

Ведущему группы «День за днем»

Прошу, на время собрания, перевести телефоны в бесшумный режим.

Здравствуйте! Меня зовут _____, и я алкоголик. Добро пожаловать на нашу группу «День за днем», которая является частью всемирного содружества Анонимных Алкоголиков. С вашего разрешения и доверия, я послужу ведущим этого собрания.

Преамбула

Анонимные Алкоголики — это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма. Единственное условие для членства в АА — это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям. Сообщество Анонимных Алкоголиков не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступает в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов. Наша основная цель — оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвость.

Давайте начнем нашу встречу с минуты молчания, вспомним о тех, кто болен этой страшной болезнью, кто умер от неё, кто в срыве, кто ищет дорогу к нам, о тех, кто ещё не знает о нас. Подумаем о себе и приготовимся к собранию. Желаящие, могут пригласить свою Высшую Силу на наше собрание.

Минута молчания.

Давайте представмся по кругу, своим или вымышленным именем, и выразим своё отношение к алкоголю приблизительно так, как это сделаю я: — «Всем привет! Меня зовут _____, я алкоголик».

Если ли среди нас те, кто присутствует **впервые на собрании АА**?

Если ли среди нас те, кто присутствует **впервые на нашей группе**?

Отмечает ли сегодня кто-нибудь **юбилей** связанный с трезвостью?

Как это работает

(отрывок из 5-ой главы книги «Анонимные Алкоголики», стр. 56-58)

Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты. Похоже, что они просто родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности.

Вероятность их выздоровления ниже средней. Есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них все-таки выздоравливают, если у них есть такое качество как честность.

Истории из нашей жизни рассказывают в общих чертах, какими мы были, что с нами произошло и какими мы стали. Если вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и у вас появилась желание сделать **все** ради достижения цели — значит, вы готовы предпринять определенные шаги.

Некоторым из них мы противились. Мы думали, что можно найти более легкий, удобный путь. Но мы такого не нашли. Со всей искренностью, имеющейся в нашем распоряжении, мы умоляем вас быть бесстрашными и тщательными с

самого начала. Некоторые из нас старались придерживаться своих старых идей и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них.

Помните, что мы имеем дело с алкоголем — хитрым, властным, сбивающим с толку! Без помощи нам с ним не совладать. Но есть Некто всесильный — это Бог, да обретете вы Его ныне!

Полумеры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту. Все отринув, мы просили Его о попечении и защите. Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления.

Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков:

1. Мы признали своё бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирненно просили Его исправить наши изъязны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

9. Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и размышления улучшить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

Многие из нас восклицали: «Что за режим! Я не смогу следовать ему до конца». Не отчаивайтесь. Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые. Главное в том, что мы хотим духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный рост, а не на духовное совершенство.

Наше описание алкоголика, глава, обращенная к агностику, а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы выявили три существенных момента:

- a) Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью.
- b) Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма.
- c) Бог может избавить и избавит, если обратиться к Нему.

Двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков:

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
-

2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облечённые доверием исполнители, они не приказывают.
 3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА — это желание бросить пить.
 4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
 5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести смысл наших идей до тех алкоголиков, которые всё ещё страдают.
 6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
 7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
 8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определённой квалификацией.
 9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жёсткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.
 10. Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
-

11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

На этой группе мы предпочитаем делиться своим личным опытом и новым сознанием. Пожалуйста, воздерживайтесь от посторонних слов, которые могут выражаться в форме советов, обратной связи, прерываний и комментариев. Мы стараемся избегать названий алкогольных напитков и веществ изменяющих сознание.

Пожалуйста, высказываясь, говорите только о своих проблемах и о личном опыте. Не рассуждайте пространно. Говорите про себя, от своего имени, употребляя местоимение я.

Избегая посторонних высказываний, мы создаем безопасную атмосферу для нашей группы и устраняем возможность повторения случаев, когда нас не слушали, высмеивали, критиковали и унижали. Мы поддерживаем, а не критикуем друг друга. Мы принимаем, друг друга такими, какие мы есть.

Продолжительность собрания 1 час. Выступая, помните о времени, чтобы возможность высказаться имел каждый из нас.

