

ПРОГРАММА РУЛИТ!

(спикерское выступление на Большом Собрании, посвященном 30-летию
Ал-Анона Новосибирской области)



Благодарю своего зависимого сына за то, что я пришла в Ал-Анон. В июне будет 4 года, как я выздоравливаю в этом содружестве. Помню, как всё начиналось... В ребцентре, где лечился мой сын, мне нужно было сказать ему слова благодарности. Перед нами сидели родственники и зависимые. Я была в шоке: «Как я могу сказать ему «благодарю», если я на него злюсь, ненавижу и вообще желаю смерти». Никакой благодарности внутри меня не было точно. Но я нашла эти слова и, сказав их, со слезами на глазах обняла сына. Тогда я была на начальном этапе своего выздоровления. Потом эта благодарность стала расти и увеличиваться. И теперь я действительно благодарна родному человеку. Благодарна сыну, благодарна группе, благодарна себе, литературе, спикерам, которых слушаю и, конечно, создателям этой программы.

Когда начала работать по Шагам, поняла, что мне надо вытрясти из себя всю гниль, весь мусор, которого было очень много. Это было нелегко. Но не труднее, чем понять, что у меня есть Высшая Сила. С ней я очень долго была в коммерческих отношениях. Если утром встану, помолюсь, тогда и день хороший. А если забыла помолиться, убежала куда-то, ничего не складывается. И сразу мысли: «Так, Надя, у тебя всё плохо, потому что ты не помолилась». В общем было что-то вроде купи-продай: я тебе, а ты – мне.

Сейчас я верю, что у меня есть Высшая Сила. К ней обращаюсь часто, уже на автомате. Понимаю, что своя ВС есть и у зависимого. У каждого человека и у него в том числе. Я делегирую, препоручаю, чтобы Высшая Сила о нём заботилась, а не я. Не лезу в его жизнь, по крайней мере, очень стараюсь.

Бывают у меня и срывы... Когда начинаю вмешиваться туда, куда не следует, тут же это отслеживаю (у меня есть для этого инструменты): «Так, не туда полезла, мети свою сторону улицы, это не твоё дело, это его путь». Программа помогает во всём!

Проговариваю молитву о душевном покое: «Дай мне душевного равновесия, дай мне духовного роста». Прошу, прошу... А потом у меня возникает вопрос: «А для чего мне это?» Зависимый в РЦ, я одна, наедине с собой, а мне плохо. Просыпаюсь и начинаю думать: «Так, о ком бы мне пострадать? А какие у меня есть ещё проблемы?» То есть радости в жизни нет вообще. Сын где-то там, ему, наверное, хорошо. Я деньги ему плачу. Он там прекрасно живёт, колбасу ест, всё у него здорово: обливаётся, в баню ходит. А мне дома плохо!

Прихожу к мысли, что делаю что-то не то, и начинаю себя заставлять, буквально вытаскивать за уши: иду рисовать, танцевать или на пробежку, потому что, если останусь дома, то буду опять вариться в своих мыслях. Причем буквально за час из маленькой крупицы я способна создать огромный ком обид и проблем. Иду танцевать с настроем, что всё умею, всё могу. Но потом понимаю, что ничего я не умею, что у меня ничего не получается. С танцев иду плачу... И снова делаю, делаю. Действия во всём.

У меня есть инструмент: могу поговорить с любой анонимной сестрой. Могу наговорить без обратной связи. Могу пойти на группу, которая находится в моём доме (вот так работает Высшая Сила). У меня ключи и я вынуждена идти, чтобы открыть комнату. Хочешь — не хочешь... И как-то время выстраивается так, что я могу не только открыть, но ещё и остаться там, позаниматься, встретить людей, хорошо поработать.

Я боюсь всего... Страхов много, когда прописывала, их было около ста. Понимаю, надо что-то с ними делать. Но и здесь работает ВС. Выздоровливающие зависимые приглашают меня поплавать в проруби. Зимой, в холодной воде. Почему я боюсь? Пугает неизвестность: я умру, у меня сердце остановится или мне будет хорошо? Но я поборола свой страх и перешла в здоровую зависимость от проруби. Каждую субботу неслась плавать, чтобы снова получить ощущения эйфории.

Когда сын употреблял, и мне было очень плохо, я шла мыть подъезды, обнималась и разговаривала с деревьями. Старалась прятаться от людей, чтобы

не думали, что я сошла с ума. Просила о помощи, разговаривала с анонимными. Всё это мне помогает. Иду в люди, общаюсь, пересиливаю себя, улыбаюсь. А потом это становится уже чем-то привычным и естественным. Утром у меня уже распланирован день, и я знаю, что туда пойду с удовольствием, это сделаю с благодарностью.

