

декабрь/2019

# НАДЕЖДА ЕСТЬ! Выпуск №13

Газета российского Нар-Анона –содружества членов семей и друзей наркоманов



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

*М. Эрикссон*



**«Девушка с зонтом».**  
В номере использованы рисунки Елены — члена Нар-Анона, скайп-группа «Шаг за Шагом»

# СОДЕРЖАНИЕ:

<b>I.</b>	<b>ВЕСТИ РЕГИОНОВ</b> Открытое собрание в Волгограде Второй дальневосточный форум «Пробуждение» Нет края — есть бескрайний Нар-Анон	<b>04</b> <b>04</b> <b>09</b>
<b>II.</b>	<b>СТРАНИЦА ГРУПП</b> Изюминки нашей группы	<b>10</b>
<b>III.</b>	<b>ШАГИ</b> Пятый Шаг — Шаг покаяния, доверия и действия	<b>12</b>
<b>IV.</b>	<b>ТРАДИЦИИ</b> Пятая Традиция — основа для помощи семьям и друзьям наркоманов	<b>14</b>
<b>V.</b>	<b>КРУГЛЫЙ СТОЛ</b> Работа по Шагам: опыт работы по книге «Нар-Анон 36» Что изменилось в моей жизни? Все!!! Нар-Анон 36 — это открытие	<b>18</b> <b>20</b> <b>21</b>
<b>VI.</b>	<b>ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ</b> Мои крылатые качели	<b>22</b>
<b>VII.</b>	<b>СЛУЖЕНИЕ</b> Теперь я люблю себя. И поддерживаю тоже	<b>25</b>
<b>VIII.</b>	<b>ДВЕНАДЦАТЬ ИНСТРУМЕНТОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ</b> Двенадцать Шагов	<b>27</b>
<b>IX.</b>	<b>НАР-АНОН — ВСЕМИРНОЕ СОДРУЖЕСТВО</b> Всемирное единство Я не одинока в этом мире Крепкие объятия, новые знакомства	<b>29</b> <b>30</b> <b>31</b>
<b>X.</b>	<b>ПРИТЧИ, СТИХИ, РАССКАЗЫ, СКАЗКИ</b> Спасибо за служение	<b>32</b>
<b>XI.</b>	<b>ИНФОРМАЦИЯ ОТ СП, КОМИТЕТОВ И ПОДКОМИТЕТОВ</b> Как я информирую общественность Непостороннее наблюдение	<b>34</b> <b>34</b>
<b>XII.</b>	<b>АНОНСЫ, ПОЗДРАВЛЕНИЯ, ПРИГЛАШЕНИЯ</b>	<b>37</b>

# I. ВЕСТИ РЕГИОНОВ

ВОЛГОГРАД

## Открытое собрание в Волгограде

*Последний день первого месяца лета. 30 июня.*

*Открытое собрание Нар-Анона города Волгограда.*

*Тема: «Инструменты выздоровления».*

**К**ак обычно, в помещении на улице Пражской собираются желающие принять участие в событии. В этот раз нас 29 человек.

Три спикера — Татьяна, Людмила и Светлана. Непохожие друг на друга, яркие, каждая со своей историей, со своей болью и опытом выздоровления. Сказать, что спикерские — это инструмент программы, ничего не сказать. Каждое выступление не просто откликается, звенит в моей душе: такие же метания, страдания и тоску я испытывала в начале своего выздоровления. И хотя у каждого из нас пусть свой — длинный, короткий, разный, но впередиидущие всегда вселяют надежду: выход есть!

Работай над собой, сосредоточься на себе, отпусти, живи сегодняшним днем, здесь и сейчас, молись и верь в Высшую Силу! Такое послание слышалось в каждом спикерском выступлении.

Затем были вопросы, высказывания и чаепитие. Очень душевно, по-семейному, по-домашнему. Большое спасибо организаторам за служение! Большое спасибо спикерам за искренность и честность! Большое спасибо представителям параллельных сообществ за активность!

