



Вестник АЛ-АНОНА

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ФОНДА ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП «АЛ-АНОН» (ФОНД «ФОСГАЛ»)
123242 Москва, а/я 50 e-mail: rus.al-anon@mail.ru; тел: +7-903-174-75-71

VI Форум Ал-Анона России	2
Алатин. Делимся опытом	3
Из журнала «Форум» У моей Высшей Силы есть план на меня	6
Служение. Расписание встреч Инициативных групп (ИГ) в скайпе	7
Из переписки РСО	8
Опыт посещения групп в Таиланде	10
Обращение Литературного комитета РСО	11
История выздоровления: Бог хочет, чтобы я была счастлива	12
История выздоровления: Мои шесть лет в Ал-Аноне	14
Новые группы	16

Дорогие друзья!

В этом году Ал-Анон России отмечает свое 30-летие.

И редколлегия «Вестника Ал-Анона» планирует выпустить **ЮБИЛЕЙНЫЙ НОМЕР** увеличенным тиражом – с тем, чтобы как можно больше членов Ал-Анона смогли его приобрести, чтобы этот номер можно было подарить новичку или предложить на презентациях представителям общественности и заинтересованных организаций. Опыт показал, что юбилейный выпуск «Вестника Ал-Анона» несет нашу весть о надежде и помощи родным и друзьям алкоголиков еще долго после окончания праздничных мероприятий.

Но эти планы вряд ли смогут осуществиться без вашего участия, без ваших писем и историй.

Чтобы стать нашим автором, не нужны какие-то особые литературные способности. *Просто расскажите – так же, как вы рассказываете об этом на собраниях – какую помощь вы получили и получаете в Ал-Аноне, как, с применением Шагов, Традиций, девизов, Молитвы о душевном покое, других инструментов программы Ал-Анон, меняется к лучшему ваша жизнь.*

Возможно, ваши истории откликнутся в тех, кто до сих пор еще страдает от влияния на их жизнь алкоголизма другого человека, ваши сила и надежда поддержат их, позволят почувствовать, что мы их понимаем и предлагаем им разделить с нами нашу надежду и любовь.

Донесение послания Ал-Анона до других людей – это наш Двенадцатый Шаг, это прекрасная возможность для духовного роста в программе.

Материалы для юбилейного номера просим направить

не позднее 1 сентября 2018г.

по адресам: vestnik_al-anona@mail.ru или rus.al-anon@mail.ru
(с пометкой «для Вестника»)

Редколлегия «Вестника Ал-Анона»

3-4 ноября 2018 г. в Санкт-Петербурге состоится

VI Юбилейный Форум Ал-Анона России,

Девиз Форума: «30 лет Ал-Анону России!

Делимся опытом, силой, надеждой»

Место проведения: г. Санкт-Петербург, отель «Полюстрово»
проспект Металлистов, д.115,

В ПРОГРАММЕ ФОРУМА:

3 ноября (суббота):

Собрания, посвященные
обслуживанию Ал-Анона.

**«ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ АЛ-АНОНА РОССИИ?»**

Презентации. Спикерские.

Всемирный опыт. Вопросы и ответы.

Вечерние группы

4 ноября (воскресенье):

Юбилейное Большое Собрание:

«30 лет АЛ-АНОНУ РОССИИ!

ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ, СИЛОЙ, НАДЕЖДОЙ»

В этот же день: Тематические группы.

Спикерские. Концерт самодеятельности.

Дискотека. Экскурсия по городу.

Вечерние группы

Для оставшихся на 5 ноября (понедельник): утреннее собрание «БЛАГОДАРНОСТЬ»

ВО ВСЕ ДНИ ФОРУМА: общение с друзьями, новые знакомства, радость встречи
и донесение идей Ал-Анона через разнообразный опыт выздоровления

1 ноября (четверг): Презентация программы Ал-Анон для профессионалов и общественности.

ПРОЖИВАНИЕ – в отеле «Полюстрово»

Проезд: от ст. метро «Площадь Ленина» (Финляндский вокзал)

троллейбусы №3, 38, автобусы: № 107, 106, маршрутное такси: К100, К107, К191, К30

Забронировать номер можно на сайте отеля. <http://www.hotel-polustrovo.ru>

Для получения скидки – введите промокод: ALANON

При любых сложностях пишите на почту igf.spb.2018@mail.ru или обращайтесь в группу по размещению:

РЕГИСТРАЦИЯ

Просьба пройти предварительную регистрацию по адресу:

https://alanonspb.blogspot.com/p/blog-page_6.html

или по электронной почте Оргкомитета Форума forum-al-anon-2018@mail.ru

По вопросам участия в концерте обращаться по адресу Инициативной группы Форума:

Более подробная информация о Форуме – в рассылке Оргкомитета Форума

или по адресу https://alanonspb.blogspot.com/p/blog-page_6.html

**Все вопросы по организации Форума, можно присылать
на почту Оргкомитета Форума forum-al-anon-2018@mail.ru**



АЛАТИН. ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

Хочу рассказать о двух встречах...

Первая встреча состоялась 25 марта 2017 г. в Хабаровском социальном центре помощи семье и детям. Это был наш второй опыт встреч с подростками, собранными работниками центра для беседы с членами содружества Алатин. Первый раз такое мероприятие прошло 30.07.2016 г.

Как и в первый раз, работники центра беседовали с родителями, а нам выделили отдельное помещение для беседы с ребятами. В этот раз мы основательно подготовились и предусмотрели наличие игр и сладостей для чаепития. Но наши ожидания не были оправданы. Высшая Сила устроила все совсем по другому сценарию, чем в предыдущий раз.

Нас ждал всего один мальчик 11 лет, который уже присутствовал на нашей первой встрече. Он не был расположен к общению.

Мы увели его в отдельную комнату для разговора. Через несколько минут к нам присоединился молодой человек 19 лет. Вот это для нас стало настоящим испытанием. Он был очень заинтересован тем, что такое Алатин, но в ответ на каждую нашу реплику он выражал непонимание, недовольство, неприятие. Мы отвечали ему на вопросы и параллельно постоянно молились Высшей Силе о терпении, смирении, доброте и радости. Тем временем к нам привели еще ребят: девочку и мальчика возраста от 11 до 15 лет. Мы старались уделить им внимание, а этот парень пытался перевести внимание на себя, мешая нашему общению с новичками.

