

ТРЕЗВОСТЬ И НАДЕЖДА: КРУГЛЫЙ СТОЛ В НОВОСИБИРСКЕ

*30 апреля
в Новосибирске
прошёл круглый
стол «Возможности
государственно-
общественного
партнёрства
в развитии
содружеств
Анонимные
Алкоголики
и Ал-Анон».*



Встреча была организована представителями АА и Ал-Анон при поддержке Министерства здравоохранения Новосибирской области и главного нарколога Ольги Михайловны Кормиловой. В ней приняли участие 46 человек, включая 36 представителей государственных структур, 6 делегатов от АА и 4 представителя Ал-Анон.

Мероприятие состоялось в конференц-зале отеля Marins Новосибирск (Вокзальная магистраль, 1, зал «Сочи»).

Обсуждались вопросы развития сотрудничества, повышения доступности групп поддержки, информационной помощи и предоставления помещений для встреч. Участники выразили надежду на дальнейшее эффективное взаимодействие для помощи людям, страдающим алкогольной зависимостью, и их семьям.

Представители встречи от Ал-Анона делятся своими впечатлениями о прошедшем мероприятии:



«Считаю, что круглый стол прошёл очень продуктивно.

Уже около года назад на Округном Комитете у нас появилась идея проведения круглого стола совместно с содружеством Анонимные Алкоголики.

Подобное мероприятие уже было в феврале 2018 года. С ноября

2025 года мы начали более предметно обсуждать с Анонимными Алкоголиками подготовку: планировали список приглашённых, место и дату проведения. Был выбран апрель 2026 года.

В начале марта создали группу из активных членов Ал-Анона и Анонимных Алкоголиков, которые инициировали внедрение планов в действие. Было много актуальных вопросов: составить и утвердить список приглашённых, определить наши предложения по сотрудничеству с государственными структурами, подготовить раздаточные материалы, приглашительные и продумать их распространение, выбрать ответственных от каждого содружества (ведущий, спикеры, ответственные за регистрацию, презентации и т. д.).


В итоге круглый стол состоялся: в зале собрались 36 гостей из государственных структур, включая представителей администраций районов Новосибирска, органов опеки, комиссий по делам несовершеннолетних и сотрудников МВД. Появилась надежда на дальнейшее сотрудничество с данными государственными структурами, чтобы наши содружества Анонимные Алкоголики и Ал-Анон смогли более масштабно нести весть людям, продолжающим страдать от влияния алкоголизма. И пусть мы будем им этой первой опорой.

Меня порадовало, что наметился определённый интерес со стороны государственных организаций. Например, я впервые узнала о проекте «Путь домой» и других инициативах, которые сейчас реализуются. Это создаёт хороший задел для будущего сотрудничества.

В ходе встречи обсуждалась возможность проведения совместных мероприятий с семьями и родственниками людей, страдающих зависимостью. Планируется, что на такие собрания будут приглашаться спикеры из АА и Ал-Анона, чтобы делиться опытом и рассказывать о том, как содружество помогает в выздоровлении. Это отличная возможность донести нашу весть до тех, кто только начинает свой путь.

Понимаю, что для развития таких инициатив потребуется командная работа и регулярное участие наших представителей. Поэтому важно, чтобы мы поддерживали друг друга и откликались на подобные запросы. Уверена, что совместными усилиями мы сможем принести ещё больше пользы и расширить наше содружество.

Татьяна К., группа «Виктория»

 Хочу поделиться впечатлениями о прошедшем мероприятии. Считаю, что оно прошло очень успешно. Во-первых, было много участников. Во-вторых, практически все остались до самого конца, чувствовалась включённость и живой интерес.

Я очень довольна тем, как всё получилось, и искренне благодарна каждому, кто участвовал в подготовке: кто-то помогал физически, кто-то финансово, кто-то — молитвенной поддержкой.

Это была настоящая командная работа, и только благодаря общим усилиям всё удалось.

Мы справились! Это уже второй круглый стол, который мы провели, и мы так долго шли к этому. Горжусь нашей командой и очень рада, что всё получилось. Спасибо всем за поддержку и участие!

Наталья Б., группа «Источник»



Поздравляю всех с этим событием — встреча действительно получилась яркой и полезной. Очень порадовало, что из ожидаемых 43 участников прибыло 36: это отличный показатель вовлечённости.

