

В конце сентября 2024 года, когда город Новосибирск встретил гостей своим традиционным радушием, в воздухе витало нечто особенное – дух единства и надежды. Под девизом «Будь сам источником света» собрались те, кто прошел через темные времена, но нашел в себе силы осветить свой путь к выздоровлению. В эти дни, с 21-го по 22-е число, состоялось юбилейное десятое Большое Собрание Ал-Анона Новосибирской области, где участники могли рассказать о том, как они нашли свет в самых темных уголках своей души.

На этом празднике, собравшем 52 человека, были представлены не только члены Ал-Анона, но и их друзья из Нар-Анона и АА. Люди, идущие по пути духовного развития, приехали сюда из таких городов, как Абакан, Алматы, Барабинск, Барнаул, Бердск, Кемерово, Новоалтайск, Красноярск, Омск и Томск. Каждый принес с собой частичку своего опыта, свою историю победы над трудностями и готовность делиться этим светом с другими.

Мероприятие было наполнено радостью и теплом. Гости участвовали в различных активностях: пешеходная экскурсия позволила им лучше узнать гостеприимный Новосибирск, а сценка, посвященная литературе, напомнила всем о важности слов и идей, способных вдохновлять и поддерживать в трудные моменты. Песни, звучавшие на собрании, поднимали настроение и создавали атмосферу единения.

Во время мероприятия каждый участник имел возможность приобрести красочные сувениры с Девизами Ал-Анона. Эти небольшие, но значимые предметы, украшенные мудрыми словами, станут верными спутниками в



повседневной жизни, помогая сохранять веру в себя и свои силы.

Также на Большом Собрании была представлена обширная коллекция программной литературы, которая поможет продолжить изучение программы и углубиться в её принципы. Обложки для книг, выполненные в ярких и привлекательных дизайнах, позволят сохранить важные материалы в целостности и сохранности, делая их использование ещё более приятным и удобным.

Каждый, кто присутствовал на этом событии, ушел с чувством глубокой благодарности за возможность встретиться с такими же людьми, пройти вместе этот путь к свету и поделиться своими успехами. Ведь именно такие встречи помогают нам помнить, что мы не одни на нашем пути, и что всегда есть надежда на лучшее будущее.

Отзывы гостей и организаторов отражают ту искреннюю радость и благодарность, которую они испытали, приняв участие в Большом Собрании. Это событие стало важной вехой на их пути к исцелению и духовному росту, напоминая каждому о силе поддержки и взаимопонимания.

Это было моё первое участие в Большом Собрании, и оно оставило незабываемые впечатления. Наша группа взяла на себя ответственное задание — организовать кофе-брейк. С открытым сердцем и полной самоотдачей я старалась сделать всё возможное, чтобы стол всегда был полон свежими продуктами. Отсутствие кафетерия в здании оказалось неожиданным вызовом, но мы справились с ним, приложив максимум усилий, чтобы наши гости могли насладиться перерывом и подкрепиться. Мы также стремились рационально использовать ресурсы, соблюдая принцип бережливости.

Самое сильное впечатление на меня произвели выступления спикеров и их живые ответы на вопросы из зала. Такие личные истории и примеры вдохнули в меня новую силу, надежду и веру в то, что всё возможно, если человек действительно хочет измениться.

Главное — начать действовать, работать над собой ежедневно, постепенно преобразуя свою жизнь. С поддержкой свыше и упорством, любые перемены становятся реальностью.

Анна, г. Новосибирск, группа «Надежда»

С чувством огромной благодарности моей Высшей Силе я возвращалась домой после посещения Большого Собрания. Под большим впечатлением я осталась от гостеприимства моих анонимных сестер и братьев, когда мне впервые довелось участвовать на крупномасштабном мероприятии и получить опыт проведения его в рамках целого региона. С большим интересом я наблюдала за активностью членов собрания в постановке ЛЮ-Комотива выздоровления, где была замечательно предоставлена вниманию наша литература. В перерывах я с удовольствием приобрела литературу для групп моего региона, а также великолепные поделки с девизами Ал-Анона. Мне также любезно предложили интересные бюллетени, в которых я могла познакомиться со всеми мероприятиями, объявлениями и историями выздоровления.

В ходе собрания я с первых минут почувствовала себя не гостьей, а активным его участником и с удовольствием делилась своими чувствами, впечат-

лениями. Девиз собрания - «Будь сам источником света» не мог оставить меня равнодушной. Я тоже поделилась тем, что дает мне выздоровление в большой единой семье содружества Ал-Анон и как я могу быть полезной другим. Тот огонек света, который я получила на Большом Собрании, я везу в свою страну и знаю, что его ждут для поддержки тех, кто еще нуждается в нем. Благодарю всех организаторов и участников этого важного мероприятия.

С любовью и наилучшими пожеланиями,

**Наталья, благодарный член Ал-Анон, г. Алматы,
Республика Казахстан.**

Это был мой первый опыт участия в Большом Собрании Ал-Анона, и я ощущала трепетное волнение, смешанное с радостью. Участие в этом мероприятии стало для меня важным шагом на пути к внутреннему миру и гармонии.

Программа была насыщенной и интересной, обсуждались различные темы, включая литературу, что вызвало желание приобрести книги. Общение проходило в общем кругу, что позволило обсудить множество вопросов.

Хотя мероприятие оставило положительные впечатления, были моменты, которые хотелось бы улучшить. Например, стоит увеличить количество личного общения между участниками. Можно использовать метод мешочка с темами: участники выбирают две темы, и те, у кого они совпадают, обсуждают их вместе, либо делятся на группы для обсуждения разных тем. Также важно организовать неформальное общение после собрания.

Некоторые аспекты мероприятия вызвали дискомфорт. Дискриминация по времени выступлений создавала неравные условия для участников, вызывая разочарование и отсутствие желания говорить. Важно заранее продумывать временные рамки и стараться соблюдать равенство условий для всех.

Несмотря на эти моменты, в целом опыт был интересным, хотя и не хватало теплоты и принятия. Возможно, я сама не искала этих качеств и не излучала их, поэтому не смогла найти. Всё же хочется поблагодарить организаторов за их труд и усилия.