Не все знают, что у меня проблемы в семье. Однажды получилось так, что одна моя приятельница пришла на группу. Вернее, я её пригласила, так как она переживала проблемы, связанные с игровой зависимостью сына. Знакомая не знала, что мой сын — наркоман, ведь в её глазах я всегда выглядела такой счастливой, благополучной. «Я же могу ничего не говорить, — размышляла я. — Но я должна быть честной, я хочу быть честной. Скажу, что я мать наркомана». Когда всё-таки решилась, казалось, будто это не я говорю, а эхо какое-то. И о чудо! Я вдруг почувствовала, что эта женщина стала относиться ко мне по-другому — с уважением что ли, может, я выросла в её глазах.

«Жить здесь и сейчас» — этот девиз возвращает меня в реальность, и становится легче жить. Когда начинаю сильно волноваться, бояться, то молюсь и возвращаюсь в «здесь и сейчас». Слушаю себя — как я говорю, что сейчас чувствую, какой фактуры у меня одежда. Это спасает от страхов, надуманных мыслей.

Конечно, у меня далеко не всё хорошо. Сейчас сын живёт отдельно. Как-то звонит мне руководитель ребцентра и говорит, что от него нет вестей: должен был волонтерить и пропал. И первая моя мысль: «Всё. Он употребляет!» Я тут же представила его мёртвым, с пеной у рта, лежащим где-то в подъезде или на улице. Моё большое мышление заработало. Пока ехала к сыну, молилась, наговорила анонимным. В итоге он оказался жив и здоров, просто проспал. Я ему что-то сказала, обняла и ушла, чтобы не поссориться. Всё нормально, программа рулит!

Я неидеальная. Есть у меня страхи, большое мышление. Но есть поддержка группы и впереди идущих, молитва, Высшая Сила, про которую я иногда забываю, но очень люблю. И вас всех люблю... Спасибо.

Надежда, группа «Жемчужина»



ИНСТРУМЕНТЫ ПРОГРАММЫ ПОЗВОЛЯЮТ МНЕ ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

(спикерское выступление на Большом Собрании, посвященном 30-летию
Ал-Анона Новосибирской области)

Вот уже четыре года, как я в Ал-Аноне. Однако моя связь с Высшей Силой была налажена уже давно, потому что Первый Шаг у меня случился 20 лет назад, ещё до прихода в Ал-Анон.

Мой муж был алкоголиком. Прожила с ним 20 лет и развелась, потому что в один прекрасный день, когда кричала на своих четверых детей (тогда я ещё не знала, что больна), мне в голову вдруг прилетела мысль: «А что ты тут вообще делаешь?!» И отчётливо поняла, что не могу больше жить с алкоголиком. Как я теперь понимаю, тогда наступило моё дно, и я просто развелась с мужем. Спустя 20 лет после развода, я узнала о зависимости моего сына. Причем это тоже получилось чудесным образом. До сих пор не понимаю, как так Бог вразумил меня

узнать об этом, и я очень быстро приняла решение. Неделю провисела на горячей линии по поводу его зависимости, нашла ребцентр, в этом мне помогла средняя дочка. Купила билеты, довезла сына до РЦ, сдала руководителю, а спустя два часа села на обратный поезд и приехала на работу. Пока он был в ребцентре, я ходила на группы с родителями и психологом в своём Хабаровске. В общем, первые полгода обращалась за помощью к специалистам. На группы также приходили консультанты из местного ребцентра. Всё, что они говорили, мне очень отзывалось, ведь симптомы болезни у зависимых и созависимых одинаковые. В один прекрасный день через одного консультанта моя Высшая Сила сказала, что мне надо идти по Шагам. И тут же откуда-то взялись две женщины, которые

были членами Ал-Анона. Они мне дали визитку. Пришла на группу, нашла себе спонсора, а через месяц пошла по Шагам – и как-то очень быстро, верила, что у меня всё получится. Но по-настоящему начала понимать программу, когда у меня появился первый подопечный, потом второй, третий и т.д. В самом начале своего выздоровления я ходила на группу Ал-Анон всего раз в неделю, потому что она находилась за 50 км от того места, где я жила. Теперь езжу на группы часто. И, слава Богу, есть еще и онлайн-группы, они меня всегда спасают. Сейчас я живу одна, со мной нет рядом ни зависимого, ни детей, ни мамы, которая умерла полгода назад. Но мне всё равно бывает плохо. Смотрю на часы – сейчас же Красносельская! Бац! Пошла на Красносельскую, ну или поехала на группу, или позвонила впередиидушему. Все эти инструменты программы позволяют мне жить полной жизнью.