Особенно приятно было видеть среди гостей Равиля Инятулловича Теркулова — главного нарколога Новосибирской области, врача с более чем 50-летним стажем, специалиста высшей категории в области наркологии и психиатрии. Впервые за долгое время он посетил наше мероприятие: не только открыл круглый стол, но и активно участвовал в обсуждении, несколько раз брал слово и подробно отвечал на вопросы. Кроме того, Равиль Инятуллович поделился своим бесценным опытом организации и развития содружеств АА и Ал-Анон в Западной Сибири.

В ходе встречи своими историями поделились члены содружества Анонимные Алкоголики: Сергей М. (группа «Аметист», 32 года трезвости), Владимир В. (группа «Тринадцать», 3 года и 4 месяца трезвости). От Ал-Анона выступили: Ольга М. (группа «Виктория», 7 лет в программе), Наталья Б. (группа «Источник», 10 лет в программе).

На личных примерах они показали главное: выход есть!

Ещё одна хорошая новость: представители социальной службы Кировского района выразили готовность предоставить своё помещение для организации группы. Это отличная возможность для развития нашего содружества.

Спасибо всем, кто был причастен к организации и проведению встречи.

Вы большие молодцы!

Агафья З., группа «Надежда»

22 февраля 2026 года по инициативе группы «Виктория» при поддержке групп Ал-Анона Новосибирской области прошёл семинар с участием спикеров московской группы Ал-Анон «Красносельская» — Татьяны П., Натальи О. и Светланы С.; тема встречи: «Принятие и смирение как основополагающие принципы каждого Шага».



В семинаре приняли участие более 50 человек из разных городов: Новосибирск, Москва, Барнаул, Бердск, Тогучин, наукоград Кольцово. Присутствовали участники групп АА: «Вестник», «Зеркало», «Крылья», «Радуга»; групп Ал-Анон: «Беловежская», «Виктория», «Двенадцать», «Доверие», «Жемчужина», «Источник», «Красносельская», «Улыбка». Около 30 участников подключились онлайн.

Мероприятие прошло в тёплой дружеской атмосфере в уютном помещении центра развития «Открытый путь» (г. Новосибирск, Горский микрорайон, 9). Оно объединило всех присутствующих и вселило надежду на выздоровление. Вот что рассказали о семинаре некоторые участники.

Е Шесть лет назад мы с моим спонсором Татьяной П. прошли Шаги по «Большой книге Анонимных Алкоголиков». Она щедро делилась со мной своим опытом выздоровления, и после того, как мы завершили чтение книги, у меня появились первые подопечные. Это невероятное счастье — быть полезной и делиться тем, что помогло мне самой.

Недавно сёстры из группы «Красносельская» вместе с Татьяной П. начали проводить семинары. Первый из них состоялся в Санкт-Петербурге, и в результате была создана одноимённая группа в этом городе. Затем прошёл семинар в Серпухове, о котором поступило множество восторженных отзывов. Всё это время я слушала семинары в онлайн-формате.

Как-то я поделилась со своим спонсором Татьяной П. тем, что очень рада за них и была бы счастлива попасть на такой семинар. Она ответила, что всё возможно, и предложила подумать об этом, добавив, что Бог всё управит. И вот у нас появилась готовность организовать семинар в Новосибирске.

Мы выбрали тему, забронировали помещение, заказали обеды для нескольких человек прямо на месте проведения мероприятия, организовали кофе-брейк. Девочки замечательно раскрыли тему, опираясь на личные примеры. Они поделились своими семейными историями и рассказали, как с помощью Шагов справляются с различными жизненными ситуациями, недовольством, злобой и раздражением. Кроме того, они рассказали о чудесах, которые произошли с ними в Программе. По просьбе спикеров семинар проходил без записи.

Подобные мероприятия, несомненно, объединяют людей, вселяют надежду на лучшее и убеждают: если это получилось у других, получится и у меня. После таких встреч начинаешь ещё больше доверять своей Высшей Силе.

Елена М, группа «Виктория»

Е Семинар оказался для меня познавательным и полезным. Ранее я уже слушала Татьяну П., мы встречались на семинаре в Казахстане. В этот раз она приехала в Новосибирск со своей командой.

Каждый час спикеры рассказывали о Шагах, делились личным опытом и приводили примеры из жизни. Их рассказы были простыми и понятными, много говорили о Высшей Силе. Но за этой простотой скрывался большой труд: работа по Шагам, новые действия, общение с наставниками и служение в группе.

Встреча прошла интересно, время пролетело незаметно. Организация была на высоте: всё продумано и чётко организовано. Служения были расписаны и распределены.

