



АЛ-АНОН

Сибирь



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ОКРУЖНОГО КОМИТЕТА
ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП «АЛ-АНОН»
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сайт: <http://alanonnsk.ru/> E-mail: al-anon-nso@mail.ru

№ 15 | 2022, январь



АПРЕЛЬ-2022
ТОМСК

ШЕСТОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ФОРУМ АЛ-АНОНА
ЗАПАДНОЙ СИБИРИ

Мы есть друг у друга,
и это здорово!

18 сентября 2021 года состоялось Большое Собрание АЛ-АНОНА Новосибирской области под девизом «Участие – ключевой элемент гармонии».

Хозяева мероприятия из Новосибирска, Бердска, Барабинска, гости из Омска и Павловска, всего 41 человек, собрались в уютном зале Координационного центра «Активный город». Программа Большого Собрания была рассчитана на один день и посвящалась теме «Служение в Ал-Аноне». Впервые для обмена опытом служения в содружестве были приглашены спикеры из других городов, которые участвовали в собрании с использованием платформы Zoom: Елизавета Г. (г. Таганрог, 8 лет в Ал-Аноне, казначей РСО, координатор Рабочей группы по донесению информации об Ал-Аноне/Алатине) и Александра П. (г. Москва, 5 лет в Ал-Аноне, Председатель ОКО Ал-Анона Москвы и МО). Участники брифинга «Что нам дает служение в Ал-Аноне» отвечали на вопросы из зала; выступления членов Ал-Анона на Большом круге «Служение – сердце выздоровления» показали как ведется работа по Двенадцатому Шагу, как распространяются идеи Ал-Анона, как эта работа влияет на выздоровление каждого.



БРИФИНГ

«ЧТО НАМ ДАЕТ СЛУЖЕНИЕ В АЛ-АНОНЕ»

ВОПРОС: «Когда к вам пришло осознание необходимости иметь служение в содружестве?»

Надежда, группа «Жемчужина»:

«Меня заряжают энергией Форумы АА. Они проходят на природе несколько дней и насыщены



**Большое собрание Ал-Анона
г. Новосибирск 18.09.2021г.**

разными мероприятиями, которые не только объединяют, но и дают много опыта. После одного из таких Форумов у меня появилось осознание необходимости служения и выздоровления, а вместе с тем и ответственность: мне надо прийти, открыть дверь, поставить чайник, накрыть на стол, помыть чашки. Слово «служение» я понимаю так – отдавать себя. Это такая невидимая игра, когда я делаю что-то полезное и для себя, и одновременно для кого-то. На последнем Форуме АА много говорили про Пятую Традицию, про новичков. Я поняла, что им необходимо уделять много внимания».

Агафья, группа «Надежда»:

«Я не знаю, когда ко мне пришло это осознание, никогда не задумывалась над этим. Помню, в каком состоянии пришла в содружество, поэтому сегодня у меня есть желание как-то помочь новичку, поддержать его, потому что знаю, как это тяжело. Сейчас я заместитель председателя Окружного Комитета, также по совместительству есть служение в архивной службе. На группе я часто присутствую одна, особенно после

последствий пандемии. Есть возможность приходить пораньше, так как теперь я на пенсии. Готовлюсь к собранию заранее, чтобы потом не тратить на это ценное время. Понимаю, как это важно для тех людей, которые приходят на группу после работы».

Ася, группа «Счастье»:

«В Ал-Аноне я 2,5 года. Первый год просто ходила на группы и вникала, что это такое, нужно ли мне это. На второй год я уже взяла служение библиотекаря, которое затем передала другому. Теперь я на нашей группе казначей. Это служение мне нравится больше: люблю делать какие-то закупки, выполнять просьбы. Брала служения на Больших Собраниях, организовывала развлекательную часть. Была ведущей на Форуме. На текущем собрании мы с Ирой оформляли зал. Я чувствую, что служу, когда вижу свою причастность к большому делу и испытываю огромное удовольствие от того, что могу что-то сделать для группы».

Ирина, группа «Счастье»:

«Я попробовала все служения на группе. Какие-то из них давались легко, где-то получалось хорошо, а где-то – нет. Почти сразу, как пришла в содружество, взяла служение казначей. Осознание необходимости иметь служение приходило постепенно и вместе с тем росло чувство ответственности. Думала – кто-то же делал так и я сделаю. А сейчас, по прошествии многих лет, я стала понимать, что неважно, как делал до меня кто-то, а важно, насколько качественно я делаю это сейчас. Вношу какие-то свои новшества. Мне интересно осваивать то, что незнакомо.

Тяжеловато давалось служение Представителя Группы «Радуга». Может на тот момент не доросла до него. Так получилось, что у меня изменился рабочий график: суббота стала рабочей, и я сняла с себя служение ПГ. Из-за чувства ответственности думала, что без меня всё развалится. Однако по сей день группа существует. Оказывается, мир не рухнул без меня.

Потом стала брать служения вне группы. Участвовала в подготовке к Форуму, где я столько опыта взяла! Быть полезной для коллектива –

очень круто! Сейчас я это чувствую в любом – даже маленьком служении. Например, взялась мыть пол на группе. Группа – это моя семья, мне хорошо на группе. И чтобы моя семья процветала, я вношу в неё свой вклад».

Наталья, группа «Беловежская»:

«Мои служения начинались так. В течение какого-то времени я просто ходила на группы и понимала, что особо в моей жизни ничего не меняется. Потом у меня появился спонсор, которая начала меня понемногу продвигать – так плавно, аккуратно. Говорила: «Сходи вот туда-сюда за меня». И я шла, потому что надо. В результате прошла на группе все возможные служения. На данный момент являюсь казначеем. Пять лет служу в Окружном Комитете. Когда я начинала служить, было ощущение, будто я кому-то обязана и должна, поэтому буквально заставляла себя что-то делать. Именно так было и в моей семье. Сейчас у меня другое видение. Через служение я стала по-другому смотреть и на себя, и на людей. Да, у меня есть обязательства, служения, но я выполняю их настолько, насколько могу, не загоняя себя в угол».