Я очень дисциплинирована, приучила себя каждый вечер писать благодарности. Уже и не знаю, сколько тетрадок у меня, они все такие красивые. В первую очередь благодарю свою Высшую Силу.

Чтобы усилить контакт с ВС и для более полноценной медитации, прошлым летом я встала на гвозди. Теперь стою на гвоздях по 20 минут. Это даёт не только бодрость, но и, конечно, здоровье. А ещё возможность медитировать, когда ты понимаешь, что никаких мыслей в голове нет. Но сначала нужно настроиться на то, что я стою на гвоздях и мне не больно. Для этого Высшая Сила послала мне пальчиковую гимнастику. Я начала делать её и вуаля! Минута – и я стою на траве, а не на гвоздях!








А в самом начале, когда я только начинала медитировать, помню, увидела такую картину. Будто иду по лесу и вижу, что на пенёчке сидит маленький мальчик – мой сын, который в это время ещё как раз был в ребцентре. Подхожу к нему и спрашиваю: «Что ты тут делаешь?» В ответ – тишина. И тут мне приходит мысль, что он дорогу найдет, и есть, кому её показать. Затем он с кем-то ушёл, а я поняла, что мне нужно тут ещё побыть, то есть остаться в программе. Когда я начинала работать с первым подопечным, то завела себе вторую рабочую тетрадь. Одна тетрадь была по Шагам, а во вторую я фиксировала красивыми буквами всё, что мне отзывалось. И первое, что я туда записала: мы изучаем программу для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы изучать программу. Эти слова точно падают от головы до сердца. Но чтобы понять их сердцем, нужно пройти большое расстояние.

Что ещё помогает мне в моём выздоровлении? Занимаюсь йогой, хожу в кино, рисую. Многие девочки танцуют где-то, а я танцую сама с собой. Мне это тоже помогает. В общем, делаю то, что доставляет удовольствие. Составьте себе список радостей, и когда вам будет плохо, выбирайте из него то, что поднимет вам настроение.

Все мои дети живут в разных городах. Но я не чувствую себя одинокой. Понимаю, что я с Высшей Силой. Когда на меня накатывает наша любимая жалость к себе, я сразу задаю себе вопрос: «Здесь и сейчас у тебя есть какие-нибудь проблемы? Нет! Ты же со своей Высшей Силой!» И я ей очень благодарна.

Наталья, группа «Надежда»

С ЮМОРОМ ПРО ЖИЗНЬ

-  **Каждый — хозяин своей жизни. Какой ты хозяин, такая у тебя и жизнь!**
-  **Если нет своей цели в жизни, то приходится работать на того, у кого она есть.**
-  **Стареть скучно, но это единственный способ жить долго.**
-  **Хочешь жить в согласии — соглашайся! Наша жизнь — театр, не превращайте ее в цирк**
-  **Чтобы тебя любили — приходится быть со всеми хорошим каждый день. Чтобы ненавидели — напрягаться не приходится вообще.**
-  **Жизнь становится проще, когда ты понимаешь, что жизнь проще никогда не станет.**
-  **Миллионы людей, мечтающих о бессмертии, не знают, что им делать в среду вечером.**



В КРУГЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, ЕДИНСТВА И СЛУЖЕНИЯ

«До того как я стала сотрудником Офиса Всемирного Обслуживания (ОВО), я мало задумывалась о логотипе Ал-Анона и его истории. Работая в ОВО юристом, я смогла изучить историю нашего логотипа и понять, какое важное значение он имеет для защиты названия «Ал-Анон». В коллекции устной истории Ал-Анона, хранящейся в архивах ОВО, есть запись, в которой говорится, что логотип Ал-Анона придумал 12-летний Томас К., сын добровольца ОВО, сидя на кухне за семейным столом, примерно в 1955 году. В начале 1960-х годов группы и члены содружества использовали различные эмблемы для обозначения Ал-Анона. Осознание необходимости защитить название «Ал-Анон» привело к обсуждению этого вопроса, и в 1968 году на Конференции Всемирного Обслуживания был утвержден логотип Семейных групп Ал-Анон для идентификации литературы, одобренной Конференцией (ЛОК). По рекомендации Генерального директора Офиса Общего Обслуживания Анонимных Алкоголиков (АА) Совет Опекунов Ал-Анона уполномочил Исполнительного директора зарегистрировать названия и логотипы для корпорации «Штаб-квартира Семейных групп Ал-Анон».

