



12 шагов к жизни

Исцеление, перемены, душевный покой

ПРОГРАММА «12 ШАГОВ» ПОДРАЗУМЕВАЕТ СВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ЕЖЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, ВО ВСЕХ ЕЕ СФЕРАХ

Обычный запрос близких алкоголика, обращающихся за помощью – как помочь ему бросить пить. Но всемирный опыт содружества Ал-Анон показывает, что члены семьи и прочие, кто окружает алкоголика, нуждаются в помощи не менее зависимого. Более того, из-за непонимания сущности болезни, эти лица могут являться (неосознанно, конечно) пособниками зависимости.

Чем больше прогрессирует алкоголизм — тем более серьезные изменения претерпевают самочувствие и поведение близких алкоголика. Большинство семей, неверно понимая долг любви и не зная сути болезни, часто пытаются оградить зависимого от неприятных последствий употребления.

Продолжение на стр. 5



**12 ЯНВАРЯ 2020 г. ПРОШЛО
ЗАСЕДАНИЕ ОКРУЖНОГО КОМИТЕТА
ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП
АА – АНОН НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Присутствовали 6 человек — Представители групп г. Новосибирска: «Компас», «Источник», «Жемчужина», «Виктория» и г. Бердска: «Счастье», «Радуга». Рассматривались следующие вопросы: новости групп, подготовка к Пятому Региональному Форуму Ал-Анона Западной Сибири, разное. ПГ рассказали о численности групп, режиме работы, о применяемых способах донесения идей о возможности выздоровления от семейной болезни алкоголизма: обслуживание стендов, распространение буклетов, буккроссинг, размещение информационных плакатов. ПГ групп «Надежда», «Беловежская», «Душа» предоставили информацию через WhatsApp. Принято решение: активизировать деятельность групп по подготовке к юбилейному Форуму в составе Оргкомитета и участию в его проведении; делегировать Председателя Okружного комитета для получения опыта проведения Okружной Ассамблеи Ал-Анона Алтайского округа (21-22 марта).

**1 МАРТА 2020 г. СОСТОЯЛОСЬ
ОЧЕРЕДНОЕ ЗАСЕДАНИЕ ОКРУЖНОГО
КОМИТЕТА**

Присутствовали представители групп «Виктория», «Надежда», «Компас», «Счастье», «Радуга», «Жемчужина. Традиционно ПГ поделились новостями, также был скорректирован план работы на год: внесены предложения о проведении мероприятий в рамках предстоящего «Всероссийского Дня Трезвости» (11 сентября) и сотрудничестве с АА по реализации программы «Здоровье Нации», об участии в «Дне Волонтера» в г. Бердске. Было вы-



несено решение о проведении Большого собрания в течение одного дня, об изменении периодичности выпуска информационного бюллетеня «Ал-Анон Сибирь» (один раз в три месяца).

**СОСТОЯЛИСЬ ТРИ СКАЙП – ВСТРЕЧИ
ИНИЦИАТИВНОЙ ГРУППЫ АА – АНОНА
ЗАПАДНОЙ СИБИРИ:**

22 декабря 2019 г. (присутствовали 7 человек, из них 6 — члены Ал-Анона из городов Западной Сибири и 1 — гость из Одессы). Участники встречи поделились новостями из содружеств регионов: намечен план действий на 2020 г., идет подготовка к юбилейному Форуму, вышел девятый номер «Ал-Анона Сибирь», проходят собрания скайп-группы «Мужество меняться» (Новосибирская область); планируется регистрация группы Ал-Анон, подготовлена преамбула для проведения собраний группы Ал-Анон (несмотря на то, что группы смешанные) (г. Томск); идет подготовка к Большому собранию, информация о двух группах размещена на Дубль ГИС, у третьей нет разрешения от

хозяйина помещения (обязательное условие), донесена информация о предстоящем делении групп Ал-Анона России на округа (г. Кемерово); прошло заседание Окружного комитета, образовались две новые группы — в Барнауле и Новоалтайске, размещено 10 стендов из вновь изготовленных 17 (работа продолжается), готовится отчет финансовой службы, заказана литература и макет мобильного стенда Ролл АП, началась подготовка к Окружной Ассамблее, 5 членов Ал-Анона приняли участие в работе семинара АА по Принципам обслуживания, подведены итоги БС, начала работать временная группа по «Набору новичка» (Алтайский край).

19 января 2020 г. (присутствовали 7 человек, из них 6 — члены Ал-Анона из городов Западной Сибири и 1 — гость из Одессы). На повестке были следующие вопросы: новости групп, информация по делению на Округа, о подготовке к Форуму Ал-Анона Западной Сибири. Вот некоторые из новостей: состоялось заседание Окружного комитета, группа «Компас» нашла себе два места для проведения собраний, размещены информационные плакаты в приемном покое Барабинской районной больницы, направлены письма в Бердскую центральную городскую больницу, Новосибирскую и Бердскую епархию (Новосибирская область); идет подготовка к БС, посвященному двадцатилетию Ал-Анона Кемеровской области (8-9 февраля), две группы из трех отметили день рождения (группе «Путеводная звезда» — 11 лет, группе «Солнышко» — 14 лет, г. Кемерово); преобразование смешанной группы провалилось, образуется новая группа (помещение есть, г. Томск); состоялось заседание Окружного комитета, по графику проходят открытые собрания, идет подготовка



МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ



Три пути ведут к знанию: путь размышления — это путь самый благородный, путь подражания — это путь самый легкий и путь опыта — это путь самый горький.

* * *

Достаточно одного ребенка, чтобы заполнить весь дом и двор.