Натasha, г. Новосибирск, группа «Двенадцать»

Мне посчастливилось побывать на Большом Собрании Ал-Анон. Да, именно посчастливилось. Потому что счастье, это когда тебя понимают! Сколько зависимых людей на земле? Очень много. Стоит ли их считать по головам? Нет. У каждого из них есть родители, сёстры-братья, бабушки-дедушки, тёти-дяди, друзья, соседи, коллеги. Поддержка и понимание со стороны друзей и родственников, если судьба и здоровье зависимого им небезразлична, играют ключевую роль в процессе выздоровления алкоголика. Однако им самим тоже необходима помощь и поддержка, чтобы справиться с этим сложным периодом в жизни.

Так и случилось в моей семейной жизни: муж алкоголик и наркоман, два зависимых сына, такие родные и мне небезразличные. Слава Господу Богу, что есть содружество Ал-Анон, куда меня привела судьба. Голова, первое время поехавшая от горя, стала осветляться, сердце оттаивать.

И вот я на Большом Собрании. Тут я наяву увидела масштаб «бедствия» и ощутила единение людей, которые не сдались, не ушли в уныние, замкнувшись в себе. Они живут с радостью, осознают проблему своих зависимых близких трезвой головой, могут понять и принять их болезнь.

Программа Двенадцать Шагов, по которой я иду, помогла и мне, как сотням тысяч людей по всему миру. Я переосмысливаю свою жизнь, свои ошибки и учусь не искать виноватых. Главное — учусь не винить себя!

Я не святая жена и мать. Я такая же, как все. Как все те, кто благодарно принимает помощь Бога, понимает своё бессилие, но продолжает выздоравливать сам. Спасись сам, ты тоже дитя Бога, тебе дали возможность жить счастливо, несмотря ни на что!

У меня стало получаться. Это замечаю не только я, но и окружающие. Мои зависимые родственники удивлены и насторожены. Значит путь мой правильный. Я не одна, я среди единомышленников. Нас миллионы, мы осваиваем программу, держимся за руки, подбадривая друг друга, наши плечи для поддержки, наши объятия искренни, мы сами источник света. Луч света, для тех, кто пока блудит во тьме своих страхов, отчаяния, печали и непонимания.

Рада, что могла на собрании увидеть прекрасных, открытых, свободных в общении и красивых людей. Желаю всем удачи, счастья, до новых встреч!

Ольга, г. Новосибирск, группа «Виктория»

Большое собрание в другом регионе я посетила впервые и очень рада, что решилась. Теплый прием, много откликов в выступлениях, ощущение полного единства на собрании. В будущем хотелось бы услышать больше опыта о развитии групп, применении Традиций и работе с общественностью. Спасибо!

Полина, г. Красноярск, группа «Амараллис»

Моё первое Большое Собрание, на котором я присутствовала сразу после вступления в Ал-Анон, состоялось в сентябре 2016 года. Тогда я была лишь гостьей, впервые пришедшей на столь важное событие. Девиз того собрания звучал так: «Шаг за шагом я меняю свой мир». Я тихо сидела, внимательно всматривалась и прислушивалась, впитывая каждую крупицу информации.

Прошло девять лет, и в сентябре 2024 года я снова оказалась на Большом Собрании, но уже в роли человека, прошедшего долгий путь выздоровления в Ал-Аноне. Девиз этого собрания был иным: «Будь сам источником света». Как символично! Сначала мы работаем над собой, двигаясь маленькими шажками, а затем начинаем излучать свет, распространяя его вокруг. Меня всегда трогают слова моей наставницы: «Если в твоей жизни не происходят чудеса, значит, ты что-то делаешь неверно». И вправду, чудеса случаются! В моём сердце живёт бесконечная благодарность каждому, кто идёт рядом, делится своим опытом и поддерживает меня на этом непростом, но крайне важном и спасительном пути.

Десятое Большое Собрание подарило мне целый спектр эмоций, обогатило новым опытом в служении и позволило восстановить силы. Теперь у меня возникло стремление продолжать активно участвовать в организации мероприятий содружества родственников и друзей алкоголиков, а также посещать аналогичные мероприятия в других городах.

Таня К., г. Новосибирск, группа «Виктория»

В сентябре судьба подарила мне шанс окунуться в атмосферу тепла и поддержки на большом собрании Ал-Анона в Новосибирске. Этот визит оставил глубокий след в моей душе, и я хотела бы поделиться своими впечатлениями. Впервые участвуя в таком масштабном мероприятии, я ощутила особую атмосферу единения и поддержки. Встречи с участниками из различных городов стали настоящим откровением. Моя поездка была наполнена стремлением обрести новый опыт, найти свежие идеи и, конечно, получить незабываемые эмоции.

Два дня пролетели словно мгновение, оставив после себя целую гамму ярких воспоминаний. Особенно впечатление произвели: Большой круг под девизом «Будь сам источником света», театрализованное представление «ЛЮКомотив выздоровления» и проникновенные выступления участников, рассказывавших о своем пути духовного пробуждения.

Сердечное спасибо всем организаторам за ту душевность и теплоту, которую они вложили в подготовку этого события. Крепко обнимаю каждого из вас! Надеюсь, что судьба еще сведет нас вместе.

Татьяна Ш., город Абакан, Республика Хакасия

Принять участие в праздничном мероприятии Ал-Анона было для меня настоящим событием, особенно учитывая, что я внесла свой вклад в его подготовку и выступила в качестве одного из спикеров. Честно говоря, такой опыт стал для меня первым, и он оставил глубокий след в моей душе. Ощущений осталось море, а приобретённый опыт стал бесценным.

Что касается самой организации, она произвела на меня исключительно положительное впечатление. С первых мгновений чувствовалось, насколько тщательно продумано каждое действие, сколько усилий, заботы и искренней любви вложено в подготовку. Всё прошло безукоризненно, хотя небольшой инцидент с обедом случился, но он, безусловно, носил характер форс-мажора (кафе в здании, где проходило Большое Собрание, оказалось закрыто в эти дни).

