

Вопросы и ответы о наставничестве

Вопросы:

- Что такое наставничество?

Для тех, кто ищет наставника

- Чем наставничество отличается от вызова по Двенадцатому Шагу?
- Как наставничество помогает новичку?
- Как выбрать наставника?
- Необходимо ли, чтобы наставник и новичок имели как можно больше общих интересов?
- Что новичок может ждать от наставника?
- Должен ли новичок, соглашаться со всем, что говорит наставник?
- Что делать, если в нужный момент наставника нет?
- Может ли у новичка быть несколько наставников?
- Может ли новичок поменять наставника?
- Нужен ли наставник новичку, прошедшему основательный курс лечения и ознакомившемуся с программой лечения алкоголизма вне А.А? Нужен ли специальный подход?
- Бывает ли так, что уже поздно думать о наставнике?

Для тех, кто желает быть наставником

- Как наставничество помогает наставнику?
- Может ли любой член АА быть наставником?
- Когда член АА готов взять на себя ответственность наставника?
- Что делает наставник?
- Существует ли наилучший метод работы наставника с новичком?
- Как наставник может объяснить программу АА?
- Может ли наставник рекомендовать госпитализацию?
- Что наставник может сделать для семьи алкоголика?
- Следует ли наставнику давать новичку деньги в займы?
- Следует ли наставнику ходатайствовать своего подопечного перед работодателем?
- Может ли наставник быть слишком твердым?
- Может ли опека наставника быть чрезмерной?
- Может ли опека наставника свестись к минимально необходимому?
- Как наставнику вести себя со слишком беспомощным новичком?
- Как наставнику вести себя с новичком, отказывающимся от помощи?
- Что делать наставнику, когда новичок отвергает “духовную сторону” программы?
- Что наставник должен предпринять в случае “срыва”?
- Может ли один наставник опекать сразу нескольких новичков?
- Когда и как наставник прекращает опеку новичка?

Что нужно знать группам, планирующим наставническую деятельность

- Как наставничество помогает группе?
- Какие процедуры наставнической опеки новых членов может установить группа?
- Как могут члены группы АА “на воле” помочь группам и членам АА, находящимся в закрытых учреждениях?
- Краткие выводы

Ответы:

Что такое наставничество?

Анонимные Алкоголики начались с наставничества. Когда Билл У. после всего лишь нескольких месяцев трезвости был обуреваем сильнейшим желанием выпить, у него возникла такая мысль: “Тебе нужен другой алкоголик, с кем бы ты мог поговорить. Он нужен тебе так же, как ты нужен ему!”

Он нашел доктора Боба, который отчаянно и безуспешно пытался прекратить пить, и из этой их совместной необходимости родилось Сообщество АА. Слово “наставника” еще не было в ходу; Двенадцать Шагов еще не были написаны; но Билл донес свои идеи до Боба, который в свою очередь оберегал свою трезвость, взяв опеку над многими другими алкоголиками. Таким образом оба наши основателя открыли, что делаясь с другими они безгранично обогащают свою трезвую жизнь.

Что АА подразумевает под наставничеством? Чтобы присоединиться к некоторым организациям Вы должны иметь наставника – человека, который ручается за вас и представляет Вас как лицо, подготовленное к членству в этой организации. В АА все происходит совершенно не так. Мы рады принять в свои члены любого человека, желающего прекратить пить!

В АА наставник и его подопечный встречаются, как равные, так же, как встретились Билл и Боб. Процесс наставничества по существу заключается в том, что алкоголик, достигший некоторых успехов при выполнении программы выздоровления, регулярно делится этим опытом на персональном уровне с другим алкоголиком, пытающимся добиться трезвости или сохранить ее при помощи АА.

Когда мы впервые начинаем посещать собрания АА, мы бываем чувствуем себя смущенными, больными и полными опасений. И хотя люди на собраниях охотно отвечают на наши вопросы, этого ещё не достаточно. Между собраниями возникает много других вопросов. Мы обнаруживаем, что в процессе обучения как “жить трезвыми” мы нуждаемся в постоянной, личной поддержке.

И в результате мы выбираем члена АА, с которым нам легко, с кем мы можем говорить свободно и доверительно и просим этого человека быть нашим наставником.

Являетесь ли Вы новичком, не желающим никого “обременять”, или Вы уже некоторое время состоите членом Содружества и пытаетесь справиться в одиночку, наставничество открыто для Вас, стоит только попросить. Мы призываем Вас: “Не медлите”. Алкоголики, выздоравливающие в АА, хотят поделиться знанием с другими алкоголиками. Мы знаем из опыта, что наша собственная трезвость значительно укрепляется, когда мы помогаем другим обрести её!

Наставничество также может означать ту ответственность по оказанию помощи новичку, которую испытывает группа в целом. Сегодня все больше и больше алкоголиков, приходящих впервые на собрания АА, никогда в прошлом не имели контактов с АА. Они не звонили в местную интергруппу или в Центр обслуживания и никто из членов АА не посетил их с целью оказания помощи в рамках Двенадцатого Шага. Поэтому особенно для подобных новичков группы признают необходимость обеспечить некоторые формы наставнической помощи. Во многих успешно работающих группах наставничество является одной из наиболее важных планируемых сфер деятельности членов группы.

