

Текст ведущего онлайн собрания АЛЗ

(с сайта <http://laarus.ru>)



Добро пожаловать на открытое собрание женской/мужской группы
Анонимных Зависимых от Любви!

Меня зовут _____, и я буду служить сегодня ведущей/ведущим.

Давайте вспомним о тех, кто не может быть с нами, кто еще не нашел нас и о тех, кто уже с нами, но не смог присутствовать на собрании – минута молчания.

Предлагаю всем желающим присоединиться ко мне для Молитвы 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.

ПРЕАМБУЛА

Love Addicts Anonymous (Анонимные зависимые от любви) – это сообщество мужчин и женщин, чьей общей целью является выздоровление от болезненной зависимости от любви, которая разворачивается в наших фантазиях и отношениях.

Любовная зависимость проявляется в самых разных формах. Некоторые зависимые от любви сохраняют неразделенную любовь к неподходящим людям. Некоторые заикливаются на ней, когда влюбляются. Или попадают в

зависимость от эйфории во время любовных отношений. Другие не могут оставить отравляющие отношения, даже если они в них несчастны, подавлены, одиноки, пренебрегаемы или в опасности. Некоторые зависимые от любви созависимы, а другие самовлюблены. Некоторые используют секс, чтобы управлять своими чувствами; другие испытывают отвращение к сексу. Что у всех нас общего – это то, что мы бессильны перед нашими искаженными мыслями, чувствами или поведением, когда они касаются любви, фантазий и отношений.

Все же надежда существует. Через честность к себе, непредубежденность, готовность и 12 шагов ЛАА мы можем выздоравливать. Мы можем делать вместе то, что не можем сделать в одиночестве. Мы можем расти и меняться в свете духовного начала. Добро пожаловать в ЛАА!

Давайте прочтем 12 шагов АЛЗ, которые предлагаются, как программа выздоровления

1. Мы признали свое бессилие перед любовью, романтикой, фантазиями и отношениями; признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
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. Провели тщательную и бесстрашную инвентаризацию самих себя.
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 Бога избавить нас от всех наших недостатков.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный 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 с помощью молитвы и медитации улучшить наш сознательный контакт с Богом, так как мы понимали Бога, молясь только о знании Божьей воли для нас и о силе для ее осуществления.

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других и применять эти принципы во всех наших делах.

Давайте прочтем 12 традиций АЛЗ, благодаря которым живет наше сообщество.

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, личное выздоровление зависит от единства АЛЗ.

2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в каком он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры – это лишь облеченные доверием исполнители, они нами не управляют.

3. Единственным условием для членства в АЛЗ является желание выздоравливать от своей любовной зависимости.

4. Каждая группа является самостоятельной, за исключением дел, касающихся других групп или сообщества АЛЗ в целом.

5. У каждой группы есть лишь одна главная цель – предложить заслуживающее доверия место для выздоровления от любовной зависимости и нести надежду тем, кто еще страдает.

6. Группа АЛЗ никогда не должна поддерживать, финансировать или предоставлять свое имя для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы денег, собственности и престижа не отвлекали нас от нашей главной цели.

7. Каждая группа АЛЗ должна опираться на собственные средства и отказываться от помощи извне.

8. Анонимные зависимые от любви должны всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут привлекать работников, обладающих специальной квалификацией.

9. Сообщество АЛЗ как таковое никогда не может иметь организационной структуры, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

10. Анонимные зависимые от любви не придерживаются какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к деятельности сообщества, поэтому имя АЛЗ не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио, телевидением и кино.

12. Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Новичкам рекомендуется посетить 6 собраний, чтобы понять подходит ли вам группа.

Давайте прочтем инструменты исцеления:

Чтобы исцелиться, любовнозависимые должны изменить то, как они думают и ведут себя.