Тема собрания: «Ежедневные размышления» за сегодня, «Как это видит Билл» случайная страница и шаг текущего месяца.

(попросить прочитать)

Завершение (за 5 минут до окончания)

Есть ли у кого-нибудь непреодолимое желание высказаться? (подождать ~10 сек.)

Время нашего собрания подошло к концу. Прошу не забывать о нашей 7-ой традиции, а именно: «Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне» Размер пожертвования, каждый определяет для себя сам и оно не является обязательным.

Обещания программы АА:

1. Мы познаем новую свободу и новое счастье.
2. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нём.
3. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой.
4. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймём, что наш опыт может быть полезен другим.
5. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе.
6. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие.
7. В нас усилится интерес к другим людям.
8. Мы освободимся от своекорыстия и эгоизма.
9. Изменится наше мировоззрение.
10. Исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии.
11. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали.
12. Мы поймём, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.

Не слишком ли это звучит многообещающе? **Нет!** Всё это произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позже. Всё это становится явью, если приложить усилия.

У кого есть объявления, касающиеся нашей группы или АА в целом?

(сделать объявления)

Наши собрания на русском языке проходят в **понедельник** и в **четверг** в **19:00**. В этом же помещении проходят собрания на английском языке во вторник, в среду, в пятницу в 19:00 и в субботу в 10:00. А также собрания НА в субботу в 19:00 на английском языке.

В заключении хочу добавить, что мнения, выраженные здесь, это мнения только тех, кто говорил. Примите то, что вам понравилось. Истории, услышанные Вами, были рассказаны в доверии и должны оставаться **в тайне**.

Приглашаю, присоединиться к молитве о душевном покое:

Боже, дай мне разум и душевный покой

Принять то, что я не в силах изменить,

Мужество – изменить то, что могу

И мудрость – отличить одно от другого.

Аминь.

Всем спасибо за группу.

Вариант 1 к новичку — тема Первый шаг

Наиболее значимой личностью на нашей группе является новичок, поскольку мы знаем, что можем сохранить то, что имеем, только отдавая это другим. Пожалуйста, пусть вас не беспокоят слова «Господь» и «Сила, более могущественная, чем мы». Эти понятия являются неотделимой частью нашей Программы выздоровления. Некоторые из нас понимают под «Богом» и «Силой, более могущественной, чем мы», группу АА, но самое важное заключается в том, что мы признаем как факт, что есть сила, более могущественная, чем наша собственная. Для того чтобы стать трезвыми мы отказались от своего узкого взгляда на жизнь и учимся жить, опираясь на духовные ценности. Следуя 12 шагам, мы способны не только хорошо устроить свою жизнь в обществе, но и приносить пользу другим.

Люди, употреблявшие сегодня алкоголь или другие вещества, изменяющие сознание, могут присутствовать на собрании, но не высказываются. Возможность высказаться предоставляется им после собрания.

Вы можете задавать вопросы, но после собрания.

Вариант 2 к новичку — тема Первый шаг

Спросить: «Есть ли у тебя проблемы с алкоголем? Хочешь ли ты бросить пить?»

Несколько слов тем из нас, кто еще недавно с нами:

– Какими бы ни были ваши проблемы, среди нас есть люди, испытывающие их также.

– Если вы постараетесь держать душу открытой, вы найдете здесь помощь, вы постепенно придете к выводу, что нет столь трудной ситуации, которую нельзя было бы улучшить, и нет несчастья столь большого, чтобы нельзя было его уменьшить.

– Мы все несовершенны, может быть, наше гостеприимство не показало всю теплоту нашего отношения к вам, но через какое-то время вы откроете нас для себя, даже если вам нравятся не все из нас, вы все равно полюбите нас, а мы вас.

– Говорите друг с другом, говорите откровенно и до конца, хотя бы с одним из нас, и пусть здесь не будет сплетен и критики друг друга, а будет понимание и мир.

Помните, что единственный способ не вернуться к активному употреблению алкоголя, это не допускать первой рюмки. Если вы такие же, как и мы, то знайте, что одна рюмка – это слишком много, а тысячи всегда недостаточно.

Мы просим вас уважительно относиться к присутствующим, не болтать, не отвлекать внимания окружающих. Вопросы вы можете задать после собрания.