Сегодня Ал-Анон использует три логотипа, зарегистрированные как товарные знаки Ал-Анона в Ведомстве по патентам и товарным знакам США. Логотип Ал-Анона/Алатина с аббревиатурой AFG (Al-Anon Family Groups, Семейные группы Ал-Анон – прим. переводчика) внутри круга широко применяется на Форумах и совместных мероприятиях с другими содружествами. Логотип без аббревиатуры AFG был принят ОВО для облегчения идентификации канцтоваров, пособий по обслуживанию и других материалов Ал-Анона/Алатина. Он также ставится на обложках и корешках наших книг. Оригинальный логотип, сопровождаемый словами «Одобрено Конференцией Всемирного Обслуживания

Семейных групп Ал-Анон» (Approved by World Service Conference Al-Anon Family Groups) ставится на обороте титульного листа издания и означает, что данный материал является литературой, одобренной Конференцией (ЛОК). Во Введении книги «Пути к выздоровлению: Шаги, Традиции и Принципы обслуживания Ал-Анона» (RSB-24) приводится следующее описание логотипа и его символики: «Логотип Ал-Анона представляет собой равносторонний треугольник с кругом внутри. Три стороны треугольника символизируют три наших Завета: Выздоровление с помощью Шагов, Единство с помощью Традиций и Служение с помощью Принципов обслуживания. Все три стороны необходимы, чтобы треугольник оставался треугольником, точно так же как табуретке с тремя ножками нужны все три ножки, чтобы быть устойчивой. Можно воспринимать круг внутри треугольника как круг взявшихся за руки людей, несущих послание надежды Ал-Анона многим семьям и людям, которые живут или жили рядом с алкоголиками. В этом простом символе заключены представленные духовные принципы, объединяющие нас в общем деле – восстановлении от последствий семейной болезни алкоголизм».

Использование логотипов Ал-Анона для других целей, кроме целей Ал-Анона и Алатина, а также внесение в них любых изменений ставят под угрозу их правовой статус. Как юрист Офиса Всемирного Обслуживания я забочусь о защите наших зарегистрированных товарных знаков для того, чтобы каждый член семьи алкоголика или его друг, обратившийся за помощью в Ал-Анон, мог быть уверен, что получит ее».

Энн П., специалист по юридическим вопросам и международным делам.

Журнал «Форум», май 2023 г.

По материалам <https://al-anon.org.ru/6443-v-kruge-vyzdorovlenija-edinstva-i-sluzhenija/>



ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ ОБЩЕСТВЕННОСТИ О ГРУППЕ

Когда ваша группа зарегистрирована в Российском Совете Обслуживания (РСО), необходимо оповестить общественность о ее существовании. Вот несколько предложений, как можно донести эту информацию до других членов Ал-Анона и широкой общественности.

В РАМКАХ СОДРУЖЕСТВА АЛ-АНОН

- Сделайте рассылку информации о вашей группе через Информационные бюллетени Округа или Района.
- Сообщите обслуживающей структуре место и время проведения собраний вашей группы.
- Убедитесь, что информация о вашей группе добавлена местной обслуживающей структурой в список групп.
- Распечатайте информацию о вашей группе и отнесите ее в ближайшие группы.
- Члены вашей группы могут сообщать информацию о ней на других собраниях, которые они посещают.

ИНФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

- Расскажите членам АА о вашей группе, чтобы они могли сообщить о ней своим друзьям и близким.
- Большая часть газет бесплатно публикует список местных общественных событий, в который можно внести и информацию о месте и времени проведения собраний вашей группы (обратитесь в редакции местных еженедельных и ежедневных газет).
- Во многих супермаркетах, общественных прачечных, церквях есть доски объявлений, на которых можно

оставить информацию о вашей группе с разрешения администрации.

- Напишите название группы на открытке, отправьте ее по почте или отнесите в местные церкви, школы, центры социального обслуживания (ЦСО), наркодиспансеры или в другие организации, занимающиеся проблемами родственников и друзей алкоголиков (или запросите макет информационного стенда в РСО).

ПРОДОЛЖАЙТЕ ИНФОРМИРОВАТЬ!

Помните: на то, чтобы весть о работе группы разлетелась, обычно уходит несколько месяцев.

К СВЕДЕНИЮ: Информирование общественности о существовании вашей группы – это важный шаг на пути донесения наших идей. По мере роста вашей группы вы можете предпринимать различные действия для донесения информации о ней далеко за ее пределы. Напишите в РСО, Окружной Комитет и запросите рекомендации по информированию общественности и по сотрудничеству с профессионалами. Сообщайте Представителю Района (ПР) о действиях, предпринимаемых вами для информирования общественности.