Опека наставников, будучи простой и естественной, не определяется в виде письменных правил, однако она является одной из основных частей подхода АА к лечению алкоголизма при помощи Двенадцати Шагов.

Мы надеемся, что эта брошюра даст ответы на наиболее часто задаваемые вопросы об этой улице с двухсторонним движением, дающие обоюдные выгоды и называемой наставничеством – людям, возможно, ищущим наставников, членам АА, желающим при помощи наставничества поделиться своим опытом поддержания трезвости, и группам, намеревающимся развивать наставническую деятельность.

Чем наставничество отличается от вызова по Двенадцатому Шагу?

“Вызов по Двенадцатому Шагу” – это посещение алкоголика, который просил о помощи и проведение беседы с ним или с ней о программе АА – может стать началом наставнической опеки, но сам по себе он ей не является.

Наставничество с его продолжающейся заботой о другом алкоголике часто развивается, когда этот другой человек желает, чтобы ему помогли, признает наличие проблем, связанных с выпивкой, и решает искать выход из западни.

Наставничество – это работа по выполнению Двенадцатого Шага, но это также постоянная ответственность за оказание помощи новичку, чтобы он мог научиться жить без алкоголя.

Как наставничество помогает новичку?

Благодаря наставничеству новичок знает, что на свете есть по крайней мере один человек, который полностью понимает ситуацию и заботится о нем – это человек, к кому без смущения можно обратиться, когда появляются сомнения, вопросы или проблемы, касающиеся алкоголизма. Наставничество дает новичку понимающего, благожелательного друга, когда нужна в таком остром всего. Наставничество также является связующим звеном, позволяющим новичку встретиться с другими алкоголиками, посещая местную группу или другие группы.

Как выбрать наставника?

Процесс подбора наставника для новичка столь же неформален в АА, как и все прочее. Часто новичок просто подходит к наиболее опытному члену АА, который кажется ему наиболее подходящим и просит его быть наставником. Большинство членов АА счастливы и признательны, получив такую просьбу.

Одна старая поговорка АА гласит: “Держись за победителей”. Вполне разумно искать возможность поделиться опытом с членом Содружества, который успешно применяет программу АА в повседневной жизни. Нет каких-то особых правил на этот счёт, но, наверно, хорошим наставником можно назвать того, кто последний раз пил более года назад и кому, по всей видимости, нравится трезвый образ жизни.

Необходимо ли, чтобы наставник и новичок имели как можно больше общих интересов?

Часто новичок чувствует себя наиболее непринужденно с наставником, если они люди одного круга и имеют схожие интересы – врач с врачом, домохозяйка с домохозяйкой, верующий с верующим, агностик с агностиком, ирландец американского происхождения с ирландцем американского происхождения, негр с негром. Но многие члены АА утверждают, что им очень помогли наставники совсем не похожие на них. Может быть

это произошло потому, что их внимание было сконцентрировано на самых важных вещах, общих для любого наставника и новичка: алкоголизм и выздоровление в АА.

Опыт показывает, что лучше если у мужчины наставником будет мужчина, а у женщины – женщина. Такое правило обычно способствует установлению быстрого взаимопонимания и уменьшает возможность эмоциональных отвлечений, способных увести направление мыслей новичка в сторону от целей АА.

Что новичок может ждать от наставника?

Наставник АА не предоставляет какие – либо услуги, предоставляемые социальными службами, врачами, медицинскими сестрами или советниками по брачным делам. Наставник – это всего лишь непьющий алкоголик, который помогает решить новичку всего лишь одну проблему: как поддержать трезвость.

Отнюдь не профессиональное обучение дает возможность наставнику оказывать помощь, а личный опыт и личные наблюдения. Наставник тоже когда-то был новичком и старался использовать программу АА для решения проблем, сходных с теми, которые решает нынешний новичок.

Должен ли новичок соглашаться со всем, что говорит наставник?

Если идеи наставника выглядят несколько странно и неясно, то новичку лучше сказать об этом и задавать вопросы. Их взаимоотношения должны быть лёгкими и открытыми, и обе стороны должны свободно и откровенно общаться друг с другом.

Программа АА проста, но вначале многим из нас не кажется таковой. Часто мы учимся, задавая вопросы на закрытых собраниях или, чаще всего, в беседах с нашими наставниками.

Что делать, если в нужный момент наставника нет?

Трезвость новичка поддерживает не наставник, а вся программа АА в целом. Наставничество является всего лишь лучшим из известных нам способов ознакомления новичка с этой программой.

Таким образом, если нам не удалось найти нашего наставника, то у нас остается достаточно других возможностей. Мы можем позвонить другим членам, посетить собрание АА, позвонить или сходить в ближайший центр АА или клуб непьющих алкоголиков, почитать книги и брошюры АА или наш журнал “АА Грейпвайн” (“О чем говорят в АА”), чтобы найти ответы на любой беспокоящий Вас в данный момент вопрос.

Может ли у новичка быть несколько наставников?

Конечно, да. На деле хороший наставник стремится к тому, чтобы новичок как можно скорее познакомился со многими бывалыми членами АА. Новичок, имеющий несколько наставников, имеет доступ к широкому разнообразию опыта и узнает о многих способах применения программы АА. Вдобавок это может предотвратить ситуацию, упомянутую в предыдущем разделе – маловероятно, чтобы новичок не смог застать двух или более наставников одновременно.

Может ли новичок поменять наставника?