Чтобы навести порядок, мы предложили провести собрание на тему "дружба". Сначала поделились опытом мы – наставники, потом ребята. Но молодой человек продолжал нарушать правила собрания. И мы напоминали ему и всем остальным, как важно во время собрания слышать каждого, не перебивать и принимать всех такими, какие мы есть. Мы даже предложили молодому человеку уйти с собрания, если он настроен против идей Алатина, но он отказался.

В качестве набора новичка мы каждому раздали газету «Говорит Алатин», закладку с вопросами и визитку. Старшему участнику мы дали еще буклет "Информация для профессионалов", так как он задавал много вопросов именно про организационные моменты. К сожалению, Набор новичка для Ал-Анона до этого момента на группе Алатин не было. Теперь мы поняли необходимость в этом.

По окончании собрания нам удалось остаться наедине и поговорить с девочкой. Она очень нуждалась в поддержке и изъявила желание ходить на группы Алатин.

Вторая встреча – с начальником отдела УМВД России по работе с несовершеннолетними детьми – состоялась 3 апреля 2017 г. в Управлении МВД России по г. Хабаровску.

Как нам удалось организовать данную встречу? Одна из членов Ал-Анона нашего города присутствовала на встрече с опекунами, и благодаря тому, что мы достаточно часто поднимаем на группе вопрос о важности Двенадцатого Шага в нашем выздоровлении, она не упустила возможности рассказать об Ал-Аноне и Алатине начальнику отдела по работе с несовершеннолетними детьми, результатом чего стало предложение организовать дополнительную встречу представителя УМВД с членами содружества Ал-Анон и Алатин.

В назначенный день в оговоренное время мы приехали на встречу: 2 спонсора группы Алатин и 1 член Ал-Анона.

В очередной раз для себя убеждаюсь, как важно помнить, что если вы идете в государственные структуры, то надо иметь при себе всегда паспорт и выглядеть ухоженно.

Нас встретили очень тепло и дружелюбно. Попросили представиться и рассказать о содружестве Алатин.

Мы рассказали про содружество: кто мы, что делаем, как это работает. У начальника отдела в процессе разговора возникало много вопросов, например:

- Есть ли на группе специалисты из разряда психологов?
- Как строится работа на собрании?
- Дети какого возраста могут посещать собрания, как они узнают о наших группах?
- На какие средства мы существуем?
- Являемся ли мы некоммерческой организацией?
- Кто у нас руководитель?
- Почему именно мы стали спонсорами группы Алатин?
- Был ли у нас опыт, аналогичный опыту подростков, которые к нам приходят, и чем мы делимся с ними?

- Могут ли на собрание приходить подростки, сами страдающие алкогольной или иной зависимостью?
- Что делать родителям таких детей?

На последний вопрос отвечала член Ал-Анон. Она поделилась своим опытом и рассказала о том, как родители больных алкоголизмом детей находят помощь, поддержку и надежду в Ал-Аноне.

Мы пришли не с пустыми руками, а принесли с собой копию Свидетельства о регистрации Фонда «ФОСГАЛ», Обращение к участковому, письмо со статистикой об Ал-Аноне/Алатине (сколько групп открыто, с какого года работают в мире и в России), а также информацию о том, кто поддерживает наше содружество и содружество АА (Всемирная организация здравоохранения, Минздрав РФ, Священный Синод), закладки с вопросами для членов Алатин, для членов Ал-Анон, газету «Говорит Алатин», буклет «Информация для профессионалов», визитки Алатин, Ал-Анон и АА.

Так как начальник отдела хотела поделиться этой информацией со своими коллегами, то мы

оставили ей два комплекта с такой информацией.

В конце разговора мы сообщили о том, что скоро нашей группе Алатин "Дружба" будет 4 года, и пригласили начальника отдела УМВД по работе с несовершеннолетними детьми на открытое собрание группы. Она выразила желание прийти и дальше продолжать взаимодействие с содружествами.

Еще мы поделились опытом встреч, проводимых с подростками в социальном центре, и предложили организовать силами отдела УМВД по работе с несовершеннолетними детьми аналогичную встречу, на которую мы могли бы приехать и рассказать об Алатине. Наше предложение представителям УМВД понравилось. И также, они предложили нам собирать подростков и привозить их к нам на собрание Алатин.

Очень порадовали слова, сказанные начальником отдела по окончании встречи: "Надеемся, что благодаря Алатину мы сможем спасти хотя бы одну душу, так как сами мы не знаем, как им помочь"

Юлия Г., г. Хабаровск

Дорогие члены Ал-Анона! Комитет по Алатину при РСО хочет поделиться с вами важными и одновременно тревожными новостями.

С июля 2017 г. по март 2018 г. **закрылись** ДВЕ группы Алатин в регионах России:

в г. Екатеринбург - группа "Рубин" и в г. Майкоп - группа "Счастье";

группа Алатин "Солнышко" в г. Кургане **временно не работает** из-за отсутствия второго наставника;

и одна группа в г. Иркутске "Шаг за Шагом" работает **без сертифицированных наставников**, поэтому мы не сможем ее перерегистрировать и давать о ней информацию.

За этот период **не подтвердили свою ежегодную сертификацию**, то есть сняли с себя служение **десять (!)** наставников Алатина и два ЧАПОА (помощника наставников).

В ходе переговоров и переписки с наставниками нам удалось выяснить, что, в основном, группы закрывались по причине отсутствия подростков на группе.

Хотим сообщить вам, что отсутствие подростков на первом этапе работы **не является причиной** для закрытия группы.

Группу Алатин необходимо проводить, даже если на группу приходят только два наставника и, возможно, продолжительное время. Наставникам Алатина, как равноправным членам группы Алатин, нужно и важно **проводить работу по информированию членов Ал-Анона, АА и общественности о помощи Алатина подросткам из семей с алкогольной проблемой.** Информационный материал можно запросить по электронной почте Комитета по Алатину (com.alateen@ya.ru).

Еще одна причина закрытия группы: в группе оставался только один наставник, а по правилам проведения группы Алатин на ее собрании должны присутствовать два наставника или наставник и помощник.

Дорогие наставники Алатина! Если вы приняли решение снять с себя служение, пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы найти себе замену для продолжения дальнейшей работы группы Алатин.

**Помните, что Алатин - это часть Ал-Анона,
и его развитие зависит от нас, членов Ал-Анона!**

Алатин нужен для помощи подросткам, которые пострадали от влияния семейной болезни алкоголизм, поэтому Комитет по Алатину обращается к вам с призывом принять участие в таком важном служении, как наставничество на группах Алатин.

