

Предложения проведения собраний для начинающих

- **Какие виды собраний работают лучше всего**
- **Как подготовиться ведущим**
- **Предлагаемые темы для собраний**

Эта брошюра предназначена для членов АА. Хотя она написана главным образом для того, чтобы помочь группе, проводящей собрания новичков, или ведущему их, любой другой член АА найдет её полезной для себя.

Получая и оказывая помощь АА, каждый из нас становится звеном в цепи во всем мире. Все мы держимся друг за друга, образуя цепь, цепляясь, чтобы спасти свою жизнь, и всё же каждый из нас является частью этой цепи, полагаясь на то, что все остальные помогут сохранить цепь неразорванной.

Таким образом, в этой брошюре рассматриваются способы укрепления связей – способы, с помощью которых мы можем оставаться трезвыми, помогая другим алкоголикам воздерживаться от первой рюмки, день за днём. Это сборник предложений от групп АА, которые помогут новичкам в АА обрести трезвость и расти в Программе.

Какие собрания для новичков работают лучше всего?

Много разных собраний хорошо зарекомендовали себя. Они варьируются от небольших, незапланированных, неформальных дискуссий, когда большую часть времени говорят новички и каждый раз с другим наставником, до больших сессий, заранее организованных в сессии, когда один ведущий выступает с заранее подготовленным докладом по конкретной теме АА.

Комбинация этих двух типов кажется наиболее эффективной. Группы обнаружили, что

шансы новичков на выздоровление выше, если они активно начинают участвовать в дискуссиях АА как можно раньше, и что им также нужен кто-то с опытом работы в АА, чтобы рассказать основные факты об алкоголизме и нашей Программе выздоровления.

Поэтому многие собрания для начинающих включают в себя как (1) краткое выступление спикера, не более двадцати-тридцати минут за часовое собрание, так и (2) обсуждение всеми присутствующими.

Каков хороший общий план выступления спикера?

Многие опытные ведущие собраний для начинающих говорят, что их вступительные слова обычно касаются следующих моментов:

1. Приветствие новичков. (Новички необходимы для здоровья и роста АА. В первые несколько недель они обнаружат, что их свежий опыт делает их жизненно важными связующими звеньями в общении с другими страдающими алкоголиками.)
2. Гарантия соблюдения анонимности новичков.
3. Объяснение того, что всё, что говорит спикер или любой другой член, является лишь личным мнением, что никто не может говорить от имени всего всемирного Сообщества (или даже какой-либо группы).
4. Краткое описание размера и охвата Сообщества.
5. Краткое изложение собственного опыта спикера, включающего в сжатой форме обычные элементы беседы АА: идентификация себя как алкоголика (не обязательно события в состоянии алкогольного опьянения, а *чувства*); как говорящий пришёл в АА; восстановление в Программе; знания, полученные от АА.
6. Комментарии на любую конкретную тему, которая, по мнению спикера, необходима или о которой хотят знать новички. (На следующих страницах есть предложения.)
7. Информация о других местных собраниях.
8. Рекомендация вести АА в печатном виде, чтобы новички могли взять его с собой после собрания в виде книг АА, брошюр или журнала.

Может ли спикер подготовиться к собраниям новичков?

Большинство спикеров говорят, что может, если разум открыт для предложений, основанных на опыте других. В этом руководстве обобщается такой опыт и указывается одобренная Конференцией литература, в которой более подробно излагается общепринятая точка зрения АА по многим важным темам. Например, брошюра «Жить трезвыми», специально предназначенная для новичков, даёт возможные ответы на вопросы, которые часто задают на собраниях для новичков.

Когда спикер «готов пойти на всё», чтобы помочь новичкам, подготовка к собранию может стать увлекательным и полезным делом, а не рутинной.

Как сказал один спикер: «В конце концов, ответственность лежит на мне». Более чем семидесятилетний опыт Сообщества действительно убедительно свидетельствует о том, что любой, кто намеревается возглавить собрание новичков, должен воспринимать эту привилегию как серьёзную ответственность и работать над ней.