У меня было служение на регистрации: я зарегистрировала 55 человек, хотя участников оказалось больше. Приехали гости из других городов и параллельных сообществ. В конце семинара задавали вопросы, фотографировались с гостями, благодарили спикеров. Новые люди, случайно узнавшие о семинаре, проявили большой интерес и обменялись контактами с присутствующими.

Благодарю спикеров и организаторов!

Надежда П., группа «Жемчужина»

ФОРУМ НАШИХ ДРУЗЕЙ ИЗ БАРНАУЛА



С 28 по 29 марта 2026 года в Барнауле состоялся Форум, посвящённый 26-летию образования первой группы Ал-Анон в Алтайском крае. В мероприятии приняли участие более 60 человек, включая гостей из содружеств АА и Нар-Анон, а также специалистов из реабилитационных и медицинских центров. Участники приехали из разных городов и сёл: Барнаула, Новоалтайска, Кемерово, Новокузнецка, Красноярска, Новосибирска, Камня-на-Оби, Павловска, Бийска, Горно-Алтайска, Элекмонара.

Форум стал для многих не только источником новых знаний и вдохновения, но и местом живого общения, поддержки и обмена опытом. Представляем отзывы участников, в которых они делятся своими впечатлениями, открытиями и благодарностью организаторам и всем, кто был рядом в эти дни. Эти слова отражают атмосферу единства, тепла и надежды, которая царила на встрече. Пусть эти отзывы станут для вас источником вдохновения и напоминанием о том, как важны поддержка, понимание и дружба на пути к выздоровлению.



Дорогие друзья! Хочу поделиться с вами своим впечатлением о Форуме Ал-Анона Алтая, проходившем 28-29 марта в Барнауле. Сегодня пишу отзыв в состоянии полного восторга. Сказать, что я люблю наш Ал-Анон – это ничего не сказать. Я к нашему содружеству испытываю бесконечное чувство благодарности и стараюсь не пропускать большие выездные мероприятия. Наши встречи всегда проходят интересно и плодотворно. Но этот Форум был для меня каким-то особенным, особо

значимым. Кажется, что я прожила целую жизнь за эти два дня! Мои горизонты расширились до небес: я перестала заикливаться на старом и увидела новые возможности. Я много общалась с единомышленниками, в том числе из других регионов, и в очередной раз убедилась, что я не одна. Живое общение дало мне невероятные силы, ведь эти люди понимают меня без лишних слов. Я посмотрела на многие вещи в своей жизни по-новому, меня здесь услышали и я услышала других. Хочу сказать слова благодарности всем, кто организовал

и пришел на этот Форум. Огромное спасибо за мою новую судьбу и эту невероятную поддержку, за то, что помогаете мне меняться и верить в лучшее. Спасибо за этот островок безопасности и спасения!

Людмила Н., г. Бийск, группа «Восток»



Это мой первый опыт, первый раз на Форуме. Впечатления и эмоции только положительные. Не смотря на насыщенную программу Форума, не чувствовалось напряженности и спешки, все мероприятия шли согласно программе в душевной, теплой, дружественной атмосфере. Спасибо за возможность приобрести литературу. Очень вдохновили поздравления и приветствия гостей, когда открыто делились своим опытом выздоровления из других городов. Круглый стол запомнился тем, что каждый по кругу мог высказаться своим понимаем темы, для меня это очень ценно. Сама приняла участие в брифинге. Порадовала активность зала, было много вопросов, на которые с любовью и честностью я тоже отвечала, делюсь своим опытом. На семинаре, посвященном наставничеству, я открыла для себя много нового как в литературе, так и в опыте выступающих. На региональной встрече познакомилась с практиками информирования общественности, которые применяют различные группы, и очень благодарна всем, кто поделился этой информацией. Концертная программа – это отдельная часть Форума, которая открыла еще много граней участникам.

Каждое мероприятие было продумано, огромная благодарность организаторам, просто низкий поклон до земли за ваш вклад.

Теперь мне стало понятно, что такое Форум. Лучше одни раз приехать и принять участие, чем много раз слышать.

*Ольга К., г. Новокузнецк,
группа «Надежда»*



Лично для меня это ещё один большой шаг в выздоровлении – это выход из изоляции. Очень была впечатлена этим мероприятием! Поразило то, какие все красивые, радостные и открытые!