* * *

Грусть достаточна сама по себе, но чтобы получить от нее настоящее удовольствие, нужно поделиться ею с другими.

* * *

Задайтесь целью ежедневно делать то, что не по душе. Это золотое правило поможет вам выполнять свой долг без отращения.

* * *

Когда вспоминаешь, что все мы сумасшедшие, странное в жизни исчезает и все становится понятным.

* * *

Тот, кто не читает хороших книг, не имеет преимуществ перед человеком, который не умеет читать их.

* * *

Прощение — это аромат, который фиалка дарит тому, кто её растоптал.

* * *

Существуют три вида лжи: ложь, наглая ложь и статистика.

к Окружной Ассамблее (21-23 марта), реализуется направление по информированию общественности «Реклама в автобусах», члены Ал-Анона из Барнаула и Рубцовска приняли участие в Большом собрании АА (Алтайский край). Председатель Оргкомитета по подготовке юбилейного Форума Ал-Анона Западной Сибири рассказала о текущих делах: подготовка приглашения и программы, обсуждение вопроса по изготовлению сувенирной продукции и др., а также поделилась информацией о том, что возобновил работу чат ПГ России.

16 февраля 2020 г. (присутствовали: 9 человек, из них 7 человек — члены Ал-Анона Западной Сибири, 2 — гости из Одессы и Челябинска).

На собрании представители Новосибирской области рассказали о подготовке к Форуму Ал-Анона Западной Сибири, о пополнении группы «Счастье» новичками и приближающемся праздновании 5-летия со дня ее образования, о размещении информации об Ал-Аноне в автобусах и о приеме у главного врача поликлиники г. Бердска. Представители Кемеровской области поделились впечатлениями о Большом собрании, которое прошло 8-9 февраля под девизом «Мужество меняться». Отмечено, что подготовка к БС сплотила содружество г. Кемерово, а также способствовала укреплению связей с представителями АА, которые принимали активное участие в подготовке и проведении БС.

В Томске открылась новая группа (названия пока нет), планируется проведение скайп-группы, собирается экипаж на Форум Ал-Анона Западной Сибири в г. Бердск.

В Омске перед Новым годом изготовили перекидные календари с информацией об Ал-Аноне, контактными данными и развезли в качестве подарка по организациям, с которыми налажено взаимодействие.

В рамках сотрудничества с АА приняли участие в размещении ролика об Ал-Аноне в наркологии. Планируется размещение рекламы в аудиоточках на остановках.

В Барнауле состоялось заседание Окружного комитета, создан электронный адрес Ал-Анона Алтайского Округа, продолжают работу группы по изучению Принципов обслуживания и «Набора новичка», идет подготовка к Окружной Ассамблее (впервые мероприятие будет проводиться 2 дня), выезжали по запросу в г. Бийск, чтобы поделиться опытом в формате «вопрос-ответ», наблюдатели от Ал-Анона присутствовали на XVII Ассамблее АА, найден волонтер, который будет продвигать информацию об Ал-Аноне в Instagram.

Семейные группы Ал-Анон – это содружество, которое поддерживает любого, на чью жизнь повлияло пьянство родственника или друга. У членов Содружества есть успешный опыт выздоровления, и они делятся им со всеми людьми, столкнувшимся с проблемой алкоголизма. Для развития нашего движения нужны инициативные, неравнодушные члены Ал-Анона.

Добро пожаловать в выздоровление!



ПРОГРАММА «12 ШАГОВ» ПОДРАЗУМЕВАЕТ СВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ЕЖЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, ВО ВСЕХ ЕЕ СФЕРАХ

*Продолжение.
Начало на стр. 1*

Чтобы захотеть выздоравливать, больному зависимостью следует ощутить на себе все результаты своего поведения. Члены семьи же, фактически, «обезболивают» его. Они берут на себя его семейные функции, живут заботой о нем, приучая тем самым к безответственности за собственную жизнь, и в результате еще больше способствуют его заболеванию. Так создается замкнутый круг: болезнь — неадекватная реакция близких — усиление болезни. И если главная внешняя характеристика зависимости — все большее употребление алкоголя, то главный признак болезни родных — то, что их поведение все более сводится к болезненным реакциям на употребление зависимого. Главным образом, это проявляется в навязчивом желании «спасать и контролировать» и в сужении мыслей до основных двух — «где он» и «какой он». Члены семьи могут много молиться о спасении зависимого, но, ввиду изменения их собственного сознания, сама молитва может стать просто одним из способов думать «о нем». Реального доверия Богу в их молитве обычно мало. Женщина, долго живущая с алкоголиком (мужем, сыном), забывает про любимые платья, рецепты, сериалы, вышивки, про свои потребности и желания. И, как у алкоголика жизнь вращается вокруг алкоголя, так у членов его семьи жизнь теперь вращается вокруг самого алкоголика.