Наставничество на группах Алатин необходимо для того, чтобы давать возможность подросткам из семей с алкогольной проблемой получать такую же помощь и поддержку, какую мы получаем на группах Ал-Анон. В ежедневнике «День за Днем в Алатине» на стр. 248 написано о том, как Алатин помогает подростку "восстанавливать взаимоотношения с непьющими членами семьи и всей семьей в целом".

Для того чтобы вы могли реально оценить свои силы, возможности и готовность к служению в Алатине, мы предлагаем вам ответить для себя на следующие вопросы:

1. Располагаете ли вы временем для регулярного посещения группы Алатин?
2. Готовы ли вы к тому, что долгое время на группе Алатин будет малое количество подростков или не будет ни одного и что это не является причиной закрытия группы Алатин?

В самом начале служения бывает, что на группу приходят только два наставника, и чаще всего им приходится служить каждую неделю бессменно, пока не найдется замена.

Иногда группы формируются сразу, а иногда это долгий процесс, требующий терпения и выдержки.

Дорогие члены Ал-Анона! Хотим обратить ваше внимание, что если у вас есть желание послужить Алатину, но вы не можете по каким-либо причинам делать это на постоянной основе, мы предлагаем вам послужить группе Алатин, заменяя одного из наставников в случае его болезни, отпуска или непредвиденных обстоятельств. Для такого служения свяжитесь с наставниками группы Алатин в вашем городе или напишите в Комитет по Алатину о своем желании.

Если у вас возникли вопросы по служению в Алатине, пишите на эл.почту Комитета по Алатину: com.alateen@ya.ru или звоните по телефону: [REDACTED]

Большое СПАСИБО за внимание. Нам важно и нужно ваше участие!

С любовью в Ал-Аноне и Алатине, Комитет по Алатину.

**Группа Алатин "Луч кометы"
уходит на ЛЕТНИЕ каникулы!**

Группа планирует возобновить свою работу
с сентября 2018 г.

Точная дата возобновления работы группы
будет известна
ближе к концу августа 2018 г.

ИЗ ЖУРНАЛА «ФОРУМ»

У моей Высшей Силы есть план на меня

В детстве меня не оставляла мысль о том, что что-то не в порядке. Чтобы как-то справиться с алкоголизмом отца, я представляла, что у меня есть Хороший Папа и Плохой Папа.

Хороший Папа смеялся, уделял мне внимание, играл со мной и моим братом. Плохой Папа странно пах, странно говорил и странно ходил. И еще он бил меня. Мама тоже была алкоголиком, и ее оружием были слова...

Мне постоянно говорили, что папа пьет, потому что я непослушная, некрасивая, нежеланная девочка, да еще и обуза. Мне говорили, что любовь надо заслужить.

Я, как Золушка, должна была заботиться о маме, папе, старшем брате, домашних питомцах и следить за домом. Ну и что, что я самая младшая! Я готовила, убиралась, платила по счетам и делала все, что могла, чтобы поддержать порядок. Моим алкоголикам этого было мало, поэтому обычно меня обижали, говоря, что я неудачница, обуза или помеха. Я искренне верила в то, что я — маленькая гадкая девочка, которая своими поступками заслужила такое отношение. Так было много лет.

В 14 лет я ушла из дома на улицу. Принять жестокость от незнакомца оказалось проще, чем от родственника-алкоголика, который при этом будет говорить, что любит меня. К этому времени я смирилась с мыслью, что не доживу до 15 лет, и несколько раз пыталась



покончить собой. Чтобы выйти на улицу, я делала много неприглядных вещей.

Однажды началась гроза, я замерзла и решила спрятаться от дождя. Я забралась в одно здание в надежде переждать дождь в теплом сухом месте и, возможно, даже вздремнуть. Внезапно я оказалась в комнате с несколькими детьми и двумя взрослыми. Это было мое первое собрание Алатина. Из гордости и смущения я не решилась сказать, что ошиблась — и осталась. То собрание спасло мою жизнь.

Сначала в Алатине, потом в Ал-Аноне я узнала, что я — не причина болезни, я не могу контролировать ее и не могу избавиться от нее, поэтому я не обязана заниматься этим. Я узнала, что у меня есть право на счастье, здоровье и целостность. Здесь я получила любовь, поддержку и принятие, которые безнадежно мечтала получить от своей семьи.

В Алатине я узнала, что мои родители больны. Больны настолько, что не могут обращаться со мной так, как я заслуживала. Там ко мне пришла воля к жизни и работе над собой ради счастья, которое не будет зависеть от трезвости родителей. Там я смогла простить их и себя. Жизнь стала лучше, и я продолжала ходить на собрания. Уже не имело значения, как плохо мне было дома: после собрания мне всегда было хорошо.

Мое главное открытие — у меня есть Высшая Сила. Я узнала, что она желает мне всего лучшего и хочет провести меня по пути выздоровления. Теперь я знаю, что никогда не остаюсь одна: Высшая Сила всегда со мной. Сейчас наши с Нею отношения — самые важные отношения в жизни. Я приглашаю Ее во все свои дела. Это и трудные разговоры, и работа по Шагам, и отношения с моими алкоголиками, и все,

что только можно представить. С помощью Высшей Силы, наставников и других членов содружества я стала лучше.

Сейчас я живу удивительной жизнью. Изю дня в день я учусь новому и выздоравливаю. Я счастлива, даже если случаются проблемы. Например, когда я потеряла работу. У меня самые здоровые отношения, какие я когда-либо имела. Я служу в группах и работаю с подопечными.

Я рада быть членом Ал-Анона, привлеченным к обслуживанию Алатина (ЧАПОА), и служить Алатину в нашей области. Я — благодарный член Ал-Анона. Я не просто пережила свой 15-й день рождения: этим летом я отмечу 17 лет в программе. Подумать только, все это случилось лишь потому, что я не хотела мокнуть под дождем!

Я не сомневаюсь, что у моей Высшей Силы была при-

чина привести меня на то собрание. Я совершенно уверена, что моя Высшая Сила будет помогать мне стать настолько лучше, насколько я смогу, пока работаю по программе и остаюсь открытой новому. Я благодарна, что у моей Высшей Силы есть план на меня, и рада делать свою часть работы.

Эйден Р., Нью-Хэмпшир
Журнал The Forum, январь
2013 г.

РАЗМЫШЛЕНИЕ НА СЕГОДНЯ

... Надо сказать, что Четвертый Шаг, в отличие от того, что я ожидала от него, привел меня к удивительным выводам.

Оказалось, что я себя просто "демонизировала", была уверена, что насвершила кучу очень плохих поступков, испортила жизнь многим, обидела чуть не всех, кто попался на моем пути.

