

июль/2019

НАДЕЖДА ЕСТЬ №12

Газета Российского Нар-Анона — содружества родственников и друзей наркоманов



*«Положительные изменения не только
возможны, они неизбежны»*

М. Эрикссон



СОДЕРЖАНИЕ:

I.	ВЕСТИ РЕГИОНОВ Чудеса там, где в них верят Восемь лет вместе Знак бесконечности	04 05 06
II.	СТРАНИЦА ГРУПП С днем рождения, первая московская группа Нар-Анона	08
III.	ШАГИ Четвертый Шаг	10
IV.	ТРАДИЦИИ Четвертая Традиция	12
V.	КРУГЛЫЙ СТОЛ Донесение вести новичку о Нар-Аноне. Опыт городов России	13
VI.	ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ Доброта Выбор есть всегда Сегодня у меня радостный день	19 20 21
VII.	СЛУЖЕНИЕ Придя в служение, я вышла из изоляции Дисциплина в изящной легкости	22 23
VIII.	ДВЕНАДЦАТЬ ИНСТРУМЕНТОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ Боже, дай мне разум... Из книги «Нар-Анон36»	24 25
IX.	НАР-АНОН — ВСЕМИРНОЕ СОДРУЖЕСТВО Говорим на разных языках, выздоравливаем на одном	27
X.	ПРИТЧИ, СТИХИ, РАССКАЗЫ, СКАЗКИ Начни с себя Я другая Дело было вечером...	30 30 31
XI.	ИНФОРМАЦИЯ ОТ СП, КОМИТЕТОВ И ПОДКОМИТЕТОВ Сны от Бога и наставничество в служении	33
XII.	АНОНСЫ, ПОЗДРАВЛЕНИЯ, ПРИГЛАШЕНИЯ	35

I. ВЕСТИ РЕГИОНОВ

ТОЛЬЯТТИ

Чудеса там, где в них верят

В Тольятти 16 марта 2019 года отметили пятнадцатилетний юбилей группы Нар-Анона «Мой путь». Первое собрание группы состоялось 13 марта 2004 года. Три человека, посещавшие в то время группу Ал-Анона, решили организовать свою, для членов семей и друзей наркоманов. В начале бывало, что на собрание приходил только один человек. Он зажигал свечу, читал ежедневник и ждал... а вдруг именно сегодня кому-то срочно понадобится помощь и поддержка. Со временем регулярно посещать собрания стали 7–10 человек. Делились друг с другом опытом выздоровления, силой и надеждой. Мы были всегда на связи, могли позвонить любому члену группы и услышать слова поддержки. Наша группа не пропускала и событий параллельных сообществ АА и АН. Мы ходили на открытые собрания группы АН и там учились понимать их и верить в то, что выздоровление возможно. Иногда к нам подходили зависимые и спрашивали: «Как уговорить мою маму (жену) прийти к вам на собрание?» И мы понимали, как для них это важно! Быть на одной волне со своими родными, вместе выбираться из болезненных отношений. Ведь наркомания в семье поражает и родственников зависимых. Были случаи, когда матери, посещавшие группы, переставали ходить на собрания. Когда они появлялись снова через несколько лет, мы видели, как прогрессирует болезнь. Без поддержки группы матери наркоманов превращались в изможденных, почерневших старух с трясущимися руками. Семейная болезнь наркомания не проходит сама — ее надо лечить, как любое другое заболевание! И мы выздоравливаем в груп-

пах, изучаем свое поведение, определяем чувства и стремимся выстраивать новые здоровые отношения с нашими близкими. Сейчас, спустя 15 лет, в нашем городе работают две группы — «Мой путь» и «Радуга». Они находятся в разных районах города, и на каждом собрании присутствует по 20–25 человек. Долгое время к нам на собрания приезжали друзья из близлежащего города Жигулевска. Наконец, 5 марта 2019 года там открылась своя группа Нар-Анона «Кристалльная». Теперь мы из Тольятти ездим к ним, чтобы поддержать и поделиться опытом.

Наш праздник «Чудеса там, где в них верят!» собрал много гостей из других городов: из Москвы, Волгограда, Самары, Отрадного, Жигулевска, Чапаевска. На празднике была очень дружная и теплая атмосфера. На сцену с поздравлениями, словами благодарности и признательности выходили члены параллельных содружеств и сообществ. Мы получили много поздравлений с пожеланиями процветания, развития, здоровья и любви по сотовой связи: из Башкортостана, Томска, Омска, Саратова. В перерыве пили чай, ели вкуснейшие пирожки и общались. С успехом прошли «гаражные распродажи» мягких игрушек, носков, салфеток, выполненных умелыми, заботливыми руками членов нашего содружества.

На концерте, к которому тщательно готовились, мы показали и нашу боль, и нашу радость. Вместе с обворожительной лисой Алисой и непревзойденным котом Базилио мы посмеялись над своими дефектами характера: «На созика не нужен нож, ему с три короба наврешь — и делай с ним что хошь». В заключение всем залом пели

песню, зажигали свечи на праздничном пироге. Было тепло, душевно и уютно! Наш праздник завершил потрясающий флеш-моб, устроенный котом Базилио и лисой Алисой. Вот уж где было весело!

Мы расставались с гостями, испытывая огромную благодарность ко всем, кто разделил с нами радость и уверенность, что жить счастливо возможно!!!

Оргкомитет события, Тольятти

Т О М С К

Восемь лет вместе

Дорогие друзья!

Хочу поделиться с вами впечатлением о прошедшем 21 апреля 2019 года праздничном открытом собрании, посвященном 8-летию образования сообщества Нар-Анона в Томске. Праздник проходил под девизом «Мы вместе».

Для события мы арендовали уютное помещение, где собралось более 30 человек. Жаль, что не все смогли принять участие и разделить с нами праздничное настроение. Но незримо все отсутствующие были с нами.

Приехав пораньше, мы, члены оргкомитета, разобрали служения: кто-то разве-



шивал девизы + антидевизы, кто-то — изготовленный для праздника плакат, кто-то украшал зал шарами, кто-то расставлял стулья — служили все. Перед входом в зал участников встречал регистратор, который вручал каждому подарок-сюрприз с пожеланием от Нар-Анона.

Первая часть праздника была торжественная. В ней ведущие рассказали о цели собрания — вместе отметить день рождения Томского содружества Нар-Анона, повысить сплоченность групп, пообщаться, отвлечься от проблем, отдохнуть, повеселиться и просто приятно провести время вместе!

О достижениях за восемь прошедших лет рассказала член содружества, принимавшая участие в создании первой группы «Семья+».

Поздравления с днем рождения пришли из Владивостока, Волгограда, Верхней Салды, Кисловодска, Москвы, Новосибирска, Омска, Перми, Стерлитамака, Саратова, Тольятти. Благодарим вас, дорогие друзья!

Собрание прошло в формате «Вопросы и ответы». Для этого мы выбрали из ежедневника ДОСН позитивные вопросы, на-

печатали их и разложили на столе регистратора, перевернув листочки. Каждый участник вытягивал себе вопрос, по которому потом делился опытом.

Праздничный концерт мы открыли, дружно и весело исполнив песню «Вместе весело шагать по программе». Затем звучали стихи, песни, флейта и гитара. Завершила праздник сказка «Репка», конечно же про Двенадцать Шагов. Чувство от концерта — насыщение счастьем!

По окончании состоялось чаепитие. Группа, ответственная за питание, накрыла стол, который ломился от разных вкусностей! Пили чай, ели сладости, вкуснейшие пироги с разными начинками — каждый выбирал яства по своему вкусу. Вели душевные беседы. Всем было уютно, равнодушных не было.

Многие оставили отзывы и пожелания в книге «Летопись содружества», которая ведется уже восемь лет. Атмосфера этого дня была очень теплой и душевной, чувство единства витало в воздухе и наполняло наши сердца.

С любовью в служении,

Валентина — член Нар-Анона, Томск

НИЖНИЙ ТАГИЛ

Знак бесконечности

Свой восьмой день рождения отпраздновали 11 мая 2019 года в Нижнем Тагиле члены содружества Нар-Анона. Среди гостей — представители из городов Свердловской области: Екатеринбурга, Ирбита, Верхней Салды, Краснотуринска. Приехали гости из Тюмени и Перми. Пришли поздравить Нар-Анон представители параллельных содружеств и сообществ: АА, АН, Ал-Анон. Всего на празднике собралось более 40 человек. Кто-то из гостей в своей приветственной речи отметил, что цифра 8 символизирует знак бесконечности, и пожелал содружеству бесконечного развития и движения вперед.

История содружества

Нар-Анона Нижнего Тагила

До мая 2011 года в городе работала смешанная группа Ал-Анона и Нар-Анона. Благодаря групповому сознанию и опытным

членам Нар-Анона было принято решение о разделении группы. Первая группа Нар-Анона «Родник» открылась 11 мая 2011 года. Спустя шесть лет, 6 июля 2017 года образовалась вторая группа «День за днем».

О празднике

День выдался на удивление теплый, с такой же теплотой гости поздравляли хозяев и делились своим опытом по теме праздника «День за днем в Нар-Аноне». Приглашенным спикером была Эльвира из Перми. Рассказывая о своем опыте выздоровления, она описала, с какими трудностями ей пришлось столкнуться и какое служение она несет сегодня. Она не ушла из программы, несмотря на то что ее зависимого уже нет в живых.

В перерывах между блоками собрания участники праздника охотно общались друг с другом за чашкой чая. Обстановка



была непринужденной, все чувствовали себя как дома, в кругу большой и дружной семьи. Изюминкой праздника стал кон-

Изюминкой праздника стал концерт, организованный творческими силами членов групп «Родник» и «День за днем»

церт, организованный творческими силами членов групп «Родник» и «День за днем». Читали стихи, разыграли две сценки собственного сочинения, пели песни вместе с гостями, провели стенд-ап на тему «Двенадцать инструментов выздоровления» и шуточную разминку для гостей. Настроение у всех было замечательное.