Предлагаемые темы для встреч новичков

№ 1 – Как не выпить первую рюмку день за днём

(В любой серии собраний для начинающих обычно присутствуют новые лица на каждом занятии. Поэтому спикеры пришли к выводу, что эту тему всегда следует включать в каждое собрание.)

1. Когда мы впервые пришли в АА, многие из нас не осознавали, что первая рюмка вызывает навязчивое желание пить всё больше и больше; что это вводило нас в заблуждение, чтобы считать, что мы можем безопасно выпить ещё одну, а затем ещё и ещё.

2. Сейчас опасность кажется очевидной, но многие сегодняшние новички так же сбиты с толку, как и мы когда-то. Поэтому лидер обычно объясняет роль первой рюмки – и как важно избежать именно её, по крайней мере, только сегодня или хотя бы на час.

3. Почти у каждого АА есть любимый способ, как сделать это, и другие члены, присутствующие на собрании, могут предложить дополнения к следующему:

1. Двадцатичетырёхчасовой (или минутный, если необходимо) план.
2. Напоминание об остановке — никогда не становитесь слишком голодным, злым, одиноким или уставшим.
3. Держитесь рядом со своим спонсором и обсуждайте с ним или с ней личные проблемы.
4. Откладывание выпивки.
5. Ходить на множество собраний АА.
6. Держать карманы набитыми вещами для чтения АА.
7. Молитва — в любой форме, которую предпочитает новый член.
8. Изменение привычек, особенно в часы приема алкоголя, чтобы избавиться от старых привычек.
9. Проводить время с другими участниками индивидуально — лично или по телефону (особенно в старые часы пьянки).
10. Проводить время в конференц-залах или центральных офисах, где члены АА собираются в нерабочее время.
11. Начало работы по Двенадцати Шагам для борьбы с такими угрозами трезвости, как обиды, жалость к себе и склонность заикливаться на прошлом или будущем.

№2 – Алкоголизм – это болезнь

Информацию об успешной работе по Двенадцатому Шагу можно найти в книге «Анонимные Алкоголики». Также посмотрите в книге «АА взрослеют».

Алкоголикам обычно приходится сталкиваться с медицинскими фактами болезни, а также с неуправляемостью собственной жизни, прежде чем они смогут принять помощь. Это кажется правильным даже для новичков, которые под давлением других вынуждены впервые прийти в АА.

Медицинская точка зрения на алкоголизм, которая способствовала возникновению АА, изложена в главе «Мнение доктора» в «Анонимных Алкоголиках». Более подробно это объясняется в первых трёх главах «Большой Книги» и в брошюрах АА «Три выступления Билла У. перед медицинскими работниками» и «АА как ресурс для медработников».

Члены АА используют много хороших терминов для описания болезни, например: «тройная зависимость», «прогрессирующая болезнь», «компульсия плюс навязчивая идея» и так далее (см. брошюру «Часто задаваемые вопросы об АА», включенную в этот пакет).

Многим новичкам также поможет обсуждение различных определений алкоголизма, симптомов болезни, бесполезности силы воли в борьбе с алкоголизмом, тщетности настаивания на интеллектуальном понимании состояния до того, как они начнут практиковать Программу АА.

№ 3 — Как это работает:

Двенадцать Шагов, предлагаемых в качестве программы выздоровления

Когда мы впервые обращаемся к АА, многие из нас задаются вопросом, как это работает.

Конечно, это название пятой главы в книге «Анонимные Алкоголики». Это сердцевина сообщения АА, и оно заключено в этом пакете.

Поскольку новичку, сказали, возможно, что «в АА нет обязательных требований», кажется мудрым объяснить, что эти предлагаемые Шаги являются кратким изложением фактического прошлого опыта выздоровления.