А разобравшись, поняла, что я абсолютно обычный человек, с тараканами (а как без этого). Да, ошибки были, перед кем-то я действительно виновата, но, чаще, все мои "преступления" были только в моей голове, и то, что я считала, что моя "несчастливая" жизнь – расплата за содеянное, на самом деле, тоже придумано мною.

И еще я увидела четко, как "цепляюсь" за определенные вещи, какие пусковые моменты приводят меня к срывам, к бесконтрольному поведению. А это дорогого стоит.

И как-то уверилась, что человек-то я, на самом деле, хороший, а хорошего человека легко прощать за оплошности...

РУБРИКА «СЛУЖЕНИЕ»

Расписание встреч Инициативных групп (ИГ) в скайпе

Встреча Инициативной группы (ИГ) по финансам приглашает КАЖДУЮ 1-ю СУББОТУ в **13.00** (мск) членов Ал-Анона (бухгалтеров, юристов и других желающих) для встреч в скайпе, чтобы вместе находить пути решения финансовых вопросов. Связь – через логин в скайпе: [REDACTED]

Встреча ПГ – Представителей групп Ал-Анон России и всех неравнодушных членов Ал-Анона проходит КАЖДУЮ 2-ю СУББОТУ в **10.00** (мск). Присоединиться просто: найди контакт в скайпе "ПГ Ал-Анон России" и пошли запрос на присоединение.

Встреча ОКФ – Оргкомитет по подготовке Юбилейного Форума Ал-Анона России, посвященного 30-летию российского Ал-Анона, ждет на скайп-группе по Форуму КАЖДУЮ 3-ю СУББОТУ месяца в **10.30** (мск). Ведёт группу Лия Н. [REDACTED]

Встреча ОК-2019 – Организационный Комитет по подготовке Собрания по обслуживанию-2019 приглашает вас КАЖДУЮ 3-ю СУББОТУ в **13.00** (мск) [REDACTED]



ИЗ ПЕРЕПИСКИ РСО

...была на одной из групп Москвы. И в конце группы, когда пришло время выбрать тему следующего собрания, ведущая предложила тему из Синей книги АА. Я почувствовала смущение и тревогу. Я подсознательно понимала, что это нарушение Традиций Ал-Анона. И я спросила у ведущей: "А разве это не нарушение Традиций? Ведь Синяя книга АА не относится к литературе Ал-Анона, одобренной Конференцией." Ведущая поставила вопрос на голосование, и группа проголосовала большинством за тему из Синей книги. И я понимаю, что мне не хватает знаний Традиций Ал-Анона. Подскажите, какие именно Традиции нарушает группа, когда использует на собраниях литературу, не одобренную Конференцией, в данном случае литературу АА? И что я могу сделать в данной ситуации?

И.

И., привет! Меня зовут Марина, я член рабочей группы РСО по переписке. Наш ответ составлен групповым сознанием членов этой группы.

В Ал-Аноне есть замечательная Рекомендация «Взаимоотношения между Ал-Аноном и АА», где написано:

«Эта Рекомендация, как и другие подобные Рекомендации, публикуемые Генеральным Офисом обслуживания Анонимных Алкоголиков (GSO АА), была разработана на основе дискуссий между членами Ал-Анона и АА.

Содружества АА и Ал-Анон (включающее в себя младших членов из Ал-Анона) имеют между собой уникальные отношения. Они с самого начала

были тесно связаны по своему происхождению и, естественно, тяготеют друг к другу благодаря их семейным связям. Тем не менее, Двенадцать Традиций подчеркивают, что каждое содружество работает наиболее эффективно, если остается отдельным.

В Шестой Традиции конкретно говорится, что Ал-Анон – это самостоятельная организация. Поэтому, в соответствии с этой Традицией, не может быть никакого объединения, присоединения или слияния, иначе это могло бы привести к потере индивидуальности любого из содружеств. Разграничение исключает присоединение или поглощение, но допускает сотрудничество Ал-Анона с АА во имя общего блага. Ал-Анон с благодарностью признает неоценимый духовный вклад АА, и их сотрудничество может продолжаться, даже когда в Ал-Аноне есть много членов, которые не имеют контактов с самим АА или с его членами.

Чтобы определить разницу между присоединением и сотрудничеством, Комитет по политике Ал-Анона подготовил ответы на наиболее часто возникающие вопросы.»

Я выделила места, которые могут помочь тебе разобраться в этом вопросе самой и попробовать донести эту информацию до членов этой группы. Также там написано:

«Следует ли Ал-Анону продавать и/или использовать на группах литературу АА?»

Нет. Ни одно из содружеств не продает и не пользуется на собраниях литературой другого содружества. Когда члены Ал-Анона используют литературу АА на своих собраниях, то появляется тенденция больше концентрироваться на алкоголике и его/ее поведении, чем на семейном опыте и нашем собственном выздоровлении. Конечно, можно получить пользу и от чтения другой литературы, не одобренной Конференцией Ал-Анона. Однако целью Ал-Анона не является знакомить своих членов со всеми подходами к проблеме, а только с подходом Ал-Анона.»

В нашем буклете «Литература одобренная конференцией» тоже очень подробно описано, почему нельзя использовать литературу АА.

Какие именно Традиции нарушает группа?

- Первую Традицию. *Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства.*

Такое положение дел в группе может разрушить наше единство.

- Вторую Традицию. *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.*

Вполне возможно, что на группе много новичков и авторитет более опытного члена Ал-Анона может давить на других членов этой группы, потому что, они еще не познакомились с нашими Традициями, буклетами и Рекомендациями.

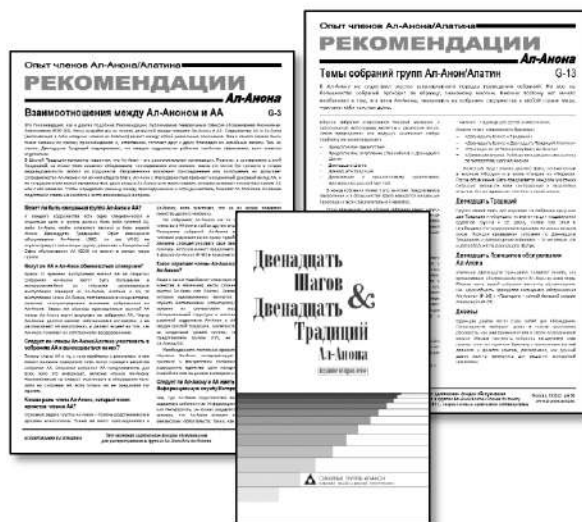
- Четвертую Традицию. *Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или Ал-Анон, или АА в целом*

Такое положение дел в этой группе может повлиять на другие группы.