Завершился праздник прогулкой на пароме. На верхней палубе провели собрание, поблагодарили друг друга и Высшую Силу за этот прекрасный день с Нар-Аноном, поделились своими чувствами. Запустили в небо воздушные шары с записками, в которых написали, с чем хотели бы распрощаться в своей жизни, или же просили у Высшей Силы то, что хотели обрести. Каждый верил, что его желание исполнится.

Праздник подошел к концу. Он удался на славу. Но расставаться не хотелось. Гости и хозяева обменивались крепкими объятиями и пообещали друг другу встретиться через год на следующем дне рождения содружества Нар-Анона Нижнего Тагила.

Галина В — член Нар-Анона, Нижний Тагил

II. СТРАНИЦА ГРУПП



С днем рождения, первая московская группа Нар-Анона!

«Смоленская» — моя первая и любимая группа. Через две недели после моего прихода в Нар-Анон я попала на празднование дня рождения «Смоленки» — 18 лет. Это было так тепло, по-домашнему: улыбки, добрые слова, стихи, свечи на торте... У меня не осталось сомнений: я попала в семью, мне тут хорошо, я дома. За четыре года много всего произошло: были и радости, и трудности. Был замечательный юбилей — двадцатилетие российского Нар-Анона и, соответственно, первой группы «Смоленская». Мы с подругами-сестрами увлеченно готовили этот праздник, на котором собралось больше ста человек. Вспоминали, как все начиналось, делились опытом служения и радостью выздоровления. Было так счастливо осознавать, что семья наша не только очень крепкая, но и очень большая!

Были и трудные времена у группы: мы лишились помещения в центре, время собраний стало неудобным для

работающих людей, желающих служить становилось все меньше. Несколько раз поднимался вопрос: может, закрыть «Смоленку»? И каждый раз групповым сознанием решали: нет, самой первой группе жить!

И вот нам 22 года. На день рождения собрались 12 человек! Скажете, мало?!



Нет, имея опыт проведения собраний в одиночку, скажу вам: 12 человек — это сила! Группа живет, принимает и поддерживает новичков. В группе по-прежнему силен дух выздоровления и по-прежнему тепло и спокойно. Наверное, это связано с тем, что такой дух был заложен самыми пер-

выми членами группы. Спасибо вам, первопроходцы! *И добро пожаловать всем выздоравливать вместе в группе «Смоленская» по средам в 18:30 по адресу: Москва, улица Кастанаевская, дом 26, кабинет 1. До встречи!*

Ирина — член Нар-Анона, Москва

В группу «Смоленская» я пришла в совершенно разбитом состоянии и сразу почувствовала безопасность, тепло, любовь. Хотелось снова и снова приходить сюда, где поймут и поддержат. «Смоленская» стала для меня соломинкой для утопающего. Здесь я встретила своего первого наставника и прошла с ним Шаги. Здесь пришло понимание программы и ее инструментов, здесь я познакомилась и подружилась с чудесными людьми, дарящими всем столько тепла и света! Здесь поддержат, поделятся опытом и обязательно обнимут каждого, здесь мы — семья! «Смоленке» 22 года, и я хочу поблагодарить Высшую Силу и каждого из тех, кто сохранил нашу группу. Для меня это — первая и любимая группа. И я тоже приглашаю всех выздоравливать вместе с нами.

Галина — член Нар-Анона, Москва

Я посещаю разные группы Нар-Анона. В «Смоленской» я около полугода, и здесь меня особенно трогает и впечатляет ритуал встречи новичков. Новичкам уделяется особое неформальное внимание. После собрания с ними беседуют негромким, ласковым голосом, выражают искреннее понимание, предлагают литературу нашего содружества. Только недавно я поняла, что так работает Двенадцатая Традиция нашей программы. Спасибо, «Смоленская», за здоровую и теплую атмосферу.

Майя — член Нар-Анона, Москва



III. ШАГИ

Четвертый Шаг

«Глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения»

«Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения» — так я впервые прочитала Четвертый Шаг в переводе Ал-Анона 18 лет назад на собрании городской смешанной группы взаимопомощи родственников зависимых. Я услышала, и мне удалось сразу поверить, что для трезвости в семье мне надо обязательно измениться самой. Как это делается, я понятия не имела. Но на собрании были члены группы, в чьих семьях трезвость была уже более 10 лет!

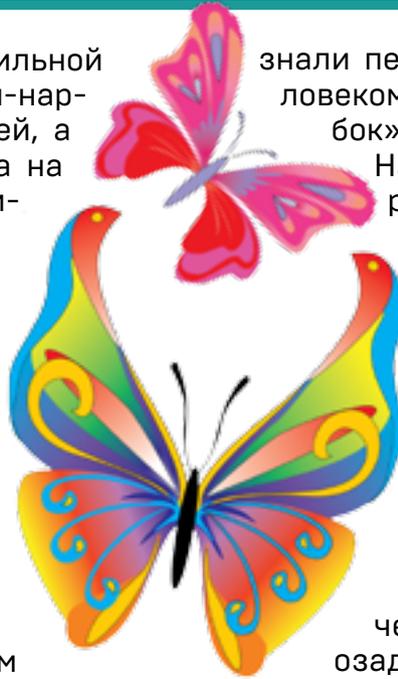
Неистовое желание побороть наркоманию и готовность узнать, КАК это сделать, привели меня и мою подругу в город, который в России не только считается колыбелью революции, но и является колыбелью работы по программе «Двенадцать Шагов». В мартовский холод уже далекого 2002 года, путаясь в парадных и подъездах, мы добрались до группы Четвертого Шага. Делился опытом член Анонимных

наркоманов. Комната была переполнена — в ней сидело человек 40—50! Я впервые увидела на собрании группы столько много народа. Все внимательно и заинтересованно слушали рассказчика. Меня тогда поразило, что его наставник жил в Америке! И его слова: «Я Четвертый Шаг писал на коленях!»

На четвертом году моего пребывания в программе в полном физическом и эмо-

“ *О глубине моего Четвертого Шага в первом круге я сегодня вспоминаю с улыбкой и благодарностью Высшей Силе и моим наставникам.* ”

циональном упадке, в непосильной борьбе с этой ужасной гидрой-наркоманией, именно наркоманией, а не с родственником, я попала на лечение в клинику. Меня пришли навестить подруги по содружеству. Одна принесла кастрюлю с манной кашей, а вторая — методичку по Четвертому Шагу Ал-Анона (литературы Нар-Анона тогда еще не было), тетрадь и ручку. Я упорно несколько дней пыталась отвечать на вопросы методички, писала за столом, на подоконнике, в палате, в коридоре и т.д. Ничего не получалось. В один из дней ранним утром я сползла с высокой больничной кровати на колени и начала писать, писать без остановки. Из тех вопросов помню только два: «Давно ли вы были в цирке?» и «Как вы украшали свое жилище?» В тихий час я убежала из больницы и купила себе в палату вазу с цветами и красивые салфетки. И разумеется, сразу после выписки я побывала в цирке. О глубине моего Четвертого Шага в первом круге я сегодня вспоминаю с улыбкой и благодарностью Высшей Силе и моим наставникам. Благодарностью за отсутствие страха в этой начальной работе и за твердую веру, что я делала правильное действие. И уже четко слышала послание из Пятого Шага: «При-



знали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших ошибок». А где найти такого человека? На тот момент связь с «колыбелью революции» была уже тесная, и я помчалась туда, в другой город, за опытом к впередиидущим. Было в этом городе кафе с вкусными пирогами, где я и делала свой Пятый Шаг первого круга. Просидели мы в кафе часов пять до самого закрытия. Я исписала полтетради. Это были вопросы ко мне по Четвертому Шагу. Их оказалось гораздо больше, чем у меня ответов. Смущенная, озадаченная, но полная решимости и уверенности в правильности выбранного направления — организовать в своем городе малую группу по Шагам, я вернулась домой. Даже на том начальном этапе выздоровления, в сумраке употребления близкого мне человека, в сарказме родственников, в жалости к себе и к своему зависимому, я смогла уловить: мое спасение — в работе по Шагам. Уже занимался восход новой большой, глубокой, качественной работы по Шагам по совершенно другому алгоритму. И я посвятила этой работе пятнадцать следующих лет своей жизни.