По материалам
<https://al-anon.org.ru/wp-content/uploads/2022/11/predlozhenija-po-informirovaniju-o-gruppe.pdf>



МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ДОВЕРЕННОСТЬ ОТ ФОНДА



«...Практика выдачи доверенностей существует в российском содружестве Анонимных Алкоголиков. Опыт обслуживания всемирного Ал-Анона во многом взят из опыта всемирного АА. В нашей стране мы тоже следуем положительному опыту АА и принимаем в расчет отрицательный. Сложности с последствиями выдачи доверенностей членам АА в регионах России и предъявленные фондам их обслуживания внушительные суммы долгов по обязательствам групп обращают наше внимание на I Принцип обслуживания. Он звучит так: «Группы Ал-Анон обладают полной властью над всемирными службами Ал-Анона и несут полную ответственность за их деятельность». Мы не можем подвергать риску существование Фонда, созданного в 2002 г. по наказу представителей групп Собрания по обслуживанию 1999 года. Фонд обслуживает группы всей России, т.е. создает условия для работы групп: переводит и издает литературу, чего не может сделать отдельная

группа; обеспечивает всей информацией и рассылками все группы Ал-Анон России; абонирует почтовый адрес нашего Ал-Анона, который связывает нас с организациями и всемирным Ал-Аноном, и т.п. К СО-2016 Инициативной группой по сбору информации для поиска решений вопроса официального оформления аренды помещений был подготовлен Проект Договора о сотрудничестве фонда и организации, а также Резолюция по вопросу взаимоотношений групп Ал-Анон/Алатин России и Фонда ФОСГАЛ. Для решения вопросов сотрудничества групп Ал-Анон с различными организациями РСО Ал-Анона предлагает такую схему действий, которая во многих случаях удачно работает: высылает группе проект Соглашения/Договора о сотрудничестве Фонда ФОСГАЛ; Свидетельства о регистрации Фонда ФОСГАЛ. Представители группы идут в организацию с паспортами, со Справочником групп Ал-Анон (где есть сведения о вашей группе), информационными материалами об Ал-Аноне (буклетами, закладками), рассказывают о получаемой ими пользе в Ал-Аноне и предлагают представителям администрации наш вариант Соглашения о сотрудничестве, в котором предусмотрена личная ответственность представителей данной группы. Если администрация согласна, фонд высылает Соглашение в 2-х экземплярах, подписанное Исполнительным директором Фонда, представители группы подписывают его в организации и высылают в РСО один экземпляр. Или представители группы получают вариант Соглашения/Договора этой организации и высылают его в РСО на согласование по электронной почте или по почте России в бумажном варианте».

Источник: <https://al-anon.org.ru/deklaracija-al-anona/chasto-zadavaemye-voprosy-chlenov-al-anona/>



ЧТО ДЕЛАТЬ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ, КОГДА У ЗАВИСИМОГО СРЫВ, ТЫ НА РАССТОЯНИИ И НЕ ЗНАЕШЬ ЧТО С НИМ? ПОХОЖЕ, ЗАБЛОКИРОВАНА...



В разные периоды я вела себя по-разному. Вначале мучилась, волновалась, изводилась, проверяла: вдруг разблокировал? Пыталась узнать через других людей. Как следствие, изматывалась, заболела...

Потом настал период, когда в такие времена я особенно интенсивно ходила на группы, вгрызалась в программу. Но временами делала всё или часть того, что описала выше. Когда он выходил из запоя, я вываливалась из программы, обессиленная, но что-то для себя понимая... до следующего запоя...

Сейчас я в программе всегда. Не могу сказать, что мне известие о запое даётся легко. Всё равно бьёт током. Но я реально больше не обессиленная, не сумасшедшая.



У меня несколько раз такое было. Последние два раза в программе. Раньше я просто умирала от отчаяния, страха за него, обзванивала всех, кого только можно, просила молиться. А если люди из того же города, где он был, то просила найти. Но в программе я поняла, что как у меня, так и у моего мужа есть любящий Бог, и Он любит моего зависимого мужа больше, чем я. Я осознала, что бессильна перед употреблением мужа и перед своими страхами. Какое это было облегчение - чувствовать, что не я центр вселенной, который должен всё контролировать, спасать, решать как-то эти безумно сложные для меня ситуации. Есть Бог, и Он хочет нам помочь. И я всё: жизнь моего мужа в данный момент, свою жизнь, свои страхи отдавала Богу. Это был опыт расширения доверия Богу и принятия Его воли о нас. Благодарю Бога за всё, что Он посылает мне и моему мужу.

Из опыты членов Ал-Анона

задайте свой
вопрос ?

Уважаемые читатели!