И снова следует ответить “да”. Мы всегда можем выбрать другого наставника, с которым нам легче, особенно если мы считаем, что этот человек может в большей степени способствовать нашему росту в АА.

Нужен ли наставник новичку, прошедшему основательный курс лечения и ознакомившемуся с программой лечения алкоголизма вне АА? Нужен ли специальный подход?

Государственные, производственные и иные учреждения, занимающиеся лечением алкоголизма посылают в АА все больше и больше алкоголиков. Эти новички обычно приходят к нам физически в трезвом состоянии, на несколько более поздней стадии выздоровления, нежели новички прошлого, которых ещё трясло. Дезинтоксикация чаще всего прошла несколько недель, а то и месяца назад, и физическая тяга к спиртному исчезла. Но психическое влечение к алкоголю может оставаться и, как считают группы АА, которые обычно принимают таких новичков, к услугам наставника нужно обратиться как можно скорее, чтобы помочь преодолеть это влечение.

Такой новичок может обладать богатыми медицинскими познаниями о заболевании алкоголизма, но, как мы обнаружили, абстрактные знания об алкоголизме – это одно, а реальное поведение непьющего алкоголика в пьющем мире – это совсем другое. Наставник готов поделиться опытом, как справиться с такой ситуацией.

Изучить программу АА – отнюдь не то же самое, что жить согласно ей. Не исключено, что новичок уже обладает некоторыми знаниями об алкоголизме, но не имеет никакого опыта длительного применения программы АА для поддержания трезвости. И здесь личный опыт наставника может помочь новичку в применении принципов АА в повседневной жизни, как это делает любой другой новичок, приходящий в АА в поисках помощи.

Бывает ли так, что уже поздно думать о наставнике?

Нет. Члены АА, участвовавшие в деятельности Содружества много лет или просто интересовавшиеся Содружеством, часто обнаруживают, что наличие хорошего наставника, откровенная беседа и умение слушать могут раскрыть суть программы, как никогда ранее.

Наставничество может явиться выходом для человека, который способен сохранять трезвость лишь периодически. Возможно, такого члена можно отнести к людям, которые остаются на пороге АА, посещают собрания от случая к случаю и понастоящему не освоили даже Первого Шага. Такое поведение может служить питательной средой для упрочения скрытых сомнений насчет собственного алкоголизма. Или такой член может постепенно влиться в компанию тех, у кого срывы происходят периодически. Ясно, что у них невозможно научиться тому, чего они сами не знают. Для таких людей наставник АА, прочно утвердившийся в трезвом образе жизни, может изменить многое.

Даже когда за нашей спиной много лет трезвости, часто полезно попросить друга по АА быть нашим наставником. Возможно мы чувствуем себя недовольными или испытываем истинную душевную боль по той причине, что мы забыли, что Программа АА предлагает не только свободу от алкоголя, но и абсолютно новый образ жизни. С помощью наставника мы сможем использовать эту Программу в полной мере, изменить наше отношение ко многому и, в процессе, прийти к ощущению радости от нашей трезвой жизни.

Как наставничество помогает наставнику?

Наставничество укрепляет трезвость старых членов АА. Благодаря такому обмену опытом, членам АА легче жить без алкоголя. Помогая другим алкоголикам, они обнаруживают, что помогают себе.

Наставничество также приносит удовлетворение, идущее от принимаемой на себя ответственности не только за себя, но и за другого человека. Это в буквальном смысле представляет собой удовлетворение желания, ощущаемого большинством людей – помочь другим преодолеть трудности.

Может ли любой член АА быть наставником?

В АА нет избранного класса или касты наставников. Любой член может помочь новичку научиться как вести жизнь без каких-либо алкогольных напитков.

В большинстве случаев обычай АА предлагает одно ограничение: если группа достаточно велика, чтобы позволить себе выбор, то наставник и новичок должны быть одного пола. Причины для этого одни и те же как с точки зрения наставника, так и новичка. Мы члены АА, вне зависимости от того, как долго мы поддерживаем трезвость, по натуре своей остаемся обычными людьми, подверженными эмоциям, способным увести нас в сторону от “нашей основной цели”.

Когда член АА готов взять на себя ответственность наставника?

Наиболее удачными наставниками бывают мужчины и женщины, которые уже достаточно долго пробыли в АА, чтобы иметь определенное понимание о том, как действует программа выздоровления, предлагаемая в Двенадцати Шагах. Обычно, но не всегда, член АА, сохраняющий трезвость в течении нескольких месяцев или лет, способен более успешно работать с новичками, нежели тот, кто занимается по программе всего несколько недель. Таким образом длительность периода поддержания трезвости является одним из факторов, но не единственным фактором, определяющим успешное наставничество. Столь же важны дар понимания и терпения, готовность жертвовать время и силы на новых членов и личный пример в качестве члена АА, показывающего как действует Программа.

Что делает наставник?

