

# СОБРАНИЯ АА ДЛЯ НОВИЧКОВ

- **Какие собрания наиболее эффективны?**
- **Как может подготовиться ведущий?**
- **Рекомендуемые темы собраний**

Эта брошюра - для всех членов АА. Хотя в первую очередь она предназначена в помощь группам, которые организуют собрания для новичков, и для ведущих такие собрания, мы надеемся, что она будет интересна и полезна и остальным членам АА.

Принимая и оказывая помощь в АА, каждый из нас становится одним из звеньев цепочки, охватывающей весь мир. Все мы держимся за эту цепочку, спасая тем самым свои жизни. Каждый из нас одновременно является ее частью и зависит от всех остальных, помогающих обеспечить ее нерушимость.

Эта брошюра подсказывает, каким образом мы можем укрепить звенья этой цепочки, как, помогая другим алкоголикам воздержаться от первой рюмки по одному дню, мы тем самым помогаем остаться трезвыми и самим себе. В ней собраны рекомендации многих различных групп АА по оказанию помощи новым членам АА в обретении трезвости и работе по Программе.

---

---

## **Какие собрания для новичков наиболее эффективны?**

Свою эффективность показали самые разные виды собраний, от небольших неформальных бесед без специальной подготовки, когда в основном сами новички рассказывают о себе, и ведущие каждый раз меняются, до заранее спланированных регулярных собраний, на которых один и тот же ведущий делает предварительно подготовленное выступление по одной из основных тем АА.

Похоже, что лучше всего работает сочетание этих двух подходов. Во многих группах считают, что шансы новичков на выздоровление значительно возрастают, если они с самого начала смогут активно участвовать в беседах, но, в то же время, необходимо, чтобы кто-то, имеющий достаточный опыт трезвости в АА, рассказал им основные сведения об алкоголизме и о нашей Программе выздоровления.

Поэтому чаще всего собрания для новичков включают оба эти подхода:

- короткое выступление ведущего (не более 20-30 минут при одночасовом собрании);
- беседы с участием всех присутствующих.

## **Рекомендации по ведению собрания**

Многие ведущие собраний для новичков рекомендуют строить выступление, открывающее собрание, следующим образом:

1. Приветствие присутствующим новичкам. (Именно новички обеспечивают рост и действенность АА. Через несколько недель они увидят, как их только что обретенный опыт становится важным звеном в процессе оказания помощи другим страдающим алкоголикам.)

2. Заверить новичков, что их анонимность будет строго обеспечена.
3. Объяснить, что все высказывания ведущего и других членов АА выражают их личные мнения, что никто не может выступать от имени всего Содружества (и даже от имени какой-либо группы АА).
4. Кратко изложить цели и структуру Содружества АА.
5. Коротко поделиться собственным опытом, затронув основные моменты обычных выступлений Анонимных Алкоголиков: почему (ведущий) считает себя алкоголиком рассказывая не столько о событиях пьяной жизни, а о своих ощущениях), как пришел в АА, выздоровление в Программе, полученные в АА знания.
6. Раскрыть одну из тем АА, которая, по мнению ведущего, была бы в данный момент наиболее полезной, или о которой хотели бы услышать новички (рекомендации по темам приводятся ниже).
7. Дать информацию о других собраниях, которые проходят в данном районе.
8. Рекомендовать использовать литературу АА, попросить новичков взять после завершения собрания предложенные книги, брошюры и журналы АА.

## **Может ли ведущий подготовиться к собранию для новичков?**

Большинство из проводивших такие собрания сообщали, что к ним можно подготовиться, если прислушаться к рекомендациям, отражающим опыт других. В данной брошюре такой опыт представлен и, кроме того, в ней указывается одобренная Конференцией литература, в которой подробно излагаются общепринятые в АА взгляды на те или иные вопросы. В частно-

сти, возможные ответы на наиболее часто задаваемые новичками вопросы содержатся, в первую очередь, в книге «*Жить трезвыми*», специально предназначенной для новичков.

Если ведущий «готов на все», чтобы оказать помощь новичкам, то подготовка к собранию станет для него не обузой, а увлекательным и вознаграждаемым занятием.

Как написал один из ведущих такие собрания: «В конце концов, отвечаю за это - я». Почти что 70-летний опыт нашего Содружества настойчиво подсказывает, что член АА, который согласился быть ведущим на собрании для новичков, должен видеть в этой привилегии и серьезную ответственность, а следовательно, и подготовиться к ней.

