврале это Вторая Традиция) или все Двенадцать Традиций.

Приведенные ниже Традиции Ал-Анона обеспечивают наше единство. Они подсказывают группам, как устанавливать отношения с другими группами, с Анонимными Алкоголиками и с окружающим миром. Они рекомендуют группам принципы, в соответствии с которыми избирается руководство, принимаются новые члены, расходуются финансы, вырабатывается отношение к общей собственности, контактам с общественностью и соблюдению анонимности.

Эти Традиции были выработаны по мере того, как группы Анонимных Алкоголиков пытались разрешить проблемы, как жить и работать вместе. Ал-Анон принял эти рекомендации для групп и по прошествии времени нашел их действенными и мудрыми. Несмотря на то что эти Традиции носят рекомендательный характер, единство Ал-Анона и, возможно, само его существование зависит от соблюдения этих Традиций:

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства.
2. 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 руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Родственники алкоголиков, собравшиеся вместе для взаимной помощи, могут называться Семейной группой Ал-Анон при условии, что, как группа, они не принадлежат ни к какой другой организации. Единственным условием для членства является наличие проблемы алкоголизма среди родственников или друзей.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы, или Ал-Анон, или АА в целом.
5. У каждой группы Ал-Анон есть лишь одна главная цель – помочь семьям алкоголиков. Мы достигаем этой цели, соблюдая *сами* Двенадцать Шагов АА, ободряя и выражая понимание нашим родственникам-алкоголикам и давая приют и утешение семьям алкоголиков.



6. Семейным группам Ал-Анон никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя Ал-Анона для использования какой-либо посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной духовной цели. Хотя наши содружества отличаются, мы должны всегда сотрудничать с Анонимными Алкоголиками.
7. Каждая группа должна полностью опираться на свои собственные силы и отказываться от помощи извне.
8. Работа, связанная с выполнением Двенадцатого Шага Ал-Анона, должна всегда вестись на общественных началах, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Нашим группам как таковым никогда не следует вводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы и комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество Семейных групп Ал-Анон не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя Ал-Анона не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Основой наших контактов с внешним миром является привлекательность наших идей, а не пропаганда; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио, телевидением и кино. Мы должны особенно бережно охранять анонимность всех членов АА.
12. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Темы собраний

Предлагаемые темы для обсуждения: Первый Шаг, девизы, принятие алкоголизма как семейной болезни и т.д. Участники высказываются как на обычном собрании.

Предлагаемое Заключение собрания Ал-Анона (или Алатина)

В заключение я хочу сказать, что высказанные здесь мнения являются мнениями тех людей, которые их выразили. Примите к сведению то, что вам понравилось, и забудьте остальное.

Все, сказанное здесь, говорилось в доверительной беседе и не должно разглашаться. Пусть все останется в стенах этой комнаты и в наших мыслях.

Я хочу сказать несколько слов, обращенных к тем, кто не так давно пришел к нам. Каковы бы ни были ваши проблемы, среди нас есть люди, у которых они тоже были. Если вы откажетесь от предрассудков, то вы найдете помощь. Нет таких ситуаций, которые нельзя было бы улучшить, и нет такого несчастья, которое нельзя было бы облегчить.

Мы отнюдь не совершенны. То, как мы приняли вас, возможно, не отражает ту теплоту, которую мы ощущаем в наших сердцах по отношению к вам. Через какое-то время вы обнаружите, что хотя не все среди нас вам понравятся,

все же у вас появится совершенно особая любовь ко всем нам — такая же, какую мы сейчас испытываем по отношению к вам.

Поговорите друг с другом, поразмыслите над всем этим с кем-нибудь, но пусть не будет ни сплетен, ни критики в чей-либо адрес. Вместо этого пусть то понимание, любовь и мир, которые несет программа, возрастают в вас день за днем.

Я приглашаю желающих присоединиться ко мне в нашей Молитве.

Примечание: Не рекомендуется завершать демонстрационные собрания молитвой. В некоторых группах в качестве альтернативного заключения читается Декларация Ал-Анона.

Какая польза от этих собраний?

Члены содружества
рассказывают, что для них
собрание «на колесах» —
это часто

три собрания в одном:
собрание

по дороге на собрание;
само собрание и
собрание на обратном пути.

Собрание «на колесах»
может быть

очень важным служением.

Это возможность
донести смысл наших идей
и получить радость
и удовлетворение
одновременно

Обновлено в 2023 г. в соответствии с редакцией ОВО 2014 г.