Наставник делает всё возможное в пределах своего личного опыта и знаний, чтобы помочь новичку стать и оставаться трезвым, при помощи программы АА:

- * Показывает на примере своей нынешней жизни и истории своего прошлого пьянства, какую роль сыграло Содружество АА в жизни наставника.
- * Побуждает новичка и помогает ему в том, чтобы он посещал разнообразные собрания АА, знакомился с разными точками зрения и способами интерпретации программы АА.
- * Предлагает новичку относиться к АА без предубеждений, если тот с самого начала не уверен, болен ли он (она) алкоголизмом.
- * Никогда не принимает участия в оценке личных качеств новичка, за исключением тех случаев, когда об этом просит сам новичок.
- * Знакомит новичка с другими членами АА, в первую очередь с теми, кто обладает схожими профессиональными или общественными интересами.
- * Следит за тем, чтобы новичок знал о литературе АА, в частности о Большой Книге,

“Двенадцати Шагах и Двенадцати Традиций”, журнале “Грейпвайн”, “Как это видит Билл”, “Жить трезвыми” и соответствующими брошюрами.

- * Стараются сделать так, чтобы новичок всегда мог найти его, если у новичка возникнут какие-либо особенные проблемы.
- * Выясняет вместе с новичком значение Двенадцати Шагов и подчеркивает их важность.
- * Никогда не навязывает свои личные взгляды новичку. Хороший наставник, будучи, например, атеистом, не пытается убедить верующего новичка отказаться от своей религии, и точно так же верующий наставник не обсуждает теологические вопросы с новичком – агностиком.
- * Побуждает новичка как можно быстрее включиться в деятельность группы.
- * Убеждает новичка в важности всех наших Традиций.
- * Не претендует на знание ответов на все вопросы и на постоянную правоту.
- * Пытается дать новичку представление о масштабах деятельности АА за пределами данной группы и обращает его внимание на литературу об истории Содружества, о Трех Заветах, на структуру обслуживания и на наличие групп АА во всем мире, куда бы ни направился новичок.
- * Если это может оказаться полезным, объясняет Программу родственникам алкоголика и рассказывает им о Семейных группах Ал-Анон и Алатине.
- * Не колеблясь помогает новичку получить профессиональную помощь (такую, как медицинская, юридическая, рабочая), если требуется помощь, находящаяся за пределами компетенции АА.
- * Если не знает, что-либо, то быстро признает: “Я этого не знаю” и помогает новичку найти надёжный источник информации на эту тему.
- * И наконец, наставник побуждает новичка начать работать с другими алкоголиками как можно скорее, а иногда начинает с того, что берет его с собой при визитах по “вызовам Двенадцатого Шага”.
- * Во всей своей работе с новичком наставник подчёркивает тот факт, что важна Программа выздоровления АА, а не личность или точка зрения наставника. Таким образом новичок учится опираться на Программу, а не на наставника. Наставник, который искренне ставит Программу на первое место, не воспримет как личное оскорбление решение новичка поменять наставника или обратиться к другим членам АА для получения дополнительной информации.

Существует ли наилучший метод работы наставника с новичком?

Такого метода нет. Каждый член АА свободен выбрать такой метод наставничества, который ему подсказывает его индивидуальный опыт и личные данные. Некоторые наставники в занятиях с новичками придерживаются несколько грубоватой формы: “Хотите пользуетесь программой, хотите – нет”. Другие относятся к своим подопечным с безграничным терпением и личной заинтересованностью. Есть и такие, которые относятся к новичкам вполне обыденно, позволяя им брать инициативу в свои руки, задавать вопросы или обращаться за помощью в сложных ситуациях.

Каждый из способов иногда действует, а иногда нет. Наставник должен решить какого из них следует придерживаться в каждом конкретном случае. Опытный наставник понимает, что в работе с новичками важно быть гибким, а потому он не полагается на какой-то один метод и может испробовать несколько различных подходов к одному и тому же человеку.

Как наставник может объяснить программу АА?

Наставники разъясняют Программу АА таким образом, который каждый из них считает наиболее естественным и ясным для данного новичка.

Опыт показывает, что новичок обычно не может полностью воспринять Программу АА в первые несколько месяцев. Воистину здесь уместно сказать: “маленькие шажки делают крошечные ножки”.

Многие наставники сразу же говорят новичку, что АА имеет одну главную цель – помочь им обоим воздержаться от первой рюмки. Они напоминают новичку, что Первый Шаг – осознание наличия проблемы – является ключевым для выздоровления.

Эти наставники напоминают новичку, что АА предлагает практическую Программу, и эта Программа уже помогла более чем миллиону мужчин и женщин. Они предлагают рассмотреть без предубеждений алкоголизм, как личную проблему, и они подчеркивают тот факт, что новичок только сам может решить, является ли он (или она) алкоголиком и сможет ли АА помочь ему (ей).

Почти все члены АА, работающие с новичками, рассматривают Программу АА, опираясь на собственный опыт. Они сообщают новым членам, что никто не может говорить от имени АА и что каждый член АА имеет право на индивидуальное понимание Программы.

Некоторые наставники в большей степени нежели другие подчеркивают духовные основы Программы. Но почти все обращают внимание на тот факт, что основным источником силы является “Сила, более могущественная, чем мы”. Наставник также указывает, что новичок должен сам установить значение этой фразы. Она выражает идею, которую сторонники самых различных религий – или люди отрицающие любую религию – могут воспринять и воспринимают вполне гармонично.

Может ли наставник рекомендовать госпитализацию?