Вот обычный набор средств воздействия на алкоголезависимого, используемый с



12 шагов к жизни

Исцеление, перемены, душевный покой

целью заставить его бросить пить, которые предпринимали будущие члены Ал-Анон, поделившиеся своим опытом: зывали к рассудку; ругались, кричали, «закатывали» истерики, выливали в раковину бутылки со спиртным, разбивали о пол бутылки; многократно пытались донести до его сознания, что семье больно (словно думали, что он этого не знает); угрожали самоубийством, разводом, лишали, в качестве наказания, супружеской близости; били, дрались, обливали пьяного водой; выскивали и выливали (или перепрятывали) спрятанное спиртное; под разными предложениями и без предлогов приходили в комнату проверить — на месте ли, не пьет ли, живой ли, чтобы в случае чего «соответственно среагировать»; усердно молились — не столько о спасении, сколько чтобы бросил пить; покупали литрами «минералку» — по утрам и не только, ставили на дому капельницы; покупали и приносили спиртное («лучше пусть пьет под моим присмотром»); «вытаскивали» и приводили домой из питейных заведений и притонов; устраивали анонимно



в наркодиспансер; запирали в квартире; вызывали участкового или наряд милиции, но письменное заявление или не подавали, или забирали обратно, боясь административных последствий, которые могли лечь на семью «ярлыком» и привести к материальному убытку; завозили в монастыри, на отчитку, на молебны, «пусть батюшка с тобой поговорит»; утаивали на работу, в ВУЗ; привозили на «кодировку»; вынуждали поступить в реабилитационный центр и оплачивали курс лечения; выгоняли из дому (чтобы потом пожалеть и принять обратно); подливали (незаметно) в пищу святую или «заряженную у целительницы» воду, добавляли тетурам, гомеопатические и прочие средства «от алкоголизма»; пытались «занять» ремонт дома, и другими проектами; меняли место жительства; пытались отгородить от «компаний»; посылали его фото экстрасенсу; дарили на день рождения автомобиль, уповая на то, что «за рулем пить — не будет»; ложились перед дверью, надеясь, что через живого человека он не переступит, чтобы пойти за спиртным; пили вместе с ним, уговаривали выпить тех, кто присутствовал рядом — чтобы ему досталось меньше.

Пытаясь «переделать» человека, чтобы его поведение соответствовало их ожиданиям, родственники становятся манипуляторами. Им и в голову не приходит спросить у самого алкоголика: готов ли он к трезвой жизни? Они не задумываются о том, какие чувства будет испытывать по отношению к ним этот человек, видящий, что его внутренний мир для них не интересен, и что им пытаются управлять — чтобы самим было хорошо. Результаты такой деятельности — все более расширяющаяся пропасть между всеми членами семьи. Поскольку ситуация вышла из-под контроля, а в семье доминируют негативные чувства, поскольку окружение

живет жизнью алкоголика, «идущей под откос», у членов семьи возникает много сопутствующих проблем. Они болеют алкоголизмом алкоголика — по-другому не скажешь. На первый взгляд это может показаться некой абстракцией, домыслом. А ведь существуют вполне реальные физиологические и поведенческие последствия этого заболевания, характерные для большинства родственников алкоголиков: психосоматические болезни: неврозы и бессонница, стенокардия, мигрень, гипертония, бесплодие, онкология; повышенная раздражительность; небрежение о нуждах других членов семьи; редкое и скудное выражение любви к ним; агрессия по отношению к другим членам семьи, особенно к детям; частые обвинения других членов семьи в том, что они ничего не делают, чтобы помочь зависимому (фактически, «обезболить»); развитие чувства исключительности («если не я, то кто»); тотальное чувство недоверия; внутреннее одиночество и пустота; ощущение, что «меня никто не понимает и не слышит, не ценит моей жертвенности ради них всех»; развитие чрезмерной опеки над детьми, что подавляет становление их как личностей и приводит, вкупе с вышперечисленным, к тому, что те сами вырастают малоспособными к построению здоровой семьи; частые депрессии, отчаяние.

Пожалуй, первое, с чем знакомится новичок в группе Ал-Анон — это 12 Шагов выздоровления и духовного развития. Сложность принятия программы — в ее направленности на внутренний мир человека и в необходимости отдавать ей время. Семейная болезнь алкоголизма проявляется в ежедневных делах, поведенческих реакциях, мыслях, чувствах... Поэтому и программа «12 Шагов» подразумевает свое применение в ежедневной жизни, во всех ее сферах. А для этого необходимо постоянное наблюдение за собой и

анализ своего опыта. Очень полезно и даже нужно делиться достижениями и неудачами с другими людьми, находящимися в этой же программе, изучать литературу сообщества, в которой отражается богатейший опыт членов других групп. А ведь мы, в большинстве своем, не привыкли к внутренней работе. Легче ее заменить формальным посещением собраний раз в неделю. ...Можно научиться постам, знать наизусть вечерние и утренние молитвы, но при этом совершенно не уметь справляться с раздражительностью, гневливостью, пересудами. Вместо реального прощения легче научиться подавлять и прятать от самих себя имеющиеся обиды, которые будут в тайниках души разрушать человека. Почему? Внешнее — всегда легче. А наша цивилизация только подыгрывает нашей экстравертности, нацеленности на внешнюю среду, в ущерб внутреннему миру. Таким образом опыт содружества Ал-Анон поворачивает человека к собственному сердцу, учит, как обрести цельность, целостность ума и сердца.

Источник:
mybiblioteka.su/tom2/8-105241.html



МЫ СПРОСИЛИ



Вопрос: «Где можно найти информацию о назначении и функциях Районного и Окружного комитетов? Каково их отличие от Интергруппы?»

Члены Ал-Анона НСО

Публикуем ответы, составленные членами рабочей группы РСО по переписке:

«В рекомендации «Районные собрания» (G-15) очень подробно описаны цели Районного комитета. Вот некоторые цитаты из данной рекомендации:

Что происходит на Районном собрании?

Целью Районного собрания является:

- ✓ объединение групп в районе;
- ✓ информирование групп о новостях Окружного комитета обслуживания, Окружной ассамблеи и ОВО;
- ✓ поощрение членов содружества к служению;
- ✓ планирование мероприятий по установлению более тесных дружеских отношений для развлечения и иногда для увеличения средств содружества на обслуживание групп;
- ✓ координация проектов по обслуживанию.