- Шестую Традицию. *Семейным группам Ал-Анон никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя Ал-Анона для использования какой-либо посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной духовной цели. Хотя наши содружества отличаются, мы всегда должны сотрудничать с Анонимными Алкоголиками*

В Шестой Традиции конкретно говорится, что Ал-Анон – это самостоятельная организация. Поэтому, в соответствии с этой Традицией, не может быть никакого объединения или слияния, иначе это могло бы привести к потере индивидуальности любого из содружеств (так написано в Рекомендации «Взаимопонимание между Ал-Аноном и АА»)

С любовью в Ал-Аноне, члены рабочей группы РСО по переписке.



Редколлегия «Вестника Ал-Анона»

просит группы Ал-Анон, которые хотели бы, чтобы **объявления о предстоящих мероприятиях** (Форумах, Больших Собраниях, семинарах, Командных мероприятиях и т.п.) появились на страницах Информационного бюллетеня, передавать информацию о таких событиях в редколлегию не позднее, чем **за 4 месяца до планируемого срока** мероприятия, с указанием контактного адреса или телефона, чтобы члены Ал-Анона других городов и областей, при желании участвовать, смогли уточнить необходимые детали.

Наш адрес: vestnik_al-anona@mail.ru
или rus.al-anon@mail.ru (с пометкой «для Вестника»)

РУБРИКА «ИЗ ВАШИХ ПИСЕМ...»

В РСО пришло письмо с интересным опытом посещения членами "программной" семьи групп АА и Ал-Анон в Таиланде

На собственном опыте...

Опыт посещения групп в Таиланде

Сначала мы поехали с папой на группу АА в Таиланде.

Это был интересный опыт. Получилось даже донести идеи **Алатина**

Нашли адрес на международном сайте АА. Связались с представителем по указанному телефону. Группа англоязычная. Уточнили, будет ли группа открыта для членов Ал-Анон?

Приехали...

У них есть ведущий, который контролирует ход собрания. Но разные люди читали отдельно по частям преамбулу, как мы зачитываем Шаги и Традиции.

Далее зачитали ежедневник. Всего одну страницу на тему Второго и Третьего Шагов.

Во время чтения ежедневника экземпляр книги на английском языке выдавали каждому второму участнику собрания. Я думаю, что это связано с тем, что много иностранцев, и не все легко воспринимают на слух английский текст.

Присутствовало около 20 человек. Собрание проходило в кафе, двери которого на время собрания для других посетителей были закрыты, и в помещении присутствовали только члены содружества.

Далее все делились своим опытом.

Я спросила, могу ли я, как член Ал-Анона, поделиться опытом. Мне ответили "Конечно!".

Многое из того, что я рассказывала, отозвалось у других участников собрания.

После собрания чая не было. Люди покурили на улице, немного пообнимались, пообщались и разбежались.

Мне удалось поговорить с бразильяночкой, которая поделилась проблемами с сыном-подростком. Она мало знала про Алатин, хотя выздоравливает по программе АА 7 лет.

Я рассказала про то, что даёт Алатин подросткам – с точки зрения наставника. Она была очень благодарна за информацию.

А потом мы ездили на группу **Ал-Анон**.

Адрес группы мы нашли на международном сайте Ал-Анона (<http://al-anon.org> – примечание редактора). Мы заранее написали на электронную почту представителю группы и попытались дозвониться. Но безуспешно.

Мы поехали туда на такси в день, указанный на сайте как день собрания. И только там узнали, что группа Ал-Анон в этом месте давно не собирается. Группа проводила свои собрания в помещении паба, и сотрудники паба позвонили одному из членов Ал-Анона, которого они знали. Мы с ним поговорили. Он рассказал, что члены группы, которые проводили собрания ранее, уехали из страны, и группа перестала существовать. И он очень извинялся, что адрес группы до сих пор не удалили с международного сайта. И сказал, что постарается написать бывшему представителю группы, чтобы та известила ОВО.

Юля Г.

Постскриптум

Член редколлегии "Вестника" обратился к автору с просьбой:

Юля, спасибо тебе огромное за это письмо! Разреши, пожалуйста, напечатать его в "Вестнике" в рубрике "Из ваших писем".

Мне кажется, что ЭТОТ опыт читатели запомнят, потому что:

- вы выбрали очень мудрый маршрут для получения адреса собрания (взяли информацию с международного сайта);

- тобой дан очень показательный результат ответственности группы (или ее безответственности) за своевременное извещение службы (в нашем случае извещать нужно РСО) о том, что группа перестала работать или изменилось время и место.

А также это происшествие обратит внимание администраторов местных сайтов на необходимость оперативного внесения в него изменений в работе групп.

Ответ Юли

Да, конечно опубликуйте. Безответственность группы нам дорого стоила: ехали мы далеко, и такси нам обошлось в крутую сумму.

ОБРАЩЕНИЕ ЛИТЕРАТУРНОГО КОМИТЕТА РСО КО ВСЕМ ЧЛЕНАМ АЛ-АНОНА И АЛАТИНА РОССИИ

Дорогие друзья! Наша ЛОК – литература, одобренная Конференцией Ал-Анона, – является бесценным инструментом выздоровления, что подтверждено не одним поколением родственников и друзей алкоголиков.

Литературный комитет регулярно рассказывает членам содружества (на Собраниях по обслуживанию и на страницах «Вестника Ал-Анона») о процессе создания нашей литературы. Книги, брошюры, буклеты, а также «Вестник Ал-Анона», Рекомендации и другие материалы по обслуживанию – это результат совместных усилий многих добровольных помощников и профессионалов-членов Ал-Анона.

Практически в каждой рассылке РСО и Списке ЛОК Литературный комитет приглашает добровольцев и профессионалов принять участие в подготовке материалов к изданию на русском языке. Это соответствует нашей Восьмой Традиции: «Работа, связанная с выполнением Двенадцатого Шага Ал-Анона, должна всегда вестись на общественных началах, однако наши службы и комитеты могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией».

В настоящее время членами Литкомитета, добровольными и профессиональными помощниками ведется работа по подготовке к переизданию сверенных с последними оригиналами ОВО и заново отредактированных ежедневников RSB-6 «День за Днем в Ал-Аноне» (тираж будет летом 2018 г.) и RSB-16 «Мужество меняться» (планируется к декабрю). Результатом многолетней работы группового сознания нашего содружества явился выход в 2017 году нашей «Большой Книги»: RSB-22 «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков». И хотя мы стремимся к идеалу, мы отнюдь не совершенны. Мы можем делать ошибки (неожиданно столкнулись с этим на *стр. 182* БК Ал-Анона, хотя много раз проверяли весь текст книги).