## **Темы собраний для новичков**

### ***#1 - Как воздержаться от первой рюмки сегодня?***

(Даже когда собрания для новичков проводятся регулярно, на каждом из них обычно присутствуют и новые лица. Поэтому ведущие считают, что данную тему следует затрагивать на каждом собрании.)

Когда мы впервые пришли в АА, многие из нас еще не осознали, что именно *первая* рюмка пробуждала в нас неудержимое желание пить все дальше и дальше, что именно она создавала обманчивое ощущение, будто можно без опаски выпить еще одну, а потом и еще...

Теперь эта опасность нам очевидна, но многие новички все еще ее не осознают. Поэтому, как правило, ведущий прежде всего, объясняет роль первой рюмки и каким образом следует именно от нее воздерживаться только сегодня или хотя бы еще один час.

У каждого из членов АА на этот случай имеются свои приемы, так что многие из присутствующих на собрании могут иногда

что-то добавить к следующим рекомендациям:

1. 24-часовой план (а если надо - то и на ближайшие минуты).
2. Помнить о наших четырех врагах: голоде, гневе, одиночестве и переутомлении.
3. Чаще обращаться к наставнику спонсору, обсуждать с ним личные проблемы.
4. Отложить эту выпивку.
5. Посещать как можно больше собраний АА.
6. Всегда иметь с собой литературу АА.
7. Молиться - так, как это приемлемо для самого новичка.
8. Изменить свой распорядок дня, особенно в часы обычного употребления спиртного, чтобы избежать привычного возникновения тяги.
9. Общаться с другими членами АА - лично или по телефону (особенно в часы привычной выпивки).
10. Проводить больше времени в местах, где проходят собрания АА или бывают члены АА для выполнения каких-либо дел помимо основных собраний.
11. Начать работу по 12 Шагам, противодействуя таким угрожающим сохранению трезвости эмоциям и чувствам, как обиды, саможалость и склонность переживать по поводу событий в прошлом и будущем.



## **#2 - Алкоголизм это болезнь!**

Много полезных сведений об успешном выполнении Двенадцатого Шага содержится в книгах *«Анонимные Алкоголики»* (нашей Большой книге) и *«Анонимные Алкоголики взрослеют...»*.

Как правило, алкоголикам необходимо узнать все нелицеприятные факты о собственной болезни и признать, что они пере-

стали управлять своей жизнью, - лишь после этого они становятся готовы принять помощь. Особенно это относится к тем новичкам, которых «уговорили» первый раз придти в АА.

Мнение медиков об алкоголизме, которое немало способствовало становлению АА, в основном изложено в главе «*Мнение доктора*» из книги «*Анонимные Алкоголики*».

Дальнейшие уточнения содержатся в трех первых главах Большой Книги, а также в брошюрах АА «*Три выступления Билла У. перед медицинскими обществами*» и «*АА как источник помощи медицинским работникам*».

Члены АА используют много полезных характеристик этой болезни, таких как «тройное заболевание», «прогрессирующая болезнь», «физическая тяга плюс психологическая зависимость» и т. п.

Многим новичкам помогает обсуждение различных определений алкоголизма, симптомов этого заболевания, бесполезности попыток применения «силы воли», неразумности стремления добиться «полного понимания» своего состояния прежде, чем начать работать по Программе АА.

---

---

### **#3 - Как это работает**

#### ***12 Шагов как Программа выздоровления***

Когда мы впервые обращались в АА, у многих из нас возникал вопрос: «А как же это работает?» Так называется, как мы знаем, пятая глава книги «Анонимные Алкоголики». Она представляет собой основу Программы АА.

В связи с тем, что многим новичкам, возможно, уже сказали, что «в АА никто ничего не должен», следует им объяснить, что наши Шаги представляют собой рекомендации, основан-

ные на обширном фактическом опыте выздоравливающих алкоголиков.

Мужчины и женщины, участвовавшие в составлении текста Шагов, сознавали, что лично передать свой опыт каждому нуждающемуся в помощи алкоголику они просто физически не смогут. Поэтому они старались особенно тщательно выбирать слова и выражения, наиболее точно и честно указывающие тот путь, по которому они уже прошли.

Ведущие собраний для новичков отмечают, что запутанные объяснения или торжественные проповеди по поводу 12 Шагов редко помогают начинающим членам АА. Эти Шаги ясно говорят сами за себя, и все новички, конечно же могут использовать их по своему пониманию.