*Приветствуем новичков, которые пришли и увидели, что выход есть!*

**ОКО Волгоградской области**

ВЛАДИВОСТОК

## Второй дальневосточный форум «Пробуждение»

*Дата проведения: 13–15 сентября 2019 года*

*Место проведения: г. Владивосток, Бухта Шамора, Тихий океан*

*Девиз: «Пробуждение — путь к выздоровлению»*

**В** этой статье представлены суждения участников форума о событии, которое мы все вместе прожили. На форум приехали 64 человека. Расстояние от Владивостока до Магадана — 4924 км, до Южно-Сахалинска — 1654 км, Петропавловска-Камчатского — 2056 км, Хабаровска — 754 км, Новосибирска — 5782 км, до Москвы — 9165 км, от Уфы с пересадкой — 10520 км. И все прилетели! Представляе-

те? С нами были также друзья из Артема, Находки, представители параллельных содружеств.

*Вот что запомнилось участникам форума*

\*\*\*

**П**олгода назад я с радостью вызвалась встречать приезжающих. Но за несколько дней до встречи начала переживать по поводу этого служения — все-таки

незнакомые мне люди, вдруг будут делать то, что мне не понравится, например курить или шуметь. А они приехали из Уфы и сразу стали родными. Мы сошлись за 15 минут и очень хорошо проводили время. Я их возила, знакомила с городом, ужинали вместе. Спасибо, подруги, за опыт лично для меня и нашей группы.

На форуме я слушала спикера из Новосибирска, который показал мне, что не нужно бояться своих чувств — их надо проживать. Я всегда старалась не чувствовать, например уходила в работу, когда было особенно страшно или больно. И вот я слушаю спикерское выступление и понимаю, откуда берутся болезни, лишний вес и страхи, несмотря на то, что жизнь в

общем-то налаживается. Что еще я поняла на форуме?

К своим родным подругам из группы я привыкла. Но вот появляются совершенно незнакомые люди... и какие же мы все разные! Это иногда огорчало. Иногда воодушевляло. Но это великолепная возможность разобраться в себе. Я не поверила, когда услышала от спикеров, что они не знают, выздоравливает их сын или дочь или находится в срыве. Я подумала: это не искренно или это уж слишком неестественно. Но я тоже так хочу!

*Запомнилась теплая обстановка.*

Для меня было важно услышать опыт людей, которые выздоравливают, и послушать выступления по обслуживанию се-



*“ Все спикерские очень понравились. Я поняла, что работать по программе надо продолжать и что можно достичь такого же умения владеть своими чувствами, как и наши спикеры ”*



мейных групп Нар-Анона. Спасибо всем! Жанна, тебе отдельное спасибо! Твой опыт для меня стал новым инструментом для выздоровления.

\*\*\*

**П**о семейным обстоятельствам я попала только на второй день форума. Но у Бога все под контролем, и я услышала именно те выступления, которые были мне необходимы. Меня вдохновил опыт служения членов Совета попечителей, а также опыт создания Региональных комитетов обслуживания (РКО). Спикеры приехали с Двенадцатым Шагом на Дальний Восток — от них шли заряд энергии и идеи, которые оказались новыми для меня. Мы в Артеме хотели бы открыть группу Нар-Анона, у нас есть родственники наркоманов, которые ходят в группу Ал-Анона. Понравился опыт спикера Ольги из Уфы, удивила активность групп в их регионе. Узнала, что в Совете попечителей служат члены онлайн-групп.

Условиями проживания, питания, организацией всего события я была довольна. А еще и в море искупалась.

\*\*\*

**Н**а форуме запомнились подруги из Башкирии, которые проживают программу в каждом моменте своей жизни. Света, спасибо за опыт! Здорово, что мы все собрались. И удивило, что Бог нас создал такими разными. Это и забавляет. И удивляет. И иногда больно от этого.