Поэтому Литературный Комитет обращается к каждому члену содружества с просьбой:

если вы заметили опечатки, орфографические или стилистические ошибки, непонятные фразы, несоответствие указанных страниц темам в Алфавитном указателе, а также другие недочеты в *любом* издании РСО (в том числе в *Сборнике материалов по политике Ал-Анона* или Рекомендациях, буклетах), пришлите, пожалуйста, ваши замечания в Литкомитет (litcomitee.al-anon@mail.ru) или в РСО (rus.al-anon@mail.ru). Согласно IV Принципу обслуживания «Участие является ключевым элементом гармонии», мы ждем ваших предложений в любое время, будем обсуждать их и стараться вносить необходимые изменения перед очередным переизданием.



Подготовка в Литкомитете переводов к изданию идет аналогично подготовке ОВО к созданию литературы Ал-Анона (см. буклет RSP-35 «Что такое «Литература, одобренная Конференцией?»»). Если каждый из нас возьмет на себя личную ответственность за любое действие в содружестве, то в итоге выиграют все. «Наше общее благополучие должно стоять на первом месте: личное выздоровление зависит от единства» (Первая Традиция). Вместе мы можем сделать то, что в одиночку нам не под силу.

Просьба ознакомить с текстом Обращения Литкомитета всех членов своих групп.

С любовью в Ал-Аноне, члены Литературного комитета (февраль 2018)

Бог хочет, чтобы я была счастлива

Именно это стало главным подарком Третьего Шага для меня – ощущение, что Бог любит меня и хочет, чтобы я была счастлива.

Открыть этот подарок, однако, я смогла не сразу. Получилось лишь тогда, когда я всем сердцем доверилась своей Высшей Силе, полностью, и смогла отдать Ей свои отношения с любимым зависимым.

На тот момент эти отношения были самым ценным в моей жизни. Мы прожили вместе три года, в последний из которых зависимый прошел курс реабилитации и стал ходить в АА, а я – в Ал-Анон. Я мечтала о нашем выздоровлении, о скорой свадьбе и ребенке, счастливом совместном будущем. Но у нас ничего не получилось. К сожалению, он вернулся в употребление, а моя жизнь, несмотря на год в Программе, превратилась в ад. Я знала, что единственный выход – уйти, но я не могла этого сделать, я не могла на это решиться, мне казалось, что если я оставлю его (и наши отношения, и нашу квартиру, и нашего кота), у меня не останется никого и ничего. Я была в отчаянии: жить вместе дальше было невыносимо, ведь мы убивали друг друга; мысль же об уходе причиняла такую боль, что я даже обдумывать ее не могла. Я была бессильна изменить ситуацию, бессильна принять решение и бессильна перед своим отчаянием.

Разумеется, я уже не раз слышала, что то, перед чем я бессильна, можно передать своей Высшей Силе, и Она позаботится обо мне и о ситуации. Я молилась и отдавала свои отношения, но руки разжать не могла. Я отдавала головой, понимая, что с коллективным опытом Ал-Анона не поспоришь: раз у всех это работает, работает и у меня. Но сердцем я отдать не могла.

Так я и работала по Третьему Шагу: писала, рекомендовала и забирала обратно, а наши отношения с зависимым становились все хуже. Словно страшный пожар охватил все, что было мне дорого, все, что я с таким упорством строила, а я видела, что ничего уже не спасти, но все пыталась залезть в огонь и вынести хоть что-нибудь – пусть мертвое, пусть я покалечусь, но только бы не чувствовать этой боли, этой пустоты... В какой-то момент я осознала, что возвращаюсь к безумию, в котором пребывала до

Программы. Я прямо-таки летела обратно на свое дно и не могла остановиться. Видимо, мне было необходимо вновь вернуться к Первому Шагу, оказаться на дне, прочувствовать каждой клеточкой свое бессилие, чтобы сдаться, суметь разжать руки и препоручить.

Оказавшись на дне, чувствуя боль, отчаяние и страх, я наконец признала, что окончательно потеряла контроль, что я ничего не могу вернуть, и обратилась к Высшей Силе, всем сердцем моля Ее взять меня и мою жизнь в Свои руки. И Она потушила пожар, увела меня с пепелища, а затем, с Ее помощью, я начала вновь подниматься со дна.

Самым необычным в этой ситуации мне показались мои чувства. Я уже ни раз уходила от зависимого, на истерике, на боли, на злости, и всегда возвращалась. Хотя я понимала как свое бессилие перед тягой к этим отношениям, так и то, что мне психически и физически небезопасно в них оставаться, я продолжала действовать импульсивно и своевольно, не прося помощи (то есть первый Шаг я делала, но без Второго и Третьего он, разумеется, не мог изменить мою жизнь). На этот же раз меня, когда я отдалась в руки своей Высшей Силе, меня наполняло спокойствие, здравомыслие и смирение перед принятым решением.

Отдав своей Высшей Силе то, за что я цеплялась крепче всего, – отношения с зависимым – и в итоге их потеряв, я обрела мужество. Моим девизом стала поговорка «Нищему пожар не страшен». И это девиз не отчаяния, но радости. Я не просто перестала испытывать страх перед препоручением (связанный с тем, что воля моей Высшей Силы не обязательно совпадет с моей), я ощутила огромное желание постоянно призывать Ее в свою жизнь. Я начала молиться по утрам, отдавая Высшей Силе предстоящий день и все события в нем. Я увидела, что Она никогда не оставляла меня, даже в самые темные минуты моей жизни, и начала безгранично Ей доверять.

Я поняла, почему раньше не могла разжать руки: я сама подсознательно выбирала «вариться» в своих эмоциях и проблемах, иначе мне (а, точнее, моей болезни) было скучно. Драма – это как наркотик, отказаться от кото-

рого без помощи Высшей Силы для меня невозможно. Одна, без Высшей Силы, я не могу ничего.

Сегодня я стараюсь все время письменно делать Три Шага и чувствую искренне желание отпустить все, перед чем я бессильна, будь то мои тяготы, жалость к себе, страхи, обиды, вина или проблемы в быту и в отношениях. Я стараюсь не цепляться за то, что мешает мне спокойно жить. Взамен я обязательно прошу Высшую Силу наполнить меня тем, чего мне не хватает в данный момент: спокойствием, здравомыслием, даровать мне Свою защиту и любовь.