ВОПРОС: «В желтом учебнике написано, что членам АА, которые также являются членами Ал-Анон, нежелательно брать служения дальше, чем в группе. Я являюсь членом группы Ал-Анон, в которой никто не хочет брать служение ПГ. Я могла бы взять его себе, но не могу, так как являюсь еще и членом АА. Чем алкоголики мешают в служении членам Ал-Анон?»

Ирина, группа «Счастье»:

«Первое, что приходит в голову. У нас, допустим, идет подготовка к мероприятию. У каждого есть своя группа, на которой ему доверили служение, он знает, что сейчас происходит в его группе, в конкретно его содруестве. Представитель другого содруества может путаться в ответах».

ВОПРОС: «Наши службы информируют широкую общественность через средства



массовой информации, профессионалов, учреждения, организации о том, кто мы такие, что мы делаем и как с нами связаться. А как это происходит в вашей группе?»

Надежда, группа «Жемчужина»:

«Мы даём объявления в местной газете «Навигатор», оставляем визитки, листовки. Планируем установить стенды в наркологии. Это всё Пятая Традиция. Остальное в планах».

Агафья, группа «Надежда»:

«Когда-то на Форуме давала интервью в газете «Тайга». Один раз организовывала круглый стол с Центром по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями. После нашего визита в Министерство здравоохранения нам разрешили встретиться в этом центре. Однако взаимодействия не сложилось, я не смогла объяснить, что мы не религиозная организация. Представитель центра посмотрел все наши уставные документы, литературу и сказал, что у нас там везде Бог, и вообще, вы из Америки».

Ася, группа «Счастье»:

«Члены нашей группы размещают наклейки с информацией об Ал-Аноне в местах общественного скопления людей. Также используем визитки. Есть опыт размещения информации о группах в общественном транспорте».

Ирина, группа «Счастье»:

«У нас в Бердске было мероприятие, где о себе заявляли некоммерческие организации. Наши девочки участвовали в презентации».

У меня был опыт общения с редакцией газеты. Нужно было пригласить представителей прессы к нам на Форум. Мне сказали, что там в курсе, кто мы такие, что нужно просто пригласить и обговорить детали. Ну, я и пришла поговорить с руководителем. Он меня послушал и отвел в комнату, где находились сотрудники газеты, и объявил, что к ним пришла алкоголичка. В итоге я не смогла объяснить, кто я и зачем пришла. Отсюда вывод: нужно идти на подобные встречи тщательно подготовленной».

Наталья, группа «Радуга»:

«Связь с общественностью очень важна. Помню, мы запланировали и пошли в администрацию

города. Меня поразило то, что содружество существует больше 20 лет, а представители власти ничего о нас не знают. А ведь весть о выздоровлении нужна людям».

ВОПРОС: «Были ли вы Представителем Группы и в чём заключалась ваша работа?»

Надежда, группа «Жемчужина»:

«Два месяца являюсь Представителем Группы. Сначала очень волновалась и переживала – а справлюсь ли я, это, наверное, тяжело, ведь на собраниях заседают такие серьёзные, большие люди с опытом. Куда я иду? Но сейчас понимаю, что справлюсь, для этого надо выздоравливать, читать, изучать. Я только в начале пути. Спасибо за доверие».

Ирина, группа «Счастье»:

«Была ПГ в первой своей группе около года. Было непросто ездить на собрания через весь Новосибирск. Нужна готовность. Тоже были страхи. Потом поняла, что всё также, как на домашней группе. Но, уже новые люди, новые мнения, новый опыт. Помню, например, по-иному научилась изучать литературу тогда».

Наталья, группа «Беловежская»:

«Да, такой опыт есть. Я и сейчас являюсь ПГ. Изначально боялась членов Окружного Комитета. Потом начала привыкать, а затем и вовсе полюбила. Это рост для меня. Поменялось отношение к людям, к себе. Я поняла, что мы все одинаковые, ничего страшного нет. Сегодня по дороге на наше собрание понимала, что не успею к началу, но сказала себе – пусть опоздаю, но пойду, увижу членов своей семьи».

ВОПРОС: «Наташа, ты являешься Делегатом Окружного Комитета. Поделись, пожалуйста опытом».

Наталья, группа «Беловежская»:

«Мне просто сказали, что надо ехать и вопрос не обсуждался: «Есть готовность, нет готовности. Ты самая молодая, поедешь». Когда приехала в Москву, для меня это был большой стресс, ведь я должна была, как говорится, на людей посмотреть и себя показать».

Второй раз мы встречались уже в Интернете, где я чувствовала себя гораздо спокойнее. Вообще

я человек по жизни закрытый, всегда раскрываюсь через усилие. И каждый раз это происходит по-новому, что очень полезно. Может, я и не большой вклад внесла для содружества, но уже одно только присутствие на собрании Окружного Комитета крайне важно».

Продолжение следует...



БОЛЬШОЙ КРУГ

«СЛУЖЕНИЕ – СЕРДЦЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ»

**Полина, группа «Жемчужина»,
г. Новосибирск:**

«Служение – это работа над собой. Одна из трёх граней нашего треугольника. Благодаря служению я избавилась от части страхов, перестала бояться людей, высказывать своё мнение. У нас в Ал-Аноне говорят, что каждое мнение важно. Я понимаю, что возможно мой голос может иметь веское значение. Положительный результат или отрицательный получится, но нужно высказаться. Это может оказаться каким-то ключевым моментом в решении вопроса. Я перестала бояться делегировать. Препоручать какие-то обязанности, как дома, так и на группе. Принимать результат таким, какой он будет, в любом случае. Например, поручаю какое-то дело сыну. Если раньше я реагировала очень остро на то, что он делает не так, как мне нужно, то сейчас я стала принимать это как волю Божью. Именно Бог решает, как должно быть. И, если мне что-то не нравится, значит виноват не мой сын, а я что-то неправильно поняла. Нужно искать именно в себе причину, а не в нём. Если честно, когда я делегировала своё служение Представителя группы и, когда Окружной Комитет собирался по поводу организации Большого Собрания, то мне очень хотелось поучаствовать. Но я решила, что должна позволить другому человеку послужить. Конечно, переживания были: «А вдруг не так сделают, я же не в курсе всего, как же там будет всё происходить». Но я понимаю, что мир вокруг меня

не крутится, и все буде подготовлено наилучшим образом».