\*\*\*

**Д**ля меня это было значимое событие. Я люблю форумы! На форуме меня порадовала та атмосфера

любви и радости, которая у нас царила. Все спикерские очень понравились. Я поняла, что работать по программе надо продолжать и что можно достичь такого же умения владеть своими чувствами, как и наши спикеры. Концерт, посадка клена, костер запомнятся надолго. Это все очень важно. Каждая деталь форума, каждая черточка незабываемы. *Спасибо спикерам, организаторам, участникам!*

\*\*\*

**О**громное спасибо за спикерские. Спикеры делились своим опытом выздоровления, а в перерывах я с этими же спикерами проговаривала свои проблемы. Получив обратную связь и услышав их опыт по решению конкретной (меня волнующей) проблемы, понимала, в каком направлении мне двигаться дальше. Спасибо организаторам за все: размещение, чай-кофе, вечерние посиделки, где на некоторые вопросы мы получили ответы, концерт и костер. Все здорово! *Считаю, что для меня все три дня были значимы!*

\*\*\*

**Я** услышала от спикеров из Москвы и Уфы: «Мы — команда!» После форума я поняла, что и моя родная группа «Надежда», организатор форума, — тоже настоящая команда. У нас оргкомитет не выбирался специально — оргкомитетом была вся группа. Девочки стали родными за это время. Я столько узнала о них: об их талантах, выносливости, стойкости характера. Теперь я их увидела с другой стороны. Подруги, я встречаюсь с вами по понедельникам в родной группе. Но скучаю по тем дням, когда мы что-то делали, делали, делали вместе! Я получила опыт, ответы на все мои вопросы, поняла, что Нар-Анон — это что-то огромное, дружное, светлое. Радуюсь, что мы все вместе выздоравливаем! У нас общая проблема, но и общая радость: Нар-Анон, в котором мы живем и помогаем друг другу выздоравливать, полюбить себя, уважать себя. Форум — это поддержка. Здесь я встретила со своей подопечной и нашла наставника, с которым уже начала работать по книге «Нар-Анон 36». Никогда не задумывалась над тем, что такое Традиции и Концепции. А теперь понимаю, что

они необходимы нам для того, чтобы жить в обществе, а не только в содружестве. Я теперь по-другому стала смотреть на Нар-Анон. Это такая могучая, нужная организация, содружество, именно содружество, где мы все дружим и помогаем друг другу. Я все еще нахожусь под впечатлением, мне хочется жить, трудиться на благо Нар-Анона, отдавать то, что я получила, и получать новые знания. Сейчас я стала читать литературу о служении. Хочется, чтобы группа наша развивалась, а я была полезной в ней. Приехала с форума — все меня в моей родной группе ждали. Огонек, который зажегся у костра на берегу бухты, зажегся и в сердцах моих анонимных сестер. Подруги, какие вы светлые люди, какие у вас моторчики работают в груди, какие вы организаторы, как блестят глаза!

\*\*\*

**М**ои впечатления от события я бы назвала «солнечные дни форума». Удивительно, когда совершенно незнакомые люди становятся неожиданно близкими, просто подругами. Единство, несмотря ни на что, — вот что запомнилось. А еще посадка клена и пироги.

\*\*\*

**У**меня сначала были эмоции, а теперь я могу подвести определенные итоги, провести анализ события. В первую очередь мне понравились спикеры. Спикеры — это бомбы! Спикеры — это инопланетянки. Опять эмоции! Ну и ладно! Спикеры форума, конечно, несут свое служение. Послушать

их, пообщаться с ними, для меня это было важно. Запомнилась фраза: «Получать и отдавать в программе и в служении — это вдох и выдох». Выдох обязателен. Вдохнул немного — отдавай! Дух служения — одна из важнейших идей форума. Организация форума очень понравилась: спикерские выступления, обучающий семинар, концерт и альтернативные зарядки. *Форум вдохновил на дальнейшую работу по программе, на изучение Традиций, на служение.*

\*\*\*

**Я** первый раз на таком событии. В общем все понравилось. Но я переживала за концерт. Он мне казался на репетиции сырым. А получился милым. Все охотно принимали участие в сценках. Никто не отказывался. Подруги из Уфы привезли сценку, а играли в ней члены Нар-Анона из групп других городов. Понравился и костер. Поначалу я подумала: «Ну зачем еще костер? На него уж точно нет времени». Однако на него хватило времени. Стояли около него, пели, а он догорал долго, и это был объединяющий момент форума.