Хотя всё большее количество новичков приходит в АА сразу после выписки из больницы или лечебного центра, большинство новых членов (от 50 до 75% согласно опросам) приходят в АА как и прежде – или продолжая пить и желая остановиться или только что бросив пить по собственному почину. Многие из них способны пережить первые трудные дни трезвости без госпитализации, но некоторые находятся в плохом физическом состоянии. Поэтому может оказаться желательной госпитализация на короткий период для “просушки” или на более длительное время для постепенного восстановления здоровья в доме отдыха.

Наиболее важно помнить, что госпитализация не является частью Программы АА и, что доктор, а не наставник, должен сказать, требуется ли она. Опытные наставники избегают играть роль врача на любой стадии алкоголизма.

По мере роста числа больничных коек, предназначенных для алкоголиков, некоторые наставники склонны рекомендовать госпитализацию почти всем новичкам. Но многие из нас выздоровели, будучи в плохой физической форме и не обратившись в больницу или в пункт по дезинтоксикации. Для некоторых очень важно пройти госпитализацию, но это отнюдь не распространяется на всех.

АА не владеет и не управляет какими бы то ни было больницами или здравницами. В некоторых регионах существует договоренность с больницами, согласно которой некоторые места резервируются для пациентов, посылаемых местным центром или интергруппой АА. В других местах лица близко знакомые с Программой АА открывают дома отдыха или фермы. Для того, чтобы решить, стоит ли пользоваться услугами таких

заведений, алкоголик, его семья и врач должны понять, что хотя госпитализация во многих случаях оказывается полезной, она не входит в Программу АА.

Один ветеран АА предлагает такую памятку: госпитализация или иной вид профессионального ухода за новичком “ни в коей мере не уменьшают ответственности члена АА заключающейся в наиболее полном раскрытии идей АА в проведении хорошей работы в качестве наставника. Не соответствует лучшим традициям АА такое поведение, когда алкоголика просто “сплавляют” кому-либо, потому что у нас нет времени или потому, что указанный алкоголик слишком беспокойный и постоянно что-то требует. Большинство из нас вспоминает с благодарностью то безграничное терпение и огромную сердечность, с которыми относились к нам старые члены АА, когда мы были новичками.”

Что наставник может сделать для семьи алкоголика?

Наставник может объяснить Программу АА жене, мужу, или родственникам алкоголика и указать, что большинство членов АА находят, что легче жить без алкоголя, если их родственники интересуются АА, знакомятся с литературой АА и посещают открытые собрания местной группы.

Семье можно сказать, что алкоголик нуждается в сочувствии и понимании, особенно в первые дни трезвости, но это не означает, что с ним нужно цацкаться как с ребёнком просто потому, что он или она может впервые в своей взрослой жизни живут нормально. Также не надо обращаться с алкоголиком или алкоголичкой как с героями всего лишь потому, что они не пьют.

В общем наставник может помочь семье алкоголика дать новичку все шансы добиться успеха в АА и может призвать семью не ждать слишком многого от выздоравливающего алкоголика.

В некоторых случаях супружеские и другие семейные отношения серьезно нарушены в результате того, как вел себя алкоголик, когда он пил. В таких ситуациях наставник не должен вести себя, как профессиональный консультант по брачным делам. Однако, распад отношений во многих супружеских парах был предотвращен, когда корень всех бед, проблема алкоголизма, была поставлена под контроль. Наставник может обратить на это внимание.

Наставник может посчитать, что семья должна знать о Семейных группах Ал-Анон и Алатине, состоящих из родных и друзей алкоголиков, которые могут быть или не быть членами АА.

Программа Ал-Анона напоминает Программу АА, однако Ал-Анон является совершенно самостоятельным сообществом. Оно помогает родственникам проблемных алкоголиков понять эту болезнь и ее влияние на семейную жизнь. В Алатине, являющемся частью Ал-Анона, своим опытом делятся подростки из семей алкоголиков. Местные группы Ал-Анона и Алатина регулярно встречаются во многих местах, где телефоны Ал-Анона указаны в телефонных книгах.

Следует ли наставнику давать новичку деньги взаймы?

Это, конечно же, необходимо решать индивидуально. В качестве основного аргумента следует принять во внимание, что у АА одна главная цель: помочь алкоголикам решить проблему их пьянства. АА не является филантропической организацией или конторой по

трудоустройству. Наличие или нехватка денег никогда не являлись ключевым обстоятельством для кого – либо, желающего обрести трезвость в АА.

Наставник, одалживающий деньги новичку, идет на риск и может даже замедлить продвижение этого нового члена АА на пути к трезвости. Это не означает, что наставнику не следует в добровольном порядке делать какие-либо небольшие подарки новичку, если такие подарки помогут приблизить трезвость. (Если такой подарок когда-либо будет возмещен, тем лучше, поскольку наставник никогда не считал, что новичок ему что-то должен). Это однако означает, что новичок, обращающийся в АА за деньгами, одеждой или гарантией получить работу, ошибся адресом. АА предлагает нечто более важное – трезвость.

Если кто-то нуждается в какой-либо помощи, он может воспользоваться услугами профессиональных агентств. Но многие алкоголики, будучи трезвыми, могут сами разрешить свои домашние, профессиональные или правовые проблемы.

Следует ли наставнику ходатайствовать за своего подопечного перед работодателем?

Ко времени, когда алкоголик или алкоголичка обращаются в АА, они уже, возможно, потеряли работу или находятся под угрозой увольнения. И если найдется какая-либо работа, то скорее всего она будет предоставлена работодателем, который мало информирован о проблемах пьянства или ничего не знает об АА.