Как часто они проводятся?

Идеи по увеличению числа участников



Члены Районного комитета встречаются на этих Районных собраниях для того, чтобы обсудить и принять решения относительно запланированного и сделанного. А между собраниями участники Районного собрания как раз и выполняют все эти функции, которые описаны в Рекомендации.

Вы спрашиваете про отличия между Интергруппой и Районным комитетом. В следующих абзацах написано об их предназначении:

Информационная Служба Ал-Анона (ИСА или Интергруппа) G-4

Информационная Служба Ал-Анона (ИСА или Интергруппа) — это местная служба, организованная для удобного доступа и взаимодействия одной или несколькими группами или Районными комитетами, расположенными достаточно близко друг к другу. Любая местная группа Ал-Анон или Алатин может участвовать в делах Информационной Службы.

ИСА создается в помощь группам, которым она служит, для достижения общей цели — донесения послания Ал-Анона страдающим семьям и друзьям алкоголиков.

Районные собрания

Район — территория, на которой есть некоторое число групп Ал-Анон, расположенных относительно близко друг к другу. Район — звено в цепочке обслуживания, которое соединяет группы в пределах географических границ со всемирным Ал-Аноном. Одним из основных средств общения между группами является Районное собрание. Качественные Районные собрания могут улучшить работу групп этого района, а также ведут к развитию Ал-Анона и Алатина в целом.

Ниже выделены места, которые говорят об отличии. Словом «Район» обозначается как территория, так и Районный комитет. Это часть национальной структуры обслуживания Ал-Анона, это звено, которое **обслуживает группы** в пределах конкретных

географических границ и соединяет их со всемирным Ал-Аноном через Представителей групп (ПГ), Представителей Района (ПР), Представителей Округа (ПО) и Делегатов на Конференциях Ал-Анона.

А Интергруппа — это **информационная служба**, тоже созданная самими группами, расположенными внутри этого района, которая создает условия этим группам для донесения вести **местному населению** этой конкретной территории о помощи Ал-Анона, давая информацию о работе местных групп (см. в G-4:

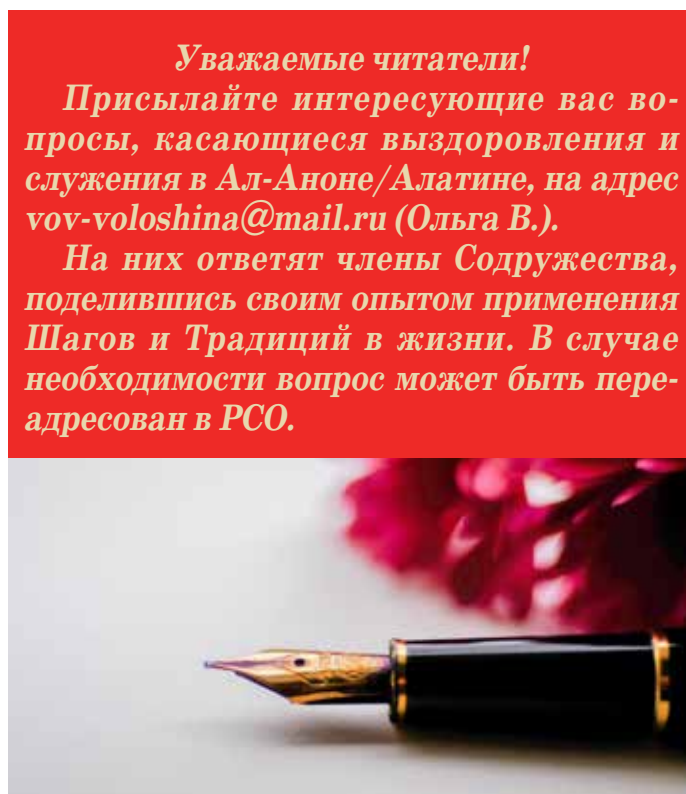
«ИСА создается в помощь группам, которым она служит, для достижения общей цели — донесения послания Ал-Анона страдающим семьям и друзьям алкоголиков»). Попробуйте изучить подробно обе Рекомендации, а также S-28 «Звенья служения» (Рекомендацию в картинках как иллюстрацию к вопросу о структурах)».

С любовью, члены рабочей группы РСО по переписке

Уважаемые читатели!

Присылайте интересующие вас вопросы, касающиеся выздоровления и служения в Ал-Аноне/Алатине, на адрес vov-voloshina@mail.ru (Ольга В.).

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



Я СМОТРЕЛА НА МИР В РОЗОВЫХ ОЧКАХ

Всем привет. Я мама алкоголика. Хочу вам рассказать историю своего выздоровления.

...Прошло три месяца со дня возвращения сына из реабилитационного центра. Я ходила с ощущением безоблачного счастья, веры, надежды в то, что все беды закончились, что началось самое хорошее время в нашей жизни. Что всё пойдет как по маслу, что он будет работать, радоваться. Что я тоже буду радоваться. Но не тут-то было. Позже я поняла, что смотрела на мир в розовых очках...

Я была на даче, когда узнала, что сын сорвался. Ошибочно считала, что тому виной череда обстоятельств: неприятности на работе (обманули с зарплатой); ссора с девушкой, которая якобы его не поняла; меня не было рядом... Сейчас я, конечно, уже понимаю, что поведение других людей не является причиной пьянства алкоголиков. Но в то время вела себя так, как могла, так, как считала нужным...