Я получила много полезной информации, увидела живую тех, кого знала только онлайн, познакомилась и пообщалась с новыми интересными людьми, услышала много вдохновляющего опыта. Приобрела нужную литературу. Концерт и дискотека были просто огонь! Огромная благодарность за организацию и проведение Форума, всем кто в этом участвовал. За вкусное питание, комфортное проживание, атмосферу и сами мероприятия!

*Лариса Б., с. Усть-Кан,
Республика Алтай,
группа «Восход»*



Невероятные ощущения от этого праздника — духа единства, силы и надежды! Удивительный опыт! Ча-ча-ча — это было мощно!!! Алтайский край — место силы. К сожалению, была не до конца, нужно было послужить семье. Благодарна Богу, что хватило духа взять служение, поэтому отвертеться и не прийти не было никакой возможности. Ещё раз всем огромная благодарность за служения, за этот праздник! Столько гостей, разные города — это очень ценно. К сожалению, день рождения только раз в году. Тот заряд, который я получила, — всё в копилку моего выздоровления.

*Евгения К., г. Барнаул,
группа «Звёздочка»*



ЛИТЕРАТУРА АЛ-АНОНА ПОМОГАЕТ ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ



Всем привет! Меня зовут Светлана, я родственница алкоголиков. Я дважды проходила программу «12 Шагов» по книге «Анонимные Алкоголики» со спонсором и подопечной, но каждый раз возвращалась к старому поведению.

Всё изменилось, когда я начала изучать литературу Ал-Анона: «Пути к выздоровлению», «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» и «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций». Моя наставница Агафья предложила пройти Программу в малой группе в формате «Шаг — Традиция — Принцип». Мы занимаемся вот уже два года как равные попутчицы. Сейчас мы закончили изучение Восьмой Традиции и перешли к Восьмому Принципу.

Мы разбираем каждое предложение: где обещание Программы, где условие для выздоровления или предупреждение – как не надо поступать, а где просто важная информация или инструмент Программы. Мне нравится, что в «Пути к выздоровлению» в конце каждого Шага, Традиции и Принципа есть вопросы, на которые мы отвечаем письменно, что

помогает лучше усваивать информацию. Также дополнительно к Четвертому Шагу мы изучили и выполнили все задания в рабочей тетради «Движение вперед». Отвечая на вопросы о чувствах, я узнала о себе много нового, научилась лучше понимать себя и других. Мне это очень помогает в жизни: я чувствую себя более живой и уважаю жизнь других людей.

Изучение Программы именно по литературе Ал-Анона мне более понятно и близко. Я благодарна Содружеству за возможность выздоравливать, используя такой прекрасный инструмент – литературу Ал-Анона.

Светлана, г. Новосибирск, группа «Надежда»



На Большом Собрании мы увидели сценку «ЛОКОмотив выздоровления»*, в ней рассказывалось о литературе, которая помогла многим родственникам и друзьям алкоголиков. Вдохновившись этим опытом, в нашей группе «Надежда» мы создали свой «Локомотив выздоровления». Вот уже более двух лет мы еженедельно, по выходным, изучаем литературу Ал-Анона, одобренную Конференцией. Начинали с чтения брошюр, затем перешли к книгам. Сейчас изучаем книгу «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков».

На встречах мы подробно разбираем прочитанное, стараясь увидеть и понять глубинные смыслы. Анализируем причинно-следственные связи, учимся осознавать, как и в чем проявляются Шаги, Традиции и Принципы программы. Совместное изучение помогает по-новому взглянуть на текст, переосмыслить своё понимание и расширить личные границы.

Полученные из книг знания бесценны. Также крайне важно ощущение единства с членами моей группы, с содружеством Ал-Анон. Я не одинока. Мы вместе, плечом к плечу, идем в одном направлении!

Анна, группа «Надежда»

* «ЛОКОмотив выздоровления» — это театрализованное представление, которое используется в рамках мероприятий содружества Ал-Анон для представления литературы, одобренной Конференцией (ЛОК). Оно демонстрирует литературу Ал-Анона как основной инструмент выздоровления и включает станции с материалами по темам «Отчаяние», «Помощь», «Служение», «Радость», «Душевный покой».

Жить и дышать уже не больно

Светлана, г. Новосибирск, группа «Источник»

Когда я в первый раз пришла,
Пришла я с болью и слезами.
Я здесь наставника нашла.
Решила: я теперь в Программе.

Я стала изучать Шаги.
Шаг Первый – приняла бессилие.
Просила Бога: «Помоги!»
Он подарил мне веры крылья.

Так был осмыслен Шаг Второй.
Потом – отказ от своеволия.
И Третий Шаг принес с собой
Желание душевного покоя.