**Валерия, группа «Жемчужина»,
г. Новосибирск:**

«Я мама зависимого сына и выздоравливающей дочери. В Ал-Анон пришла вторично, в апреле 2021 года и сразу попала на Форум Ал-Анона Западной Сибири. Участие – ключевой элемент гармонии. Для меня участие в том, что я стала частью содружества. Я всегда чувствовала себя одиночкой, выбивающейся из коллектива. Когда дочь попала в РЦ, я очутилась в каком-то вакууме. Когда пришла на собрание группы, меня встретили три Надежды, это очень вдохновило. Я поняла, что моя история не уникальна. На Форуме ощутила себя частью содружества, получила большую поддержку и любовь. У меня поменялось сознание: пришла абсолютно эгоистичным человеком за выздоровлением дочери, а потом поняла, что выздоровление нужно мне. От спонсора узнала, что то, что я получаю в Ал-Аноне, нужно отдавать другим. В июле посетила Форум АА, посвященном теме «Новичок на группе». Я поняла, какая это ответственность – принять и оказать поддержку новичку. Если раньше у меня появлялись мысли: «Идти, не идти на группу», то теперь я думаю: «А если будут новички, и я смогу быть им полезна., нужно идти». Поделиться своим опытом – это тоже служение. Со временем поняла, что когда предлагают служение, не нужно говорить: «Нет». Например, однажды я отказывалась быть ведущей, стеснялась. А потом уже не было такой возможности, уже прошла ротация, и я успела только в помощники чайханщика попасть. На БС у меня появилась возможность послужить на регистрации. Раньше я думала о том, какую пользу могу получить в содружестве, а теперь – какую пользу могу принести. Я заметила, что находясь на апрельском Форуме совсем не думала о дочери, не волновалась за неё. У меня появилась возможность отстраниться, отойти, убрать руки и, таким образом, обрести душевный покой».



**Наталья, группа «Беловежская»,
г. Новосибирск:**

«Через служения, через работу в Ал-Аноне, я поняла многие вещи. Когда на собрании группы напомнила о Большом Собрании и поняла, что все отказываются, впервые не испытала злость на этих людей. Раньше и я прямо тащила себя на крупные мероприятия в содружестве, было тяжело и морально, и физически, нужно было прилагать определенные усилия, но я шла. В этот раз мне было легко, при том, что ещё надо было участвовать в брифинге. Сначала подумала: «Что же я скажу». А потом вспомнила, что один человек на группе как-то сказал: «Наташ, тебе не надо ничего придумывать, у тебя есть свой опыт». И вот, я стала рассуждать, что пойду на Большое Собрание, буду высказываться, возможно, кому-то это будет полезно. Раньше я об этом даже и не думала, хотелось только брать для себя. Я меняюсь: страхи отходят, самооценка повышается. Служение работает на меня».

Наталья, группа «Радуга», г. Бердск:

«В Ал-Анон пришла в сентябре 2001 года, то есть 20 лет назад. Были разные служения. Что мне они дали? Прежде всего – это возможность остаться в содружестве. Первое мое служение – ответственная за подготовку помещения к собранию. Чтобы собрание состоялось, я должна была присутствовать на группе. Это продолжалось не один год. За это время я втянулась в жизнь Ал-Анона, поняла, что я сама отвечаю за то, как строю отношения со своими близкими. Прохождение по Шагам, изучение Традиций, посещение Форумов, Больших Собраний и др. позволяло мне приобретать опыт. Я менялась сама, менялись в лучшую сторону отношения с мужем, детьми, со всеми окружающими. Муж однажды сказал о том, что я сильно изменилась. Это было очень ценно – взгляд со стороны».

**Марина, группа «Жемчужина»,
г. Новосибирск:**

«Определенного служения у меня сейчас нет. Мне в радость быть полезной – что-нибудь распечатать и т.д.. Идея служения на группе помогла мне более осознанно и внимательно

относиться к тому, что происходит вокруг меня. Например, на работе могу помыть посуду, не задумываясь за кем это делаю. Стараюсь нести весть о выздоровлении: раздаю визитки своим знакомым и друзьям. Для меня служение в участии. Я поняла, что если я не приду на собрание или не выскажусь, то, возможно, кто-то не получит необходимую помощь. Если кажется, что мне нечего сказать, нужно это делать, потому что мысли приходят неожиданно. Иногда всё классно, и не хочется идти на группу, но чувство ответственности не дает пропустить собрание. Работа со спонсором и подопечной учит меня правильному, этичному общению. При этом не надо давать советов, я так раньше не умела. Высшая Сила каким-то чудом помогла мне следить за собой и перестать контролировать мужа. Я приняла бессилие. Мой эгоизм ушёл. И это круто».

Ирина, группа «Счастье», г. Бердск:

«У меня были разные служения. В настоящее время на группе я секретарь, также вхожу в состав редакционной коллегии по выпуску информационного бюллетеня «Ал-Анон Сибирь». Участвовала в подготовке к Форуму Ал-Анона Западной Сибири, Большому Собранию. Несмотря на то, что с мужем сейчас живем врозь, я не чувствую себя одинокой и ненужной. Я постоянно чем-то занята, мне некогда тосковать и сходить с ума. Отдавая, я получаю для себя целостность. У меня есть семья».

Ася, группа «Счастье», г. Бердск:

«На группе несу служение казначея. Мне нравится ощущать себя частью содружества, быть нужной, делать что-то для развития группы, вносить свою посильную помощь».

Елена, г. Павловск, Алтайский край:

«У меня было много служений. Я поняла, что осознание Принципов обслуживания идёт через фактическое служение. Применение в жизни Шагов и Традиций помогает мне найти контакт с миром, сегодня я чувствую себя его частью и счастлива от этого. Я очень люблю членов Ал-Анон, я очень люблю Анонимных алкоголиков, на сегодня и я действительно член Ал-Анон, я

это знаю. Мне Бог это показывает. Разговаривала сейчас со своим пьяным старшим сыном. Тем не менее, сижу с вами, улыбаюсь. Я молюсь и верю, что всё будет хорошо. Мне очень важно, что происходит со мной, и то, что я сегодня на этом собрании, для меня очень важно».