Стала следить за ним в WhatsApp. Когда перестал появляться в сети и отвечать на звонки, начала переживать, паниковать, забила тревогу. Напугалась, что что-то произошло плохое, что-то случилось. Мне позвонил директор реабилитационного центра, сообщил, что есть информация о том, что мой сын находится в запое. Я быстро собралась и вернулась домой. Сын был в очень страшном опьянении. Он устроил пожар — что-то жарил и уснул. Квартира была вся обуглена. А я находилась в шоковом состоянии. Дождалась, когда проспится, убедилась, что надо прокапаться.

Приехали врачи, сделали всё необходимое. Сын поужинал и вдруг собрался на работу... Его не было три дня, позже позвонил



мне, опять пьяный. Было такое ощущение, что говорит откуда-то из могилы. Просил, чтобы я его забрала, назвал адрес. Тогда я уже приняла решение, что больше ничего делать не буду, хотя и понимала, что он может погибнуть, звонила коллегам, плакала. Было очень тяжело.

Он приехал домой, я не открыла. Спал на коврик, я это видела и слышала. Потом проснулся, снова начал стучать, тарабанить, был очень злой. Но я дала себе слово, что выдержу, дверь не открою. Вышел сосед, начал его выгонять, мне было очень стыдно, но я стояла на своем. Сына выгнали из подъезда. В пять утра позвонили в домофон, и я, выйдя на балкон, увидела его в сопровождении полиции. Мне предложили впустить его. Но когда полицейские ушли, я этого не сделала. И сын исчез.

Я не знала где он, было очень тяжело. Взяла себя в руки, решила поехать вместе с дочерью на дачу. И, добравшись до места, мы обнаружили там своего пропавшего алкоголика. Он устроил на даче тарарам. К счастью, ничего не сжег. Дочь ни минуты не стала терпеть, собрала его и выгнала. Тот, в свою очередь, просился переночевать в бане и уехать на следующий день.

Наша дача находится очень далеко от Новосибирска, и мне было очень тяжело принять решение; металась между дочерью и сыном. Было жаль его — как доберётся до города в таком состоянии. И было жаль дочь — она не обязана терпеть алкоголика рядом. Я испытывала весь спектр эмоций — и боль, и обиду, и злость.

На следующий день я видела, как он вышел из бани и побежал мимо дома, я за ним.



Он зашёл в магазин, я за ним. Было всё равно, что подумают окружающие. Мне хотелось громко сказать продавцу, чтобы он не продавал этому молодому человеку спиртное. Я подошла к сыну, угрожая, что так и сделаю сейчас. На удивление, он покинул магазин.

Затем мы ушли с ним в лес, сели на пенёк. Состоялся очень тяжелый для меня разговор. Он был в пьяном угаре, просил ключи от квартиры, обещая, что проспится и всё будет нормально. Я предложила остаться с семьёй на даче, сходить в баню. Он не захотел. А я отказалась отдавать ключи. Тогда, сказав, что погибнет, сын ушел. Я сидела и смотрела ему вслед, как он исчезает в лесу. Было очень тяжело...

Мне рассказали историю одной женщины, у которой дочь была в таком же состоянии. Она набралась смелости и просто выгнала её. Я тоже решила, что должна принять меры, или это никогда не закончится. Либо я его тогда хороню, либо я его в любом случае хороню... Мне позвонил директор центра «Спарта» и сообщил, что сын едет к ним. То есть он понял, что мать, единственная его поддержка, больше не собирается спасать, и сам позвонил в реабилитационный центр.

На следующий день я разговаривала с мамами, у которых такая же беда. Они делились опытом, поддерживали друг друга. Но легче мне не становилось. Помню, как однажды позвонила женщине с группы. Мы с ней плакали на пару — я в машине, она у себя дома. У неё сын выздоравливающий. Она меня поддерживала, говорила, что я всё правильно сделала, просила не винить себя, за то, что выгнала сына. А я чувствовала, что как будто от него отказалась. Голова говорила одно, а сердце разрывалось на части...

Долгое время мне не хотелось с сыном ни общаться, ни разговаривать, ни смотреть на него. И боль, и обида, и разочарование. Было всё. Но понимала — значит так и должно быть. Это его дорога, его путь, он должен его

пройти сам. Он должен либо выздороветь, либо погибнуть. Я это понимала.

Недели через две я поехала на день рождения реабилитационного центра (по приглашению директора). Хотя с сыном мне видется совсем не хотелось. Встреча была очень холодной. Он обижался на меня за то, что я, как щенка, выбросила его из дома, забрала ключи и т.д. Я объяснила, что моя обида ещё сильнее.

Спустя полгода сын вернулся домой. Он помнил тот разговор и благодарил меня за то, что всё так получилось. Сказал, что повторное пребывание в реабилитационном центре было более осознанным. Очень хочется верить.

Благодаря моим подругам из Ал-Анона я сняла розовые очки. Стала мужественной и терпеливой. Тоже учусь и выздоравливаю. Группа, собрания которой посещаю, стала для меня родной. Я ощущаю огромную поддержку, иногда достаточно просто взгляда. Это дорогого стоит.

Никогда не отчаивайтесь! Не надо стесняться, не надо бояться. Я и сама себе говорю, и всем, кто сталкивается с подобной ситуацией, что надо всегда обращаться за помощью. Надеюсь, что вместе мы справимся — сын преодолеет свои преграды, а я — свои.

Вера, группа «Надежда»

Дорогие друзья!

Присылайте свои истории выздоровления!

Возможно, они найдут свой отклик у тех, кто еще страдает от влияния на

их жизнь алкоголизма родственника или друга. Донесение послания Ал-Анона до других людей — это наш Двенадцатый Шаг, это прекрасная возможность для духовного роста в Программе.