Но был густым гордыни мрак,
Обида горло сжала цепко.
Мне нужен был Четвертый Шаг –
Бесстрашная самооценка.

Моральной инвентаризации процесс
Со мной наставница делила.
Шаг Пятый ознаменовал прогресс:
Я истину реальную открыла.

Готовностью был полон Шаг Шестой –
Готовностью к выздоровлению.
Причина всех проблем – во мне самой,
Моих моделях поведения.

Я больше не хочу блуждать во тьме,
Цепляясь за свои изьяны.
Растет смирение во мне,
И мир в душе такой желанный!

Мне в этом Шаг Седьмой помог,
Смирением просьбою наполнив.
Я чувствую: со мною рядом Бог.
Жить и дышать уже не больно.

И список мной обиженных готов,
И я хочу вину свою загладить.
Восьмой Шаг – добр и суров.
Учусь с желаниями ладить.

Девятый Шаг еще со мной:
Не всем ущерб я возместила.
Но продолжаю – есть настрой.
Мне помогает Божья Сила.

Десятым Шагом одарив,
Она ведет меня неспешно,
К самопознанию путь открыв,
Поддерживая бережно и нежно.

И я впускаю Бога в свою жизнь
Путем молитв и размышлений.
Одиннадцатый Шаг прожить –
Приблизиться к выздоровлению.

И вот Двенадцатый настал,
Как квинтэссенция Программы.
И правда, как всегда, проста –
Идя вперед, меняемся мы сами.

До совершенства далеко,
Да и не надо идеала.
Я применяю принципы Шагов,
Наверно, этого не мало.

Пройти весь пробужденный путь
Наставница мне помогала.
Как Шага каждого постигнуть суть,
Она спокойно объясняла.

И, благодарностью полна,
Я продолжаю жить Шагами.
Пусть прорастают семена
Того, что я теперь в Программе.

Спикерское выступление на Большом Собрании Ал-Анона
Новосибирской области в сентябре 2024 года (продолжение, начало в №№23, 24)



Всем привет! Меня зовут Ирина, я родственница алкоголиков. Спикерю в первый раз. Сейчас я нахожусь на Двенадцатом Шаге программы. Пока у меня нет своих подспонсорных.

Полтора года назад я пришла в программу. В самом начале этого пути я потеряла маму, а когда подошла к завершению — не стало и отца. Весь этот сложный период я шла по Шагам. Именно поэтому я хочу поделиться своим опытом прохождения Десятого, Одиннадцатого и Двенадцатого Шагов.

В Десятом Шаге я была с апреля по июль, и для меня это был очень тяжёлый период. Именно тогда я узнала о себе много нового. На этом Шаге мне доверили служение казначея — я восприняла это как Божий промысел. К тому

моменту у меня была куча долгов, я закрывала одни кредиты другими, а муж сильно пил. Я пришла в программу из-за его зависимости и долгое время вообще молчала на собраниях. Если бы полтора года назад мне сказали, что я буду спикерить, я бы ни за что не поверила.

У меня были ужасные истерики из-за того, что муж пил. Десятый Шаг давался мне особенно тяжело, ведь он требует постоянного самоанализа и умения отпускать обиды, а не копить их в себе. Это было очень непросто, ведь эгоизма во мне всегда хватало. Раньше, совершив ошибку, я бы её даже не заметила. Сейчас же, если я чувствую, что кого-то обидела, я спрашиваю: «Чем я могу быть тебе полезна? Что я сделала не так?». Самое удивительное, что даже мой пьющий муж, когда я начала работать по Ша-

гам, стал вести себя иначе. Я убедилась: когда выздоравливаем мы — выздоравливают все вокруг.

Я стала замечать, что мои дети ведут себя иначе. Теперь, если меня куда-то зовут, я могу спокойно собраться и уйти. Я могу легко уехать на 10 дней, и ничего страшного не происходит — все живы и всё в порядке. Я наконец поняла, что не обязана всё контролировать. Раньше я считала, что всё держится только на мне, а теперь я учусь отпускать ситуацию и доверять Богу. Я перестала брать на себя роль Бога в своей жизни.

Когда я пришла к Одиннадцатому Шагу, мне казалось, что у меня ещё недостаточно опыта. Этот Шаг предполагает работу утром и вечером, и я была уверена, что делаю всё неправильно. Но потом я поняла: у других бывает и похуже. Программа устроена так, чтобы всё приходило постепенно. Я, например, молюсь не на коленях, а так, как мне удобно. В каких-то моментах мне ещё предстоит разобраться и проработать их.