Галина, группа «Душа», г. Барабинск:

«Служение – сердце выздоровления. На самом деле это так. Потому, что выздоравливаем мы через служение. А служение – это действия. Одно дело, когда мы что-то изучаем. Знания сами по себе ничего не значат, если мы их не применяем. Для того, чтобы служить, мне нужно этими знаниями пополняться: почитать, послушать, изучить. Я наконец-то прошла Традиции и на собраниях делюсь опытом применения Традиций в содружестве, семье, на работе. Служение помогло мне измениться: на многие ситуации сейчас смотрю совсем по-другому – со смирением, значит с МИРОМ. Если не получилось, значит так надо, значит еще не время. Это позволяет сохранять душевное спокойствие и своё собственное здоровье. Ещё одна идея мне понравилась – работа как служение. Говорю: «Господи, пойдём вместе со мной, покажи, как я могу быть сегодня полезна тем, с кем буду рядом трудиться». И тогда отношение к делу совершенно меняется. К домашним делам такой же подход – служу близким. Сама идея: быть полезной в содружестве, семье, обществе – это здорово! Это новый взгляд на мир, на людей».

Наталья, группа «Счастье», г. Бердск:

«Хочу выразить большую благодарность тем, кто создал сайт Ал-Анона Новосибирской области. Благодаря ему я нашла свою группу. Увидела, что буквально через пару дней следующая встреча. Много думала: «Идти-не идти». Но все-таки пошла, так как мне нужна была конкретная помощь. Очень благодарна членам нашей группы за то, что они меня тогда выслушали, и я в первый же день получила помощь. В Большом Собрании участвую впервые, здесь я очень много узнала нового. Пока только распространяю наклейки с информацией об Ал-Аноне. Я поняла, что это тоже служение».

Агафья, группа «Надежда», г. Новосибирск:

«Я научилась в служении просить помощь. Раньше мне сказали, надо сделать, я умру, но сделаю, как коммунист. Погибаю, но не сдаюсь. А сейчас я научилась просить помощь. На группе у нас время ограничено. В 20:00 закрывается помещение. Когда собрание заканчивается, прошу помочь мне всё убрать. И люди помогают. Дома тоже научилась просить помощи. Это тоже очень важно. Мне приятно видеть, как люди, которые пришли, такие же заплаканные как я когда-то, меняются, начинают улыбаться. Это уже здорово! Греет душу. И хочется, конечно, чтобы наше содружество развивалось».

Наталья, группа «Флагман», г. Омск:

«Не буду перечислять служения, которые несла. Мне кажется, что я пробовала всё и вся. Теперь понимаю, что служение меня возвращает к Шагам, смирению, выздоровлению: смиренно принимать женщин, красящихся яркой помадой, пьющих чай, когда я мою посуду. Смело заявить о том, что я хочу сказать, иметь мужество услышать и принять обратную точку зрения – это возвращение к Традициям. Я понимаю, что мы здесь собрались для общей, главной цели: помочь друг-другу преодолеть последствия семейной болезни «алкоголизм». Как раз в служении я вижу свои недостатки, они очень ярко высвечиваются. Благодаря служению я начинаю расти духовно. Мне очень нравится начало преамбулы к собраниям Алатина: «В Алатине мы растём интеллектуально, эмоционально и духовно». Да, через служение я расту интеллектуально: теперь очень хорошо знаю программу Excel, научилась разговаривать с представителями администрации. А когда участвовала в создании интернет-магазина для продажи ЛОК, много изучала терминологию. Расту эмоционально: сдерживаю свои эмоции. Духовно расту, безусловно, через Шаги. Каждое служение делает свой вклад в меня, в моё становление. И я не обесцениваю себя. Бываю недовольна – не так хорошо служу, не так хорошо что-то делаю. Но, с другой стороны – я хотя бы



это делаю. Есть такое выражение: «Пока что мы только лежим в этом направлении». Когда плохо и ничего не хочется делать, я могу просто прийти на собрание, посидеть в углу – уже плюс один человек».

Надежда, группа «Компас», Толмачево:

«Осознание важности служения ко мне пришло после поездки в Москву в качестве Делегата на Собрание по обслуживанию семейных групп Ал-Анон/Алатин. Меня пригласили рассказать о своих впечатлениях о поездке на группу в Академгородке. Поехала – научилась далеко ездить на своей машине. Самое важное, что я отметила: после рассказа о том, какой опыт получила, побывав на собрании в Москве, появилась желающая нести служение секретаря на этой группе. До этого никто не соглашался. Вот так происходит на практике: отдаёшь знания, опыт, а получаешь «горящие» глаза. Чему я научилась? Выходить из зоны комфорта, менять группу, узнавать новое, преодолевать страх в общении с незнакомыми людьми, выступать перед аудиторией. Я как та лошадь, которую нужно на скаку останавливать. Могу нести всё и всех. А потом я – «дохлая лошадь», которую не поднять. Поэтому учусь делегировать свои полномочия Председателя Окружного Комитета, и это очень важно. Через служение я учусь учиться и смотреть вперёд, а не застревать на том, что уже пройдено».



РАЗГОВОР

БЕСЕДА С ЧЛЕНОМ ПОПЕЧИТЕЛЬСКОГО СОВЕТА НАТАЛИЕЙ Ш.

Вопрос: «Наташа, расскажи о своем служении в Российском Совете Обслуживания»

Ответ: «Раньше я думала так: «Для чего нам это РСО? А оно нам нужно? Ещё деньги туда отправлять». Когда мы писали туда какое-нибудь письмо, нам отвечали: «РСО этим не занимается», или: «РСО не рекомендует так делать». Мои

мысли: «Вот ещё, запрещать мне будет какое-то там РСО. Сидят там и ничего не понимают, в своей Москве. Где Москва, вообще, а где мы».

Но в 2014 году как равнодушный член Ал-Анона я поехала на Собрание по обслуживанию семейных групп Ал-Анон /Алатин и увидела, кто такие члены РСО. Это такие же родственники и друзья алкоголиков, которые готовы свою любовь, преданность Ал-Анону отдавать через служение на уровне России. Мы сегодня говорили о служении на группе. Если я прихожу на группу, я служу группе. Прихожу на Комитет – служу, соответственно в рамках Комитета. А в РСО – девчонки, которые служат на уровне России. Они собирают информацию обо всех группах России, заботятся о них. Я поняла, что это не «они там, в Москве», это все мы, которые находят в себе силы, ресурсы, любовь и готовность нести это служение.