МНЕ ВАЖНО УВИДЕТЬ СЕБЯ РЕАЛЬНОЙ

До прихода в программу в 2000 году я была в полнейшем отчаянии: выросла в семье алкоголиков, муж выходил из запоя только на пару дней. Мало что понимала из того, что говорили на группе.

На тот момент ни литературы, ни программного опыта не было. Как слепые котята хватались за все, что считали должно непременно помочь. Постепенно стала появляться литература Ал-Анона, приходило понимание того, что в нашей болезни может помочь опыт тех, кто прошел через безысходность жизни рядом с алкоголиком.

Долгое время работала по литературе сообщества Ал-Анон выборочно. Что-то брала в одном месте, что-то — в другом. Хотя какие-то знания и были, мне казалось, что программа не работает.

Со временем поняла, что важно выстроить систему выздоровления, запустить механизм. Ведь когда я учу алфавит, все буквы запоминаю, а не выборочно, какие нравятся. Потом учусь их складывать, соединять: слог, слово, предложение, фраза, абзац, страница, рассказ... Все по порядку. Так же и в программе, она работает только при системном подходе к ней.

За основу взяла три источника: «Желтый учебник», «Набор новичка» и «Двенадцать шагов и двенадцать традиций Ал-Анона» (все это литература, одобренная Конференцией, сокращенно — ЛОК).



Читаю все подряд, ничего не пропускаю. Работаю с карандашом. Завела тетрадь. Чтобы выработалась привычка поступать по-новому, надо материал закрепить. Для этого регулярно, желательно каждый день, выполняю домашние задания. Беру их из текста. Отработав систему выздоровления на этой литературе, почувствовав вкус к тому, как это работает, постепенно включила и другие книги и брошюры.

Итак, «Желтый учебник». Напоминаю, читаю все подряд, потому что в каждой строчке, в каждой фразе — великая мудрость.

Обложка. «Как работают группы Ал-Анона и Алатина». Размышляю: для того, чтобы понять, как работают группы, чтобы чувствовать себя полноценным членом Ал-Анона, мне надо знать основы, которые как раз здесь и даны.



МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ



В мире нет ничего совершенно ошибочного — даже сломанные часы дважды в сутки показывают точное время.

(Пауло Коэльо)

Гораздо легче найти ошибку, чем истину.

(Иоганн Вольфганг Гёте)

Опыт — самый безжалостный учитель, он предлагает контрольную прежде урока.

Ошибаться — человечно, прощать — божественно.

Упражнения рождают мастерство. (Тацит Публий)

Грамм собственного опыта может стоить дороже тонны чужих наставлений.

Лето — это время года, когда очень жарко, чтобы заниматься вещами, которыми заниматься зимой было очень холодно.

Забыть боль так трудно — но ещё труднее помнить хорошее.

Человек не может быть доволен жизнью, если он недоволен собой.

Возраст — это то, что существует в наших мыслях. Если вы о нем не думаете — его нет.

Читаю дальше. «Начальный учебник Принципов и практических приемов». Здорово. В нем я найду практические рекомендации, инструменты. Важно для меня? Еще как! Переворачиваю страницу в предвкушении новых открытий. «В этом учебнике... преодолеть чувство разочарования и беспомощности...» Боже, неужели это возможно?! Я не одна, мне помогут, программа это обещает. А еще я смогу «...помочь себе и другим построить свою жизнь, чтобы она была целенаправленной и полезной», то есть я смогу избавиться от того хаоса, который царит в моей голове?! И такие обещания на каждой страничке. Мне нужно только это увидеть и что-то сделать для того, чтобы чудо произошло. Следующий абзац как раз подтверждает мои мысли. Сколько мудрости в нем! «Ал-Анон всегда будет тем, что мы, его члены, создадим в рамках содружества». А где моя ответственность за группу, за себя, за работу и т. д.? Опять мне надо разобраться. Я привыкла всех контролировать, всем предъявлять претензии. Вот и первое домашнее задание для себя. В чем моя ответственность? Перед группой (несу ли я какое-то служение?). Перед собой (когда в последний раз была у доктора, регулярно ли это делаю; сколько сплю, как кушаю?). За удовлетворение своих эмоций (когда и чему радовалась, когда была в театре, на концерте, выставке?). Как разговариваю с детьми, близкими, друзьями? Вторгаюсь ли в жизнь другого человека, даю ли советы? В течение дня отслеживаю, анализирую, записываю свою ответственность во всех сферах жизни. СВОЮ! Мне важно увидеть себя реальной.

Ну что, есть желание поработать над собой?! Удачи в поисках самого важного человека в этом мире — самого себя!

Татьяна Ш., г. Барнаул

(продолжение следует)

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

В сентябре 2020 года город Бердск будет встречать гостей, которые съедутся на Пятый Региональный Форум Ал-Анона Западной Сибири. Давайте заглянем в недалекое прошлое и вспомним как все начиналось!