Одна из забот ведущего - обеспечить предоставление новым членам основного исходного текста изложения Шагов. Хотя новички, как правило, не очень-то настроены на серьезное чтение, чем раньше они прочтут книгу *«Анонимные Алкоголики»* - тем лучше. В некоторых группах эту книгу предоставляют бесплатно, в других - продают, многие группы организуют «библиотеку» книг АА, бывает и так, что *«Анонимные Алкоголики»* или *«Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»* вручаются впервые пришедшему на группу новичку в качестве подарка.

---

#### **#4 - Двенадцать Традиций**

##### ***Чему научилось АА на собственных ошибках***

Традиции объясняют некоторые кажущиеся противоречия, которые приводят в замешательство новичков, впервые встречающих организацию, где так мало явной «организованности», где твердят об «анонимности» - и в то же время на собра-

ниях иногда произносятся полные имена и фамилии, где «нет членских взносов» - но пускается «шляпа» для добровольных пожертвований. Обсуждение происхождения Традиций в связи с допущенными нами ранее ошибками может ответить на многие вопросы новичков и предупредить недоразумения.

Привлекая свой собственный опыт применения Традиций, ведущие могут помочь новичкам понять важность сохранения анонимности при публичных выступлениях и в средствах массовой информации, разобраться в понятиях о групповом сознании, самообеспечении, почему в АА принципы выше личностей и как АА избегает зависимости от других организаций.

Для многих из нас столь же важно знать, чего АА *не делает*, как и то, что оно *делает*, чтобы не предъявлять необоснованных требований. Список того, что АА не делает, приведен в брошюре «Анонимные Алкоголики среди Вас».

Если ведущие хотят укрепить свое понимание Традиций, рекомендуется тщательно изучить книгу «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций», а также брошюры «Традиции АА - как они вырабатывались», «12 Традиций Анонимных Алкоголиков» (статьи Билла У. из журнала «АА Грейпвайн»).

---

---

## **#5 - Литература АА.** ***Служение другим***

Большинство членов АА согласны, что новички должны знать обо всех видах помощи, предоставляемой АА.

Это относится в первую очередь к литературе, публикуемой самим Содружеством АА, и которая представляет обобщенное мнение членов нашего Содружества во всем мире, а не отдель-

ные личные или местные взгляды.

Указать на эти издания и обратить внимание на их содержание - значит оказать новичку одну из важнейших услуг, сказав ему способ самому найти ответы на свои вопросы.

Еще одна услуга, которую мы можем оказать новичкам - это передать им знания о нашем Третьем Завете Служения, помочь им понять личную роль каждого члена АА в нашей мировой цепочке любви и служения.

Объяснить, как АА самоорганизуется для осуществления помощи алкоголикам, будет несложно после ознакомления со сведениями в брошюре «*Группа АА. Там, где все начинается..*». Дополнительная информация об организации служения содержится в брошюре «*12 Принципов обслуживания АА (с иллюстрациями)*».

---

---

## ***#6 - Другие аспекты выздоровления в АА***

Многие группы сообщают, что в дополнение к приведенным выше пяти рекомендуемым темам, они посвящают собрания для новичков следующим вопросам:

- а) изначальный опыт АА, как он изложен в книге «*Анонимные Алкоголики*»;
- б) Желание оставаться трезвым для самого себя;
- в) Освободиться от физической тяги и психологической зависимости от алкоголя;
- г) Кто может быть членом АА и как вступить в эту организацию. Многие новички испытывают облегчение, узнав, что никакой официальной процедуры, каких-то ритуалов или подписания каких-то документов при вступлении в организацию не существует. На *открытых* собраниях АА могут при-

существовать все желающие. Членом АА может быть каждый, у кого есть проблемы с употреблением спиртного. Членами АА могут быть также и люди с двойной или несколькими зависимостями, *если у них есть проблемы с алкоголем*;

д) принятие правды о самом себе, честность с самим собой как основа Программы;

е) молитва о Душевном Покое;

ж) лозунги АА;

з) наставничество: как найти наставника, как его сменить, если возникает такая необходимость (см. брошюру *«Вопросы и ответы о наставничестве»*);

и) семья (см. главы VIII *«Обращение к женам»* и IX *«Новые отношения в семье»* в книге *«Анонимные Алкоголики»*) и каким образом не имеющие проблем с алкоголем родственники и близкие алкоголика могут найти помощь в понимании природы алкоголизма и тем самым помочь алкоголику (семейные группы Ал-Анон и Алатин);