Присылайте интересующие вас вопросы, касающиеся выздоровления и служения в Ал-Аноне/Алатине, на адрес dushabaraba@mail.ru

На них ответят члены содружества, поделившись своим опытом применения Шагов и Традиций в жизни. В случае необходимости вопрос может быть переадресован в РСО.

МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

• *День – это маленькая жизнь, и прожить ее надо так, будто ты должен умереть сейчас, а тебе неожиданно подарили еще сутки. (Максим Горький)*

• *До тех пор, пока вы будете действовать так, как обычно, вы будете получать тот же результат, что вы получаете обычно. Если вас не устраивает это, вам нужно изменить ваш образ жизни. (Зиг Зиглар)*

• *Доверие похоже на нервные клетки и так же, как и они, не может восстанавливаться. (С. Мурадян)*

• *Дорога, ведущая к успеху, вечно обновляется. Успех — это поступательное движение, а не точка, которую можно достичь. (Энтони Роббинс)*

• *Достаточно лишь понять, что живёшь в будущем, как сразу там и окажешься.*





**29 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА
СОСТОЯЛОСЬ БОЛЬШОЕ СОБРАНИЕ,
ПОСВЯЩЕННОЕ 30-ЛЕТИЮ АЛ-АНОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ.
ДЕВИЗ СОБРАНИЯ: «ЖИТЬ ПОЛНОЙ
ЖИЗНЬЮ». ПРИСУТСТВОВАЛИ 38
ЧЛЕНОВ АЛ-АНОНА НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ. ПРИЕХАЛИ
ПРЕДСТАВИТЕЛИ АЛ-АНОНА ИЗ
БРАТСКА, ОМСКА, ТОМСКА, А ТАКЖЕ
СОДРУЖЕСТВА АА ИЗ НОВОСИБИРСКА
И САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.**

**БОЛЬШИЕ СОБРАНИЯ
НАПОЛНЕНЫ
ЯРКИМИ ЭМОЦИЯМИ**

«Я член Содружества Ал-Анон с мая 2009 года. За это время несла служение на разных уровнях. На этом праздничном Большом Собрании мне впервые выпала честь быть соведущей. Выражаю благодарность Надежде из группы «Доверие» за поддержку во время ведения мероприятия. Подготовка началась задолго до его начала: мы с Надеждой написали сценарий.

Что такое Большое Собрание? Казалось бы, это одно из собраний группы Ал-Анон, что проходят еженедельно, только для большей аудитории. Но это не так, ведь Большие Собрания, как правило, наполнены очень яркими эмоциями.

При подготовке к мероприятию возникли сложности: за две недели до БС нам отказали в помещении в связи с его ремонтом, пришлось срочно искать другое. Несмотря на все трудности, праздник прошёл в теплой дружественной обстановке. Каждая группа справилась со своим служением. В представленной презентации, состоящей из фотографий членов Ал-Анона, было четко видно, что участники нашего содружества занимаются спортом и танцами, ныряют в прорубь, путешествуют, занимаются детьми и внуками, участвуют в патристическом движении «Бессмертный полк», благотворительном проекте «Особенные дети». Все это свидетельствует о том, что программа Двенадцать Шагов работает и даёт нам возможность жить полной жизнью».

Агафья, г. Новосибирск, группа «Надежда»

**ОЧЕРЕДНОЕ ЧУДО
В МОЕЙ ЖИЗНИ**

«Когда я очутилась 29-го мая на Большом Собрании, это было очередное чудо в моей жизни. Дело в том, что у меня дочь, у которой два высших образования, поздний ребенок, вымоленный, но с диагнозом аутизм, что подкосило дочь (один из факторов). И она по поводу женского алкоголизма сейчас находится в реабилитационном центре. На 30-е у меня был билет в Москву, и тут я вижу, что 29-го будет вот это ваше собрание. Если бы оно было где-нибудь в другом месте, я физически не смогла бы туда попасть, учитывая мое психоэмоциональное состояние. Но это оказался Горский-9, а в Горском-б живет моя дочь, и в то время я находилась в ее квартире. Я буквально вышла и попала в пространство вашей встречи.

Какие содружества! Какие названия! Какая терминология! Я вообще это еще не могла воспринять, потому что, как представила себя, что я буквально новорожденный в этом вопросе.

**ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ НАШЕЙ
ПРОГРАММЫ –
ПОМОЧЬ ДРУГИМ**

«Я Наталья, бывшая жена алкоголика. Хочу поделиться своими впечатлениями о Большом Собрании, посвященном 30-летию Ал-Анона Новосибирской области. Я живу в Новосибирске третий год и за это время посетила два Больших Собрания и Форумы Ал-Анона Западной Сибири в Бердске и Томске. Каждое такое мероприятие дает заряд на долгое время – на год точно. Для меня четыре года в Ал-Аноне – это духовный рост!

