

РЕКОМЕНДАЦИИ

Ал-Анона

Для будущих спикеров

G-1

Когда вас впервые просят выступить на собрании, Конвенции или другом мероприятии, вероятно, вы можете испытать минутный приступ паники. Но после того как эта совершенно естественная реакция пройдет, а вы еще помните, как сказали «да», то обнаружите, что вас ожидает удивительное приключение. Получив некоторую поддержку, любой из вас может выступить. Делясь своим опытом, вы можете обнаружить в себе новые стороны характера, о существовании которых вы даже не подозревали. Члены содружества говорят, что в выступлении перед группой проявляется еще одна грань роста, достигнутого в Ал-Аноне. Требуется лишь одно – это желание попробовать и положиться на Высшую Силу.

Если вас попросили выступить, выясните следующее:

- надо ли будет вам рассказывать историю вашего выздоровления или лучше остановиться на конкретном вопросе программы;
- будут ли вашими слушателями только члены Ал-Анона или это будут профессионалы или студенты, не являющиеся членами содружества Ал-Анон. Это позволит вам заранее решить, как наилучшим образом построить выступление;
- будут ли ограничения по времени;
- надо ли вам будет отвечать на вопросы или участвовать в свободной дискуссии после вашего выступления;
- надо ли будет вам рассказывать историю Ал-Анона/Алатина.

- Опишите, как с помощью программы вы изменили свою жизнь.
- Если вы считаете, что какой-то конкретный Шаг, девиз, книга или брошюра нашего содружества оказались наиболее полезными, вы можете подчеркнуть это в своем выступлении.
- Расскажите, что значит для вас Ал-Анон
- Поделитесь, как вы применяете программу в своей жизни и при выработке отношения к окружающим.
- Делайте акцент на вашем выздоровлении от последствий влияния алкоголизма другого человека на вашу жизнь в прошлом или сегодня
- Избегайте профессиональной и другой посторонней терминологии, когда выступаете в качестве члена Ал-Анона/Алатина
- Если вас попросили выступить по определенной теме, например, из литературы, одобренной Конференцией Ал-Анона/Алатина (ЛОК), или по какому-нибудь Шагу или девизу, высказывайтесь по данному вопросу, исходя из своего опыта.
- Если же вам предложили выбрать тему для выступления, то в этом случае вам могут помочь как данная Рекомендация, так и Рекомендация «Предлагаемые темы для собраний Ал-Анона/Алатина» (G-13).
- Членам Алатина, выступающим на собраниях Ал-Анона, полезно подчеркивать, сколь необходимы наставники в Алатине и какова их роль.

ДЕЛЯСЬ СВОИМ ОПЫТОМ,

вы можете обнаружить в себе

НОВЫЕ стороны

характера, о существовании которых вы даже не подозревали

Составьте план вашего выступления

- Имейте в виду, что цель вашего выступления – донести до слушателей идеи Ал-Анона о возможности выздоровления. И вы можете добиться этого, поделившись вашим опытом, силой духа и надеждой.
- Опишите кратко, что вы представляли собой до того, как пришли в Ал-Анон, при этом сосредоточьтесь на своем поведении, а не на поведении алкоголика или других людей.

Аудиозаписи

На открытых мероприятиях Ал-Анона часто делают аудиозаписи выступлений спикеров.

Забота о защите анонимности спикеров, которые дают согласие на запись своего выступления, и о защите анонимности других членов Ал-Анона и Анонимных Алкоголиков (АА) в их рассказах является, следовательно, ответственностью спикеров, которые могут назвать только свое имя или подходящий псевдоним.

Эти записи становятся собственностью звукозаписывающей компании и могут быть распространены посредством мультимедийных СМИ, в том числе, на веб-сайте компании и продаваться в Интернете до тех пор, пока спикер специально не запретит распространение, подписав релиз.

Общие практические советы о том, как выступать

- Некоторые члены Ал-Анона считают, что полезно составить короткий конспект своего выступления.
- Другим помогает держать перед собой небольшой лист бумаги, на котором написано вступительное предложение, какие-то ключевые фразы, к которым можно обратиться (если вдруг в середине выступления они потеряют нить рассказа), а также заключительные высказывания для изящного завершения выступления.
- Если вы испытываете трудности при обращении к аудитории, то постарайтесь использовать прием обращения к отдельным людям, сидящим в разных концах помещения.
- Говорите так, чтобы вас было слышно.

ПОЛУЧИВ некоторую поддержку, ЛЮБОЙ из вас может выступить.

Выступление перед людьми, не являющимися членами Ал-Анона

- Внесите ясность, что вы выражаете свои личные взгляды, которые не обязательно совпадают со взглядами Ал-Анона и Алатина в целом.
- Имейте в виду, что представление об Ал-Аноне зависит, отчасти, и от вашего выступления. Постарайтесь доступным языком рассказать о том, что представляют собой Ал-Анон и Алатин, чем они занимаются и какую помощь предлагают населению.
- Не забудьте упомянуть об Алатине.
- Сохраняйте анонимность, оберегая от разглашения имена всех членов Ал-Анона, Алатина и АА
- Объясните пригласившей вас организации и представителям прессы, что только имена (а не фамилии) членов анонимных содружеств следует называть как при выступлении с этой трибуны, так и во всех публикациях.
- Подчеркните важность регулярного посещения собраний Ал-Анона/Алатина.

Полезно иметь в виду:

- Вы способны заинтересовать аудиторию, поэтому будьте самими собой, говорите от всего сердца, не бойтесь, что другие что-то узнают о вас.
- У вас важное сообщение: Семейные группы Ал-Анон помогли вам обрести душевный покой. Пусть все знают об этом.
- Если ваше выступление поможет хотя бы одному человеку, это будет означать, что оно было успешным. Помните, что где бы вы ни оказались, в большинстве своем люди добры и отзывчивы.
- Семейные группы Ал-Анон предлагают новый образ жизни тем, кто страдает от алкоголизма близкого человека. Вы здесь, чтобы донести эту идею.

Членам Ал-Анона/Алатина, состоящим в других организациях

Не существует каких-либо отдельных инструкций для членов Ал-Анона/Алатина, которые состоят в других анонимных содружествах (таких, как Анонимные Алкоголики, Анонимные Обжоры и т.п.) или профессионально занимаются проблемой алкоголизма.

Когда вы выступаете как член Ал-Анона/Алатина перед аудиторией, состоящей из членов любого содружества или перед профессионалами, работающими в сфере борьбы с алкоголизмом, то постарайтесь сфокусировать свое выступление

- на Ал-Аноне/Алатине
- на себе
- на вашей интерпретации Двенадцати Шагов.

Если в вашем выступлении смешивается толкование Шагов, принятое в разных содружествах, то это может сбить с толку как тех, кто собирается прийти в Ал-Анон/Алатин, так и профессионалов.

Делитесь вашими идеями с радостью

- Опишите, какой эффект на вашу жизнь оказало пребывание в Ал-Аноне, при этом сосредоточьтесь на своем росте, а не на поведении алкоголика или других людей.
- Возьмите с собой какую-нибудь литературу для ссылок и какие-либо печатные материалы для раздачи.
- Уделите время беседам с глазу на глаз с теми, кто могут стать членами содружества. Заранее позаботьтесь о том, чтобы у вас были с собой номера телефонов и имена тех членов Ал-Анона, к которым новички могут обратиться.

Дополнительные рекомендации и идеи, касающиеся публичных выступлений, можно найти в нашей Литературе, одобренной Конференцией Ал-Анона/Алатина.