Будет или нет наставник ходатайствовать о сохранении работы своего подопечного алкоголика, зависит от особенностей каждого случая. Удивительно большое количество работодателей, беспокоящихся о максимальном восстановлении производительности труда квалифицированных рабочих, приветствуют обращение рабочих за помощью к АА и хотят больше узнать о Программе выздоровления.

Чтобы ознакомить работодателей с предлагаемой АА помощью была подготовлена брошюра “АА и программы помощи трудящимся”.

Может ли наставник быть слишком твердым?

Некоторые наставники верят, что с новичками нужно вести себя просто и прямо. Они объясняют Программу АА так, как они ее понимают. Они рассказывают, что АА значит для них. Они указывают, что нет известных способов излечения от алкоголизма, но что он может быть приостановлен.

Сделав это, они оставляют все остальное на усмотрение новичка. Если все еще пьющий алкоголик решит не присоединиться к АА, то такой наставник считает, что в это дело не нужно вмешиваться.

Такой подход нельзя считать абсолютно черствым. Многие алкоголики признают его заслуживающим внимания и считают, что это попытка придерживаться фактической стороны дела в АА и избегать эмоций.

Программа АА основана на определённых испытанных принципах, и если новичок станет игнорировать их, то тем самым он пойдет на риск. Если наставник придерживается твердой линии поведения, то он подчеркивает это обстоятельство и обычно ему удается убедить новичка. Большинство членов АА все-таки признают, что избыток твердости может огорчить новичка. Твердость должна сочетаться с сочувствием и пониманием.

Может ли опека наставника быть чрезмерной?

В своем желании помочь новичку достичь трезвости, наставники могут проявлять склонность к чрезмерной опеке. Они по любому поводу тревожатся о своих подопечных и стремятся окружить их своим вниманием со всех сторон. Поступая таким образом, они возможно рискуют создать ситуацию, когда новичок зависит от конкретного человека, а не от Программы АА. Наставники, добивающиеся наилучших результатов, знают, что алкоголик, вступивший в АА, должен в конечном итоге начать жить самостоятельно и принимать свои собственные решения. Они понимают, что есть разница между тем, чтобы просто помочь людям встать на ноги, и тем, чтобы настаивать на оказании поддержки после этого.

Другая опасность чрезмерной опеки заключается в том, что она может досаждать новичку и довести его до того, что он будет противиться любым попыткам оказать ему помощь, что может выразиться в уходе из АА.

Может ли опека наставника свестись к минимально необходимому?

Некоторые наставники предпочитают относиться к своим новичкам с нарочитой небрежностью. Например, они хотели бы провести время с новыми членами АА, которые попросили бы их об этом, но они редко берут на себя труд или находят время звонить новичкам между собраниями или помочь им добраться на собрания.

И в самом деле, некоторые новички преуспевают лучше, будучи предоставлены сами себе. Но в таком подходе могут заключаться и опасности: стеснительный или замкнутый новичок может решить, что группа и выделенный ему наставник не заинтересованы в помощи.

Многие нынешние члены АА теперь вспоминают, что прошли месяцы и годы после первого контакта с АА, прежде чем они смогли принять твердое решение придерживаться Программы АА. И это случилось просто потому, что им позволили отдалиться от группы. Все большее число групп старается избежать таких потерь, принимая программу поддержания контактов с новичками в течении недель и месяцев, следующих за первым их знакомством с группой (см. главу “Какие процедуры наставнической опеки новых членов может установить группа?”)

Как наставнику вести себя со слишком беспомощным новичком?

Иногда, в первые трезвые дни, новичок может быть так смущен и напуган или настолько рассеян умом и физически слаб, что его необходимо брать на каждое собрание и, возможно, оказывать помощь при принятии персональных решений. Но если такая полная зависимость от наставника продолжается после того, как прошел начальный период выздоровления, то это часто вредит как новичку, так и наставнику. Как уже было сказано, мы поддерживаем трезвость полагаясь на Программу АА, а не кого-либо из членов нашего Содружества, поэтому шансы новичка на выздоровление в такой ситуации не очень высоки. Наставник может почувствовать, что ему докучают выставляя постоянные неразумные требования или ощутить удовлетворение от лести и позволить самомнению разрастись до опасных размеров.

Как решить эту дилемму, не охлаждая энтузиазма новичка? Предположим, наставник видит, что новичок встречается со многими другими членами АА; может быть настала пора удвоить свои усилия отыскивая наиболее подходящих для него людей. Если этот

тактический ход терпел неудачу, то некоторые наставники пробовали действовать напрямик, откровенно поговорив с новичком. И если даже это не даёт эффект, то, возможно, самым лучшим для наставника будет твердо и по-доброму сказать новичку, что отныне он или она не могут рассчитывать, что наставник всегда и в любое время будет к их услугам, но он будет продолжать поддерживать контакт с ними, по-дружески звоня время от времени.

Теперь все зависит от новичка. Один из возможных путей – найти другого наставника. А может быть новичок, сам того не сознавая, обрел достаточно внутренней силы, чтобы перейти на следующую ступень, заменить наставничество другими видами товарищеских взаимоотношений в АА, начать выполнять программу своим собственным способом и взять на себя ответственность за нормальный ход своей повседневной жизни.

Как наставнику вести себя с новичком, отказывающимся от помощи?