На Большом Собрании я приобрела новый опыт, потому что в первый раз спикерила, и Бог дал мне мужество поделиться своим опытом. Еще хочу отметить семейное спикерское. На онлайн группах я такое слышала, но вживую нет. Большая благодарность спикерам Галине, её дочери и сыну. Произошла идентификация, было очень радостно за эту семью, потому что у меня она тоже есть. Я бывшая жена алкоголика, у меня четверо детей. Младший сын был в ребцентре по поводу зависимости, но сейчас, к сожалению, по программе не выздоравливает. Дочери тоже начинали идти по Шагам и бросали... Пример этой семьи меня очень вдохновил. Я начала больше молиться за детей, но им-то ничего об этом не говорю, конечно. За четыре года в Ал-Аноне я поняла, что родственники – это первые враги для своих детей, если они начинают навязывать им что-то. Действие программы нужно показывать личным примером и своими изменениями.

Еще у меня был первый опыт служения на БС, о котором я мечтала, – встреча и регистрация участников. На данном мероприятии я встретила сестру, которая впервые пришла на группу. Она оказалась новичком, и я смогла послужить ей. Мы потом с этой женщиной встречались в Москве, почти через месяц после БС. Она попросила меня быть своим спонсором. Для меня всегда очень радостно, когда приходит новичок, которому я могу сделать Двенадцатый Шаг и в дальнейшем спонсировать. Бог дает мне эту радость, и я забываю о своих дефектах, потому что мне нужно помогать другому человеку. Главная цель нашей программы – помочь другим. Спасибо!»

Но то и ценно, что на чистый лист бумаги легло ваше пространство, которое оказало для меня исцеляющее действие. И вообще ценность личных встреч, личных общений я ставлю на 1-е место. Я очень благодарна Галине и её дочери Ксении. Это тот всполох, который я увидела, что мама с дочкой могут сидеть, разговаривать и общаться совершенно на другом уровне, на уровне миссии и донесения до людей таких ситуаций, которые кажутся неразрешимыми. Я подошла к Ксении потом, мне очень хотелось ее обнять. Ее глаза, вообще весь ее образ, все легло мне на душу. Я видела, как Галина переживала за сына, который спикерил дистанционно. Вот у меня тоже есть сын. Дочери 42, сыну 46. Сын священник и сейчас он начинает служение в Москве, и Господь меня так бережет вот в этом моем состоянии, что именно в Храме Христа Спасителя сын служил, я приложилась к Троице.

Как познакомилась с Наташей – моим спонсором? Я не представляла, кто такой спонсор. И вот она Наташа, и вот ее спикерское, и я поняла, что это мой человек. И опять чудо. Я села рядом, попросила ее быть моим спонсором. И это случилось. Более того, приехав в Москву, я получила от Наташи сообщение, что она до 13-го июня будет в Москве и готова встретиться со мной, и это произошло, 6-го числа мы с ней встретились. Это было знакомство с ее дочерью, пространство человеческого общения, которое является лекарством. Это был не просто человек, с которым я общалась. Это был человек, который пережил эту ситуацию, в которой я нахожусь. Она для меня острая, а для нее это уже устоявшееся понятное состояние, с которым можно работать, учиться, продолжать жить и изменять качество своей жизни совершенно на другом уровне. Она рассказала мне про свои поездки на Алтай. Я ее назвала Наташа-гвозди, потому что она стоит на каких-то гвоздях, она ходит по битому стеклу, она ходила по углям. И я понимаю, что человеческие возможности безграничны.

Очень надеюсь, что какие-то моменты, описанные мной, помогут людям, находящимся в трудной жизненной ситуации»

Елена, г. Москва

Наталья, г. Новосибирск, группа «Надежда»



УВИДЕЛА УЖЕ ЗНАКОМЫЕ ЛИЦА

«Всем, привет! Очень рада, что есть возможность посещать Большие Собрания. Прошло все отлично, хотя и были технические трудности. Увидела уже знакомые лица, от этого было тепло и радостно.

Моё путешествие по Большим Собраниям началось с г. Новосибирска в 2019 году. Тогда собрания проходили по два дня и приезжало много народа из других регионов. Для меня было огромное удивление увидеть столько разных людей. Есть сожаление, что теперь данное мероприятие проходит один день. Прощу подумать организаторов о возвращении к прежней продолжительности Больших Собраний».