И вот я на Двенадцатом Шаге, делюсь опытом. Зову как-то знакомую: «Пойдём с нами!», а она мне: «Не пойду, там какой-то бред несут». Я сразу поняла: она в той же беде, что и я. И говорю ей: «Я бы сама раньше ни за что не пошла, но увидела, что мне это реально помогает». Я ведь тоже больна, но я-то уже выздоравливаю!

Я всё больше убеждаюсь, что Бог даёт мне поддержку именно тогда, когда она нужнее всего. Когда заболела сестра, я нашла утешение в группе и обрела спонсора. Эта мудрая женщина повела меня за собой. Но после смерти мамы смысл продолжать казался утерянным: «Куда мне идти теперь?». И снова группа стала моим спасением: там появилась девушка с именем моей сестры. В её терпении я увидела шанс на исцеление. Я поняла, что не смогла бы работать с первой наставницей: её строгость и постоянные «а-та-та» только отталкивали. А вот эта новая спонсор — именно та, кого послал мне Бог.

Есть такое выражение: где ты нашёл копейку, там Бог даст сверху. Я хорошо помню, как пришла на собрание, имея в кармане последнюю тысячу, и потеряла её. И тут же мне её вернули —

человек не забрал деньги себе. Это была мама моего будущего спонсора. Она стала для меня примером, хотя во многом была моей противоположностью. Именно в тот момент я поняла: Бог даёт всё вовремя и именно то, что мне нужно знать сейчас. С тех пор я стала лучше слышать Бога и замечать обратную связь. В моей жизни произошло много событий. Например, я сама попала в больницу. В тот тяжёлый период со мной случалось много чудес. Я думала, что у меня онкология, но, к счастью, диагноз не подтвердился. Теперь я понимаю: значит, всё это было нужно мне для чего-то важного.

Когда мой муж напивается и лежит пьяный, меня это по-прежнему сильно «триггерит». Раньше я бы толкала его или злилась, но теперь я сразу молюсь и напоминаю себе: он больной человек. Я-то в программе, а он — нет. Однажды на Новый год я просто ушла из дома. Из своего опыта я поняла, что лучший инструмент — это дистанцироваться, а не вариться в этом аду, когда близкий употребляет и ведёт себя неадекватно.

Когда я только пришла в программу, мне казалось, что она нужна абсолютно всем. Но чем дальше я продвигалась и чем больше инструментов получала, тем яснее понимала: это личный выбор каждого, и только его Высшая Сила знает, кому и куда нужно идти. Если раньше я очень хотела, чтобы муж пошёл на группы, то теперь осознала: я иду своей дорогой и не могу изменить никого, кроме себя. Как говорит моя спонсор: «Если ты себе лоб разобьёшь — это будет больно только твоему телу».

У меня и дед пил. Мои родственники поступали так, как могли; они сами пострадали от этого пьянства. Как говорится, от апельсинки не родятся мандаринки! Мы все родом из детства. Наши родители дали нам то, что могли, а теперь мы сами должны видеть себя и совершать поступки, ведь вера без дел мертва.

Теперь я понимаю: Бог внутри меня! И никто не поможет нам, кроме нас самих.

Ирина, группа «Двенадцать»



При изучении Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций по ЛОК мне наставник давал задания: вопросы, заполнение различных таблиц, которых нет в литературе. Является ли это нарушением наших традиций? Может достаточно только вопросов из текстов в нашей литературе? И не надо никаких таблиц, а только Рабочая тетрадь «Движение вперед»? Или одно другому не мешает?

Членов Ал-Анона – великое множество, и литература Ал-Анона отражает только некоторую часть нашего опыта. В предисловии к книге «Пути к выздоровлению: Шаги, Традиции и Принципы обслуживания Ал-Анона», в рассказе о том, как создавалась эта книга, говорится: «Офис Всемирного Обслуживания запросил, собрал и обобщил опыт членов Ал-Анона всего мира. Благодарим всех, кто им поделился». То есть эта книга содержит обобщенный опыт тех членов Ал-Анона, которые прислали свои истории (а тех, что не прислали, соответственно, не содержит). То же самое применимо и к другим нашим изданиям.