Галина — член Нар-Анона, Ростов



IV. ТРАДИЦИИ

“ Четвертая Традиция

Каждая группа должна быть самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие семейные группы Нар-Анона, группы АН или эти содружества в целом

Шесть лет назад психолог реабилитационного центра сказала мне: «А вам, мамочка, надо ходить на группы». Через несколько дней я посетила первое собрание Нар-Анона. Я неоднократно слышала на собрании местной группы слова, что наша группа должна быть самостоятельной, что решим, то и будет. Эти высказывания вызывали у меня обиду, раздражение, удивление, гнев. Я не находила слов, чтобы аргументировать свои предложения, не знала, как мне поступать в этих ситуациях — доказывать свою правоту или отступить. Высшая Сила привела меня на семинары по Традициям в скайп-группу, где меня научили обращаться за опытом и искать в литературе, одобренной конференцией, ответы на возникшие вопросы. Первые мои собрания группы проходили в скайпе, потом я стала посещать собрания групп Нар-Анона в Москве, а спустя несколько месяцев набралась мужества и пришла в группу в своем городе. В нашем городе была только одна группа, но нашла я ее не сразу. Сведения в Интернете направляли меня в разные места — группа меняла свой адрес и время собраний. Мне повезло лишь с третьего раза. Группа самостоятельно выбирает место и время проведения собраний, но она обязана сообщать об изменении адреса в РКО, чтобы каждый желающий мог найти группу и получить помощь. Здесь группа нарушила Традицию. Первое время мне очень хотелось, чтобы собрания городской группы проходили в том же формате, что и московские группы в скайпе. И я активно пропагандировала опыт других групп, но встретила сопротивление. В этом случае уже я сама нарушала Традиции. Каждая группа вправе выбирать формат проведения собрания, вносить некоторые изменения в преамбулу. Так, на собраниях скайп-групп, которые я посещаю,

молитва о душевном покое читается в начале и в конце собрания, а на собрании городской группы мы читаем эту же молитву только в конце собрания, взявшись за руки. Мне очень хотелось, чтобы темы собрания выбирались в такой последовательности: Шаг — Традиция — девиз — свободная тема или спикерская. Но группа решила, что будут зачитываться медитация на сегодня и страничка из Голубого буклета. И это право группы. Важно, что используется только литература, одобренная конференцией. На какое собрание я бы ни пришла, везде понимаю, о чем идет речь, и чувствую себя комфортно — я нахожусь среди своих. Продолжительность собрания также менялась. Когда группа арендовала помещение в медицинском центре, собрание шло один час, а при реабилитационном центре — 1 час 45 минут. Несколько лет назад на собрание городской группы пришел психолог из реабилитационного центра и в выступлении активно рекламировал свое место работы. После этого в преамбулу группы было добавлено, что мы не используем на собраниях психотехники и не рекламируем какие-либо реабилитационные центры. Не так давно на собрании возникла конфликтная ситуация, связанная с нарушением одной из Традиций. Я активно настаивала, что группа не может так поступать. В результате группа Традицию не нарушила, а мне пришлось пережить негативные эмоции. Тогда я обращалась за опытом в группу, прорабатывающую Традиции, доверенным лицам и своему наставнику. В той ситуации я была права, но забыла, что «мы никому ничего не доказываем», а группа имеет право на ошибку. И в этом тоже проявляется самостоятельность группы.

Это мой опыт изучения и применения Четвертой Традиции Нар-Анона.

Елена Бал — член Нар-Анона

V. КРУГЛЫЙ СТОЛ

Донесение вести новичку о Нар-Аноне. Опыт городов России

Вопрос 1. Проводите ли вы шесть собраний для новичка и когда?

«Собрание для начинающих продолжительностью примерно 30–45 минут проводится перед обычным собранием группы. Его проводят члены Нар-Анона, которые понимают Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, обладают такими важными личными качествами, как терпение, умение слушать, а также способны рассказать о нашей программе членам семей и друзьям наркоманов. Хорошо, когда на таком собрании в качестве резервной команды присутствуют два или три постоянных члена группы, которые делятся своим опытом, силой и надеждой. Члены Нар-Анона, проводящие серию собраний для новичков, обнаружат, что их собственный опыт является самым ценным материалом для проведения собрания.

Основные предложения по шестинедельной серии собраний для новичков:

- ➔ начните собрание с молитвы о душевном покое и чтения приветствия новичку, Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций;
- ➔ сделайте акцент на важности посеще-

ния всех шести запланированных собраний;

- ➔ объясните, что новички могут ожидать от собраний Нар-Анона;

- ➔ поощряйте участие новичков в обычных собраниях групп Нар-Анона во время и после завершения серии собраний для новичков;

- ➔ объясните, что такое Наратин и какую помощь он предлагает;

- ➔ воодушевляйте новичков делиться своими чувствами и сосредоточиваться на своем собственном выздоровлении. Это подходящее время, чтобы подчеркнуть необходимость иметь наставника;

- ➔ подчеркните, что важно иметь номера телефонов членов группы и расписание собраний местных групп и получать поддержку по телефону в период между собраниями;

- ➔ укажите на важность соблюдения анонимности каждого члена и подчеркните, что сплетни отрицательно сказываются на всем содружестве Нар-Анона и на каждом его члене;

“Воодушевляйте новичков делиться своими чувствами и сосредоточиваться на своем собственном выздоровлении”

→ объясните коротко, что Нар-Анон — это программа духовного роста, не связанная ни с какой религией. Мы не обсуждаем конкретные религиозные догматы;

→ расскажите о ценности посещения открытых собраний АН.

Закройте собрание, как полагается, минутой молчания и молитвой о душевном покое».

Руководство по местному обслуживанию семейных групп Нар-Анона (РМО), с. 3-5, «Примерный формат собрания для новичков»

Делится опытом Анна Москва

Занятия для новичков проводятся в одной из групп города, но приглашаются на них новички и члены Нар-Анона всех групп. Для этого предварительно, примерно за месяц, начинается информационная кампания: делаются объявления на сайте и на собрании комитета обслуживания, информация доводится через ПГО до всех членов групп.

Делится опытом Светлана Пермь

Опыт проведения собраний для новичков я приобрела на занятиях с наставником. Он начал индивидуальную работу по Шагам со мной после того, как я посе-

тила шесть собраний. Еще раз все осмыслила, изучила Руководство по местному обслуживанию, получила добро в пермском содружестве и от наставника, создала группу в скайпе, попросила помощи в оповещении желающих не только в Перми, но и в других городах. Собралось семь человек, договорились о времени. Сама звонила и подсоединяла желающих к скайпу. Поскольку собиралось не более семи человек, то проблем со связью не было. Очень хорошо, что были в группе опытные члены Нар-Анона. Временных рамок придерживались, от формата встреч не отходили.



Вопрос 2. Когда происходит «слив» новичка, что делать? Как группа с этим справляется?

«Время выступления ограничивается 3—5 минутами на человека. Последние 15 минут собрания могут быть отведены для высказываний новичков». РМО, с. 3-3, «Примерный формат собрания группы Нар-Анона».

Делится опытом Лена Саратов

Впервой части собрания озвучивается тема, и все высказываются по ней, обычно по 3 минуты. Ставим песочные часы. Когда очередь доходит до новичка, ведущий предлагает ему сказать несколько слов о себе и объясняет, что интересующие новичка вопросы он сможет задать во второй части собрания. Если рассказ слишком эмоциональный, со слезами, не останавливаем, даем высказаться. Если

нарушаются Традиции, произносятся имена, название РЦ, то ведущий напоминает о соблюдении Седьмой и Двенадцатой Традиций. Если в рассказе упоминаются другие люди, ведущий останавливает словами: «Говорим о себе и своем опыте». Ведущий может позвонить в колокольчик, чтобы остановить говорящего, и обязательно объясняет, что было нарушено. Если ведущий чего-то не заметил, ПГО или секретарь после всех высказываний обращают внимание на нарушение, без указания на конкретного человека. У нас группа очень чувствительная к нарушениям, многие пишут Шаги, «слива» мало. Когда группа была молодая, я как ПГО практически на каждое собрание приносила РМО с закладками, часто зачитывала цитаты

оттуда. Думаю, нужно вести работу с ПГО по здоровью групп. Это в большой мере их ответственность.

НАЗЫВАЯ ИМЕНА ЗАВИСИМЫХ, РАССКАЗЫВАЯ ПОДРОБНОСТИ О НАРКОМАНЕ, НАРУШАЕМ:

— Одиннадцатую Традицию: «...Мы должны особенно бережно охранять анонимность всех членов АН»;

— Двенадцатую Традицию: «Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминая нам ставить принципы выше личностей»;

— РМО, с. 8-2: «Соблюдение анонимности крайне необходимо в нашей работе по оказанию помощи членам семей и друзьям наркоманов...».

УПОМИНАЯ НАЗВАНИЯ РЦ, НАРУШАЕМ:

— Шестую Традицию: «Нашим семейным группам никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять наше имя посторонним организациям...»;

— Седьмую Традицию: «Каждая группа должна полностью опираться на собственные силы и отказываться от помощи извне»;

— Принцип неприсоединения (РМО, с. 13-1): «Нар-Анон не присоединяется ни к каким организациям. ...Имя Нар-Анона/Наратина не может быть использовано для отражения взглядов или рекламы/деятельности каких-либо организаций».

УПОМИНАЯ О РЕЛИГИИ, НАРУШАЕМ:

— РМО, с. 13-3: «Так как Нар-Анон предлагает духовную программу, не связанную ни

с какой конкретной конфессией, следует избегать религиозной терминологии и обсуждения конкретных вероучений... Наши собрания открыты для всех, кто страдает от наркомании другого человека, и неважно, какую религию он исповедует».

УПОМИНАЯ ИМЕНА ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ НАРКОМАНОВ, НАЗВАНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ И ДРУГИХ АНОНИМНЫХ ГРУПП, НАРУШАЕМ:

— Пятую Традицию: «У каждой семейной группы Нар-Анона есть лишь одна цель — помогать семьям наркоманов. Мы делаем это, применяя Двенадцать Шагов Нар-Анона...»;

— Шестую Традицию: «Нашим семейным группам никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять наше имя посторонним организациям, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекли нас от нашей главной духовной цели»;

— Десятую Традицию: «Семейные группы Нар-Анона не имеют какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к их деятельности»;

— РМО, с. 13-1: «Профессионалы в области наркомании могут дать ценную информацию, но их можно послушать в других местах...»;

— РМО, с. 13-1: «...мы бессильны перед наркоманией другого человека. Поэтому следует отдавать себе отчет, что существует опасность свернуть с пути нашего выздоровления на методики, переключающие наше внимание на выздоровление наркоманов (в частности, конфронтация и интервенция). Шестая Традиция рекомендует не рекламировать и не поддерживать на собраниях Нар-Анона/Наратина какую-либо внешнюю терапию, например психотерапевтические, молитвенные, медитационные, развивающие группы...».