Мужчины и женщины, ответственные за Шаги, поняли, что они никогда не смогут лично связаться со многими алкоголиками, которые нуждаются в их помощи. Поэтому они знали, что им нужно быть особенно осторожными, чтобы использовать слова, которые наиболее честно и полно описывают пройденный ими путь.

Ведущие собраний для начинающих обычно соглашаются с тем, что новичкам редко помогают пространные проповеди о Двенадцати Шагах или сложные толкования. Шаги говорят сами за себя, и все новички, конечно, вольны интерпретировать и использовать их по своему усмотрению.

Задача лидера – убедиться, что их точная формулировка доступна новичку. Хотя новички могут быть не в настроении для серьёзного чтения, чем раньше они смогут прочитать книгу «Анонимные Алкоголики», тем лучше. Некоторые группы раздают их, другие продают, многие держат «прокатную библиотеку» книг АА; некоторые награждают Большой Книгой или книгой «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» как «входной приз».

4 – Двенадцать Традиций:

Чему мы учимся на ошибках АА

Традиции объясняют большую часть кажущегося противоречивым поведения, которое сбивает с толку новичков, когда они впервые сталкиваются с Сообществом, функционирующим без очевидной организации: «анонимно» – и тем не менее время от времени используют полные имена на собраниях; «без взносов и комиссий» – и запускают шляпу.

Обсуждение происхождения Традиций в связи с нашими прежними ошибками может ответить на многие вопросы и развеять многие опасения новичков.

Рассказывая о своём собственном опыте использования Традиций, лидеры могут помочь новичкам понять важность принципов перед личностями, анонимности на общественном, печатном или радиовещательном уровне, группового сознания, самокупаемости и непринадлежности АА к другим организациям.

Знание того, чего АА не делают, для многих из нас так же важно, как и знание того, что они делают, чтобы мы не ожидали большего, чем может дать АА. Список услуг, которые АА не предоставляет, приведён в брошюре «АА в вашем Сообществе», включенной в этот пакет.

Если лидеры хотят чувствовать себя уверенно в своём собственном понимании Традиций, им рекомендуется внимательно изучить Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, а также книгу «АА взрослеют», а также прилагаемую брошюру «Двенадцать Традиций в иллюстрациях».

№ 5 – АА в печати – Служение другим

Большинство членов АА согласны с тем, что новички имеют право знать обо всей доступной им помощи АА.

Сюда входит литература АА, издаваемая АА World Services, Inc., которая предлагает широкий спектр различных видов помощи АА. Она тщательно отражает максимально широкий консенсус всего движения во всем мире, а не просто личную интерпретацию какого-то человека или какое-то уникальное местное мнение.

Указание на то, что представляют собой эти публикации и что они содержат, может быть одной из лучших услуг, которые мы можем оказать новичкам, потому что тем самым поощряем их искать ответы самостоятельно.

Ещё один дар знаний, который мы можем передать новичкам, – это информация о нашем Третьем Завете Служения, помогающая понять свою собственную роль в качестве новых звеньев в нашей всемирной цепи любви и служения.

Легко объяснить, как АА предназначено для служения алкоголикам, прочитав об этом в прилагаемой брошюре «Группа АА». Кроме того, информация о структуре общих служб представлена в краткой форме в брошюре «Внутри АА», которая также прилагается.

№ 6 — Другие факторы выздоровления в АА

В дополнение к пяти приведённым выше предложениям многие группы сообщают, что их встречи для начинающих включают обсуждение следующих тем:

а) Оригинальный опыт АА, как он описан в Анонимных Алкоголиках и книге «АА взрослеют».

б) Желание быть трезвым для себя.

в) Освобождение от принуждения и удаление навязчивости.

г) Кто может быть членом АА и как туда вступить. Многие новички испытывают большое облегчение по поводу отсутствия какого-либо официального ритуала, «регистрации» или иной процедуры для того, чтобы стать членом АА. Любой желающий может посещать открытые собрания АА. Членство в АА открыто для всех, у кого есть проблемы с алкоголем. Люди с двойной зависимостью также имеют право на членство в АА, если у них есть проблемы с алкоголем.