1. Честно признать, что ты любовнозависимая/любовнозависимый (Шаг 1).
2. ТРЕЗВОСТЬ – Определи свою нижнюю границу зависимого поведения и стань готовой/готовым прекратить действовать так на ежедневной основе.
3. СОБРАНИЯ – Посещение, по крайней, мере 3-4 собраний в месяц.
4. СПОНСОРСТВО – Найди спонсора или создай пару с одной/одним из любовнозависимых (предпочтительно одного пола для гетеросексуальных людей и противоположного пола для гомосексуальных людей).
5. ШАГИ – Практикуй двенадцатишаговую программу исцеления для достижения эмоциональной трезвости.
6. ДУХОВНОСТЬ – развивай отношения с Силой более могущественной, чем ты сама/сам, которая может направлять и поддерживать тебя в процессе исцеления.
7. СЛУЖЕНИЕ – наша отдача сообществу АЛЗ, которую мы продолжаем получать безвозмездно.

Традиционные вопросы:

1) Есть ли сегодня новички?

(ЕСЛИ ЕСТЬ – представьтесь, пожалуйста.

Есть ли у вас зависимость от отношений?

Готовы ли вы выздоравливать?

Тогда, согласно третьей традиции, вы приняты в сообщество. Поздравляем!)

2) Есть ли сегодня юбиляры?

ЕСЛИ ЕСТЬ – что за событие вы отмечаете?

(Сейчас можно поделиться сроком НК (ОК), сроком другого воздержания или любым другим своим достижением)... Поздравляем!

Пожалуйста, переведите мобильные телефоны в беззвучный режим и отключайте микрофон при посторонней беседе, чтобы собрание могло оставаться безопасным местом.

А теперь я предлагаю каждой/каждому участнице/участнику группы представиться и обозначить причину, по которой она/он сегодня присутствует на нашем собрании.

Основы ведения собрания.

Во время выступления:

1. Каждая/каждый выступающая/выступающий говорит только о своих чувствах, переживаниях, взглядах и опыте.
2. Не теоретизирует, не критикует, не дает никому оценок.
3. Старается не употреблять местоимений: МЫ, ВЫ, ОНИ, а также безличных предложений.
4. На собраниях не дают советов. Рассказ выступающей/выступающего касается только её/его личного опыта и поведения по отношению к темам, обсуждаемым на собрании.
5. Нельзя прерывать выступающую/выступающего, задавать ей/ему вопросы, комментировать услышанное.
6. Все присутствующие на собрании обязаны сохранить анонимность лиц и услышанных событий и рассказов.
7. Как членам АЛЗ, нам важно говорить о том, что у нас в сердце и в наших мыслях.
8. Не высказывать негативное мнение о других участницах/участниках группы, в том числе косвенно или опосредованно.
9. Мы не говорим о политике и религии.

Если чье-то высказывание окажется неприятным для вас, то, пожалуйста, позаботьтесь о себе подходящим способом. Если вы являетесь одновременно зависимой/зависимым от любви и зависимой/зависимым от секса, тогда, пожалуйста, сосредоточьтесь на своей любовной зависимости, поскольку здесь могут присутствовать жертвы сексуального насилия.

Мы здесь для того, чтобы заботиться и поддерживать друг друга.

Давайте помнить о времени, чтобы каждый имел возможность высказаться.

Не переписывайтесь в общем чате, чтобы не отвлекать присутствующих.

Все вопросы можно будет задать после собрания.

Пожалуйста, обозначайте вашу зависимость, когда представляетесь.

Темы нашего сегодняшнего собрания:

Список тем:

1. Шаги (каждое собрание – один шаг из 12, по очереди, копируем в чат развернутый текст шага отсюда <http://laarus.ru/kratkoe-opisanie-12-shagov/>)
2. Традиции (каждое собрание – одна традиция из 12 по очереди)
3. Обещания (каждое собрание – одно обещание из 12 по очереди)
4. Инструменты исцеления (каждое собрание – один инструмент из 7 по очереди)
5. 45 недостатков ЛЗ (каждое собрание – один из 45 недостатков по очереди)
6. Чтение программной лит-ры (ВВ LAA)
7. На сегодня (высказываемся по текущему)
8. Свободная тема

(Темы могут регулироваться ведущим)

и пока я выкладываю темы в чат, (копируем темы) можно подумать над свободной темой. Может быть, кто-то хочет что-то обсудить и получить опыт?