ПЕРЕБИВАЯ ДРУГ ДРУГА, НАРУШАЕМ:

— РМО, с. 3-3: «На собраниях Нар-Анона мы не участвуем в перекрестных разговорах. Личный прогресс для большинства из нас зависит от единства, поэтому мы высказываемся по очереди, делимся своим опытом, силой и надеждой. Мы не преры-





ваем друг друга и не участвуем в диалоге, мы не переносим центр внимания на одного человека. Мы не даем советов, не предлагаем решения проблем и не пытаемся спасти друг друга. Терпеливо слушая, мы проявляем уважение друг к другу и заботу об общем благополучии группы. После собрания за чаем можно обменяться мнениями в групповом или личном общении, адресами электронной почты, номерами телефонов и найти наставника»;

— Буклет «О высказываниях и перекрестных разговорах»: «Когда говорящего перебивают, задают вопросы или дают советы, у любого члена группы, а в особенности у новичка, может пропасть желание делиться... Могут быть заданы такие вопросы, на которые человек не хочет отвечать. ...Человек, возможно, больше не будет чувствовать себя в безопасности... Многие новички обращаются к ведущему со своими вопросами и проблемами. Ведущий может попросить их отложить все вопросы до конца собрания».

ССЫЛАЯСЬ НА ДРУГУЮ ЛИТЕРАТУРУ, КРОМЕ ЛОК, НАРУШАЕМ:

— РМО, с. 11-1, «Сторонние публикации»: «Есть много публикаций, кроме литературы Нар-Анона, по проблемам наркомании, религии и философии, которые привлекают внимание отдельных членов Нар-Анона. Хотя они могут быть полезны для них, мы не поддерживаем чтение таких публикаций на наших собраниях. Нар-Анон не может взять на себя ответственность оценивать и рекомендовать чтение другого материала, кроме ЛОК».

Делится опытом Анна Москва

Если честно, то я не смогла вспомнить такую ситуацию, когда идет «слив» и собрание группы или меня это напрягает. Скорее наши новички не готовы высказываться совсем. А вот члены групп, посетившие несколько собраний, могут начать рассказывать о своем дорогом наркомане или винить всех окружающих.

Все полномочия ведения наших собраний — у председателя. Никто, кроме него, не останавливает высказывающегося. Регламент — примерно 3 минуты на человека, когда они истекают, высказывание заканчивается.

Председатель может в спокойной и тактичной форме напомнить о том, что зачитывалось в преамбуле: «Есть правило и просим не нарушать: не высказываться о своем зависимом, говорить только о своих чувствах к нему. А так, я очень даже тебе сочувствую».

Чтобы новичок как-то себя проявил, я, отвечая в группе за работу с новичками, подхожу к ним после собрания и выслушиваю все, что они хотят сказать. Потом делюсь кратко своим опытом. Я понимаю, что новичку хочется поговорить о самом важном для него — о его дорогом наркомане.

Чтобы новичок мог в любой момент позвонить члену Нар-Анона и обсудить с ним трудную ситуацию, мы дарим ему буклет (белую литературу), на котором пишем наши телефоны и имена.

В случаях, когда до новичка дошла очередь высказываться, мы его поприветствовали аплодисментами, а он не знает, что говорить, председатель предлагает ему послушать других. В конце собрания новичку снова предоставляется слово, и мы выслушиваем его, не прерывая в течение всех трех минут. Часто говорит он не о себе, но это никого не напрягает. Все понимают, что новичок, может быть, впервые имеет возможность открыто говорить об употреблении.

Делится опытом Людмила Екатеринбург

На последние два собрания нашей группы пришло семь новичков! Я встречаю новичков и до собрания, если успеваю, вкратце рассказываю о группе (кто мы и зачем собираемся). Мы не оставляем в кон-

це собрания время для новичка, высказываемся по кругу. Первые два собрания новичка не останавливаем, слушаем. После собрания я отвечаю на вопросы новичков. Дарим буклет белой литературы «Нар-Анон

предлагает надежду», визитку и открытку с пожеланиями и номерами телефонов. В конце собрания прошу разрешения у новичка обнять его. Как правило, все соглашаются.

Вопрос 3. Кто такой временный наставник? Есть ли у вас опыт временного наставничества?

«**В**ременный наставник поддерживает, ободряет и направляет новичка, пока он ищет наставника на длительный срок». Буклет «Как найти наставника».

«Попроси кого-то из членов Нар-Анона стать твоим наставником на какое-то определенное время, пока не найдешь постоянного наставника. Временный наставник может оказать тебе безотлагательную помощь, поддержку, ободрить и направлять тебя в то время, пока ты ищешь постоянного наставника». Буклет «Вопросы о наставничестве», с. 2.

Делится опытом Галина Челябинск

Когда я пришла в группу, у меня было много вопросов. В основном на собрания ходили мамы, жена была всего одна. После собрания я к ней подходила, задава-

ла вопросы, рассказывала про свои ситуации, она делилась своим опытом. Сейчас я понимаю, что она была для меня временным наставником. Теперь, когда приходят новички, я даю свой телефон, и многие звонят, когда у них возникают вопросы. Мы разговариваем, иногда встречаемся, если есть необходимость. Для меня это временное наставничество. Как правило, когда подопечный начинает работать по Шагам, то по всем вопросам обращается к наставнику, и необходимость моего временного наставничества проходит.

Делится опытом Людмила Екатеринбург

Члены группы подписывают открытку для новичка. Тот, кто готов ответить на вопросы, оставляет свой номер телефона. Этот человек становится временным наставником.

Вопрос 4. Дарите или продаете литературу новичкам?

«**С**редства группы используются только для групповых целей, а не для личных подарков членам группы, таких, как детские ванны, цветы для больных, финансовая помощь нуждающимся членам. Любой, кто желает, может сделать подарки на индивидуальной основе». РМО, с. 9-3.

Делится опытом Вера Нижний Тагил

Наша группа приняла решение продавать литературу новичкам. Раньше дарили, но многие новички переставали посещать собрания. Предлагая купить нашу литературу, мы объясняем новичку, что она нужна ему, чтобы понять, что такое Нар-Анон. Для выздоровления недостаточно только читать литературу, нужно посетить не менее шести собраний, чтобы получить представление о том, как работает программа «Двенадцать Шагов».

Делится опытом Анна Волгоград

Мы дарим новичку буклет «Нар-Анон предлагает надежду» и листовку «Нужен ли вам Нар-Анон?». В группах всегда есть для продажи литература, одобренная конференцией. Рекомендуем приобрести комплект, состоящий из ежедневника ДОСН, Голубого буклета, брошюры «Программа «Двенадцать Шагов» Нар-Анона».

Делится опытом Людмила Омск

Литература в любом случае продается в группе, и новичок может ее купить.

Кроме того, дарим буклет «Информация для новичка» и визитку с расписанием собраний всех шести групп города Омска.

Делится опытом Людмила Екатеринбург

Мы дарим только белый буклет «Нар-Анон предлагает надежду».

Вопрос 5. Нужно ли новичку соблюдать Седьмую Традицию?

Делится опытом Павел Зеленогорск

Наша Седьмая Традиция гласит, что каждая группа должна полностью опираться на собственные средства. «Мы пускаем шляпу по кругу для сбора пожертвований, которые будут использоваться для приобретения литературы в ВЦО, платы за аренду и для пожертвований в структуры обслуживания Нар-Анона». Буклет «Информация для новичка», с. 3.

Делится опытом Вера Нижний Тагил

Если новичок решает поучаствовать в Седьмой Традиции, то мы не возражаем, так как это личное дело, порыв его души. Но о том, что новичок может не вносить Седьмую Традицию, мы все-таки говорим.

Делится опытом Людмила Омск

Если новичок решает поучаствовать в Седьмой Традиции, мы не возражаем. Зачитываем текст о Седьмой Традиции в преамбуле. Иногда на собрании просто говорят новичкам, что не нужно им вносить Седьмую Традицию, не объясняя причин. Считаю, что это неправильно. Несколько раз этот вопрос поднимали на собрании ОКО и разъясняли в группах, но подобные ситуации все же происходят.

Делится опытом Галина Челябинск

Унас ведущий собрания озвучивает в преамбуле текст Седьмой Традиции. Дополнительных вопросов по Седьмой Традиции у новичков не возникает.

Вопрос 6. Как представляться на собрании групп?

«Любой человек, на чью жизнь повлияла наркомания его близкого, имеет право на членство в Нар-Аноне». РМО, с. 3-3.

«Для соблюдения принципов нашей программы следует понимать, что группы Нар-Анона или Наратина считаются организованными правильно, если проводятся самими родными и близкими наркоманов». РМО, с. 13-1.

Делится опытом Елена Саратов

«Мы предлагаем помощь, делись опытом, силой и надеждой». РМО, с. ii.

Когда я и другие члены группы представляемся родственниками наркоманов, происходит идентификация, новички понимают, что они среди людей с такими же проблемами и могут получить здесь помощь. Это ответственность группы — так представляться, чтобы новичок почувствовал себя безопасно, в кругу своих.

Озвучивая свою принадлежность к проблеме, я преодолеваю отрицание, признаю и принимаю болезнь близкого человека, тем самым делюсь мужеством с новичками. Представляясь родственником наркомана, мы даем понять новичкам, что они больше не одиноки.

«Время от времени на наши собрания приходят люди, которые ищут помощи в

решении других проблем, не связанных с наркоманией. После собрания мы можем предложить им другую программу, которая была бы более уместной, поскольку они не могут претендовать на членство в Нар-Аноне». РМО, с. 13-3, «Люди с иными проблемами».

Делится опытом Галина Челябинск

Я представляюсь как член Нар-Анона. Считаю, что тем самым не нарушаю анонимность моего близкого и обозначаю свою принадлежность к родственникам и друзьям наркоманов.

«Семейные группы Нар-Анона — это всемирное содружество тех людей, на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека». РМО, с. ii.

Делятся опытом Анна Москва и Людмила Екатеринбург

Очень часто у нас на собраниях групп представляются созависимыми. Созависимость не указывает на принадлежность к родственникам и друзьям наркоманов, а значит, и к содружеству Нар-Анона. Термин «созависимость» не встречается в нашей литературе.