Но, пожалуй, самое значительное достоинство таких встреч — это возможность завести знакомство с невероятными людьми. Мне посчастливилось пообщаться и обменяться контактами с теми, кого я могу назвать настоящими сокровищами нашего со-

дружества. Ведь, как мне кажется, именно люди и их личный опыт борьбы и победы остаются главным богатством Ал-Анона.

Хочется ещё раз выразить благодарность за ту уникальную атмосферу доверия и дружбы, которая окутывала нас на протяжении всего Большого Собрания.

**Юлия, благодарный член Ал-Анон,
г. Новосибирск, группа «Двенадцать»**

Впервые посетив большое собрание Ал-Анона, я был глубоко тронут атмосферой тепла и уважения, царившей среди собравшихся. Там я вновь встретился с давно знакомыми мне людьми, чья неизменная доброта согревает душу, а также познакомился с новыми лицами, чьи истории и опыт оказались для меня открытием. Все эти встречи, старые и новые, стали важным этапом на пути расширения моих горизонтов, что наполняет меня чувством значимости и волнения.

Каждого из этих людей объединяет одно — решение противостоять проблеме алкоголизма, преодолевая трудности совместно и стремясь изменить свою жизнь к лучшему. Эта сила духа, эта коллективная энергия поистине завораживают.

Наблюдать, как они идут по пути исцеления, следуя Шагам программы, Традициям и Принципам служения, — это истинное вдохновение. Преодоление многолетних испытаний, сломивших многих, и возвращение к жизни с высоко поднятой головой — вот что действительно имеет значение.

На собрании звучали рассказы о чудесах, происходящих в группах: они растут, люди обретают здоровье. Слушая всё это, я испытывал глубокую радость. Встреча оставила у меня самые светлые впечатления. Я осознаю, что Ал-Анон создан именно для тех, чьи судьбы затронул алкоголь, и эта программа десятилетиями успешно помогает людям по всему миру.

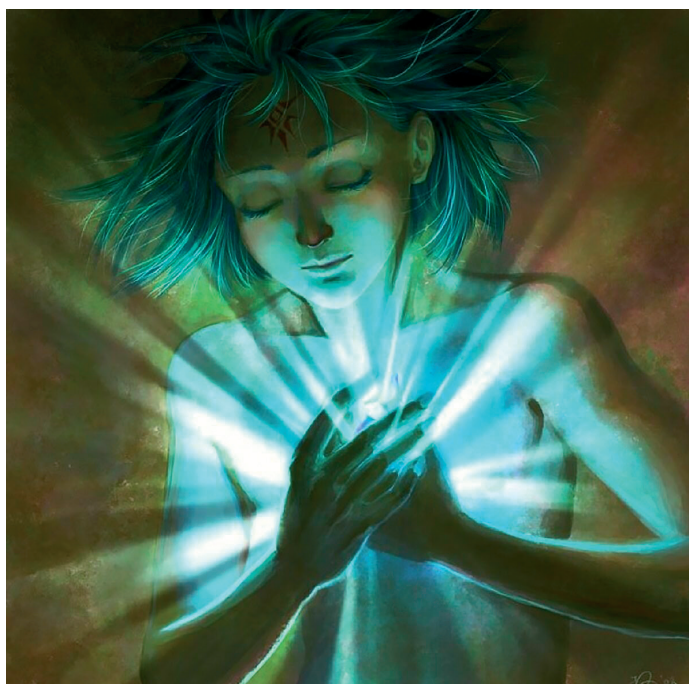
Здорово видеть, что процесс выздоровления продолжается и здесь. Очень хочется, чтобы подобные встречи проводились чаще, собирая тех, кто нуждается в поддержке и готов начать новую жизнь. От всего сердца благодарю организаторов и всех участников этого замечательного собрания!

Самит, г. Алматы, Республика Казахстан

ВТОРОЙ ДЕНЬ БОЛЬШОГО СОБРАНИЯ НАЧАЛСЯ С ПРОНИКНОВЕННЫХ СПИКЕРСКИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА ТЕМУ «ШАГИ – ПУТЬ К ДУХОВНОМУ ПРОБУЖДЕНИЮ». УЧАСТНИЦЫ ПОДЕЛИЛИСЬ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ ИСТОРИЯМИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, ОТКРЫВАЯ СЕРДЦА И ДЕЛЯСЬ ОПЫТОМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АЛ-АНОНА». ИХ РАССКАЗЫ БЫЛИ НАПОЛНЕННЫ ГЛУБОКИМ СМЫСЛОМ И ИСКРЕННИМИ ЭМОЦИЯМИ, КАЖДАЯ ДЕТАЛЬ ПЕРЕДАВАЛА ТОТ НЕЛЕГКИЙ ПУТЬ, КОТОРЫЙ ОНИ ПРОШЛИ РАДИ ОБРЕТЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО МИРА И ГАРМОНИИ. КАЖДАЯ УЧАСТНИЦА РАССКАЗАЛА О ТОМ, КАК ШАГИ ПРОГРАММЫ ПОМОГЛИ ЕЙ ПРИНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ, ПРИЗНАТЬ СВОЮ БЕСПОМОЩНОСТЬ ПЕРЕД БОЛЕЗНЬЮ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА И ДОВЕРИТЬСЯ ВЫСШЕЙ СИЛЕ. ЭТИ ПРОСТЫЕ, НО МОЩНЫЕ ИСТИНЫ СТАЛИ ОСНОВОЙ ДЛЯ ИХ ДУХОВНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ, ПОЗВОЛИЛИ УВИДЕТЬ СВЕТ В ТЕМНОТЕ И ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ НА ЛУЧШЕЕ БУДУЩЕЕ. РАССКАЗЫ БЫЛИ ЖИВЫМИ СВИДЕТЕЛЬСТВАМИ ТОГО, КАК ПРОГРАММА АЛ-АНОНА МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ, ДАТЬ СИЛЫ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ И НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИРЕ С СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ. ЭТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СТАЛИ НАСТОЯЩИМ ПОДАРОМ ДЛЯ ВСЕХ ПРИСУТСТВУЮЩИХ, ВЕДЬ ОНИ НЕ ТОЛЬКО ВДОХНОВЛЯЛИ, НО И НАПОМИНАЛИ О ТОМ, ЧТО КАЖДЫЙ ИЗ НАС СПОСОБЕН НА ИЗМЕНЕНИЯ, СТОИТ ЛИШЬ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ НАВСТРЕЧУ СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ СВЕТУ.