(каждый из присутствующих может предложить свою тему для обсуждения, например: опыт работы со страхами; опыт преодоления одержимости и т.д.)

(Ведущий добавляет свободную тему в чат (если таковая предложена))

Время высказывания _____ минут.

Об окончании времени я оповещу с помощью _____»

Добро пожаловать высказываться.

Окончание собрания

Спасибо! Наше собрание подошло к концу.

Давайте прочтем 12 обещаний АЛЗ.

1. Я обретаю новое восприятие свободы, потому что я отпускаю прошлое.
2. У меня есть оптимизм по поводу моих будущих отношений.
3. Я умею заинтересоваться кем-то без того, чтобы внезапно влюбиться, и я могу влюбиться без одержимости.
4. Если любовь переполняет меня, то я не действую импульсивно зависимыми способами.
5. Я в состоянии отличить фантазии от реальности.
6. Мне не надо контролировать тех, кого я люблю или позволять им контролировать себя.
7. На данный момент я пребываю только в одних отношениях и я не связываюсь с «неподходящими» людьми.
8. Если мои основные потребности не удовлетворяются, то я в состоянии закончить отношения.
9. Я в состоянии покинуть любого, кто плохо обращается со мной словесно или физически.
10. Я не делаю для других то, что им следует делать для себя самим.
11. Я люблю себя также сильно, как я люблю других.
12. Я обращаюсь к моей Высшей Силе за силой, руководством и готовностью к переменам.

Есть ли какие-нибудь сообщения по сообществу?

Еще раз поздравляем новичков и юбиляров:

Перед тем как закрыть собрание, напоминаю про 7-ую традицию, которая говорит нам о том, что каждая группа должна полностью опираться на собственные средства, которые будут использоваться для выхода программной книги АЛЗ, недавно изданной в Америке: в ближайшее время нужны средства на завершение перевода и печать BIGBOOK LAA.

Также деньги идут на развитие русскоязычного сообщества АЛЗ: создание своего сайта и других групповых целей!

Номер карты Сбербанка интергруппы:

4276380222466844

Получатель: Ирина Михайловна З. (копируем в чат)

Сообщество АЛЗ нуждается в служениях (нужны ведущие собраний АЛЗ, также свободны служения в интергруппе
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1LVx2ji_UioZ3JCj1RUGksrFk0II6f_Zu8O_TOXAzuhY/edit#gid=0 (копируем в чат)

Также мы приглашаем всех желающих выступить со спикерским выступлением и поделиться своим опытом выздоровления в программе!

Все, кто готов послужить на благо сообщества АЛЗ приглашаются на рабочее собрание интергруппы <https://t.me/+33Hi97NAKpw1NGM0>

(копируем в чат)

АЛЗ – это анонимная программа. Все разговоры конфиденциальны; все, что здесь сказано, должно остаться между нами. Просим вас уважать анонимность и конфиденциальность каждой присутствующей сегодня на собрании и того, что прозвучало здесь сегодня. Оставьте это здесь, когда вы будете уходить.

А теперь прошу вас присоединиться ко мне в нашей заключительной молитве (можно включить микрофоны):

Молитва единства

Боже, молимся о внутренней силе и мудрости,

Чтобы вместе сделать то,

Что в одиночку нам не под силу

Благодарим тебя за дарованную нам готовность к переменам

Покажи нам как увидеть своими глазами

И почувствовать своим сердцем твою безусловную любовь к нам,

Научи нас здоровой любви к самим себе и другим

Пусть мы найдем надежду на светлое будущее

И подарим её тем, кто нуждается

Благодарим тебя за указание лучшего пути в жизни

Спасибо, что были сегодня с нами, возвращайтесь.

А теперь время чая.

Добро пожаловать на чай.