Так распорядилась моя Высшая Сила, что кто-то предложил меня в качестве кандидата члена Российского Совета, так я и попала туда. Мысли мои тогда: «Я сейчас научу, как надо. Никто не знает, как надо, а я сейчас, всем расскажу». Потому что у меня был опыт работы по Шагам и Традициям, мы в группе тогда работали ещё и по Принципам обслуживания. У меня такая роль была в Российском Совете – Баба-яга против. Когда обсуждался какой-то вопрос, я что-то вякну, а мне говорят: «А ты готова это сделать? Хорошо, Наташ, возьми на себя это». Для меня это было что-то новое. Если раньше я просто возмущалась, то теперь мне нужно было это возмущение аргументировать, при этом помнить, что я отвечаю от имени всего Российского Совета. Первый мой опыт – подготовить ответ группе Ал-Анон из Донецка. Для меня, Наташи Ш., это был трепетный вопрос. Мне нужно было ответить с точки зрения Ал-Анона, а не только с моей позиции. РСО – большая команда, где девчонки поправили одно слово, другое, третье с огромной благодарностью за то, что я это сделала. И потом это письмо от РСО пришло в Донецк. То есть я поняла, что Российский Совет – это не что-то запрещающее, это не «они там в Москве», а девчонки из Омска, Барнаула, из Владивостока, Южно-Сахалинска,

Таганрога, Москвы, Стерлитамака, Кемерово, Волгограда. Одним словом, настолько широкая география и каждый со своей позиции заботится об Ал-Аноне.

Для чего нужна эта структура? Каждая отдельная группа не в силах накапливать общероссийский опыт. Есть Архивная служба в Новосибирске, Барнауле, а есть Архивный комитет общероссийский, который консолидирует содружество. Также работает группа по распространению информации в Ал-Аноне, в которой разрабатываются проекты информационных писем и стендов. И всё это с соблюдением Традиций и Принципов транслируется на для всего Ал-Анона. Разработана презентация. Литература, переведённая членами Литературного комитета издаётся на деньги членов Ал-Анона, которые перечисляются в фонд ФОСГАЛ.

ФОСГАЛ – юридическое лицо, зарегистрированное в России, представляющее интересы Ал-Анона. РСО – это служба, которая направлена на объединение нашего опыта и на взаимодействие с Офисом Всемирного Обслуживания. У нас есть Делегат и международный координатор, который общается с Офисом Всемирного Обслуживания на постоянной основе, делится нашим опытом, рассказывает о том, что происходит у нас в России, что нового мы сделали. Так же представители ОВО обращается к нам за опытом создания структуры в большой стране, распространения литературы через интернет-магазин, спонсорства между странами. У России уникальный опыт. Сейчас мы Российская Федерация, а когда-то были Советским Союзом, поэтому на карте мира осталось много стран, жители которых разговаривают на русском языке и мы, как носители этого языка, оказываем им поддержку.

Вопрос: «Сейчас ты являешься членом Попечительского Совета. Какие у него функции?»

Ответ: «В РСО мы написали положение, которое хотели утвердить на Собрании по обслуживанию в 2019 году. Но поняли, что у нас в структуре что-то ещё не до конца верно.

Есть Совет Опекунów или по-другому Совет Попечителей, а есть ещё Совет Фонда ФОСГАЛ. Сегодня мы ещё в стадии определения функций Попечительского Совета РСО.

Попечительский Совет – это такие старожилы, которые отслужили в своё время в составе Российского Совета и теперь делятся опытом с новым поколением, чтобы вновь пришедшие служить в эту структуру не пытались заново «изобретать велосипед» и не сталкивались с теми проблемами, которые приходилось решать нам, членам Попечительского Совета. Например, «мы уже туда ходили, там этого нет».

Вопрос: «А у нас в содружестве есть Опекуны?»

Ответ: «Да, это Попечительский Совет. Мы ещё путаемся в этих понятиях. Дело в переводах. Сегодня я слышала, когда зачитывали Шаги и Традиции, где-то звучит «товарищество», где-то «сообщество» (это старый перевод), сейчас у нас «содружество». Также и здесь – Совет Попечителей, Совет Опекунów, всё дело в особенностях перевода.

Вопрос: «Чем отличается сообщество от содружества?»

Ответ: «В 2016 году Литературный Комитет выпустил памятку для редакторов информационной бюллетени и сайта, где как раз и говорится, например, что мы не братство, не сообщество, не товарищество, а содружество родственников и друзей алкоголиков. У нас Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, где каждое слово пишется с большой буквы и т.д. Я не могу сказать, чем отличается сообщество и содружество, но есть рекомендация Литературного Комитета – в литературе и на сайтах мы должны называться именно так – содружество семейных групп Ал-Анон.

Вопрос: «То есть если мы представляемся членом Ал-Анон, то должны употреблять слово «содружество», а не сообщество?»

Ответ: «Да, чтобы мы не путались, нужно придерживаться единой терминологии. Наша



Первая Традиция говорит о единстве. В преамбуле так написано – содружество для родственников и друзей алкоголиков».

Вопрос: «Тема нашего Большого Собрания – служение. Многие говорили, что опускаются руки, нет сил и т.д. Что ты делаешь для того, чтобы продолжать служить?»

Ответ: «Молюсь. У меня часто опускаются руки. Нагрузка очень большая. После каждого Собрания по обслуживанию мы делали табличку, где перечислялись служения каждого члена Российского Совета. И у одного человека могло быть 3, 4, 5 служений, то есть он одновременно работал в нескольких Комитетах, дополнительно нёс служение на группе, либо в своей районной структуре. Это огромная работа.

Руки опускаются, когда наваливается и семья, и работа, и какие-то бытовые истории, болезни свои или близких, какие-то печальные события в жизни происходят. И хочется всё бросить, плюнуть и уйти. У меня лично было несколько таких попыток. Но в конце концов я приходила к пониманию, что без этого уже не могу и безусловно чувствовала отклик, когда что-то делала.