БОГ ВНУТРИ МЕНЯ

(опыт прохождения Первого, Второго и Третьего Шагов)



Всем привет! Меня зовут Наташа. Я являюсь родственницей алкоголика и состою в программе с 19 апреля 2024 года.

Я немного волнуюсь, поэтому хочу обратиться к Богу: «Дай мне разум не пытаться произвести впечатление, а поделиться своим опытом». Сегодня я расскажу о своем опыте прохождения первых трёх Шагов программы.

В большинстве случаев люди не хотят признавать, что являются родственниками алкоголиков. Так было и со мной: я не хотела признавать, что не могу уйти от своего зависимого мужа и признаться, что проблема на самом деле во мне. Я убеждала всех вокруг, особенно себя, что именно он удерживал меня в этих отношениях. Казалось, будто он преследовал меня, уговаривал, а я была слишком падка на его речи, на цветы, которые он дарил лишь тогда, когда случалось что-то неприятное – когда я узнавала о потраченных деньгах или ловила его на измене. Тогда я считала себя достойной цветов. Раньше я не могла произносить слово «измена» без слёз. Внутри меня поднималась буря эмоций, и я ощущала ответственность за его поступки, постоянно думая, что со мной что-то не так. Сейчас я точно понимаю, что дело не в нём, а во мне самой. Отделяя себя от его болезни, его решений, я также осознаю и свои собственные ошибки. Воспоминания об этом вызывают страх: как я могла поступать так с собой, с любимой дочерью Бога?

Подруга часто спрашивала меня: «Как ты можешь терпеть такое? Разве это любовь?» Я клялась ей, что уйду от него навсегда, мы вместе меняли замки, а потом я снова давала ему ключи. Я была для него словно первой рюмкой алкоголя – его первым звонком, первым разговором. Я не понимала, что происходит неправильно. Меня охватывало чувство огромной вины. Почему другие женщины могли справиться, а у меня ничего не получалось?

Осенью 2023 года, когда муж находился на реабилитации, я впервые посетила собрание группы Ал-Анон. Именно там началось моё знакомство с программой. Постепенно я стала осознавать, насколько духовно больна сама, хотя признать это было непросто. Мне казалось, что всё хорошо, ведь лечиться должен он, а не я. Я верила, что я хороший человек, почти идеальная, чуть ли не святая. Мои критерии святости заключались в том, что я не изменяла, не тратила деньги на зависимость. Я работала, выносила его поведение, будучи беременной и с ребёнком на руках. Я считала, что это делает меня святой. К слову, я бесконечно благодарна Богу за то, что он дал мне здорового ребёнка. Учítывая, как сильно я мучилась, это настоящее чудо.

Я посещала группы долгое время, фактически делая свой Первый Шаг на протяжении полугода, постепенно осознавая, что у меня действительно есть серьёзные проблемы и что все сферы моей жизни разрушены. Только 19 апреля я официально вступила в программу и признала своё бессилие перед зависимостью, поняла, что утратила контроль над собой. Таким образом, я сделала Первый Шаг. Признав, что не способна контролировать ни свою жизнь, ни жизнь других людей, я почувствовала облегчение, потому что мои силы иссякли, и Бог предоставил мне возможность изменить свою жизнь.

Далее следует Второй Шаг: пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие. Вопрос, который тут возник: что такое здравомыслие? Для меня оно означает свободу от иллюзий. Я привыкла создавать иллюзии вокруг себя каждый день, но самостоятельно выбраться из них не смогла бы. Лишь более могущественная Сила способна вернуть мне здравомыслие, освободить от иллюзий.

До прихода в программу я не была церковным человеком. Иногда я заходила в храм, но только под давлением окружающих. Однажды я даже исповедовалась, но это было скорее формальностью. Мне было 19 лет, и я спросила у кого-то, что сказать священнику. Мне посоветовали упомянуть непослушание родителям. Я так и сделала, после чего священник предложил чаще посещать церковь. Естественно, я этого не сделала. С Богом я начала знакомиться только в программе. До этого я вслух утверждала, что не верю ни в какие силы. Мне казалось, что полагаться стоит только на себя, и этот подход казался единственно правильным. Всё

остальное представлялось странным. Я человек с высшим образованием, как я могла допустить подобные мысли? Это казалось неправильным. Однако убеждения привели меня туда, где я оказалась сейчас. Я настолько пыталась контролировать свою жизнь, что в итоге перестала справляться. Даже сегодня доверие к Высшей Силе дается мне нелегко, и порой я сталкиваюсь с сомнениями. Каждый раз я признаю Второй Шаг программы «как будто», а затем проверяю это на практике.

Третий Шаг гласит: приняли решение препоручить нашу жизнь и нашу волю Богу, как мы Его понимаем. Расскажу, как это работает на практике. Например, когда я не знаю, как решить какую-то проблему, меня охватывает паника. Я начинаю думать, что у меня закончатся деньги, что я останусь без жилья, что всё пойдёт наперекосяк. Когда я уходила от мужа, каждая попытка заканчивалась мыслями о том, как же я буду выживать одна, несмотря на то, что фактически содержала семью. Я была уверена, что без него не справлюсь. Это, конечно, проявление болезни. Сейчас, когда такие мысли вновь появляются, я решаю поверить, что существует сила, более могущественная, чем моя собственная, способная избавить меня от стремления всё контролировать. Но вера без действий мертва, поэтому я приступаю к конкретным делам. Когда мне приходит тревожная мысль, я её отпускаю, поручаю Богу, молюсь и стараюсь изо всех сил избавиться от неё. Затем перехожу к действиям. Для меня это включает заботу о себе, моем сыне и стремление приносить пользу окружающему миру. Пока у меня это получается неидеально, но я стараюсь ежедневно. Возможно, я слишком строга к себе. У меня часто бывают крайности: либо я чувствую себя гениальной участницей программы, делающей всё безупречно, либо ничтожной, неспособной добиться успеха, и тогда кажется, что программа мне вовсе не помогает. Последняя трудность связана с передачей ответственности. У меня периодически возникают мысли: как я могу передать своего сына Богу? Этот страх не покидает меня. Кажется, что это невозможно. Каждый день я пытаюсь смириться с этим. Эта мысль возвращается ко мне ежедневно, и каждый день я повторяю себе, как бы мне ни было страшно, что мой сын принадлежит Богу, и я не властна над тем, заберёт ли Он его завтра. Это пугает, но в то же время приносит освобождение. Когда ты отпускаешь ситуацию, приходит спокой-