В таких случаях наставник мало что может сделать, можно всего лишь убедить новичка в своем желании помочь тогда, когда это потребуется и если он будет нуждаться в помощи. Иногда может оказаться полезным познакомить такого новичка с членами АА, которые в большей степени разделяют его интересы и принадлежат к его кругу. Наставничество – дело гибкое, и хорошие наставники гибко подходят к своей работе с новыми членами. Одинаково плохо навязывать новичку помощь, в которой он не нуждается, и отказывать в помощи, когда он о ней просит.

Что делать наставнику, когда новичок отвергает “духовную сторону” программы?

Прежде всего мы можем успокоиться и вспомнить, что в задачи наставничества не входит навязывание новичку какой-либо особой интерпретации программы АА. Большинство мужчин и женщин, чей стаж в АА перевалил за несколько месяцев, приходят к выводу, что Программа АА основана на духовных принципах. В то же самое время они отдают должное тому, что некоторые алкоголики способны обрести трезвость и поддерживать ее без какой-либо веры в индивидуально понимаемую Высшую Силу.

Возможно наставнику следует указать на различие между словами “религиозная” и “духовная”. Согласно нашей Преамбуле, Содружество АА не связано с какой-либо сектой или вероисповеданием и для того, чтобы стать членом не требуется иметь какие-либо религиозные верования, требуется лишь “желание бросить пить”. С другой стороны помощь, предлагаемая нашей программой, конечно же, не материальная и не физическая; мы не предлагаем ни денег, ни лекарств, а только идеи и чувство дружбы, испытываемое в АА алкоголиками друг к другу. В этом смысле вся программа в целом, а не только какая-то ее “сторона” может быть названа “духовной”. И почти каждый новичок сможет оценить столь широко представленную концепцию.

Что наставник должен предпринять в случае “срыва”?

В работе с новичком более всего расхолаживают случаи, когда новичок после некоторого периода трезвости “срывается” и начинает пить снова. Это деликатная и трудная ситуация как для наставника, так и для новичка. Наставник может посчитать новичка неблагодарным или даже совсем отказаться от опеки над ним. Здесь мы, наставники, должны тщательно проанализировать нашу собственную позицию, стараясь найти нечто среднее между резкой критикой, которая только усилит чувство раскаяния и сентиментальным сочувствием, которое вызовет прилив жалости к себе.

Новичок, конечно же, может быть ещё в большей степени разочарован и озадачен и, возможно, ощутит, что ему чрезвычайно трудно вернуться к наставнику и в группу АА для того, чтобы начать все с начала. (По этой причине многие наставники считают важным в таком случае взять инициативу в свои руки и позвать новичка.) Чтобы это возвращение в самом деле стало новым началом, возможно, будет разумнее при этом избежать “посмертных диагнозов” о причинах срыва. Вместо того наставник может помочь новичку обрести понимание простоты Первого Шага и первостепенной важности, придаваемой умению удержаться от первой рюмки всего лишь в течении нынешнего дня.

Позднее новичок, возможно, захочет разобраться в том образе мышления, который, наверно, привел его к срыву, чтобы избежать повторения. Здесь роль наставника целиком зависит от его индивидуальных качеств и индивидуальных качеств новичка. Если наставник заметил признаки грозящей опасности, то один новичок может сказать: “Ты ж мог меня предупредить!”, а другой может резко отреагировать на то, что за ним ведётся “наблюдение”.

При практическом рассмотрении, срыв может помочь приобрести полезный опыт как подопечному, так и наставнику. Наставник после этого может глубже ощутить смирение, этот случай может служить ему напоминанием, что один человек не может привести другого к трезвости, и что в Двенадцатом Шаге говорится: “... мы старались донести смысл наших идей ...”.

В основном, большинство хороших наставников подчеркивает при разговорах с возвращающимися новичками, что те, кто сорвался, все равно будут приветливо встречены в АА. Успешная деятельность наставника в большей степени зависит от понимания и любви, которыми наставник и группа окружают новичка, у которого могут быть один или несколько срывов, несмотря на искренние усилия выполнять программу.

Может ли один наставник опекать сразу нескольких новичков?

Члены АА отличаются друг друга своим энтузиазмом в наставнической деятельности, ее эффективностью и временем, которое они могут посвятить этой работе. Конечно же не следует отговаривать тех членов АА, которые обладают желанием и способностями для ведения опеки над несколькими новичками одновременно. Но в то же время нельзя забывать, что наставничество – это в некотором смысле привилегия, которой следует наделить как можно большее число членов группы, и род деятельности, укрепляющий трезвость членов АА.

Более того, члены, слишком поглощенные наставнической работой, могут получить превратное представление о своих способностях и даже поставить под угрозу собственную трезвость. Как и во многих других аспектах АА лучше всего опираться на здравый смысл.

Когда и как наставник прекращает опеку новичка?

Обычно не бывает так, что отношения прекращаются полностью на какой-то определенной стадии. Это происходит постепенно, без каких-либо обсуждений, по мере вхождения новичка в АА. Мудрого наставника радует, когда новичок сам начинает расширять круг своих друзей, становится активным членом группы и помогает совершить первые шаги в АА новичкам, пришедшим после него.