Бог меня настолько любит, что, когда руки опускаются, я говорю: «Ну сколько можно?», – и Он мне такой подарок подкидывает, например, в виде единомышленника в той или иной моей деятельности. Либо в виде какого-нибудь доброго письма в адрес работы, к примеру интернет-магазина (являюсь редактором интернет-магазина). Приходит письмо из какого-нибудь села: «Получила посылку, спасибо за ваше служение», а я думаю: «Господи, ну какое счастье! Такая радость, что рука Ал-Анона дотянулась до той маленькой деревушки, через интернет-магазин, и я там не последнюю роль играю». Классно же!

Вопрос: «У наставников Алатина тоже существует ротация?»

Ответ: «В любом служении существует ротация. По своему личному опыту я чувствую, что нужна эта ротация. Я была наставником Алатина в городе Омске 3-4 года. Это нужно быть готовым присутствовать каждое собрание

(у нас оно проходило в воскресенье), находиться в ресурсе, в адекватном состоянии, несмотря ни на что. Поняла, что необходимо, чтобы нас было несколько человек для взаимозаменяемости. И если я, к примеру, заболею, вместо меня мог прийти кто-то другой. Опять же мой ресурс конечен. Ротация нужна. Сейчас у нас в городе три сертифицированных наставника, но ни один из них не готов взять на себя эту лидерскую роль и ответственность приходить постоянно, договариваться о помещении, находиться на группе. А ещё нужно пойти в Комитет АА и сообщить о том, что у нас начала работать группа Алатин, говорить на каждой группе Ал-Анон об этом. Пока никто не готов к этому. Просто потому, что мы выдохлись в своё время и нет ресурсов. В группах, к сожалению, пока тоже никто не нашёлся, кто бы взял эту функцию на себя и потянул её. Иногда, когда прихожу на наши открытые собрания, нет-нет вижу ребят, которые были вчера детьми, а сейчас уже такие взрослые парни, девушки, меня на танцы приглашают. Был такой гномик, а сейчас уже взрослый. И мне хочется вернуться в наставники, в Алатин. Но тогда нужно что-то убрать из своих служений, чтобы был ресурс и чтобы не так часто опускались руки. Служение всё-таки должно быть в радость».

Вопрос: «Что значит сертифицированный наставник Алатина?»

Ответ: «Для того, чтобы стать наставником Алатина, необходимо соответствовать определённым требованиям. Ведь это, прежде всего, моя безопасность. У меня нет собственных детей. Я слышала от других наставников Алатина, что это очень серьезно и ответственно. Мои мысли: «Где я и где дети? Я не буду этим заниматься». Но тем не менее внутренняя боль привела меня к этому служению, ведь я сама дочь алкоголика. Когда я слышу «Алатин», я реагирую на это. Однажды на Форуме АА Западной Сибири я встретила с подростком из Омска, который в своё время уже был в Алатине. Я предложила ему попробовать создать группу, он согласился. Написала в Комитет по Алатину о том, что в Омске зарождается группа Алатин и уточнила,

что для этого нужно. Мне выслали требования для наставников Алатина, где вполне понятным языком было прописано, что я должна уметь делать, как наставник, и какими качествами обладать. Был важен опыт работы по Шагам, по Традициям, наличие наставника и т. д.

Сначала я ознакомилась с требованиями, затем заполнила анкету, попросила своего наставника заполнить необходимые сведения. Также человеку из группы нужно было написать рекомендацию обо мне. Всё это мы отправили в Комитет по Алатину для ознакомления. Потом со мной была проведена беседа. Вот так прошла моя сертификация. То есть не просто так я пришла и решила стать наставником. У меня есть поручительство наставника о том, что я нормальный, адекватный человек, могу управлять своими эмоциями и не причиню вред подросткам.

Вопрос: «На домашней группе у тебя есть служение?»

Ответ: «Не знаю, какая у меня домашняя группа. Я хожу на три собрания в неделю, где несу то или иное служение. Официально у меня на одной из групп казначейство. Плюс там же открываю помещение. Мою пол в конце собрания, свечку зажигаю. Делаю всё, что могу. И в то же время не могу сказать, что всё это я делаю одна. Чтобы собрание состоялось, нужно открыть дверь, накрыть на стол, поставить чайник, достать литературу. Служений много. Кто-то пришёл и сел. Кто-то включился в служение».

Вопрос: «А нужно ли иметь домашнюю группу, чтобы нести служение в Ал-Аноне?»

Ответ: «Бывает возникает такой вопрос: «А ты член нашей группы? Ты можешь голосовать?» У нас в желтом учебнике (первая часть руководства), в главе «Организация работы групп Ал-Анон/Алатин», очень четко написано, кто является членом группы – неравнодушный член Ал-Анона, который радеет за эту группу. Если я понимаю, что неравнодушна к группе, как мы проводим собрания, какого качества у нас чайник и прочее, если я регулярно посещаю собрания, то я голосую на группе. Моё членство никто не может опровергнуть или подтвердить. Я сама

либо считаю себя членом данной группы, либо нет. Другой вопрос, когда на группе обсуждается тема интересов Ал-Анона в городе, то есть выше уровня одной группы. Я поняла, что если проголосую на каждой группе, то мой голос будет трижды учтен. И вот тут мне для себя было важно определить, в какой группе я голосую по таким вопросам. Ну и интересы какой группы всё-таки я представляю. Это сложно, ведь все мои группы для меня важны».

Вопрос: «Если человек редко посещает собрания группы, может ли он принимать участие в служении?»

Ответ: «Я думаю, что каждый человек сам за себя решает. Ведь в конце концов время расставит всё по своим местам. Если я не посещаю собрания, не работаю по Шагам, время от времени буду служить абы как, то какое с меня можно спрашивать служение? Мне скажут: «Наташ сделай вот это», а я в кусты. У нас такое было как-то в Российском Совете. Люди, которые случайным образом попали в Российский Совет, не имея выздоровления и регулярного посещения собраний, со временем снимали с себя служения, либо просто переставали посещать заседания Российского Совета. Высшая Сила расставляет всё по своим местам. Российским Советом разработаны анкеты на членство Российского Совета. И вот уже второй год подряд функционирует рабочая группа по отбору кандидатов в члены РСО, проводятся собеседования. Очереди особо нет, но это очень хороший опыт. Мы видим рекомендации из Комитетов, видим, что люди служили на уровне группы, что служат на уровне Районов, Округов. Таким образом они приносят нам ощутимую пользу, а не приходят на собрания просто так. Интересно Бог работает так, что не забалуешь».