ствие. Это ощущение полезно для меня. Как я могу перепоручить управление автомобилем или своё финансовое положение? Будучи духовно больным человеком, я склонна к крайностям. Если я поручаю вождение автомобилю Богу, разве я должна сидеть с поднятыми руками и ничего не делать? Но, оказывается, это не так. Размышляя над этими вопросами, я прихожу к выводу, что Бог не только вокруг нас, как я представляла в детстве, не только в храме или на небе. Прежде всего, Бог внутри меня. Мы движемся вперёд вместе, и Он — лучший спутник в пути.

Наталья, г. Новосибирск, группа «Двенадцать»

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ

(опыт прохождения Четвертого, Пятого и Шестого Шагов)



Привет, я Юлия, жена алкоголика. Мы женаты 18 лет, из которых 10 лет муж пил. Он не сразу стал алкоголиком. Сначала у него была тяга, но он мог останавливаться. Во время моей беременности я попала на сохранение на семь месяцев. За это время мой муж научился опохмеляться. С этого момента начались его и моя болезнь. Не скажу, что я безумно страдала. Конечно, в периоды его запоев было тяжело. Я реагировала на его алкоголизм агрессивно, устраивая скандалы. Муж нашел выход: он уходил в запой, но не дома, а где-то ещё. Я безумно переживала, обвиняла его и не понимала, что происходит. Внешне наша семья выглядела

вполне благополучно: социальный статус, любящие родители. Я хорошо поддерживала эту видимость. Картина-иллюзия, как говорится. Наши близкие даже не подозревали о проблемах в нашей семье. Я где-то слышала, что проблемы бывают не только у мужа, но и у жены, однако я отвергала эту мысль. Когда поняла, что дом разваливается, начала искать выход и обратилась к Богу. Это принесло облегчение на год. Затем началась работа. Бог направил меня к духовнику, который, по иронии судьбы, оказался специалистом, работающим с алкоголиками и знающим программу. На второй исповеди он сказал мне, что большая часть проблем — во мне. Это мне совсем не понравилось. Мой эгоизм не позволил принять это даже от духовного отца. Я продолжала рисовать картину идеальной духовной семьи. Три года я жила в этой иллюзии.

Однажды я уехала в паломничество на четыре дня, оставив 12-летнего сына и собаку с мужем. Муж ушёл в запой на шесть дней. Сын провёл четыре дня один. Я только догадывалась, где был мой муж. Это стало последней каплей. Помню тот момент, когда я вошла в церковь, упала на колени и сказала: «Всё, больше я его спасать не буду. Боже, делай с ним что хочешь. Пусть умирает, если надо. Пусть уходит. Спаси меня». До этого все мои молитвы были только о нём. Это была капитуляция — мой Первый Шаг. После этого Бог начал действовать. Начались чудеса. Муж попал на группу анонимных алкоголиков, и его путь начался. Я подумала, что все мои проблемы решены. Но оказалось, что это не так. Муж ходил на собрания около двух месяцев, следуя программе, а я хотела, чтобы он продолжал пить. Это меня испугало. Я пошла в Ал-Анон, быстро прошла первые шаги, потому что поняла, что нужно спасать себя и семью.

Расскажу немного о Четвёртом Шаге. Нужно глубоко и бесстрашно оценить себя и свою жизнь с нравственной точки зрения. Я всегда оценивала других, но никогда — себя. Спонсор предложила разделить этот Шаг на две части. Сначала написать обиды на всех. Я, конечно, написала обо всём и на всех. Затем она попросила описать, в чём проявлялись мой эгоизм, корысть и нечестность, установив временные рамки. Было сложно. Я выполнила Четвёртый Шаг за четыре часа. Спасибо мужу, который взял ребёнка и уехал. С детства мне говорили, что я хороший человек. Я спасала всех, за всех отвечала. Но, увидев себя в инвентаризационной таблице, я

поняла, что в каждом своём поступке руководствовалась корыстью. Я попыталась найти хотя бы одно бескорыстное действие. Например, я помогала в церкви, ездила помогать многодетным семьям. Ха-ха-ха! Не тут-то было. Оказалось, что я всё это делала с целью, чтобы батюшка похвалил меня и сказал: «Какая ты молодец». Конечно, мне это было неприятно. Далее, в инвентаризации страхов, я обнаружила, что всегда боюсь чего-то не получить или что-то потерять. Соответственно, я живу либо в прошлом, либо в будущем. Это значит, что у меня абсолютно нет доверия к Богу. Перепоручить своих близких Богу — ни за что! Я знаю, как надо. Перепоручить свою жизнь Богу — тоже не про меня. Сейчас я понимаю. Каждое утро я говорю: «Боже, это не мой сын, не мой муж. Это все твои дети. руководи ими, а мне помоги просто быть рядом с ними». Всегда ли мне удаётся не бояться? Конечно, нет. Но теперь я умею справляться со страхом. Я знаю инструменты программы: определять, осознавать, избавляться. Когда я вижу свой страх, я осознаю, чего боюсь, иду и действую. Первое, что я делаю, — обращаюсь к Богу, а потом становлюсь полезной там, где могу. Это могут быть звонки моим подопечным, спонсору или «горячие» звонки. Или я начинаю что-то делать дома, и страх уходит. Программа работает.