Надежда К., член Оргкомитета Первого Форума Ал-Анона Западной Сибири:

«Всё началось в 2015 году, с Форума Анонимных Алкоголиков в Новосибирске, на который мы приехали в качестве гостей. Собралась Инициативная группа Ал-Анона, и фраза Наталии Щ.: «А давайте бахнем, почему бы нет?!» (имеется ввиду идея проведения собственного, Форума Ал-Анона Западной Сибири), была поддержана всеми. И с этой идеей мы уехали по разным городам. Подготовка к Форуму началась где-то в декабре. За дело взялись трое — я, Наталия и Агафья. Никакого страха, который бывает, когда предстоит создать что-то новое, не было. Мы еще ничего не понимали, но было очень интересно взаимодействовать. Для начала Наталия составила смету. На тот момент у нас был опыт проведения Больших собраний в Новосибирске, но они проходили за один день, и мы не знали где разместить людей... Искали такое помещение, в котором можно было бы и жить, и Форум проводить. Но по стоимости такой вариант оказался для нас дороговатым. Я, чисто случайно, нашла подходящее помещение, а потом и хостел, который был расположен в шаговой доступности. Забронировали места. Мы создали группу в чате и, когда возникали какие-то вопросы, голосовали втроем и принимали решения. Группы других городов взяли на себя различные служения: кто-то отвечал за подготовку концерта, кто-то за кофе-брейк... Помню, как стало страшно, когда наступил день проведения Форума. Мы очень многое не успевали сделать. На мне было служение

казначей, также я отвечала за организацию питания, экскурсии, за размещение гостей в хостеле, за заключение договора с владельцами помещения. Мне присылали деньги, я раскладывала их в четыре кошелька и вела записи... Сейчас уже и сама не совершаю таких ошибок, и рекомендую девочкам, членам Оргкомитетов по подготовке Больших собраний и Форумов, тщательно распределять служения, просить о помощи! На каждого — максимум одно служение, так как это очень тяжело дается. А на Первом Форуме Ал-Анона Западной Сибири мы с Наташей были еще и ведущими..., там же состоялось мое первое спикерское выступление. Было очень страшно говорить, я села на место спикера с листочком, положила его на колени и начала рисовать. Так я справилась с волнением. Эту фишку взяла на вооружение и теперь, перед любым выступлением, набрасываю определённый план. Так что, в ходе подготовки к Первому Форуму было очень много моментов: и печальных, и смешных. Например, когда мы приехали в хостел, оказалось, что люди, которые заранее о себе позаботились и заказали бронь, остались без места, а те, что приехали наобум — уже заселены. Мы, местные жители, которые тоже собирались остаться ночевать в гостинице, уступили, конечно, место приезжим и спали втроем, сдвинув кровати. «Десятка» в тот день, наверное, всеми нами была сделана. Мною лично — точно! После завершения Форума, когда все разъехались, мы с Наташей только через неделю начали «подбивать» смету. Настолько эмоционально выгорели, что вообще не было никаких сил, я даже на группу не смогла сходить. Первые два дня вообще ни с кем не разговаривала, просто лежала и всё.



Конечно, тогда на себя мы очень много взвалили. Но в итоге, несмотря на ошибки, справились и приобрели неоценимый опыт. А самое главное — все было очень интересно! Теперь, спустя четыре года, в моей памяти, конечно, всплывают только самые яркие впечатления от этого замечательного события. Лица вспоминаю с трудом. Но осознание того, что я причастна к зарождению такой важной традиции — проведению ежегодных Форумов Ал-Анона Западной Сибири, собирающих членов нашего содружества из разных городов, очень согревает мою душу.

Ирина О., г. Иркутск:

«Дорогие друзья, в преддверии юбилейного Форума Ал-Анона Западной Сибири хочу поделиться своими впечатлениями, которые я получила, участвуя в Первом Форуме. Проходил он в апреле 2016 года в городе Новосибирске, где я оказалась впервые. В один из дней проведения Форума у моего младшего сына был день рождения, и передо мной стоял выбор — остаться дома с семьей или поехать на Форум, туда, где у всех огромная потребность, желание выздороветь и быть счастливыми и свободными для себя и своих семей. Я выбрала Форум, так как я понимала, что без поддержки нашего всемирного содружества, нашей программы не будет и моих новых отношений с взрослыми сыновьями, близкими и всем моим окружением.

Девочки, которые занимались организацией этого мероприятия, сделали все возможное, чтобы нам было удобно, комфортно.

Я помню ту душевную атмосферу, когда совсем незнакомые люди через короткое время становились друг для друга близкими и на долгие годы значимыми, родными.

Очень запомнились спикерские выступления, одно из которых проводила иркутянка Светлана, концерт ребят из наркологии, наш общий концерт, показанный участниками Форума и ночные группы с горячими обсуждениями и разными точками зрения, но очень полезными для меня лично. Именно там мы

познакомились с Галиной из Барабинска, с которой нас до сих пор связывают теплые отношения дружбы и поддержки. Галя, через это послание я хочу выразить тебе мою признательность и благодарность за создание чата в Whatsapp «Мужество меняться». Скольким людям эта группа помогла и помогает получать знания, опыт других людей, находиться в поле позитива, надежды и взаимопонимания!

Спасибо за вновь нахлынувшие воспоминания о Новосибирске, Первом Форуме Ал-Анона Западной Сибири, организаторах, участниках. Вот это имена тех, кто приходит первыми на ум: Надя, Агафья, Наташа, Зина — Стерлитамак, Галя и много-много других людей.

Желаю всем участникам содружества Ал-Анон душевного равновесия, сибирского здоровья нам и нашим близким, движения в потоке содружества и процветания. Всем группам Ал-Анона Западной Сибири передаю свою поддержку, желаю как можно больше хорошего опыта выздоровления и позитивного настроения. Спасибо друзья, за то, что тогда пригласили меня на это мероприятие, помню до сих пор!»