Имеем ли мы право в Преамбуле указывать, что мы оказываем помощь «родственникам алкоголиков и наркоманов»?

«...Ал-Анон предназначен для родственников алкоголиков. Для родственников наркоманов существует содружество Нар-Анон. Наши содружества отличаются и решают разные задачи. Опыт выздоровления, полезный родственнику алкоголика, может не помочь родственнику наркомана и наоборот. 12-Шаговые программы работают каждая отдельно со своей задачей, не смешивая всё в широкое психологическое понятие «созависимость». Как сказала одна из членов Ал-Анона: «Когда я слышу «созависимость», я запутываюсь, а когда я слышу слова «семейная болезнь алкоголизм», я знаю, как помочь себе и другим, используя инструменты программы Ал-Анон». Если вы зарегистрированы как группа Ал-Анон, то не надо в Преамбуле указывать, что вы оказываете помощь родственникам наркоманов. Это ответственность вашей группы – определиться, к какому содружеству группа относится».



Сотрудничает ли Ал-Анон с Нар-Аноном?

«...Рекомендаций о взаимоотношениях Ал-Анона с Нар-Аноном у нас нет, есть Рекомендация о взаимоотношениях Ал-Анона с АА. В Шестой Традиции написано: «Хотя наши содружества отличаются, мы должны всегда сотрудничать с Анонимными Алкоголиками». Никакой другой информации о сотрудничестве с какими-либо другими содружествами у нас нет».



Можем ли мы приглашать к нам на открытое собрание спикером выздоравливающего наркомана?

«...Группы Ал-Анон могут приглашать на свои собрания спикером члена АА, а также члена Алатина и семью, состоящую их членов АА, Ал-Анона и Алатина (см. стр. 19-21 «желтого» учебника). На стр.17 учебника вы найдете идеи, полезные для роста группы, а на стр. 18-19 прочтете о групповых собраниях».



О Седьмой Традиции: как увеличить денежные пожертвования, если они являются добровольными?

«...В Групповой Папке в Разделе 5. Финансы есть «Опыт групп: финансовый план и отчет группы». Используя этот материал, ваша группа может на рабочем собрании составить свой финплан, включив туда статью «оплата аренды» и расходы на нужды группы. Когда члены группы знают, для чего ей нужны деньги, то пожертвований обычно становится достаточно для покрытия расходов группы. В том же Разделе есть «Памятка казначею», она тоже может помочь группе планировать

свои расходы. В Разделе 2. «Предлагаемый формат собрания» после текста Заключения собрания имеется «Опыт групп: Памятка ведущему», в которой понятно сформулирована фраза о том, с какой целью в середине собрания пускается по кругу «корзина» для пожертвований. На вопрос о том, как увеличить денежные пожертвования, есть ответ – это изучать на группе Седьмую Традицию Ал-Анона и буклет с таким же названием»

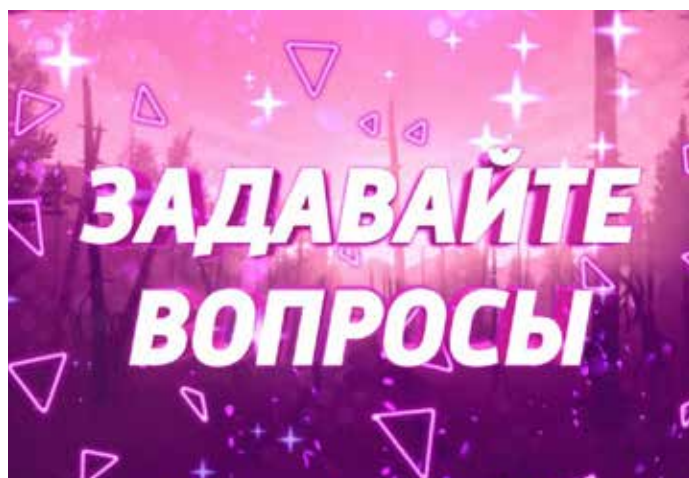


Какие книги должны быть в библиотеке группы?

«...В библиотеке группы Ал-Анон (как показывает опыт нашего содружества) из литературы важно иметь только ЛОК Ал-Анона/Алатина (т.е. литературу, одобренную Конференцией, ее печатает только наш РСО через Фонд ФОСГАЛ). Будут полезны «желтый» учебник, Сборник материалов по политике Ал-Анона, Справочник по обслуживанию групп, «Лучшее из материалов по информированию общественности», Справочник групп Ал-Анон/Алатин России, выпуски «Вестника Ал-Анона» и рассылки РСО и Оргкомитетов».

Источник

<https://al-anon.org.ru/home/other-faq/>



МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ



Будь счастлив в этот миг. Этот миг и есть твоя жизнь.

Омар Хайам

«Сейчас» — это всё, что у тебя есть...

Сократ

Никогда не бойся мгновений — так поет голос вечности.

Рабиндранат Тагор

Для меня быть в мгновении — это медитация, предельное пребывание в мгновении. И тогда всё так прекрасно, так благоуханно, так свежо. Ничто не стареет. Ничто никуда не идёт.

Ошо

Жизнь - это красноватая искорка в мрачном и немом океане Вечности, это единственное мгновение, которое нам принадлежит.

Иван Тургенев

Величие человека заключается в том, что он - единственное из всех творений, способное превратить мгновение в вечность.

Иоганн В. Гёте

Скорее всего, есть два рода людей: для гениальных бессмертие — в мгновении, а для обыкновенных — в долготе жизни.

Михаил Пришвин



УЧУСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Я пришла в Ал-Анон, когда у меня было девять лет брака и два ребенка. И все эти годы я вела борьбу, искренне веря, что болезнь мужа – причина всех моих несчастий.

Но проблема была у меня, я была одержима жизнью другого человека. На группы меня привело ощущение полного бессилия в том, что я уже точно не смогу заставить своего мужа прекратить пить.