Следующее открытие касается отношений. Я увидела, что они строились на моих недостатках. Что касается дружбы. . . Люди, с которыми я дружила, поддерживали во мне иллюзию, что я хороший человек. Это было открытием для меня. Те, кто не поддерживал мою иллюзию, автоматически выпадали из круга моих друзей и общения. Мне понравилась фраза: «Все люди духовно больны, и точка. Они такие же духовно больные, как и ты. Они не хотят причинить тебе зло. Они просто стараются сделать лучше для себя». Поэтому теперь весь фокус моего внимания направлен внутрь себя. Почему я цепляюсь за их поведение? Почему мой муж ведёт себя так, как считает нужным для себя, а мне это не нравится? Здесь пришлось потрудиться.

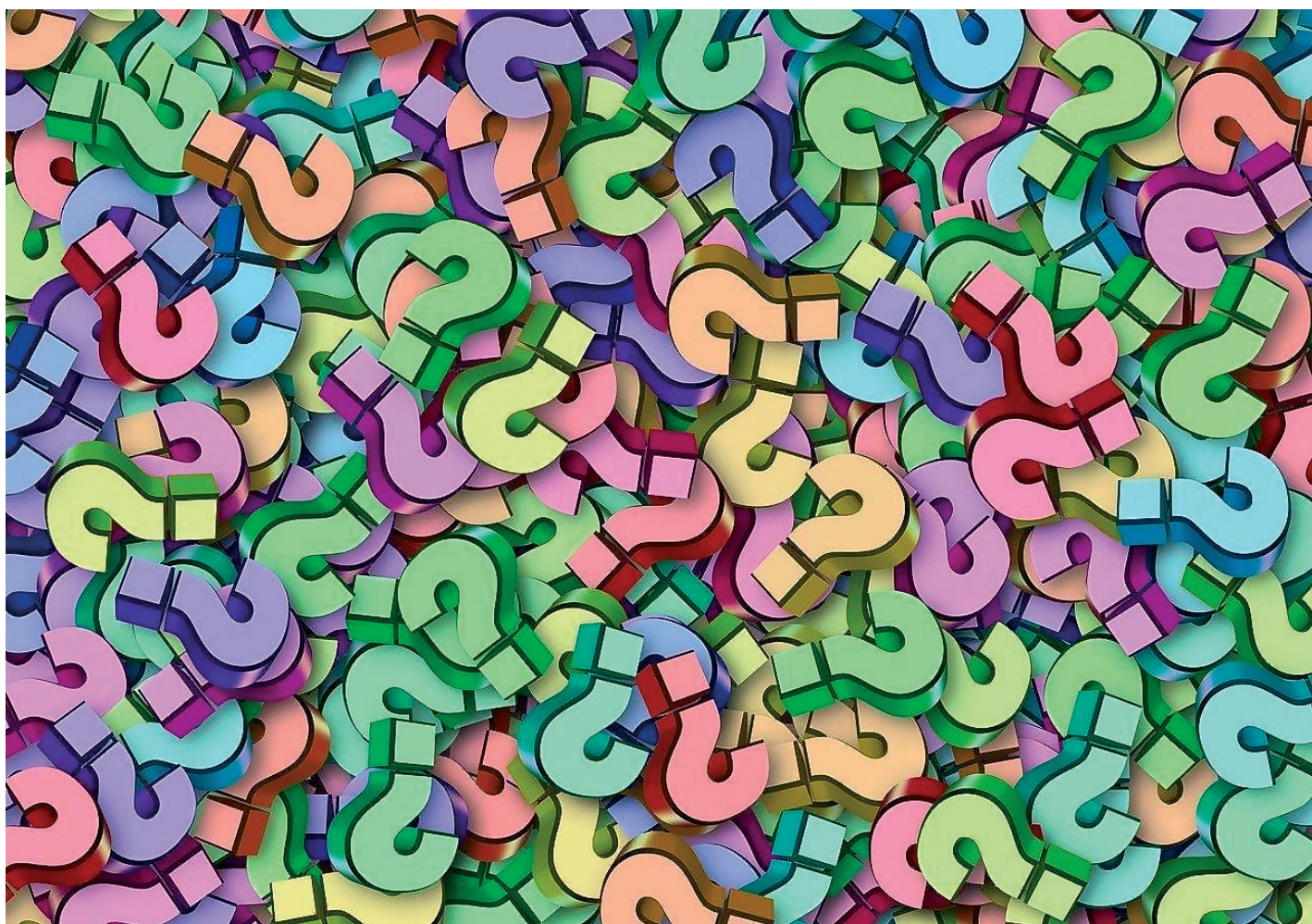
Пятый Шаг. Мне казалось, что всё понятно. Я ходила на исповедь, рассказывала о своих неблагоприятных поступках, и всё. Но спонсор сказала, что её интересует не то, что ты совершила, а на каких недостатках характера это происходило. Пришлось задуматься, ведь я считала, что виноваты все вокруг. Получив в Четвёртом Шаге понимание и список своих недостатков, я осмыслила и признала это,

где-то поплакала. Я ожидала облегчения, но его не испытала, поскольку шла дальше. Спонсор сказала, что теперь нужно обрести готовность избавиться от этого списка недостатков. Готова ли ты? Вроде бы да. Но подумай хорошенько, готова ли ты полностью от них избавиться? Помнишь, как Бог избавил тебя от желания контролировать употребление мужа? Я вспомнила, как десять лет контролировала его, разрушила свою жизнь, бросилась на колени и сказала: «Забирай его». История подготовки к этому Шагу получилась непростая. Спонсор предупредила, что так будет и с остальными недостатками. Страшновато стало.

Бог меня избавляет. Я осторожно обращаюсь к Нему. Например, как я обрела готовность, чтобы Бог избавил меня от контроля над общением мужа по телефону. Это мой триггер. Я почему-то решила, что он должен общаться только со мной. И вот, муж сидит с телефоном, я молюсь, смотрю на него и прошу Бога: «Помоги мне не обращать внимание, пусть он делает, что хочет, помоги мне». Что делает Бог? Я не знаю, как это происходит, но это мощная внутренняя работа. Бог меня от этого избавил. Теперь, когда муж пользуется телефоном, я отворачиваюсь, занимаюсь своими делами, и меня это совершенно не беспокоит.