В книге «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (глава «Двенадцать Шагов») говорится, что «к работе по Шагам нет единого подхода». В той же главе, в описании того, как можно работать по Шагам, сказано: «...мы читаем о них, думаем о них, пишем о них, разговариваем о них и слушаем о том, чему научились другие в результате своих исследований. Мы размышляем над

каждым словом и над целыми фразами и пытаемся распознать, как их можно применить в конкретных обстоятельствах нашей жизни. Затем мы снова погружаемся в работу, действуя так, как, по нашему пониманию, предлагает конкретный Шаг». Перечисленные действия каждый человек наверняка будет делать по-своему, потому что каждый из нас уникален. И наш опыт может однажды найти отражение в литературе Ал-Анона. В «Путях к выздоровлению», в главе о Четвертом Шаге, говорится: «Из опыта множества членов содружества мы узнаем, что не существует какого-то одного способа провести инвентаризацию по Четвертому Шагу». И там же: «...в Ал-Аноне не существует методичек или инструкций, обучающих, как конкретно следует работать над Четвертым Шагом». Далее в главе приводится несколько способов проведения самоанализа, включая заполнение таблиц.

В литературе Ал-Анона и материалах по обслуживанию подчеркивается важность соблюдения духовных принципов Ал-Анона в том виде, в каком они изложены в наших Шагах, Традициях и Принципах обслуживания. Если конкретный способ работы по программе не отражен в ЛОК, но при этом не противоречит духовным принципам Ал-Анона, то вряд ли он нарушает Традиции. Автор вопроса упоминает, что его наставник давал задания. Из содержания главы «Какова роль наставника?» в буклете «Наставничество. Что это такое?» не следует, что наставник дает задания подопечным. Более того, в ней говорится, что наставник воздерживается от навязывания своего личного мнения; вместо этого поощряет члена содружества к тому, чтобы он (или она) работал по программе в своем темпе и шел своим собственным путем. Таким образом, любая форма работы между наставником и подопечным – это предмет согласования и договоренностей с целью получить новый опыт.

Вопросы по наставничеству:

1. Встречаются разные рекомендации, с какого шага можно начать делиться опытом/»передать шагу»/быть «доверенным лицом», например, после Пятого Шага, после Девятого Шага, есть ли на самом деле какая-то рекомендация в содружестве?

2. Наставник и подопечный разного пола, есть ли запреты?

3. Наставник родственник или друг подопечного, есть ли запреты?

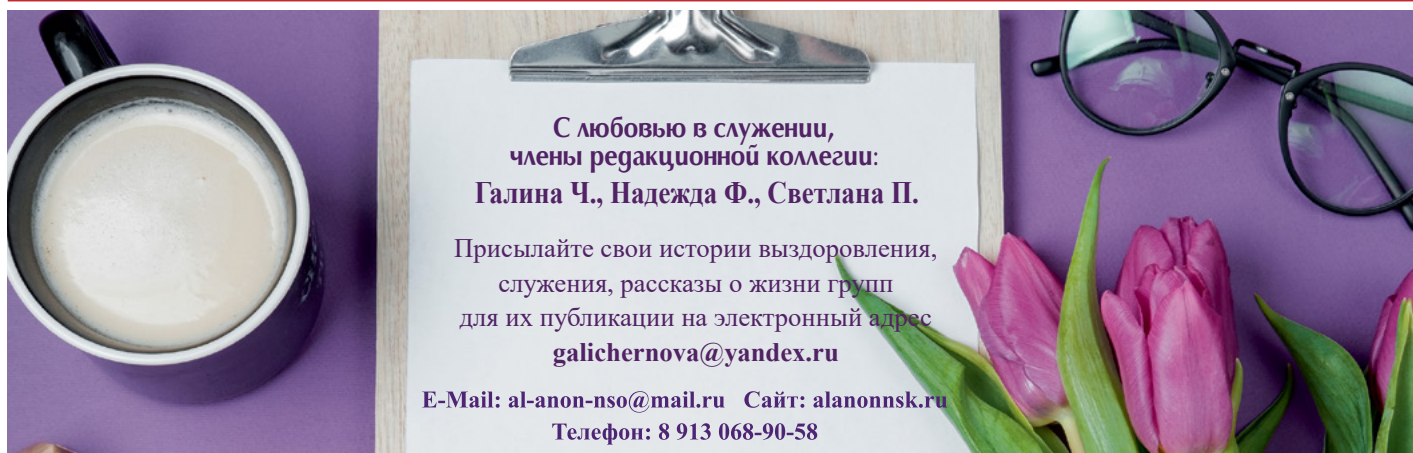
1. В литературе и материалах по обслуживанию Ал-Анона нам не встретились рекомендации касательно того, когда именно начинать делиться опытом как наставник или доверенное лицо. В содружестве каждый человек идет вперед своим путем и сам выбирает себе скорость продвижения, поэтому установить для всех одинаковый критерий, когда пора становиться наставником, доверенным лицом и т.д., очень трудно. В буклете «Наставничество. Что это такое?» говорится, что многие считают, что стать наставником проще, если в решении своих проблем уже достигнут некоторый прогресс, другие – если видят, как изменилось их отношение к проблемам, которые привели их в Ал-Анон. В книге «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (глава «Выход из изоляции») сказано, что «ни один человек, даже самый опытный, не может обладать всей мудростью Ал-Анона», что «никто не работает над программой более усердно, чем старательный новичок» и что в том, что рассказывают подопечные, часто звучат именно те слова, которые в этот момент нужно было услышать их наставникам. В той же книге, в главе «Двенадцатый Шаг», сказано: «У каждого из нас есть много того, чем можно поделиться с другими, и по мере нашего роста растет и это внутреннее богатство, которым