«На собрании мы зачитываем только литературу, одобренную конференцией (ЛОК), которую можно найти и заказать в ВЦО». РМО, с. 3-2.

VI. ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Доброта

До прихода в содружество я была абсолютно убеждена, что я добрый человек. И только работая по программе, я начала задумываться, а так ли это на самом деле. Я, конечно, добра ко всем тем, кто разделяет мою точку зрения, кто поддерживает меня в моих начинаниях, кто признает мой авторитет. Но проявляю ли я доброту, если мнения других людей не совпадают с моим? Этот вопрос я задаю себе во время вечернего самоанализа. Над ответом приходится подумать. Нередко люди не слушают меня и продолжают настаивать на своем, несмотря на то, что уж я-то точно лучше знаю ответ. Какие чувства я испытываю при этом? Гнев, раздражительность, разочарование, обиду, страх, но никак не доброту. Они не заслуживают моей доброты в этот момент. И тогда я себя

Я вновь обретаю душевный покой, счастье, радость и свободу. Чувствую доброту, искреннюю доброту ко всем, кто не разделял моей точки зрения и на кого еще десять минут назад обижалась и злилась

спрашиваю: имею ли я право судить, имею ли я право учить? Этот вопрос — начало моего духовного роста. В вечернем самоанализе я честно и откровенно пишу о том, что меня задело и как я реагировала на появившееся раздражение. Применяя программу, прописав честно свои страхи и дефекты характера, я стараюсь их проговорить с кем-то из моих анонимных товарищей, которые дают мне возможность со стороны взглянуть на ситуацию. После чего молюсь. И вот наконец, я снова эмоционально уравновешена. Я вновь обретаю душевный покой, счастье, радость и свободу. Чувствую доброту, искреннюю доброту ко всем, кто не разделял моей точки зрения и на кого еще десять минут назад обижалась и злилась. В этом и заключается мое выздоровление. Я не становлюсь идеальной и никогда не буду — так учит меня программа. Я продолжаю испытывать чувства, которые мне не нравятся. Но теперь я совершаю действия, применяю инструменты программы, а значит, духовно расту.

Даша — член Нар-Анона, Миасс

Выбор есть всегда

Перед глазами кинозарисовкой проносится большая часть жизни... Ощущения наполненности счастьем от новорожденного сына на руках, беззубой и беззаботной улыбки первоклассника с шаловливыми веснушками на счастливой мордашке, выпускника школы, успешно сдавшего экзамены. И я помчалась навстречу мечтам, надеждам, планам, предвкушая его бурную студенческую жизнь. Мой сын делился со мной планами на будущее, я слушала его и гордилась его статью, харизмой, увлеченностью, силой убеждения...

Все рухнуло в одночасье. Звонок в дверь: «Откройте, полиция... подозревается в групповом грабеже...» Допросы, переговоры с потерпевшей стороной, страх, что посадят, и тогда это будет конец всему, настоящая катастрофа... Так началась моя многолетняя агония безумия: постоянные ночные хождения, дневная сонливость, скрюченное тело, с шумом падающее на пол, звериные вопли в беспомощности...

Я задыхалась от страха: как бы не услышали соседи, как бы не вылетел из университета, как бы не посадили. Один реабилитационный центр сменялся другим, и после каждого — две недели ремиссии. Выход — срыв, выход — срыв. И так несколько лет.

Никакие деньги не имели значения, я не готова была мириться с приговором: смертельное, неизлечимое, прогрессирующее... Вся моя сущность сопротивлялась проигрышу. Я готова была бросить целый мир под ноги зависимого, лишь бы выкрасть его у болезни.

Но силы таяли, деньги тоже, я буквально задыхалась от отчаяния, от безысходности, становясь опустошенной развалиной. За что? Что же еще можно сделать? Бояться уже нет смысла, хуже не будет, а вдруг?..

Несмотря на то что в Нар-Анон я попала более пяти лет назад, двенадцатишаговая программа пару лет не воспринималась мною всерьез. Мне нравились обнимашки, мне нравилось, что хождение на собрания группы меня ни к чему не обязывает, мне важно было ощущение, что я больше не одинока, мне нравилось видеть вокруг себя людей, у которых выздоравливали близ-

кие. Это вселяло надежду и давало силу для продолжения моих экспериментов по вытаскиванию близкого из проблемы, в которой он тонет.

Я много раз слышала на собраниях, что у нас не только одна проблема, но и одно решение. Но мне было непонятно, в чем оно заключается, и я не готова была принять, что, если я буду выполнять рекомендации программы на 50%, получу ноль. Почему я должна вставать на колени и подчиняться правилам какой-то двенадцатишаговой



«Сделанное открытие потрясло и вдохновило меня: менялись мои реакции на действия других людей, менялась атмосфера вокруг меня, менялось поведение окружающих, которое было рядом со мной»

программы? Призывать во все свои начинания какую-то Высшую Силу? Для меня существовала только воля собственная, последовательность и сила действий. Но страдания и горе — хорошие учителя. От безысходности я начала открываться новому, училась быть честной с собой и признавать свои ошибки. Порой это было ой как непросто. Начала действовать от противного: привыкла навязывать свою правоту — стала учиться уважать чужой выбор, ожидала благодарности за каждый свой «благородный жест» — стала учиться быть просто полезной, осуждала других — стала учиться отслеживать и прорабаты-

вать проявление своих безумных реакций... Действовала и наблюдала за тем, что происходило... Сделанное открытие потрясло и вдохновило меня: менялись мои реакции на действия других людей, менялась атмосфера вокруг меня, менялось поведение окружения, которое было рядом со мной.

Сегодня белое не стало черным, а черное — красным, но моя жизнь стала наполняться покоем, добротой и любовью... Не забывайте — выбор есть всегда! В любом случае придется самой прикладывать некоторые усилия!

Наталья — член Нар-Анона, Уфа

Сегодня у меня радостный день

Моему сыну сегодня исполнилось 15 лет. Обычно в этот день я приносила на работу конфеты, знаете — как в детский сад — и всех угощала. А меня поздравляли. Сегодня я не принесла конфет, чтобы вместе с поздравлениями не получить кучу вопросов: как ребенок, как ОГЭ, какие достижения...

А как мой ребенок? Спасибо, хорошо, он в РЦ. Собственно, что я хотела рассказать? Се-

годня у меня радостный день. Но кроме радости, у меня на сердце грусть. Я знаю почему. Я привыкла гордиться своим сыном, и часть его успехов и заслуг приписывала себе как участнику его жизни.

Но сегодня я поняла, что не только отвечать, но и гордиться можно только своими делами и поступками.

Светлана — член Нар-Анона, Москва, группа «Квартал на Ленинском»





VII. СЛУЖЕНИЕ

Придя в служение, я вышла из изоляции

Я в программе один год и три месяца. Так получилось, что моя болезнь, вечное стремление спасти кого-то, помочь кому-то сподвигли меня взять служение технического ведущего скайп-группы через два с половиной месяца после прихода в программу. В моей родной группе на каждом собрании техведущий предлагала провести ротацию своего служения, так как она несла его длительное время. На ее просьбу никто не отзывался. Я слушала, сочувствовала и решила помочь.

В служении я вышла из изоляции, учусь говорить с людьми, когда объясняю технические вопросы; приобрела новых друзей и поддержку впередиидущих; лучше стала понимать программу.

Мне было очень страшно. На тот момент я практически не пользовалась скайпом и в принципе не знала его технических возможностей. Я была обычным пользователем, который мог найти группу и зайти в нее, написать сообщение, включить и выключить микрофон.

Первый день моего служения провалился, так как у нас в доме отключили свет. Я в панике позвонила техведущей, которая сдала мне служение, и ей снова пришлось собирать группу в скайпе.

Второй день служения я проводила сама, а моя впередиидущая подруга по служению больше на собрании группы не появилась. Меня трясло, я чувствовала себя на чужой планете, но группу собрать удалось.

В процессе служения появлялись вопросы, на которые я не могла ответить. Пришлось просить помощи у техведущей другой группы, а иногда использовать метод тыка или прислушиваться к собственной

интуиции. Со временем и я несколько раз приходила на помощь друзьям по служению в других группах.

Так я научилась сносно пользоваться скайпом, узнала некоторые нюансы в работе с ним.

Сейчас убеждена, что каждый может научиться тому, что осилила я. Сегодня я готова передавать другим то, что бесплатно подарили в служении мне.

В данный момент я служу в группе технической поддержки ОТКРЫТОГО СЕМИНАРА НАР-АНОНА — подключаю членов Нар-Ано-

на всей страны и русскоговорящего мира.

В служении я вышла из изоляции, учусь говорить с людьми, когда объясняю технические вопросы; приобрела новых друзей и поддержку впередиидущих; лучше стала понимать программу.

Когда мне плохо и хочется все бросить, зарыться головой в песок, мое служение не дает мне сделать этого. Кто-то звонит, пишет, прося о помощи, или просто обращается по рабочим вопросам, я возвращаюсь к жизни. Пусть даже через силу.

Ольга — член Нар-Анона, Казахстан

Дисциплина в изящной легкости

После того как я выразила желание помочь в организации чаепития на Ассамблее семейных групп Нар-Анона Башкортостана 2019 года, меня включили в организационный чат.

Таким образом я стала свидетелем процесса подготовки этого Большого собрания.

Словно зайдя за кулисы в театре, я увидела, что там кипит жизнь обычных людей со своими ежедневными заботами. И объединяет этих разных людей вдохновляющая потребность делиться лучшим, на что они способны.

Первое, что я услышала: «Обратись за помощью! Не надо быть одной в этом деле». Я так и поступила. Дальше пошло все само собой.