Галина Ч., г. Барабинск:

«Я находилась на грани отчаянья, когда мой сын, прошедший реабилитацию и находившийся на пути выздоровления около двух лет, сорвался. Он находился далеко, в другом городе, а я очень страдала, пыталась уединиться, долго не говорила о срыве сына мужу и младшей дочери, грузила старшую дочь, которая и сама только вступила на путь трезвости. Вот она-то и помогла — видя моё ужасное состояние, настаивала на том, чтобы я начала общаться с людьми, знакомыми с проблемой употребления в семье, дала номер телефона моего будущего спонсора. Я позвонила. После первой беседы мы с моим будущим наставником еще долго не могли «встретиться» в скайпе вновь. Когда встал вопрос о приобретении литературы, выяснилось, что в Новосибирской области есть группы Ал-Анон, телефоны для связи у меня

появились. При первом же общении с Представителем группы «Надежда» Надеждой К. я получила от нее список литературы и... приглашение на Первый региональный Форум Ал-Анона Западной Сибири. Так я попала на историческое мероприятие: моё первое собрание — это собрание группы родственников алкоголиков из множества сибирских городов (и не только сибирских), в том числе с большим опытом пребывания в программе. Поначалу мне показалось странным, что все участники при встрече обнимались, как родственники. Я впервые в своей жизни произнесла: «Я, Галина, мама алкоголиков» и услышала в ответ: «Привет, Галина!», что несколько поубавило волнение. Как новичок, зажгла свечу, потом взявшись за руки с другими участниками Форума, впервые произнесла Молитву о душевном покое, и... всё время плакала — слёзы лились сами собой. Понемногу стала привыкать к необычной обстановке, приобрела необходимую литературу, так же, как и все, пыталась высказываться по обозначенным темам. И даже изъявила желание участвовать в организации следующего Форума. Поразило то, что в оргкомитете Первого Форума были молодые женщины — Надежда и Наталия, выступившие также на мини-спикерских.

Форум такого масштаба, как я узнала, проводился впервые, но организаторы предусмотрели всё до мелочей. В зале с мягкими стульями, оформленном с любовью, оборудованном мультимедийным проектором, участникам было комфортно общаться; в перерывах была возможность организовывать кофе-брейк, пообедать и поужинать в этом же здании и, наконец, отдохнуть в хостеле, который находился совсем рядом. Экскурсия по вечернему Новосибирску меня удивила — несмотря на то, что в этом городе я бываю систематически, о многих интересных местах столицы Сибири даже не знала. На второй день все участники мне казались уже родными людьми, теперь я тоже участвовала в «обнимашках», и мне это нравилось. Появилось много людей, которые

могли мне помочь, делясь своим опытом. Так, одна из задач Форума, который проходил под девизом «Ал-Анон расширяет границы», была для меня решена. На мероприятие я приехала вместе с дочерью, которая так же, как и я, обрела много знакомых из числа АА, которые тоже присутствовали на Форуме.

Чтобы воплотить ещё один девиз Форума в жизнь — «Вместе мы можем выполнить то, что одному было бы трудно», мы с дочерью загорелись идеей открыть в нашем небольшом городке группы АА и Ал-Анон. Удивительное впечатление произвела семья из Омска, продемонстрировав своим появлением в полном составе, что только совместными усилиями всех членов семьи и зависимые, и их родственники будут выздоравливать. Я впервые узнала о существовании групп Алатин. Очень важно, что представители всех групп сотрудничают между собой, это позволяет правильно строить взаимоотношения. Я поняла, как важно обладать знаниями, которые предлагает программа; как много людей из-за неинформированности вредят своим пьющим родственникам и сами загоняют себя в угол, теряя физическое и психологическое здоровье. Я поняла, как важно мне самой иметь эти универсальные знания, чтобы мои дети крепко стояли на пути выздоровления, чтобы с остальными членами моей семьи складывались здоровые отношения.

Начало периода своего выздоровления в Ал-Аноне я связываю с датами проведения Первого Форума Ал-Анона Западной Сибири — 16-17 апреля 2016 года! Я счастлива, что ступила на эту чудесную, духовную дорожку и больше не хочу с нее сходить!»



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, д. 7,
Приют Матери Терезы
Время: понедельник, 18:15
Телефон: 8-913-738-60-43

Группа «Жемчужина»

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

Группа «Надежда»

Место: ул. Вокзальная магистраль,
д. 2, комната 5, вход с ул. Шамшурина
Время: среда, 18:30
Телефон: 8-905-953-54-88

Группа «Источник»

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

Группа «Виктория»

Место: ОБЪГЭС,
ул. Новоморская, д. 12
Время: среда, 18:30
Телефон: 8-951-366-75-48

Группа «Компас (Правый берег)»

Место: ул. Писарева, д. 4
Время: вторник, 18:30
Телефон: 8-913-948-38-70,
8-903-905-21-66

Группа «Компас»

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

г. БЕРДСК

Группа «Радуга»

Место: ул. Герцена, д. 17,
2-й подъезд, 1-й этаж
Время: суббота, 12:00
Телефон: 8-913-379-23-72

Группа «Счастье»

Место: ул. Ленина,
д. 89/9, офис 310
Время: среда, 18:30,
Телефон: 8-913-793-19-32

г. БАРАБИНСК

Группа «Душа»

Место: ул. К. Маркса, д. 85,
территория храма, адм. корпус
Время: среда, 18:30,
Телефон: 8-961-221-38-17,
8-913-489-50-41

С любовью, члены редакционной коллегии:

Агафья З., Галина Ч., Ирина А., Ольга В.

Присылайте свои истории выздоровления, служения, рассказы о жизни групп для их публикации в информационном бюллетене по адресам:

agafya51@mail.ru, dushabaraba@mail.ru,
antoshkina_78@mail.ru, vov-voloshina@mail.ru.