Алина, г. Томск, группа «Родник»



БОЛЬШОЕ СОБРАНИЕ НАДОЛГО ОСТАНЕТСЯ В МОЕМ СЕРДЦЕ

«В Содружества Ал-Анон я с 2016 года. Родственница и подруга алкоголиков. Это третье Большое Собрание, на котором мне посчастливилось при-

сутствовать. И оно оказалось для меня каким-то удивительно прекрасным, по-домашнему невероятно теплым и душевным, наполненным ароматом домашней выпечки, приправленным теплом родным сердцем.

Порадовало присутствие членов содружества из других городов. Семейное спикерское выступление поразило меня до глубины души. Это прямо бриллиант собрания! Первый раз увидела такой формат. Участники дополняли друг друга, получилась объемная картина пути выздоровления целой семьи. Слушая их, я взгрустнула о прошлом. Всколыхнулись воспоминания, но на место той нестерпимой боли и страдания пришла благодарность за сегодняшний день. Сегодня всё иначе и это ли не чудо?

Прошедшее Большое Собрание надолго останется в моем сердце океаном любви, заботы, единства, надежды и веры. С огромной благодарностью к каждому, вложившему душу в создание этого прекрасного события».

Наталья, г. Новосибирск, группа «Источник»

МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- *Вы должны находить время отдыхать, так как работа есть всегда, а жизнь имеет тенденцию заканчиваться. (Федор Достоевский)*

- *Вы никогда не будете счастливы, если будете пытаться понять, что такое счастье. И вы никогда не будете жить, если ищете смысл жизни. (Альбер Камю)*

- *Даже после 100 неудачных попыток не стоит отчаиваться, ведь 101 может изменить жизнь. (Эмманюэль Мунье)*
- *Грамм собственного опыта стоит дороже тонны чужих наставлений! (Махатма Ганди)*

- *Даже жизнь без удовольствия имеет определённый смысл. (Диоген)*

- *Глупо строить планы на всю жизнь, не будучи господином даже завтрашнего дня. (Сенека)*

- *Делай сегодня то, что другие не хотят, завтра будешь жить так, как другие не могут. (Джаред Лето)*



С любовью, члены редакционной коллегии: Агафья З., Галина Ч., Ирина А., Надежда Ф., Ксения К.
 Присылайте свои истории выздоровления, служения, рассказы о жизни групп
 на электронный адрес: dushabaraba@mail.ru

E-Mail: al-anon-nso@mail.ru Сайт: alanonnsk.ru Телефон: 8 913 068-90-58

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ГРУПП

г. НОВОСИБИРСК

Группа «**БЕЛОВЕЖСКАЯ**»

Место: ул. Беловежская, дом 7
(Приют Матери Терезы)

Время: понедельник, 17:30

☎ 8 913 772-07-69, 8 953 804-96-73

Группа «**ЖЕМЧУЖИНА**»

Место: Академгородок,
ул. Арбузова, дом 1а (Ресурсный центр),

Время: понедельник, 18:30

☎ 8 961 874-89-84

Группа «**НАДЕЖДА**»

Место:

ул. Вокзальная магистраль,
дом 2, кабинет 5,

вход с ул. Шамшурина

Время: вторник, 18:30

☎ 8 905 953-54-88

Группа «**ИСТОЧНИК**»

Место: ул. Мичурина, дом 20,

Время: среда, 19:15

☎ 8 913 772-07-69, 8 953 804-96-73

Группа «**ДОВЕРИЕ**»

Место: ул. Станиславского, дом 6,

Время: вторник, 18:00

☎ 8 923 705-41-55

Группа «**ВИКТОРИЯ**»

Место: ул. Новоморская, дом 12,

Помещение Координационного центра

Время: среда, 18:30

☎ 8 913 721-40-88, 8 953 894-14-78

Группа «**ДВЕНАДЦАТЬ**»

Место: ул. Железнодорожная, дом 13,
каб. 311

Время: четверг, 18:30,

☎ 8 902 482-63-86

г. БЕРДСК

Группа «**РАДУГА**»

Электронное собрание

Ссылка для подключения:

<https://t.me/+E8ZCQ2pogrA0OWJi>

Время: суббота, 12:00

Группа «**СЧАСТЬЕ**»

Место:

постоянного адреса нет

Время: четверг, 18:30,

☎ 8 913 793-19-32

г. БАРАБИНСК

Группа «**ДУША**»

Место: ул. К. Маркса, дом 85,

территория Храма, адм. корпус

Время: среда, 18:30,

☎ 8 953 895-70-20, 8 913 489-50-41

(временно не работает)

Электронное собрание

«**МУЖЕСТВО МЕНЯТЬСЯ**»

Время: четверг, 17:00 (мск.)

Ссылка для подключения:

<https://join.skype.com/kJ8xy40j4Bty-Skype>

Skype