к) специфический язык АА. Большинство ведущих собраний для новичков считают, что очень важно объяснить начинающим некоторые популярные в АА выражения. На самом деле, все выступления и обсуждения на этих собраниях следует строить как можно проще и понятнее для всех присутствующих. Большинство новичков приходит без предварительных знаний об АА, и многие из них (как мы это помним и из своего личного опыта) находятся не в лучшей форме для быстрого восприятия сложных идей и объяснений;

л) духовное пробуждение. С того момента как Эбби Т. в первый раз духовно помог Биллу У. членам АА рекомендуют развивать и применять свои собственные представления о действующих в АА методах выздоровления. Для обсуждения роли духовного пробуждения желательнее ознакомиться с главами из книги *«Анонимные Алкоголики»*: *«А как быть агностиком?»*, *«Работая с другими»*, *«Заглянем в ваше будущее»* и *«Духовный опыт»*. Полезны также *«Двенадцатый Шаг»* в

книге *«Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»*, а также брошюры *«12 Традиций АА»*, *«44 вопроса»* и *«Вопросы и ответы о наставничестве»*;

м) насколько для алкоголиков опасны успокоительные лекарства? (Познакомьтесь с брошюрой *« Члены АА - о лекарствах и других наркотиках»*.)

## **Рекомендации по организации собраний для новичков**

В АА считается чрезвычайно важным регулярно проводить ротацию ответственных лиц в группе (см. *«Рекомендации для группы АА»* и брошюру *«Группа АА. Там, где все начинается.»*). После того, как один из членов группы был ведущим нескольких последовательных собраний для новичков (приблизительно от 4 до 12 раз, чаще всего - это 6 собраний), следующую серию собраний проводит другой член группы. Во многих группах эту роль выполняют попеременно то мужчина, то женщина. В некоторых группах предпочитают, чтобы все такие собрания вели разные члены группы. Группы, которые стремились обеспечить действенность собраний для новичков наиболее серьезно и тщательно, предложили следовать следующим рекомендациям:

1. Собрания для новичков должны проводиться отдельно от обычных открытых или закрытых собраний. В некоторых группах они проводятся на час раньше обычных собраний, в других — в отдельные регулярные часы, или в отдельном помещении (если имеется такая возможность), или в другие дни.
2. Дружественная доверительная неформальная обстановка

- способствует участию новичков в обсуждениях. Поэтому лучше всего располагаться вокруг одного большого стола.
3. Ни ведущий, ни кто-либо другой из присутствующих «старичков» не должны главенствовать на собрании. Именно ведущий должен проследить, чтобы оно не превратилось в рассуждения, когда более опытные члены АА поучают новичков, не давая им слова.
  4. Новичок должен чувствовать, что его поощряют на активное участие в собрании, однако не следует ставить его в положение «особой фигуры» или засыпать вопросами, вынуждая его защищаться.
  5. Любой член АА должен иметь возможность принять участие в собрании для новичков, чтобы познакомиться с ними и оказать посильную помощь.
  6. Весьма желательно вручить новому члену набор основных брошюр АА для новичка и расписание собраний групп АА в данном регионе.

Данное издание одобрено  
Конференцией по Обслуживанию АА

За дополнительной информацией  
вы можете обратиться  
в Офис Обслуживания АА России

129128, Россия, Москва, а/я 33  
Телефон/факс: (499) 185 4000  
E-Mail: [office@aaus.ru](mailto:office@aaus.ru)  
[www.aaus.ru](http://www.aaus.ru)

AA Meeting for Newcomers  
© 2002; Alcoholics Anonymous  
World Service, Inc.

All rights reserved.

Все авторские права сохраняются за их владельцем.

Translated from English.

Copyright in the English language version of this work is  
also owned by A.A.W.S., New York, N. Y.

P.O. Box 459, Grand Central Station  
New York, NY 10163, USA

No part of this translation may be duplicated in any form without  
the written permission of A.A.W.S.

Alcoholics Anonymous and A.A. are registered trademarks of A.A.  
World Services, Inc.

Собрания АА для новичков

Перевод с английского.

First printing ©2002, A.A.W.S.

Второе издание ©2010, ФО АА

Авторские права на англоязычное издание этой  
брошюры также принадлежат  
A.A.W.S., New York, N.Y., USA

Копирование этого перевода в какой-либо форме без  
письменного разрешения от A.A.W.S. запрещено.

Адрес Содружества

Анонимных Алкоголиков России:

129128, Россия, Москва, А/Я 33

*www. aarus.ru*