Есть ещё один момент — осуждение. Вся моя дружба основывалась на том, как мы вдвоём обсуждали третьего человека или ситуацию в стране. В какой-то момент я поняла, что осуждение мешает мне жить. Я обрела готовность избавиться от этого. Бог просто убрал половину моих друзей. Круг общения из моей прошлой жизни значительно сузился. Моё это постоянно учится и совершенствуется вместе со мной. Теперь я осуждаю по «духовному». Ловлю себя на этом. Могу сказать, что программа работает, если мы работаем на 100%. Мой Шестой Шаг ещё не завершён. Он будет длиться всю мою жизнь. В книге он занимает полстраницы, и многие думают, что его можно пройти быстро. Но моё понимание пришло к тому, что страшнее не Четвёртый Шаг, а именно Шестой. Обрести готовность избавиться — это о чём? Не получится так, что Бог спустится, поцелует меня в макушку и всё исчезнет. Эти недостатки в меня вкладывались 40 лет. Теперь придётся от них избавляться через боль и внутренние страдания. Я почти готова к этому. Большое спасибо.

Юлия, г. Новосибирск, группа «Двенадцать»



ЧТО ТАКОЕ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ? ПОЧЕМУ СОБРАНИЯ АЛ-АНОНА ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ В ФОРМАТЕ «БЕЗ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ?». ЧТО СДЕЛАТЬ ГРУППЕ, ЕСЛИ ЧАСТО НА ГРУППЕ ВО ВРЕМЯ СОБРАНИЯ ЕСТЬ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ?



Обратная связь в общем понимании подразумевает отзыв, отклик или ответную реакцию на какие-либо действия или события. Она может быть как положительной, так и отрицательной. В преамбуле Ал-Анона описаны способы, которыми мы можем достичь выздоровления и свободы на наших собраниях: Полезный обмен мнениями между участниками Ал-Анона, основанный на взаимной симпатии, и чтение литературы Ал-Анона помогают нам обрести бесценный дар внутреннего спокойствия.

Ал-Анон является анонимным содружеством. Всё, что обсуждается на собраниях и в личных

беседах, должно содержаться в тайне. Только при соблюдении этой конфиденциальности мы можем чувствовать себя свободно, открыто выражая свои мысли и чувства. Именно таким образом мы оказываем помощь друг другу в Ал-Аноне.

Наши доверенные лица выбираются не для управления, а для службы. Никто в Ал-Аноне не должен руководить, присваивать власть или давать советы. Программа основывается на рекомендациях, обмене личным опытом и сменном руководстве. Каждый участник движется в своём темпе, самостоятельно определяя скорость своего прогресса. Попытки руководства или контроля могут привести к разрушению гармонии в группе.

Обратная связь на собраниях может нарушать порядок и единство группы. Участник, получивший обратную связь (особенно негативную) без своего согласия, может усомниться в процессе своего выздоровления. Положительные отзывы также могут

вызывать сомнения у других участников, поскольку никто из нас не имеет права оценивать другого человека. Каждый идёт своим путём и определяет собственную скорость движения.

На рабочем собрании вы можете принять решение и создать памятку ведущему (пример можно найти в папке группы «Опыт групп: Памятка ведущему») или указать во вступительном слове, что на вашей группе обратная связь на обычных собраниях не предоставляется. Выступления участников должны носить характер монологов, без ссылок на других людей или ситуации. Ведущий сможет остановить любого, кто нарушает это правило.

В «жёлтом» учебнике на страницах 19–21 и в рекомендации Ал-Анона G-13 «Темы собраний» описан один из четырнадцати типов собраний, который предполагает обратную связь — вечер вопросов и ответов с последующим обсуждением. На таком собрании участники задают волнующие их вопросы, а другие члены группы делятся своими историями, рассказывая, как они справлялись с подобными ситуациями, опираясь на собственный опыт в программе. Цитата из рекомендации G-13: «Участники собрания могут анонимно записать свои вопросы, на которые затем отвечают два-три участника Ал-Анона, выбранных председателем. Собрание может перерасти в общую дискуссию с участием всех членов группы. Председатель может ограничить время выступления каждого до одной-двух минут, чтобы дать возможность высказаться всем. В помещении, где проходят собрания, можно установить ящик для вопросов и предложений. Когда накопится достаточное количество материалов, их можно использовать для обсуждения актуальных вопросов на следующем собрании». Таким образом, обратная связь должна использоваться осторожно и в определённых рамках, чтобы поддерживать гармонию и уважение в группе.



Я В ПРОГРАММЕ УЖЕ ОКОЛО 15 ЛЕТ. МОЯ ДОЧЬ, КОТОРАЯ РАНЬШЕ СТРАДАЛА ОТ ЗАВИСИМОСТИ, СЕЙЧАС УЖЕ БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ ТРЕЗВА, НО МНЕ ПО-ПРЕЖНЕМУ НУЖНА ПОДДЕРЖКА. К СОЖАЛЕНИЮ, ВОЗНИКАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ, КОТОРЫЕ Я СТАРАЮСЬ РЕШАТЬ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ, ЧАСТО ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОДИНОКОЙ. НА СОБРАНИЯХ ИНОГДА СТАЛКИВАЮСЬ С НЕПОНИМАНИЕМ: МНОГИЕ УДИВЛЯЮТСЯ, ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНА ПОМОЩЬ, ЕСЛИ МОЯ ДОЧЬ УЖЕ ТРЕЗВА. У НИХ САМИХ БЫВАЮТ СЛОЖНОСТИ С АКТИВНЫМИ ЗАВИСИМОСТЯМИ, А МОИ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ЗАБОТЫ КАЖУТСЯ ИМ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ. ОПЫТ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ШАГОВ, ТРАДИЦИЙ, ПРИНЦИПОВ ОБСЛУЖИВАНИЯ И СПОНСОРСТВА У МЕНЯ ЕСТЬ. НО НЕДОСТАЁТ ОБЩЕНИЯ С ТЕМИ, КТО ДОЛГО НАХОДИТСЯ В ПРОГРАММЕ И РЕШАЕТ СХОЖИЕ ЗАДАЧИ, РАБОТАЯ НАД ОТНОШЕНИЯМИ С ТРЕЗВЫМИ ЗАВИСИМЫМИ И ПРИМЕНЯЯ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ АСПЕКТАХ СВОЕЙ ЖИЗНИ. СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ГРУППЫ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ТАКИЕ СИТУАЦИИ?