Объем моей задачи стал таять на глазах. Какая это наглядная демонстрация Единства в содружестве! Каждый берет на себя

какую-то часть общего дела по своим силам. И складывается одно грандиозное Событие.

Читая сообщения в чате, я поняла, сколько талантов и настойчивости у сестер проявилось в творческой реализации проекта. Сколько дисциплины в сочетании с изящной легкостью решения возникающих задач. И одновременно выражение почти детской радости, когда что-то уже получилось.

Никогда бы не предположила, что такое наблюдение за событием Нар-Анона может оказаться столь увлекательным, обучающим и полезным.

Это одно большое Действие, за которым стоит Высшая Сила. В нем нет напряжения, усталости, сомнений. А есть радость и общенность к чему-то очень ценному.

Благодарность всем вам!

Зиля — член Нар-Анона, Уфа



VIII. ДВЕНАДЦАТЬ ИНСТРУМЕНТОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Боже, дай мне разум...

Сегодня предлагаю порассуждать и осмыслить инструмент программы — молитву о душевном покое, которой группы Нар-Анона открывают и закрывают свои собрания.

Пока группа не помолилась, собрание напоминает мне что-то среднее между школьным родительским собранием и встречей профкома. Еще одно сравнение, которое приходит в голову, — настройка оркестра перед началом симфонического концерта.

Но после общей молитвы собрание совершенно разных и непохожих друг на друга людей становится именно группой, где все определяется единством, спокойствием, гармонией и даже торжественностью. Как

будто возник невидимый защитный оберег.

Когда люди держатся за руки, словно в хороводе, и при этом ведут разговор с Высшей Силой не о материальных благах, а только о тонких материях: разуме, душе, мужестве и мудрости, то они словно перемещаются с земных реалий на божественные уровни сознания.

Когда я пришел в программу, было ощущение, что я попал в какое-то высшее учебное заведение. Здесь преподавали науки, от которых зависела не только моя жизнь, но и жизнь всех людей, с которыми меня сводила судьба.

Наркомания много лет властвовала и полностью контролировала меня и мою се-

“
Когда я пришел в программу, было ощущение, что я попал в какое-то высшее учебное заведение. Здесь преподавали науки, от которых зависела не только моя жизнь, но и жизнь всех людей, с которыми меня сводила судьба”

мью, мне было стыдно говорить со своими Высшими Силами о мучительной личной проблеме. Я обвинял в ней себя, признавая собственную несостоятельность.

Я считал, что по таким мелочам мне не стоит беспокоить мои Высшие Силы, отвлекая их от глобальных задач. Но с приходом в Нар-Анон, где разговор с Высшей Силой считается нормой, я с готовностью, радостью и благодарностью к программе принял правила этой игры.

Постепенно я привыкаю использовать молитву о душевном покое не только на собраниях, но и в рядовых бытовых ситуациях. Я перестал испытывать неловкость за то, что самостоятельно не способен вернуть себе душевный покой, который так необходим.

И в повседневных заботах я обнаружил, что этот инструмент всегда разворачивает

ситуацию в благоприятных для меня направлениях. Так было с автоинспекторами, когда случилась заминка при замене водительского удостоверения. Таким же образом был улажен конфликт и в поликлинике, когда медработники неправильно заполнили документ и меня же в этом обвинили. Так было во многих, казалось бы, мелочных ситуациях. Только дело-то в том, что из этих мелочей и состоит моя жизнь.

Еще меня всегда раздражало, что жена начинала читать надписи на этикетках или выбирать продукты по акции в супермаркетах. У меня просто психоз начинался, если она находилась в магазине больше пяти минут. И в этой ситуации мне помогла та же таблеточка — молитва о душевном покое.

Спасибо, программа.

Владимир — член Нар-Анона, Таганрог

Из книги Нар-Анон-36

Молитва о душевном покое — это инструмент, который можно использовать в любой момент для помощи себе, когда начинаем чувствовать себя подавленными и вовлеченными в ситуации, к которым не имеем отношения. Мы молимся о принятии, прося Высшую Силу помочь нам отпустить то, что мы не можем контролировать (людей, обстоятельства и события), и сосредоточиться на том, что мы можем контролировать — наше собственное отношение и поведение. Эта молитва помогает нам взять паузу. Она помо-

гает нам изменить центр сосредоточения наших мыслей, осознать, что принадлежит к сфере нашего контроля, и отойти в сторону от того, что мы не можем контролировать.

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.

Молитва о душевном покое

БОЖЕ,

Я признаю, что есть Высшая Сила, к которой я могу обратиться и которой могу доверять. Я признаю, что мне нужна помощь. Я обращаюсь к моей Высшей Силе за помощью, потому что не могу справиться самостоятельно.

ДАЙ МНЕ

Я верю, что Высшая Сила может помочь мне. Я также верю, что Высшая Сила может дать мне то, что мне так отчаянно нужно.

**РАЗУМ И
ДУШЕВНЫЙ
ПОКОЙ**

Душевный покой означает многое. Я прошу умиротворения, спокойствия и способности научиться быть довольным(ой) моей нынешней ситуацией. Я прошу душевного покоя в данный момент.

ПРИНЯТЬ Я признаю, что мне необходимо принять ситуации, которые мне не нравятся или с которыми я не согласен(на). Я также признаю, что мне в этом необходима помощь.

ТО, ЧТО Что я хочу принять? То, что не могу изменить. Я перестаю думать об этом. Я хочу научиться принимать это, чтобы обрести душевный покой.

Я Кто я? Я — личность, я — человек. Я хочу меняться, чтобы последствия наркомании не оказывали болезненного воздействия на мою жизнь и на жизнь моей семьи. Я хочу душевного покоя и осознаю, что мне следует работать, чтобы обрести его.

НЕ В СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ, Я осознаю, что есть люди, места и события, которые я не могу изменить. Способен(на) ли я отпустить то, что не могу изменить? Я понимаю, как много мне понадобится мужества, чтобы изменить то, что могу. Я прошу мою Высшую Силу помочь мне обрести это мужество. Мужество — это сила, которую я начинаю ощущать и которая помогает мне меняться.

МУЖЕСТВО ИЗМЕНИТЬ Есть разница между тем, что я не в силах изменить, и тем, что с помощью Высшей Силы изменить могу. Это дает мне надежду.

ТО, Что я могу изменить? Мои страхи, тревоги, обиды — это чувства, которые влияют на мое духовное, физическое и эмоциональное благополучие. Я могу принять решение меняться и отпустить эти чувства, мешающие моему выздоровлению. Я верю, что Высшая Сила поможет мне совершить эти изменения.

ЧТО МОГУ, Я могу сделать это! Повторяя эту молитву, я обретаю уверенность и силу, необходимые мне для того, чтобы прожить этот момент, этот час или этот день.

И МУДРОСТЬ Мудрость приходит, когда я медитирую и терпеливо вслушиваюсь в то, что Высшая Сила предлагает мне.

ОТЛИЧИТЬ Как я могу отличить? Что я хочу понять? Я хочу научиться совершать правильный выбор. Принимая решение или выбирая что-либо, я хочу понимать, что делаю это потому, что так лучше для меня, а не потому, что хочу изменить других.

ОДНО ОТ ДРУГОГО. В этом разгадка — разница между тем, что я могу и что не могу изменить. Понимание, в чем состоит моя ответственность, а что относится к ответственности других людей, помогает мне духовно расти и выздоравливать.



IX. НАР-АНОН — ВСЕМИРНОЕ СОДРУЖЕСТВО



Говорим на разных языках, выздораиваем на одном

Загадочный Восток... Иногда нам кажется, что это совсем другой мир, с малопонятными для россиян нравами, загадочными традициями и необъяснимыми привычками. Но в Нар-Аноне мы учимся искать сходство, а не различия между людьми. В рамках **Открытого Семинара Нар-Анона (ОС)** в скайпе прошла встреча представителей содружеств Ирана и России, в подготовке и проведении которой участвовала Кэти К, исполнительный директор Всемирного центра обслуживания Нар-Анона (ВЦО).

Про историю создания Нар-Анона в Иране

Содружество Ирана объединяет два региона: северный — Тегеран и южный — Дженоб. Датой основания содружества Ирана считается 1995 год, когда были открыты первые группы Нар-Анона. Уже через год они распространились по всей стране. Первая региональная структура обслуживания была сформирована в северном Иране в 2007 году, спустя 10 лет — в южной части страны. За полтора года существования региональной структуры обслуживания в

Дженоб образовалось порядка 150 групп Нар-Анона и 5 групп Наратина.

В Иране на сегодняшний день существует три группы Нар-Анона для мужчин (две на севере, одна на юге). Все остальные группы — женские или совместные, открытые для участия мужчин и женщин. Несмотря на это, собрания групп Нар-Анона в основном проходят отдельно для мужчин и женщин, так как делиться сокровенным в присутствии противоположного пола в иранской культуре не принято. А вот на собраниях структур обслуживания присутствуют и мужчины, и женщины, так как информация там — нейтральная. Ни в северной, ни в южной части Ирана нет отдельных групп для жен и для матерей.

Про сохранение здоровья групп

В северном регионе Ирана для сохранения здоровья групп и соблюдения Традиций используются следующие инструменты: собрания групп, спикерские выступления, чтение ЛОК, служение, рабочие и информационные собрания, круглые столы.



В южном регионе применяют свои инструменты. Собрания проходят в четырех форматах: вопрос-ответ, панельные дискуссии, чтение ЛОК, собрания, где члены групп делятся своими личными историями. ПГО (представитель группы по обслуживанию) обеспечивает применение этих инструментов, поскольку именно через ПГО налажена связь групп с региональными структурами обслуживания. И именно ПГО организует работу по принципу «улицы с двухсторонним движением». Опыт и запросы групп ПГО передает в структуру, а общий опыт всех групп, собранный в структуре, возвращается через ПГО в группы в виде новых инструментов выздоровления.

