

(Текст, написанный красным курсивом и в скобках не произносится)

(Необходимо ознакомиться с рекомендациями ведущему, представленными ниже) (Начало)

Преамбула онлайн-группы АА «Земляне»

(В 59 минут ведущий предупреждает участников группы):

«Друзья, через минуту начнется собрание, напоминаю, что микрофоны должны быть выключены. При желании Вы можете включить свою камеру»

Здравствуйте!

Добро пожаловать на группу Анонимных Алкоголиков «Земляне»! Сайт группы: ААЗемляне точка ком. Убедительная просьба: выключить микрофоны.

Меня зовут: *(имя)* и я Алкоголик.

Давайте начнём нашу встречу с минуты молчания, вспомним о тех, кто умер от этой страшной болезни и подготовимся к Собранию. Минута молчания.

(Минута молчания)

Давайте представимся в чате и напомним себе, по какой причине мы здесь собрались.

(Все представляются.)

Анонимные Алкоголики — это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма.

Единственное условие для членства в Анонимных Алкоголиках — это желание бросить пить.

Члены Анонимных Алкоголиков не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы содержим себя сами благодаря нашим добровольным пожертвованиям.

Сообщество Анонимные Алкоголики не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

Наша Главная цель — оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни.

Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления:

«Кто желает зачитать 12 шагов АА, они выложены в чате?».

(Если есть желающий:) «Привет *(имя)*, микрофон твой».

(После прочтения шагов:) «Спасибо *(имя)*».

(Зачитываются 12 Шагов АА.)

Во время минуты молчания и зачитывания 12 шагов АА ведущий отключает свой микрофон, просматривает чат и, если необходимо, делает записи в своем листочке: даты, новички. (Зачитываются 12 Шагов АА.)

Двенадцать Шагов АА

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. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
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 углубить 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.

У нас есть 12 Традиций АА, которые наша группа стремится соблюдать.

(Зачитываются 12 традиций АА)

Двенадцать Традиций АА

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 облеченные 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 наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще 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 определенной квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные 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.

(После прочтения традиций) «Спасибо (имя)».

Есть ли среди присутствующих те, кто впервые пришёл на собрание группы Анонимных Алкоголиков?

Если такие люди есть, просим Вас сказать об этом голосом или написать в чате.

(Если есть - обязательно уточнить), «(имя), ты первый раз в сообществе или на онлайнгруппе Земляне?»

- 1) *(Если после уточнения выясняется, что алкоголик уже был в сообществе АА и пришел впервые именно на онлайн-группу «Земляне», то ведущий говорит):*

«Привет (имя), добро пожаловать! Спасибо что пришел. Онлайн-группа «Земляне» проходит ежедневно в 22 часа по московскому времени. Приходи к нам еще. Ссылка на группу Земляне выложена на нашем сайте «ААЗемляне.ком».

- 2) *(В случае присутствия Новичка):*

«Мы рады приветствовать тебя на группе АА «Земляне». Ответь, пожалуйста, на вопросы:

— Есть ли у тебя проблемы с алкоголем? —
Хочешь ли ты бросить пить?»

- 2.1) *(Если на оба вопроса ответ «да»):*

— напоминаю, если Вы впервые (или недавно) пришли на собрание Анонимных Алкоголиков, мы просим Вас сосредоточиться на том, в чём Вы похожи на нас, нежели на том, чем Вы от нас отличаетесь.

Тема сегодняшнего собрания 1-ый шаг — Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем, что наши жизни стали неуправляемы.) Кем мы были, как мы попали «сюда», и что с нами произошло в результате прохождения 12 Шагов Анонимных Алкоголиков.

Прошу принять во внимание: мы делимся опытом избавления от алкогольной зависимости, а не опытом употребления. При этом просьба во время высказывания воздерживаться от названий алкоголя.

- 2.2) *(Если ответы «нет» то текст для новичка не читается т. к. будет текущая тема+ Ежедневник. Далее по тексту преамбулы.)*

Если у кого-то сегодня значимая дата трезвости, напишите пожалуйста в чате и Вас поздравят. Мы рады за Вас!