Успешное сотрудничество наставника и новичка является особым видом отношений, о них с благодарностью вспоминают как тот, так и другой, даже если они более не поддерживают тесную связь друг с другом. Эти отношения также могут вылиться в длительную дружбу, и когда такое происходит, то оба говорят: “Теперь мы оба наставники друг для друга”.

Как наставничество помогает группе?

Основной целью любой группы АА является донесение наших идей, содержащих программу выздоровления, до алкоголиков, ищущих помощи и обращающихся к нам за ней. Одним из способов достижения этой цели является проведение собраний группы, другим наставничество.

Некоторые группы расширили идею наставничества, включив в него работу с алкоголиками в ближайших лечебных заведениях и учреждениях и переписку с изолированными одиночками и “интернационалистами” (моряками-членами АА).

Активная наставническая деятельность в группе напоминает всем членам об основной цели группы. Эта деятельность служит сплочению группы, напоминает, что “Сначала – главное”.

Какие процедуры наставнической опеки новых членов может установить группа?

Тщательно планируемая наставническая деятельность внутри группы чаще всего приводит к лучшим результатам, нежели наставничество оставленное на самотек. Типичным примером планирования деятельности наставников внутри местной группы может служить наличие следующего:

* Постоянного комитета по делам наставничества или комитета Двенадцатого Шага с частой сменой должностных лиц. Если имеется интергруппа или центр обслуживания, где составляются списки местных групп и членов, к которым можно обратиться по “вызовам Двенадцатого Шага”, то такой комитет может следить, достаточное ли количество членов данной группы значится в этих списках для выполнения упомянутой обязанности.

* Регулярных собраний начинающих (также называемых собраниями новичков) особенно в крупных городах, где много новичков. “Руководство по ведению собраний для новичков” можно заказать в Генеральном Центре обслуживания АА.

* Регулярных заданий, даваемых членам группы, приветствовать новичков и знакомить их с группой. В больших группах члены комитета гостеприимства могут носить специальные значки, чтобы новичкам было легче их отыскать. В меньших по размеру группах секретарь может среди прочих объявлений попросить новичков подойти после окончания собрания и представиться, чтобы с ними могли познакомиться другие члены группы.

* Можно предложить еще одно объявление: “Если кто-либо из присутствующих не имеет наставника и и хочет иметь такового, пожалуйста скажите об этом секретарю, который подыщет вам временного наставника”. Там, где это практикуется на каждом собрании, члены группы утверждают, что это напоминает им о том, сколь важно быть наставником и иметь наставника.

* Обсуждений проблем и возможностей наставничества на закрытых собраниях.

Некоторые группы планируют собрания специально для этой цели.

* Списков с именами, адресами и телефонными номерами новичков (тех, кто хочет давать такую информацию о себе) с графой, где указывается, кто является спонсором каждого новичка.

* Открытый стенд с литературой о выздоровлении от алкоголизма, одобренной

Конференцией АА (включая эту брошюру).

* Списки новичков, просмотренные исполнительным комитетом (или Комитетом Двенадцатого Шага или Комитетом по делам наставничества) с указанием последующих действий там, где это кажется необходимым.

* Изучения Главы 7 Большой Книги (“Работая с другими”).

* Регулярного ритуала (выполняемого секретарем или Комитетом по делам наставничества) приветствия новичков только что пришедших из закрытых учреждений, лечебных заведений и центров дезинтоксикации. Например, секретарь может получить известие от секретаря тюремной группы, что только вышедший на свободу член АА хочет посетить собрание, и тогда эта группа “на воле” готовится принять новичка. Если это возможно, то какой-нибудь член этой группы может даже предложить встретить этого человека сразу в момент освобождения.

Как могут члены группы АА “на воле” помочь группам и членам АА, находящимся в закрытых учреждениях?

Этот вопрос рассмотрен с должной полнотой в брошюрах “АА в исправительных учреждениях” и “АА в лечебных учреждениях”. Также познакомьтесь с “Руководством по организации работы Комитета исправительных учреждений”, “Руководством по организации работы Комитета лечебных заведений”, “Инструкциями по практической работе Комитета исправительных учреждений” и “Инструкциями по практической работе Комитета лечебных заведений”, имеющимися в наличии в Генеральном центре обслуживания.

Краткие выводы

Большинство нынешних членов Анонимных Алкоголиков обязаны своей трезвостью тому факту, что нашелся кто-то, кто стал с особым интересом о них заботиться и пожелал разделить с ними великий дар.

Наставничество – это просто иное название этого продолжительного особого интереса, который испытывает опытный член АА и который столь много значит для новичка, обратившегося за помощью к АА.

Отдельные члены и группы не могут позволить себе утратить понимание важности того, что кто-то испытывает особый интерес к сбитому с толку алкоголику, желающему прекратить пить. Опыт ясно показывает, что именно для членов, которые получают больше всего от Программы АА и тех групп, которые лучше других умеют донести смысл идей АА до тех, кто все еще страдает от алкоголизма, – именно для них наставничество слишком важно, чтобы пустить его на самотек.

Благодаря этим членам и группам, ответственность наставника принимается с радостью и воспринимается, как благоприятная возможность обогатить собственный опыт в АА и усилить чувство удовлетворения, получаемое от работы с другими.

Вопросы и ответы о наставничестве.

перевод с английского языка

Авторские права на английский текст данного произведения принадлежат @ AAWS, Inc.

Источник текста <http://aarus.ru>