д) Принятие фактов о себе; честность как основа программы.

е) Молитва о безмятежности.

г) Лозунги АА.

з) спонсорство; как найти спонсора, как сменить спонсора, если это необходимо.

(См. прилагаемую брошюру «Вопросы и ответы о спонсорстве».)

и) Семья (см. главы 8 и 9 «Жёнам» и «Новые отношения в семье» в книге «Анонимные Алкоголики») и способы, с помощью которых родственники-неалкоголики могут получить руководство в понимании алкоголизма и, таким образом, помочь алкоголику (Семейные группы Ал-Анон и Алатин).

к) язык АА. Большинство ведущих собраний для начинающих согласны с тем, что очень важно объяснять новичкам специализированный жаргон АА. Действительно, очень важно сделать все обсуждения на этих встречах максимально простыми и понятными.

Многие новички прибывают, ничего не зная об АА, и (как большинство из нас помнит из собственной истории) немногие новички находятся в лучшей умственной форме для быстрого усвоения сложной информации или идей.

л) Духовное пробуждение. С тех пор, как Эбби Т. впервые успешно сделал двенадцатый Шаг Биллу У., члены АА поощрялись к разработке собственной концепции инструментов восстановления в АА. Для обсуждения роли духовного пробуждения в выздоровлении см. в Анонимных Алкоголиках главы «Мы, агностики», «Работа с другими», «Что Вас ожидает» и «Духовный опыт». Также обратитесь к Двенадцатому Шагу в книгах «Двенадцати Шагов и Двенадцать Традиций» и в «АА взрослеют»; плюс брошюры «Часто задаваемые вопросы об АА» и «Вопросы и ответы о спонсорстве».

м) Опасны ли седативные средства для алкоголиков? (См. «Членам АА – Лекарства и другие наркотики».)

Предложения по организации собраний для начинающих

Ротация рабочих мест в группе считается очень ценной в АА (см. брошюру «Группа АА»). После того, как один участник провел серию собраний для начинающих (от четырёх до двенадцати, но шесть, кажется, является любимым числом), другой ведущий переходит к работе в следующей серии. Многим группам нравится чередовать мужчин и женщин в качестве лидеров, причём мужчина ведёт одну группу, а женщина – другую. Некоторые группы предпочитают, чтобы каждое собрание новичков возглавлял другой член АА.

В тех областях, где члены АА с наибольшим энтузиазмом относятся к результатам собраний для новичков, кажется, существует общее согласие по поводу следующих идей:

- 1) Собрание должно быть отдельным и отделено от обычного открытого или закрытого собрания. В некоторых населённых пунктах его назначают за час до обычного собрания. В других случаях собрание новичков проводится в обычное время собрания либо в другой комнате (где позволяет место), либо в другой вечер.
- 2) Интимная, неформальная атмосфера кажется самой дружелюбной и поощряет участие новичка. Имея в виду такую цель, в излюбленном положении участники сидят за большим столом.
- 3) Ни лидер, ни кто-либо из присутствующих «старших в трезвости» не должны доминировать на собрании. Ведущий должен проследить, чтобы это не превратилось в обычную дискуссию, когда более опытные говорящие вытесняют новичка.
- 4) Новичок должен быть рад принять участие, но никогда не должен чувствовать себя «не на месте» или защищаться, задавая вопросы.
- 5) Любой член АА может свободно посещать собрания, встречаться и помогать новичкам.
- 6) Всегда полезно предоставить новичку пакет основных брошюр по выздоровлению и текущий список встреч.

*This is A.A. General Service
Conference-approved literature*

**A.A. WORLD SERVICES, INC.
BOX 459 • GRAND CENTRAL STATION
NEW YORK, NY 10163**

**MU-1
1M - 1/18 (GP)**