На этом Собрании мы предпочитаем делиться своим личным опытом избавления от алкоголизма и новым сознанием; мы рассказываем о том, какими мы были, что с нами произошло и какими мы стали в результате выполнения 12 шагов Анонимных Алкоголиков, как они изложены в Большой Книге.

Время на высказывания: 5 минут, за минуту до окончания времени, ведущий оповестит об этом в чате.

Так как это открытая группа Анонимных Алкоголиков, то присутствовать на ней могут все желающие. Мы рады Вам! Но делиться опытом и высказываться на собрании могут только алкоголики. Также просим не называть других зависимостей и по возможности, имен Высшей Силы. Гости группы могут обсудить интересующие вас темы в чайной, после основной части собрания.

Если Вы принимали в течение 24х часов алкоголь или другие вещества, изменяющие сознание, пожалуйста, оставайтесь с нами, но не высказывайтесь. Вы можете поговорить после основной части собрания в чайной.

Напоминаем, что тот, кто готов проводить других по программе, при желании может обозначить себя в общем чате тремя пятёрками, те кто ищет наставника, могут обратиться к этим людям. Желающие высказаться обозначают себя тремя единицами. Желающие высказаться повторно обозначают себя тремя двойками. Рядом с цифрами, пожалуйста, пишите свое имя, чтобы ведущий мог правильно Вас представить. Убедительная просьба держать микрофоны выключенными, когда Вы не высказываетесь. При желании во время собрания, Вы можете включить свою камеру. Просьба также соблюдать культуру поведения на видео и чистоту нашего чата. Если Вы будете мешать другим, Вас могут отключить от группы.

Ссылка на группу Земляне выложена на нашем сайте «ААЗемляне.ком»

Кто-нибудь хочет поделиться своей проблемой, кратко сформулировать её и задать как дополнительную тему собрания?

Помощь по дополнительной теме.

1) К обсуждению принимаются только те дополнительные темы, где требуется опыт решения конкретной проблемы с помощью программы 12 шагов. Остальные темы можно обсуждать после основного времени группы в чайной.

2) Напоминаю, что тот, кто задал дополнительную тему, не высказывается, именно на свою дополнительную тему, т. к. он ищет опыта для решения своей проблемы и слушает опыт других выступающих.

(3) Если дополнительная тема задана не корректно, то ведущий формулирует ее так, чтобы она имела отношение к программе 12 шагов АА. При необходимости можно спросить «(имя), какой именно опыт тебе нужен? В чем конкретно твоя проблема».

4) После формулировки дополнительной темы, спросить у задавшего подходит ли она?

5) Записать, кто задал дополнительную тему. Это нужно чтобы отследить что этот человек не может высказываться по этой теме, имя в чате писать не надо)

Напоминаем, что на нашей группе мы делимся опытом. Мы не даем советов, не высказываемся, как провели свой день, не жалуемся на жизнь и не уходим от основной темы. Высказывание принимается только по заданным темам собрания.

(Далее объявление темы на сегодня и основная часть собрания.)

(Если нет 1 шага, ведущий предлагает желающему зачитать основную тему собрания):

(Если 1 шаг, доп. темы от участников допустимы).

«Привет (имя), микрофон твой».

(После прочтения основной темы):

«Спасибо (имя)».

(Если желающего нет, зачитывает самостоятельно.)

Участники при желании могут задать дополнительную тему собрания, количество дополнительных тем ограничено: (2 доп. темы от группы и до 3 от участников).

Поприветствовать всех!

Если у последнего оратора остается на выступление меньше 5 минут, ведущий предупреждает его об этом, на 59-ой минуте вежливо останавливает голосом. Тем, кто не успел высказаться во время группы, ведущий предлагает пообщаться в чайной.) Время нашего Собрания подходит к концу.

У кого есть непреодолимое желание высказаться?

(Ведущий дает ему 1-2 минуты, если остается время).

«Очень хочу поздравить с датой трезвости (имя, срок трезвости)».

«И еще раз поприветствовать новичка (имя). Приходи к нам ещё».

