

их жизни, и пытались разобраться в некоторых своих ошибках», — говорит Джек. «Я не все понимал, но полностью разделял чувства, и хотя мне было грустно думать, скольких людей победил алкоголь, было удивительно осознавать, что есть люди, которые были такими же, как я, которые, возможно, захотят слушать и понимать мои истории».

Те, кто только начал выздоравливать, могут извлечь пользу из открытого обмена информацией, даже если их мысли не кажутся счастливыми или позитивными.

«Все участники этой встречи в какой-то момент посетили свою первую встречу. Это нормально, что ты никого не знаешь. Это нормально, что ты не знаешь, что должен делать. Все в порядке», — говорит Скотт. «Люди в этой комнате действительно хотят помочь. Они приходят в восторг, когда видят новых людей, и им действительно хочется услышать, что люди чувствуют и как у них дела. Разделение этих чувств может помочь вам установить связь с людьми, которые хотят вам помочь. Даже то, что вы делитесь чувствами нервозности или страха, очень хорошо принимается. Разделение этих чувств означает знакомство с людьми, и это может быть действительно мощным».

Чувство нервозности исчезает быстрее, если участники-одиночки будут постоянно ходить на собрания. Чем чаще бываешь на собраниях, тем меньше боишься — говорит Кевин. «Но если вы будете ходить только раз в месяц или два-три раза, а затем несколько раз пропустите, страх может вернуться. Вы никого не узнаете и не заведете связей и просто потеряете время. Как только вас начнут узнавать и смогут сопоставить имя с лицом, они станут еще приветливее. Это позволит новичкам почувствовать себя комфортно при мысли о походе на собрание.

По материалам

<https://futuresrecoveryhealthcare.com/blog/first-aa-meeting/>

ЖААР-НОВОСТИ

В помощь новичку

Один в поле не воин



Как найти Сообщество АА?

Свяжитесь с членом АА

Вам подскажут, как найти ближайшую группу АА

и ответят на Ваши вопросы

Горячая линия

055-222-555-1

072-393-25-00

www.aa-israel.org

Каково это - посетить
первое собрание
Анонимных Алкоголиков?

Не вступайте в битву в одиночку!

Встречи — одна из основ выздоровления в 12-шаговой Программе Анонимных Алкоголиков. На собраниях АА люди узнают о том, как другие справляются с проблемами зависимости, именно здесь они узнают больше о навыках, которые им необходимо развивать, чтобы оставаться трезвыми.

Несмотря на то, что встречи чрезвычайно полезны для тех, кто злоупотребляет алкоголем, камнем преткновения зачастую становится первый поход на собрание.

Мы попросили членов АА рассказать о своей первой встрече с Содружеством в надежде, что их слова вдохновят тех, недавно начал выздоравливать.

Это как первый день на новой работе...

Рассказывает Алекс. - Нет ничего необычного в том, что люди испытывают опасения, а то и страх перед первым собранием. Это как первый день на новой работе, или первый день в новой школе. Новое окружение, новые переживания.

«Вы не знаете, чего ожидать, вы не знаете, что вас попросят сделать, и вы никого не знаете, когда входите в дверь», — говорит А.. «Поверьте, это знакомые чувства, вы уже проходили через них».

Кэт. Некоторые люди борются с подобными чувствами, маскируя их враждебностью или страхом, считая, что им здесь не место. Я прекрасно понимаю такой подход.

«Я не хотела идти на свое первое собрание АА — меня заставил пойти судья. Так что я вошла в ту комнату чтобы доказать, я здесь по ошибке. Я цеплялась за каждую мелочь. Эти слишком старые, у других молоко на губах не обсохло. Третьи слишком богаты, от четвертых пахнет бедностью.

Я ухмылялась на протяжении всей встречи, толком никого не слушая. Но такое напряжение невозможно долго выдержать, понимаете? Мне

пришлось ходить на собрания, чтобы избежать неприятностей, и со временем я начала слушать, а не защищаться. Самое замечательное, что мне позволили мне пройти через это. Анонимные не противостояли мне, не спорили со мной и не выгоняли меня. Казалось, они знали, что это всего лишь часть процесса и что со временем это пройдет. Теперь я не мешаю новичкам, которые приходят на встречи. Я знаю, о чем они думают, и позволяю им сделать выбор и определиться.

Первая встреча. Чего боятся новичок?

Перед встречей многие из нас думали о том, как их встретят, проигрывали разные варианты развития событий. Чаще всего новички боятся:

- *Объятий незнакомых людей;*
- *Необходимости представляться и называть себя алкоголиком;*
- *Подробного рассказа о своей зависимости;*
- *Необходимости сообщить свой номер телефона и настоящее имя.*

«Я думала, что войду в комнату, и меня окружит толпа людей, которые хотят обнять меня и выведают все мои секреты. Затем мне придется встать перед залом и признаться, что я алкоголичка и рассказать несколько историй из своей жизни», — говорит Кэт. «Но всё прошло совершенно иначе. Меня, конечно, поприветствовали, но я молчала на первой дюжине или около того встреч. Я просто слушала».

Стоит позволить опасениям и страхам овладеть вами, встреча сразу кажется пугающей или даже вредной.

«В целом это не так страшно, как кажется. Многие рассчитывают на худшее, Большинство людей возводят это в своем уме в нечто гораздо худшее, чем оно могло бы быть. Но ко мне никогда никто не подходил и не говорил, что встреча была страшнее, чем они думали. Это просто так не работает», — говорит Алекс.

Кэти усвоила аналогичный урок на первом

собрании, которое она посетила. «Все, что я знала об АА, я узнала из фильмов или телевизионных шоу. Неудивительно, что я ожидала увидеть пьяных людей, падающих со стульев на моей первой встрече, и была полностью уверена, что смогу почувствовать запах алкоголя в дыхании первого встречного. Я думала, что это будет ужасно», — говорит она. «Я была так удивлена, когда вошла в комнату людей, которые выглядели точно так же, как я. Они были чистыми, выглядели миловидными и были абсолютно нормальными, если в этом есть какой-то смысл. Это действительно убедило меня в том, что алкоголизм может случиться с кем угодно в любое время. Болезнь действительно не делает различий».

Вас будут приветствовать

Встречи часто следуют определенному формату, в котором участники делятся историями, изучают тексты или изучают какой-то аспект избавления от зависимости. Уроки, которые усваиваются благодаря этой формальной структуре, могут быть преобразующими, но часто другие люди в комнате передают важную информацию неформально.

«Через минуту после того, как я вошел в эту комнату, кто-то подошел ко мне со словами приветствия. Мне не нужно было объяснять, почему я был там, или что я хотел, или что-то еще. Она просто хотела, чтобы я почувствовал себя желанным гостем, и даже разрешила мне сесть рядом с ней, чтобы я не чувствовал себя одиноким», — говорит Джек.

Советы для вашей первой встречи

Вот несколько полезных советов, которые помогут вам извлечь максимальную пользу из вашей первой встречи АА.

Сосредоточьтесь на сходстве. Простой поиск сходств, а не различий может помочь сделать верные выводы.

«На моей встрече преобладал обмен мнениями. Люди рассказывали о том, что происходило в