Но главное – я осознала, что больше ТАК жить не хочу и не могу. Все годы семейной жизни проходили в каком-то постоянном стремлении быть не хуже, чем другие семьи, но моя семья снова и снова проигрывала в этих соревнованиях... Теперь понимаю, что пыталась мужем заполнить пустоту внутри себя, пыталась решать за него проблемы, выплачивать долги, много работать, не обращая внимания на себя, свое здоровье, желания, потребности, хобби... Даже ребен-

ку не уделяла так нужных ему внимания и любви...

Я очень благодарна, что у меня в ответственный момент появилось непоколебимое решение начать менять свою жизнь. Муж начал выздоравливать в РЦ, я стала членом содружества Ал-Анон и начала работать над собой. Я осознавала, что не всегда будет все гладко, но мне очень хотелось научиться быть интересной самой себе. И я учусь этому до сих пор, учусь быть счастливой, радостной и свободной! Ал-Анон мне очень в этом помогает!

*Татьяна, родственница алкоголиков,
жена алкоголика
Группа «Виктория», г. Новосибирск.
Могу провести по Шагам,
сот. 8 913 721 4088*

КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ ПОЗИТИВНОЙ

Многие из нас не живут, а буквально участвуют в бесконечных крысиных бегах: гонятся за лучшей работой, лучшим домом, лучшей машиной и прочими материальными благами. Параллельно мы забываем о том, что на самом деле является смыслом нашей жизни — счастье. Ведь если мы несчастны, то все удовольствия не имеют никакой ценности.

Вот девять способов находить позитив в простейших жизненных вещах:

1. ЦЕНИТЕ ПРИРОДУ

Нам всегда доступны чудеса природы. На самом деле, возможность созерцать природу это настоящее благословение. Все, что для этого нужно, — выйти и насладиться видом. Иногда даже небольшая утренняя или вечерняя прогулка способны значительно поднять настроение.

2. БУДЬТЕ ДОБРЫМИ

Доброта — это самое недооцененное качество в нашей повседневной жизни. Если вы идете по жизни с улыбкой, то тем самым только притягиваете к себе счастье. Это закон Вселенной: что даешь, то и получаешь.

3. УЛЫБАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ

Когда вы улыбаетесь, у вас вырабатываются гормоны счастья. Счастье исходит буквально изнутри. Улыбаясь другим людям, вы получаете улыбку в ответ. Всем известно, что если нас окружает счастье, то это помогает стать счастливыми и нам самим. Используйте же мышцы своего лица и несите в мир радость!

4. БУДЬТЕ ПРИЗНАТЕЛЬНЫМИ

Утонуть в пучине недовольства очень легко. Вещи не всегда складываются так,

как нам бы того хотелось. Так устроен мир, и бороться с этим бесполезно. Старайтесь ежедневно находить свободную минутку подумать о вещах, которыми вас благословляет жизнь. Это поможет избавиться от разочарований.

5. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С ПОЗИТИВНЫМИ ЛЮДЬМИ

Оказавшись рядом с негативностью, вам будет сложно постоянно сохранять позитивный настрой, ведь вы всего лишь человек. Чтобы этого избежать, попробуйте подружиться с жизнерадостными людьми, который знают, как находить в жизнь только лучшее и видеть лучик света во тьме, в которой мы порой оказываемся.

6. ГОВОРИТЕ О ЧЕМ-ТО ХОРОШЕМ

Каждый день полон плохих новостей. И хотя поддаться общей негативности очень легко, постарайтесь сосредоточиться на происходящих в мире хороших вещах, на небольших радостях и довольствоваться тем, что есть. Так жизнь перестанет казаться вам мрачной.

7. ЛЮБИТЕ СЕБЯ

Вы являетесь источником своей позитивности, поэтому дарите себе всю ту любовь, на которую вы только способны.

8. ЖИВИТЕ СЕГОДНЯШНИМ ДНЕМ

Никогда не знаешь, что нас ждет завтра, поэтому наслаждайтесь жизнью уже сегодня. Завтра все может стать плохо, но сегодняшнее счастье уже ждет вас. Живите настоящим!

9. ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Здоровое тело делает жизнь позитивной. Занимайтесь спортом, ешьте полезную еду, трансформируйтесь.

Источник: cluber.com.ua

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, 18:00
Телефон: 8-913-738-60-43

Группа «Жемчужина»

Место: Академгородок,
ул. Арбузова, дом 1а,
Время: понедельник, 18:30
Телефон: 8-961-874-89-84

Группа «Надежда»

Место: ул. Вокзальная магистраль,
дом 2, офис 3, вход с ул. Шамшурина
Время: вторник, 18:30
Телефон: 8-905-953-54-88

Группа «Источник»

Место: ул. Зырянская, дом 57,
помещение ТСЖ
Время: среда, 18:30
Телефон: 8-923-220-05-80

Группа «Виктория»

Место: ОбьГЭС, ул. Новоморская, 12
помещение Координационного
центра
Время: среда, 18:30
Телефон: 8-953-797- 90-32

Группа «Компас (Правый берег)»

Место: ул. Писарева, дом 4
Время: вторник, 18:30
Телефон: 8-913-948-38-70,
(времененно не работает)

Группа «Компас»

Место: ул. Новогодняя, дом 20/3
Время: вторник, 18:30
Телефон: 8-913-388-66-10

Группа «Двенадцать»

Место: ул. Советская, дом 62
Время: четверг, 18:30,
Телефон: 8-902-482-63-86, 8-909-531-91-98

г. БЕРДСК

Группа «Радуга»

Время: суббота, 12:00
<https://join.skype.com/fNnBodyxnU>

Группа «Счастье»

Место: ул. Ленина, дом 89/9, офис 307
Время: среда, 18:30,
Телефон: 8-913-793-19-32

г. БАРАБИНСК

Группа «Душа»

Место: ул. К. Маркса, дом 85,
территория храма, адм. корпус
Время: среда, 18:30,
Телефон: 8-913-489-50-41,
(времененно не работает)

ЭЛЕКТРОННОЕ СОБРАНИЕ

«Мужество меняться»

Время: четверг, 17:00 (мск.)
<https://join.skype.com/kJ8xy40j4Vty>

С любовью, члены редакционной коллегии:

Агафья З., Галина Ч., Ирина А., Ксения К., Надежда П.

Присылайте свои истории выздоровления,
служения, рассказы о жизни
групп для их публикации
на электронный адрес:
dushabaraba@mail.ru