Заключение собрания:

Предлагаем зачитать ОБЕЩАНИЯ 9 ШАГА участникам группы:

Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути останется позади. Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от своекорыстия. Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали. Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.

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

Далее читает ведущий:

Согласно 7 традиции Анонимных Алкоголиков, наша группа сама себя содержит. Собранные деньги идут на оплату сайта и поддержание наших структур обслуживания. Это не касается участников группы, не являющихся членами АА. Подробная информация размещена на сайте ААЗемляне.ком, с которой можно ознакомиться по ссылке, выложенной в чате.

Есть ли у кого-нибудь объявления, информация, касающиеся Группы «Земляне» или Анонимных Алкоголиков в целом?

Обращаю внимание служащих группы, рабочие собрания группы состоятся каждую вторую и четвертую субботу месяца в 20:30.

У кого есть желание взять служение - быть ведущим, держащим, принимать звонки от новичков, сообщите об этом в чайной .

В заключение я хочу добавить, что опыт, который вы услышали здесь, это опыт только тех, кто говорил, мы просим вас сохранять анонимность.

Желающие могут присоединиться к нашей Молитве:

Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Да исполнится воля Твоя, а не моя. Аминь.

Добро пожаловать в чайную. Свободный формат общения. Просьба уважительно относиться к друг другу. Если у кого-нибудь возникли вопросы, то сейчас есть возможность задать их в свободном формате. Спасибо. Микрофон свободный.

(Если на группе присутствовал новичок, предложить рассказать о себе) (Конец)

Если выступающий начинает говорить на свою дополнительную тему, ведущий сразу же его останавливает. Ведущий периодически напоминает, что рядом с «111» и «222» нужно писать свое имя. «222» могут высказаться после того, как высказались все «111».

В течение собрания к группе присоединяются другие участники, поэтому между выступлениями целесообразно напоминать темы, предложенные для обсуждения. Если между выступлениями затягиваются паузы, ведущий может зачитать темы голосом.

Если пауза сильно тянется и тишина на группе, тогда ведущий начинает читать книгу «Сбросить камень». Ведущий начинает читать книгу до тех пор, пока кто-то не поставит 111.

«Земляне» группа не сливная. Поэтому ведущий вовремя останавливает «слив». «Слив» — это любое высказывание не по заданным темам. Если высказывающийся делится религиозным опытом, называет имена высшей силы, психологическим опытом, опытом ребцентров, говорит о политике, рассказывает, как провел свой день или делится любым опытом, не относящимся к заданным темам, дает обратную связь, оценивает высказывания других:

ведущий вежливо останавливает голосом:

«(имя) говори, пожалуйста, ближе к заданной теме».

«(имя) мы делимся личным опытом выздоровления по заданным темам».

Между выступлениями можно говорить:

— Друзья, напоминаю, что мы делимся личным опытом выздоровления на заданную тему. Рассказываем, какие делали действия по программе АА и как эти действия нам помогли.

— Друзья, напоминаю, что мы делимся для новичка опытом выздоровления по 12 шагам АА. Стараемся больше говорить о выздоровлении и меньше об употреблении. При этом не называем названий алкоголя.

Если человек представляется «Привет, я зависимый» то ведущий сразу же спрашивает голосом «обозначь, пожалуйста свое отношение к алкоголю. У тебя есть зависимость от алкоголя? На «Землянах» высказываются только алкоголики».

На группе «Земляне» не принято комментировать, перебивать, оценивать или давать обратную связь, в случае если это нарушается, ведущий сразу же делает замечание голосом. Если в чате происходят посторонние комментарии, ведущий между выступлениями просит не засорять чат, а пообщаться после собрания в «чайной». Если на группе присутствует человек мешающий проведению группы, ведущий вежливо делает ему замечание и имеет право попросить держащего отключить нарушителя от группы.

Также согласно принятому решению группы:

во время высказываний избегаем называть различные виды алкоголя, например пиво, вино, ликер, самогон, коньяк, можно просто называть: легкий, крепкий алкоголь, просто алкоголь. Обсуждение алкогольных напитков негативно воспринимается многими алкоголиками и может привести к срыву новичков. Об этом ведущий должен предупредить высказывающихся во время группы.