Жизнь постоянно меняется, и вместе с этим появляются новые проблемы и обстоятельства. Двенадцатый Шаг программы напоминает нам о необходимости применять её принципы во всех аспектах нашей жизни. Во многих группах Ал-Анона есть родственники трезвых алкоголиков, которые продолжают посещать собрания и работать над своим выздоровлением. Одна из участниц нашей рабочей группы поделилась своим опытом: «Я — дочь алкоголика, и в моей домашней группе я одна такая, у кого алкоголик выздоравливает. Но это не мешает мне делиться своим опытом, силой и надеждой, а также слушать полезные для меня истории».

Важно помнить, что даже находясь в состоянии ремиссии, алкоголики остаются алкоголиками, а мы

**ИЩЕШЬ ОТВЕТ?
ЗАДАЙ ВОПРОС!**

остаемся их близкими. Чтобы избежать возвращения к отрицанию реальности и семейной болезни алкоголизму, необходимо продолжать использовать инструменты программы для поддержания нашего собственного здоровья и благополучия.

На эмблеме нашего содружества изображен круг внутри равностороннего треугольника, каждая сторона которого символизирует один из трёх Заветов Ал-Анона: Единство, основанное на Двенадцати Традициях, Выздоровление через Двенадцать Шагов и Служение, базирующееся на Двенадцати Принципах обслуживания. Возможно, ответы на поставленные вопросы можно найти, участвуя в служении на уровне группы, города, региона и так далее. Среди членов Ал-Анона, которые давно и успешно выздоравливают, есть множество примеров того, как люди, взявшись за служение, близкое им по духу, открывали для себя новые этапы выздоровления.

Вот свидетельство ещё одного участника группы по переписке: «Когда я пришла в Ал-Анон, мой близкий человек уже не употреблял. При обсуждении членами группы проблем, связанных с употреблением их близких, у меня возникал вопрос: «Правильно ли я здесь нахожусь? Подходит ли мне Ал-Анон, если мой близкий уже не пьёт?» Я искала конкретный опыт людей, чьи близкие уже не употребляли. Некоторое время я посещала разные группы, что-то ища, хотя сама точно не понимала, что именно. Позже я поняла смысл написанного в Сборнике по политике Ал-Анона/Алатина: «Любой, кто считает, что на его жизнь влияет или уже сильно повлияло непосредственное общение с человеком, у которого проблемы с алкоголем, имеет право на членство в Ал-Аноне/Алатине». Как сказано во Введении к книге «Дилемма брака с алкоголиком»: «Члены Ал-Анона встречаются на собраниях, чтобы обсудить проблемы, созданные алкоголизмом близкого человека. Ал-Анон – это неформальное содружество людей, члены которого стараются обнаружить и устранить свои собственные негативные реакции, укрепляя в то же самое время свои положительные качества».

... Опыт подтверждает, что когда ушла активная фаза алкоголизма, тогда благодарность программе

помогла нам направить свою энергию на обслуживание Ал-Анона, чтобы как можно больше людей узнало о помощи нашего замечательного содружества близким алкоголика... .

В тексте Вступления к собранию есть слова, которые мы слышим на каждой группе и которые всякий раз нас вдохновляют: «Мы, испытавшие на себе проблемы алкоголизма и до сих пор подверженные им, способны понять человека как немногие другие. Мы тоже были одиноки и разочарованы, но в Ал-Аноне мы обнаружили, что никакая ситуация не является абсолютно безнадежной, и что мы можем жить в согласии с собой и даже обрести счастье, вне зависимости от того, пьёт наш алкоголик или нет».

**С любовью в Ал-Аноне,
члены Рабочей группы РСО по переписке**

МУДРЫЕ МЫСЛИ

- *«Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл»* (А. Эйнштейн).
- *«В жизни нет безвыходных ситуаций, есть только неприятые решения»* (О. Рой).
- *«Люди, недовольные своей жизнью, вечно твердят о бегстве, но бегут немногие. Куда проще просто закрыть глаза, будто у тебя всё в порядке»* (П. Джейн).
- *«Человеку достаточно дать в жизни цель и он сможет выложиться полностью в любой ситуации»* (И.-В. Гетте).
- *«Перед тем как излить душу, убедитесь, что «сосуд» не протекает»* (Д.Б. Шоу).
- *«Как легко обидеть человека! Взял и бросил фразу злее перца. А потом порой не хватает века, чтоб вернуть обиженное сердце»* (Э. Асадов).
- *«Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены»* (С. Е. Лец).
- *«Умей ценить того, кто без тебя не может, и не гонись за тем, кто счастлив без тебя!»* (Г.Г. Маркес).



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 18,

первый подъезд, левая дверь

Время: пятница, 18:30

☎ 8 905 953-54-88

Ссылка для подключения:

<https://t.me/+t2z7g36KtLZhZDgy> – Телеграм

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

Временно не работает

Группа «ВИКТОРИЯ»

Место: ул. Новоморская, дом 12,

Помещение Координационного центра

Время: вторник, 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

Группа «ЛЮБОВЬ»

Место: РП Пашино, ул. Магистральная, дом 9,

помещение воскресной школы при храме РПЦ

Время: суббота, 15:30

☎ 8 953 887-54-98

Г. БЕРДСК

Группа «РАДУГА»

Электронное собрание

Ссылка для подключения:

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

Время: суббота, 12:00

Группа «СЧАСТЬЕ»

Место: Микрорайон, дом 15Б, офис 201.

Время: четверг, 18:30,

☎ 8 913 793-19-32

«МУЖЕСТВО МЕНЯТЬСЯ»

Электронное собрание

Время: понедельник, четверг, 17:00 (мск.)

Ссылка для подключения:

<https://web.telegram.org/a/#-1002098777914> -

Телеграм

С ЛЮБОВЬЮ В СЛУЖЕНИИ, ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Агафья З., Галина Ч., Ирина А., Ксения К. Дизайн: Андрей Р.

Присылайте свои истории выздоровления, служения, рассказы о жизни групп

на электронный адрес: galichernova@mail.ru