Инструментом поддержания здоровья групп Нар-Анона стало и активное обсуждение доклада о повестке Всемирной конференции Нар-Анона (ДПК). Члены групп южного Ирана получили возможность познакомиться с Нар-Аноном как со Всемирным содружеством. Это стало инструментом их духовного пробуждения.

Про новичков

Новые члены Нар-Анона приходят в содружество разными путями: через информацию от членов, которые уже посе-

щают группы, и через информационные каналы, которые работают в Иране.

Один из таких каналов — комитет по примирению сторон. Комитет по примирению — это общегосударственный орган, куда стекается информация о всех гражданских процессах. Например, если люди женятся или разводятся, информация об изменениях их семейного статуса поступает в комитет. Именно комитет по примирению сторон рекомендует посещать группы, работающие по программе «Двенадцать Шагов», людям, в чьих семьях появилась проблема зависимости.

Еще один канал для новичков — баннеры и объявления с информацией о Нар-Аноне, которые размещаются в городских центрах и муниципалитетах. Информация приходит также через публикации в местных газетах и периодических изданиях. В муниципалитетах также есть отделы по связям с общественностью, где имеется информация о содружестве.

Новички могут получить информацию о Нар-Аноне в реабилитационных центрах и наркологических клиниках, которые в Иране тоже действуют.

В Иране нет отдельных групп для новичков. Они сразу начинают посещать собрания основных групп.

В северном регионе новичкам предла-

Новички могут получить информацию о Нар-Аноне в реабилитационных центрах и наркологических клиниках, которые в Иране тоже действуют

гается еще одна форма взаимодействия с содружеством: им дана возможность из всех существующих групп выбрать ту, где именно в этот день проходит собрание для новичка. Такие собрания проводит какая-нибудь группа каждый день.

В южном регионе ситуация аналогичная. Хотя все новички посещают основные группы, у них есть возможность получить дополнительную поддержку — после окончания встречи новичкам уделяется дополнительно 15 минут, они могут остаться со всеми членами группы или с несколькими, более опытными и получить ответы на любые свои вопросы.

Про реабилитационные центры

В обоих регионах Ирана есть реабилитационные центры. Содружество взаимодействует с ними через комитет по информированию общественности. В реабилитационных центрах размещаются информационные баннеры, расклеиваются информационные листки и бюллетени. Также туда приходят спикеры. Информационно-разъяснительная работа проводится и в тюрьмах, где размещается информация о Нар-Аноне.

Про отношение к наркомании в обществе

И в северном, и в южном регионах страны отношение в обществе к проблеме наркомании в значительной степени изменилось по сравнению с тем, что было раньше. Прежде зависимость трактовалась исключительно как правонарушение и преступление, и зависимый подлежал заключению в тюрьму. Считалось, что зависимый — это человек с неправильными моральными нормами, слабый и т.д. Сегодня благодаря наличию таких содружеств, как АН и Нар-Анон, отношение не только со стороны общества, но и со стороны госу-

дарственных структур меняется в лучшую сторону. Это безусловно можно считать позитивным сдвигом по сравнению с тем, что было несколько десятков лет назад.

Про взаимодействие со всемирными структурами

Седьмая Традиция — одна из форм взаимодействия содружества северного Ирана и Всемирного содружества Нар-Анона. На сегодняшний день существуют серьезные проблемы в осуществлении транзакции добровольных пожертвований Нар-Анона Ирана в ВЦО. Однако северный регион сумел организовать оплату роялти (процент по авторским правам с продажи ЛОК).

В южном регионе также существуют определенные правила пожертвований в Седьмую Традицию и перечислений роялти.

Про литературу, одобренную конкуренцией

В северном регионе существуют литературный и переводческий комитеты. Литературный комитет собирает информацию и личные истории от членов содружества. Переводческий комитет занимается переводом ЛОК, утверждает ее во Всемирном комитете по литературе, печатает ЛОК.

В Дженоб некоторое время существовали отдельные от северного региона южный литературный и южный переводческий комитеты. Четыре месяца назад между литературным и переводческим комитетами двух регионов началось сотрудничество, и комитеты готовы к объединению.

Про помощь российского Нар-Анона иранскому содружеству

В ходе подготовки к ОТКРЫТОМУ СЕМИНАРУ НАР-АНОНА и участия членов содружества Ирана в семинаре «Друзья по Всемирному содружеству» не только произошло знакомство Нар-Анона Ирана и России, но и наметились возможности сближения содружеств двух регионов Ирана — Дженоб и Тегеран. Все мы — члены одной большой семьи и стремимся сделать все возможное, чтобы общаться друг с другом. Болезнь не знает границ, а содружество обеспечивает единый язык общения в выздоровлении.

Х. ПРИТЧИ, СТИХИ, РАССКАЗЫ, СКАЗКИ

Начни с себя!

Если что-то идет не так
И жизнь моя как-то не клеится,
Мне все говорят: «Посмотри на себя»,
А мне ну никак не верится.
Я ж хорошая, как вы не видите?
Я стараюсь больше вас всех!
Чтоб жилось вам на свете счастливо!
Ваш успех — это мой успех!
Объясните мне, что здесь неправильно.
Я же мать! Не могу я не ждать,
Не могу не звонить, не спрашивать,
Вопросы каверзные не задавать...
А как же тогда любить?
Как любить, если в мыслях одна беда?
Как же жить, если меня не волнует еда?
Все на свете померкло вдруг...
Ничего не осталось вокруг...
Дальше некуда, надо что-то менять!
Искать друзей, книги читать.
Из пустоты и небытия невозможно что-то отдать!
Я начну потихоньку себя узнавать.
К себе постараюсь любовь проявлять.
И может, со временем я научусь
Быть счастливой самой,
Прогонять свою грусть.
Если что-то идет не так и жизнь моя как-то не клеится,
Я начну изменять себя!
И новыми красками мир засветится!!!

Лена — член Нар-Анона, Тольятти

Я другая

Спасибо, Господи, за все, что со мной было.
За то, что терпелив был Ты ко мне и очень долго ждал...
За то, что мое сердце не остыло и верных Ты друзей мне посылал.
За то, что был всегда со мною рядом, но знать мне это было не дано.
И вот пришло мне просветленье, как награда.
Смотрю на жизнь свою я, как кино.
Все было в ней: и радости, и горе.
Жила, не думая я ни о чем.
Старалась победить в любом из споров, себя считая божеством...
Но Ты всегда мне подстилал соломку, стараясь милосердно направлять.
И отходил тихонечко в сторонку, давая мне возможность все самой понять.

И слава Богу, я теперь другая!
Хотя и минуло уже немало лет.
Моя любовь и радость возрастают, и нет следа от пережитых бед.
Я обрела опору и защиту!
И у меня есть дружная семья!
Тебя не отпускаю я из виду!
Все принимаю и живу БЛАГОДАРЯ!!!

Лена — член Нар-Анона, Тольятти

Дело было вечером...

Дело было вечером,
Делать было нечего.
Толя пил, Борис торчал,
Николай игру качал.

«Ах, вы бедные сиротки мои,
Алкоголики, наркошечки мои.
Я умою вас под краном,
Накормлю вас утром рано,
Денег дам вам на дорогу,
Буду каждому подмогой.

Если надо, одолжу,
Все дела за вас решу.
Ничего, что до зарплаты
Все еще далековато...
Есть соседи и друзья,
Пробегусь по банкам я.
На матрасе сплю одним,
Но для вас открыт мой дом».

Да пришло вдруг озаренье,
И закончилось веселье:
«Нет матраса у меня...
Ну за что же вы, друзья,
Так со мною поступили?!
Мы же вместе ели, пили:
Я чаек, а вы покрепче,
Чтобы было чем согреться.

Все ушло: диван, кровать,
Стол и стулья негде взять.
Сковородки, вилки, ложки,
Все тарелки, поварешки...
Как же жить? Долгов не счесть,
Что и из чего мне есть?»

Тут девичник собрался:
«Эй, подруга, как дела?
Что-то сильно ты сдала.
Где веселье удалое? Чем живешь?
Какое горе посетило вдруг тебя?

Где любимые друзья?»
Полился совет рекой:

«Ты, подруженька, не ной.
Ну-ка, шементом домой.
Сядь лицом на юг страны,
Ногу к уху подтяни,
Глаз налево поверни...
И сиди часов так пять.
Будешь снова ты скакать,
Прям овечкой молодой,
Все наладится с тобой.
В колею опять войдешь
И прекрасно заживешь».

Очень долго я сидела,
Чуть совсем не окосела...
Тут вторая подоспела:
«У меня совет простой —
Хочешь жизни дорогой?
Ты найди тычонок пять,
Будем кремы покупать,
Заодно духи возьмем
И простушек мы найдем.
Продадим мы все за час!
Будет бизнес — в самый раз».

Ну и третья — тут как тут:
«Нет, не верь ты им, подруга,
Ходит жизнь твоя по кругу.
Надо карму очищать,
Звезды на небе считать.
Пить малину и хинин,
Грызть кору, жевать полынь.
Можно съездить на Бали
К самому Бабе Саи.
«Жизнь изменится тогда» —
Так сказал Саи Баба».

Все. Устала. Не хочу...
Не пойди ли мне к врачу?
Тут болит и там болит.

Может быть, радикулит?
Посмотрел мне врач в глаза:
«Милочка, ведь так нельзя.
Вы себя почти что съели.
Вкусно, что ли, в самом деле?
Дам сейчас вам адресок,
Что б идти на огонек».

Я пришла, тихонько села,
Исподлобья посмотрела
И налево, и направо.
Да, таких, как я, — немало...
Но сидят, смеются, плачут,
Обнимаются и скачут!