мы щедро делимся друг с другом». Из этого можно сделать вывод, что одинаково ценный опыт можно получить как из рассказа давнего члена Ал-Анона, так и из рассказа человека, который в содружестве недавно.

2. В буклете «Наставничество. Что это такое?» и в книге «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» говорится, что обычно члены Ал-Анона выбирают наставника одного с ними пола, чтобы избежать возможных сложностей и романтической вовлеченности, которые могут «помешать продвижению к главной духовной цели Ал-Анона». При этом упоминается, что в Ал-Аноне нет правил и каждый сам определяет, кого хочет видеть своим наставником, опираясь на ощущение комфорта в общении с человеком и привлекательность его опыта. В буклете «Наставничество. Что это такое?» также сказано, что члены Ал-Анона помогают друг другу «как человек человеку, независимо от их пола».

3. Рекомендаций касательно выбора наставника не из числа родственников или друзей в литературе Ал-Анона нам не встретилось. В книге «День за днем в Алатине» на странице за 20 марта приводится опыт члена Алатина, чьей наставницей стала девочка, с которой она дружила в детстве. Автор текста поясняет, что почувствовала, что их «связывает нечто большее», и набралась смелости попросить наставничества. Родственники также упоминаются в книге «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций Ал-Анона», в главе о Пятом Шаге, но больше мы нигде их не встречали. В Ал-Аноне вообще нет запретов. В нашей литературе и материалах по обслуживанию приводится обобщенный опыт членов содружества и информация носит рекомендательный характер.

По информации с сайта <https://al-anon.org.ru>



РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ГРУПП

г. НОВОСИБИРСК

Группа «Жемчужина»

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

Остановка: «Микрорайон Щ»

Время: понедельник, 18:30

☎ 8 (913) 894-03-73

Группа «Надежда»

Место: ул. Вокзальная магистраль, дом 18,
первый подъезд, помещение РОО

«Гуманитарный проект»

Остановка: «Площадь Ленина»

Время: суббота, 17:00

☎ 8 (905) 953-54-88

Группа «Источник»

Место: ул. Мичурина, дом 20

Остановка: м. «Сибирская»,

м. «Центральный рынок»

Время: среда, 19:15

☎ 8 (913) 068-90-58

Группа «Виктория»

Место: ул. Новоморская, дом 12,

Помещение Координационного центра

Остановка: «Ветлужская»

Время: среда, 18:30

☎ 8 (913) 721-40-88, 8 (953) 894-14-78

Группа «Двенадцать»

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

Остановка: «Площадь Трубникова»

Время: четверг, 18:30

☎ 8 (902) 482-63-86

Группа «Улыбка»

Место: МБУ «КЦСОН Кольцово»,

р.п. Кольцово, дом 14

Остановка: «Вознесенская»

Время: вторник, 19:00

☎ 8 (923) 152-30-43

г. БЕРДСК

Группа «Радуга»

Время: суббота, 12:00

Электронное собрание

<https://telemost.yandex.ru/j/25153045100078>

Группа «Счастье»

Место: ул. Первомайская, дом 19 А, офис 207

Остановка: «Дом культуры»

Время: понедельник, 18:30

☎ 8 (913) 068-90-58

ЭЛЕКТРОННОЕ СОБРАНИЕ

«Мужество меняться»

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

Ссылка для подключения:

<https://links.gemspace.com/join/a9348359576fcf8f039b7cc79dbebb21>