Благодаря Третьему Шагу я почувствовала Любовь и Свободу. Я ощутила, как прекрасно быть именно собой, что я – такая, какая есть – уже любима и достаточна. Я осознала, что моя Высшая Сила принимает меня такой, во всем моем несовершенстве, и смогла сама принять себя. Я почувствовала себя по-настоящему счастливой.

Всю свою жизнь я играла роли. Я почти никогда не была собой и в результате совершенно потеряла себя. Вся моя энергия, мысли и деятельность были направлены вовне, чтобы добиться от окружающих такого ко мне отношения, которое бы заполнило пустоту внутри меня (хотя это и не работало). Сегодня я учусь заполнять эту

пустоту отношениями с собой и с моей Высшей Силой. Впервые фокус моего внимания сместился с других на себя, на мои чувства. Я стала бережнее относиться к себе, прислушиваться к своим желаниям. По совету спонсора я поставила на телефон напоминание и ежедневно отвечала на вопрос «Что я сейчас чувствую?» Это помогает мне войти в контакт с собой, лучше понимать себя и оставаться в настоящем моменте.

Доверившись Высшей Силе, я начала больше доверять людям. Именно в Третьем Шаге я смогла, наконец, начать пользоваться такой заботой о себе, как звонок спонсору или анонимной сестре. Я учусь преодолевать страх осуждения и критики, страх показаться глупой или жалкой. Сегодня я нахожу в себе смелость идти на риск и открываться, быть уязвимой, говорить о своих проблемах и о своих чувствах, потому что ощущаю мощную поддержку и защиту своей Высшей Силы. Препоручая Ей себя и свою жизнь, я чувствую себя «как в танке» и верю, что нет в моей жизни ничего, с чем Она не поможет мне справиться.

Третий Шаг подарил мне счастье принятия, спокойствие, надежду на выздоровление и силы двигаться дальше.

Татьяна, г. Жуковский

МЫСЛИ В ТЕМУ

Не можешь найти в жизни счастье - ищи смысл!

Протягивая руки к звездам, люди часто забывают о цветах под ногами.

Джереми Бентем

Говоря ДА другим, убедитесь, что не говорите НЕТ себе.

Тупик — это отличный предлог, чтобы ломать стены.

Стругацкие

Человек никогда не бывает так несчастен, как ему кажется, или так счастлив, как ему хочется.

Франсуа де Ларошфуко

Время не лечит. Время нас учит жить с болью.

Практически всегда гнев - эмоция людей, которые хотят контролировать других, но не в состоянии контролировать себя сами.

Дэн Пирс

МОИ ШЕСТЬ ЛЕТ В АЛ-АНОНЕ

Шесть лет назад, в свое сорокалетие, я пришла на свое первое собрание группы Ал-Анон...

Сказать, что я была в отчаянии, что не хотела жить тогда – это ничего не сказать. Я была попросту уничтожена пьянством мужа и его агрессивным отношением во время запоев. Я очень хотела ему помочь, и, конечно, тогда я думала, что от моих слов, действий в отношении него ситуация может измениться. Но ничего не помогало, я провела шесть лет в алкогольном безумии. Пока меня случайно не привело на сайт, где много говорилось об Ал-Аноне и двенадцатишаговой программе. Сейчас мы с моей подругой, которая имеет те же проблемы и которая тогда случайно попросила меня помочь ей в работе с алкоголиками, смеемся над этим "случайно". Все произошло именно тогда, когда я была готова это принять. Когда мера моего отчаяния достигла своего предела.

Я, наверное, никогда не забуду того чувства облегчения, которое я испытала на группе, когда первый раз взяла за руки других людей и произнесла Молитву о душевном покое. Конечно, я плакала, жалела мужа, который был в очередном запое, но, слава Богу, мне не дали долго этого делать. Просто сказали, что не рекомендуется много плакать. И я поверила, потому что уже чувствовала, что эти бесконечные слёзы ни к чему не приводят, только лишь к опустошению. Это потом я узнала о саможалости и вреде этого чувства.



Конечно, я сразу купила все доступные книги по программе. И ходила на собрания. Муж вышел из запоя, вернулся домой. Первое время в программе я понимала только лишь то, что мне нужно организовать свою жизнь так, чтобы иметь возможность посещать группы хоть раз в неделю, читать литературу Ал-Анона и писать о своем опыте в блоге на том сайте, на котором я впервые узнала об Ал-Аноне. Это значило, что я стала думать о себе. Как-то сразу в меня вошло понимание, что я

работаю по программе не для того чтобы изменить мужа, а для себя. Для своего качества жизни. Я совсем разучилась жить, вернее, никогда и не умела. Правда, это понимание пришло позже. А вместе с ним и благодарность Богу за ТАКОГО мужа. Если бы не такие обстоятельства моей жизни, я по своей натуре не взялась бы разбираться со СВОЕЙ жизнью и продолжала бы то безумие, в котором я была всю жизнь, ещё задолго до брака с алкоголиком. Это моё безумие выражалось по-разному. Это и безобразия с едой: я то, как анорексичка себя вела, то объедалась. Сильно пила, жила распутно. А в свободное время бегала по магазинам или валялась в депрессии. И это несколько не преувеличение. Я не могла вырваться из своего безумия. Мне не хотелось жить. Когда я пришла к религии, изменив свою жизнь на 180 градусов, моё безумие только приняло другой вид. Мне было по-прежнему все время плохо. Я не видела, что моя душа наполнена завистью, гневом, злобой, осуждением, всякой неправдой. Я использовала людей вокруг себя, не понимая этого. И мне снова не хотелось жить. Я гневалась на Бога. За то, что у меня все не так, как у всех. Не было детей. Не было дома – я ушла от первого мужа, оставшись без квартиры. Не было устойчивости в профессии из-за... Ну, все были виноваты, и Бог тоже. Предел безумия...

Самым трудным для меня было довериться Богу. Принять, что моя жизнь и жизнь моего мужа в Его руках. Как я боялась, что муж погибнет во время запоя! Как я стремилась его контролировать. Как хотела вырвать бутылку из его рук. Пока не увидела, что все это как заезженная пластинка: одни и те же слова, чтобы меня обвинить и уехать пить, одни и те же слова, чтобы попросить прощения и вернуться и чтобы оправдать себя. А еще увидела, что он не способен позаботиться обо мне, когда он пьян. А ведь была такая иллюзия. Правда, для этого понимания потребовалась совершенно кошмарная ситуация, когда я вынуждена была сдать его в полицию. Тогда началось медленное очень болезненное отделение от болезни – и его, и своей. Он продолжал пить, но я стала чуть меньше страдать от этого, отдавая его Богу. Это не какие-то абстрактные слова, а реальная моя молитва, которая помогает мне до сих пор.