Чай попили, говорили
О себе и про себя...
И куда-то улетели
Страх, тревога, суета.
Поняла, что жизнь пуста
Без улыбок, обнимашек,
Чая, плюшек и мамашек,
Жен, подруг моих любимых
И на вайбере картинок.

ЧУДЕСА ПРИШЛИ В МОЙ ДОМ!
Изменилось все кругом.
С ВЫСШЕЙ СИЛОЙ ПОДРУЖИЛАСЬ.
С саможалостью простилась,
Приняла себя как есть,
И слетела моя спесь.
Но друзья мне хором: «Стой!

Это что же то с тобой?
Денег нам ты не даешь,
По-особому поешь.
Каждый день ты занята,
Фифа стала, хоть куда.

Как смогла ты бросить нас?
Без тебя совсем — атас!
А на что нам всем торчать?
И куда теперь сливать
Горе горькое свое
На житье и на бытье?

Нет, давай ты возвращайся
И за нас ты принимайся...»
«Я, ребята, вас люблю!
Всех вас вместе соберу.
И скажу такое слово:

Жизнь отдать я не готова
За такой крутой тусняк!
Если без меня — никак,
Адресок могу сказать,
Где возможно отыскать
То, что мне сейчас нужно.
А глядишь — и вам не вредно.

У меня ж своя дорога...
С Нар-Аноном, вместе с Богом,
С чудесами каждый день
Жить сегодня мне не лень».

Наталья – член Нар-Анона, Тольятти



ХІ. ИНФОРМАЦИЯ ОТ СП, КОМИТЕТОВ И ПОДКОМИТЕТОВ

*В некоторых ВРКО прошла ротация председателей комитетов.
ВРКО по литературе. Председатель — Ольга, Уфа.
ВРКО по сайту. Председатель — Юлия Красноярск — Ванкувер.
ВРКО по Наратину. Председатель — Саша, Москва.*

Сны от Бога и наставничество в служении

Совершенно неожиданно для себя (как мне показалось!) я стала председателем Всероссийского комитета обслуживания по Наратину. Я шла к этому служению очень долго.

Несколько лет назад я поехала с мужем на событие московского сообщества АН. Там я увидела молодых ребят, подростков. Первая мысль: «Боже, как рано, зачем таким молодым в АН?» К концу события пришло понимание: «Какое счастье, что в таком раннем возрасте пришли подростки в программу «Двенадцать Шагов» и открыли для себя новый духовный образ жизни». Тогда я впервые задумалась о том, как помочь подросткам и детям — членам семей наркоманов. Через несколько лет размышлений мне приснился удивительный сон. Будто на собрание моей родной группы

пришла девочка двенадцати лет. Мы все растерялись и начали перешептываться. Я во сне сказала своей соседке: «Господи, неужели мы не можем помочь детям, которые страдают?» Я понимала, что сон пришел от Бога, но снова погрузилась в раздумье. Бог прислал мне еще один знак. На собрание моей родной группы пришла девушка семнадцати лет, и сцена из моего сна повторилась один в один: растерянность, перешептывания, обсуждения после собрания о возможности помочь детям и подросткам. Я решила поговорить с Богом и открыто запросить ответ на вопрос: «Боже, ну пришли мне четкий знак, что мне делать. Как помочь детям?» Ответ был однозначным. На следующем собрании эта девушка обратилась ко мне с просьбой стать ее наставником в работе по Шагам. Ну, вот и все — надо



действовать. Я начала узнавать и выяснила, что существует ВРКО по Наратину. Я обратилась к Наташе Тольятти, председателю этого комитета, и начала в нем служить. Как я теперь понимаю, Наташа стала моим наставником по служению: делилась информацией и опытом, своим и Всемирного содружества, помогала планировать мои действия, оказывала помощь в моей работе со страхами. Бог не только прислал мне знаки, но и дал конкретный инструмент в служении — работу с наставником по служению. Спасибо, Наташа, мой дорогой друг и наставник!

Сейчас смешно вспоминать, но это было. Я так боялась обращаться в Московский комитет обслуживания (МКО), что решила тайно открыть группу Наратина в Москве. Моя больная голова рассказывала мне, что в МКО никто не захочет мне помочь и что только я хочу открыть группу Наратина. Спасибо, Нина, бывший председатель МКО! Ты вернула меня в реальность, напомнила про наши Традиции и помогла сформулировать предложение на собрании МКО. Я получила не только поддержку всех членов этой структуры, но и ЛОК и помощь в аренде помещения. Друзья приходили в служе-

Бог не только прислал мне знаки, но и дал конкретный инструмент в служении — работу с наставником по служению

ние со своими идеями, и в результате был создан подкомитет МКО по Наратину. Сейчас нас десять человек, и большинство являются сертифицированными кураторами. Спасибо, мои дорогие друзья по служению! Мы сделали все, чтобы в Москве появился Наратин, и группа открылась!

Я продолжала служить в ВРКО по Наратину: принимала участие в подготовке документов, редактировании переводов ЛОК, создании отчетов и презентаций комитета для Всероссийской конференции, во встречах со Всемирным комитетом по Наратину, в исследовании возможностей несения вести о помощи детям и подросткам.

И вот настал день, когда Наташа напомнила, что пришло время для ротации ее служения. Первая моя реакция — паника. Как без Наташи (Наташа, кстати, куда не собирается уходить из комитета)? Почему это служение предложили мне (я еще не готова, когда-нибудь потом!)? Тем не менее я приняла решение и стала председателем ВРКО по Наратину.

Дорогие мои соратники, спасибо за доверие! Я готова делиться тем, что в программе и служении бесплатно передали мне. Я буду облеченным доверием исполнителем в стремлении развивать наш комитет и его вклад в содружество Нар-Анона. Я мечтаю, что на конвенции в Казани в 2020 году мы услышим спикерские не только членов Нар-Анона, но и членов Наратина.

Саша Москва — председатель ВРКО по Наратину



XII. АНОНСЫ, ПОЗДРАВЛЕНИЯ, ПРИГЛАШЕНИЯ

Дорогие друзья!

**9 сентября 2019 года
3 года**

**группе Нар-Анон «Доверие»
города Магнитогорска**

Всегда рады гостям

Дорогие друзья!

**Семейная группа Нар-Анон
«СТРАНА РОДНЫХ» города Красно-
турьинск приглашает всех же-
лающих на свой день рождения!**

НАМ 1 ГОД

**мероприятие состоится 16.11.19
по адресу: Свердловская область,
город Краснотурьинск, улица Рю-
мина, дом 11 со стороны железно-
дорожного вокзала.**

В программе открытое собрание, спикер-
ское выступление, общение в непринуж-
денной обстановке за кружкой чая.



**13-15 сентября 2019 года
II Дальневосточный Форум
Нар-Анон**

«Пробуждение»

Место проведение: г. Владивосток, ул.
Лазурная, 27 (бухта Лазурная, Шамора),
база отдыха «Лазурный берег Приморья».
Начало регистрации участников 13 сентя-
бря в 13-00.

Открытие Форума в 14-00 (время местное).

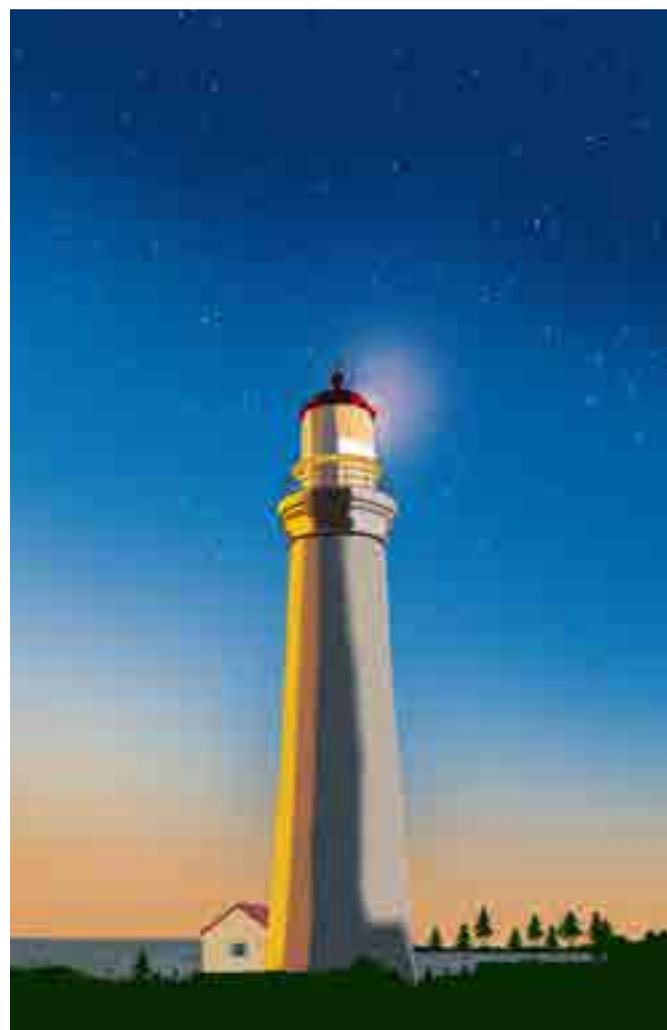
➔ В программе Форума: спикерские при-
глашенных участников Форума, Круглый
стол, Брифинг, ночные группы нон-стоп и
неповторимая романтика Дальневосточно-
го побережья.

➔ Обзорная экскурсия по городу

Дорогие друзья!

7 декабря 2019 года

**в городе Волгоград состоится
нарафон, приуроченный ко дню
рождения содружества
Нар-Анон Волгоградской области**



ИЮЛЬ/2019



**НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛА
РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «НАДЕЖДА ЕСТЬ!»
ВСЕРОССИЙСКОГО КОМИТЕТА
ОБСЛУЖИВАНИЯ
ПО ЛИТЕРАТУРЕ**



НАШ АДРЕС: gazeta@naranon.ru