Доверие Богу и понимание Его воли в отношении меня – это лейтмотив моей жизни сегодня. И от этого хорошо всем вокруг. От того, что я внутри спокойна. А ещё очень важно, что я перестала бояться. Страх раньше меня переполнял. А сейчас я молюсь, если чувствую, что могу начать бояться. И все хорошо.

Моё чувство вины – это то, что заставляет меня делать кучу ошибок. Как алкоголик заливает вину алкоголем, так я замыливаю вину заботой о других. И только попробуйте меня осудить!.. И сколько же глупостей наделано из-за вины, которая со мной, видимо, родилась. Но и в этом со мной иногда происходят чудеса. Я все больше чувствую себя свободной и не виноватой. Это был сложный процесс. Конечно, важна была информация, что алкоголик болеет не из-за меня. И ещё я очень просила ВС избавить меня от разрушающих чувств. И потихоньку моё человеческое достоинство восстанавливается. А ещё всякие женские штучки: платья, духи, кремчики, колечки и прочее. Оказалось, что и это моё лекарство. Чтобы отвлечься от не своих проблем. От мужских забот.

Мне очень помогают инструменты программы, девизы, чтение литературы.

Отстранение – очень важный инструмент для меня. Я перестала выяснять отношения, это незачем. И мы с мужем быстро все забываем. Какое-то понимание пришло, что жизнь конечна, что много надо в себе ещё изменить. Я не знаю, какими путями он трезвый уже два с половиной года, как приходит к душевной гармонии, но это уже не моего ума дело. Мне бы себя в порядок привести.

И еще... Для меня сейчас истинное отстранение, без капли лукавства, без мазохизма, возможно лишь при условии моего обращения к Богу, когда я после определённой внутренней работы чувствую, что отношения с Богом вышли на первый план, а все остальное отошло. Это трудный процесс, долгий, но возможный. Это через боль, через страх, через нежелание отдать контроль, принять какой-то иной исход событий, чем тебе хочется.

И еще есть изменения по отношению к мужу: так, когда он делает ошибки или срывается эмоционально, то я стараюсь максимально сохранять в душе веру в то, что он справится сам. Мне не надо участвовать в его изменениях. И он справляется. Иногда я говорю ему, что верю, что он разберется, если меня уж очень что-то задело. И все как-то разруливается. А когда я сильно хотела, чтобы он *вот это* понял или *вот так* поступил, ничегошеньки не получалось.

Я люблю мужа и никуда от этого не деться, мне приходится принимать, что он вот таким, своим путём идёт к Богу. Ему надо было многократно опускаться до уровня плинтуса, чтобы захотеть подняться. Моя задача себя поднимать. Для меня это значит перестать быть мужиком в юбке. Отдать мужу его дела, а самой с удовольствием делать свои. А то я пыталась всех спасти, обогреть, накормить, а в итоге разрушила здоровье так, что



теперь вынуждена отдавать другим те дела, которые брала раньше на себя.

Надо сказать, что отношения с мужем сейчас, и правда, очень хорошие. Он изменился, стал спокойнее, с ним стал возможен диалог. И это отмечаю не только я. И это произошло тогда, когда я опустила руки. Когда перестала доносить до него правильные идеи. И оказалось, что мой муж неглупый человек, что его есть за что уважать, ему можно доверять. И его можно любить. А он может заботиться обо мне, давать мне душевное тепло. Мы с ним по-прежнему два больных человека, которые случайно встретились и не смогли расстаться, но сейчас мы больше видим и уже можем посмеиваться над собой и друг над другом.

Я очень чётко сейчас ощущаю, что мои изменения влекут за собой изменения в других. Но это работает только тогда, когда я не думаю об этом, не думаю, чтобы изменить кого-то. Такой вот парадокс. Мой настоящий душевный покой помогает другим. Но я не могу сделать из этого инструмент – как только я хочу сделать это средством управления другими, так он теряет свою силу.

А вот как достичь душевного равновесия – вот это задачка. Тут каждое моё движение, каждая мысль или чувство имеет значение. Иначе я могу сама себе подыграть и создать у себя иллюзию, что я в покое. Я постоянно в себе на это натываюсь. Кстати, муж и ребёнок мой больной очень чувствуют эту фальшь и быстренько меня выводят на чистую воду. За что им низкий поклон. Мне надо иметь мужа-алкоголика и больного ребёнка, чтобы прийти к Богу, чтобы не потерять связь с Ним. Вот истина обо мне. И я прямо счастлива, что теперь это знаю, что смирилась и могу Бога благодарить. За всё.

И еще хочется добавить о применении программы. Для меня оказалось жизненно необходимым питать свои мозги мудростью. Иначе я их заполняю глупостью. А где можно найти столько мудрости, как не в наших книжках!

Юля

С УЛЫБКОЙ



- Если с утра вам надо что-то принять для хорошего самочувствия, примите себя.
- Чужой выбор удивляет сразу. Свой - позднее, но больше.
- Я - личность творческая: хочу - творю, хочу - вытворяю.
- Очень трудно преодолевать свои недостатки. Поэтому большинство воюют с чужими.
- Наша беда в том, что чужие недостатки мы считаем своими достоинствами (Еврейская мудрость)
- Бывает: наломаешь дров, а потом сидишь и думаешь - и зачем мне столько?
- Если у вас упало настроение, поднимите и больше не роняйте.

Новые группы

Город	Группа	Место	Время
г. Санкт-Петербург Петергоф	«Родные просторы»	Петергоф, Ораниенбаумское шоссе, 11 Храм Серафима Саровского, цокольный этаж	Пятница – 18.45
г. Белогорск Амурская область	«Единство»	ул. Партизанская 26	Суббота – 16.00
г. Глазов	«Надежда»	площадь Свободы, 10	Среда – 17.30
г. Челябинск	гр. Алатин «Росток»	ул. Российская, 220 ЦПС «КОМПАС»	Воскресенье – 12.00
г. Салават Башкортостан	«Мудрость»	ул. Ленина, 25	Суббота – 11.00
г. Кемерово	«Апрельская»	ул. Инициативная, 10-1 «а»	Понедельник – 19.00
г. Протвино Московская область	«Путь к себе»	Фестивальный проезд, 11 (подвальное помещение с обратной стороны дома)	Четверг – 18.00