**На форуме меня порадовала та атмосфера любви и радости, которая у нас царила. Все спикерские очень понравились**





\*\*\*

**В**печатления от форума — самые хорошие. Я почему-то сегодня подумала: вот будет еще один, и я обязательно поеду. Конечно, я уставала. Забывала, что надо было делать перерывы. Но получила глубокий позитивный опыт. Спасибо тебе, Жанна! Мне многое предстоит принять и понять. *Эх, еще бы и действием конкретным подкрепить полученные знания!*

\*\*\*

**О**ргкомитет в лице группы «Надежда» взялся за организацию форума, не имея опыта в проведении таких событий. Были сомнения и опасения: «Все ли так делаем?» Вопрос о проведении семинаров, информация о каждом спикере — это новое, что нам пришлось изучать и применять в рамках Традиций. Наш первый опыт был необходим: мы открывали себя, свой потенциал, духовно росли. Конечно, были ошибки, как без них. А как иначе приобрести опыт? Но, несмотря ни на что, подруги из группы работали дружно и слаженно. Это был единый организм! Очень приятно было принимать благодарности, которые шли от открытых сердец. *Было единство. А это главное!*

\*\*\*

**Я** много могу рассказать о форуме на побережье Тихого океана. Мне был интересен опыт служения в литературном комитете, в газете «Надежда есть!», в структурах обслуживания Нар-Анона и наставничества.

Концерт, проведенный участниками форума, порадовал разнообразием талантов: стихи, песни, сценки собственного сочинения.

А еще были утренняя гимнастика, встреча рассвета, купание в море, ночной костер с песнями, незабываемая романтика морского побережья. Все это сблизило группы

нашего Дальневосточного региона. Форум состоялся. И пусть не все было идеально, не все вопросы были решены — курс на объединение групп Дальнего Востока взят. И необходимость следующего форума очевидна. А это значит, что связь между группами Дальнего Востока будет крепнуть! Наша главная цель — помогать семьям наркозависимых. Формат форума — это возможность получить разнообразный опыт впередиидущих, инструменты выздоровления, тепло и поддержку. До новых встреч на будущих форумах!

\*\*\*

**Х**очу рассказать об обратной связи, которую оргкомитет получил на форуме. Участники высказывались сдержанно, но честно.

1) Хотелось, чтобы на форуме было больше душевности.

Предлагаю такие форумы проводить в небольшом помещении, где можно жить всем вместе, иметь свободное время и разговаривать в узком кругу.

2) Я расстроена тем, что на форуме нам не удалось создать РКО.

3) Мне не понравились условия проживания, я уехала.

## Дорогие друзья!

**Спасибо всем и каждому. За честность, опыт, поддержку.**

**Третий дальневосточный форум запланирован на 11–13 сентября 2020 года. До этого времени каждая группа Дальнего Востока примет решение о готовности или неготовности войти в РКО Дальнего Востока.**

**Организатор форума, группа «Надежда», приглашает всех 11 января 2020 года на юбилей. Нам исполняется 20 лет!**



## Нет края – есть бескрайний Нар-Анон

**С**пасибо всем за Дальний Восток, за Тихий океан, за бухты и мосты, за закаты и рассветы, за новых и старых друзей.

Это незабываемо, и слова не передают моих чувств!

Спасибо за гостеприимство и дальневосточный опыт.

Я думала: Боже, край земли!

Теперь знаю: нет края – есть бескрайний Нар-Анон.

Таким подругам, как вы, море по колено, и 14 тысяч км – не расстояние.

Спасибо, что дарите мне свой опыт!

За пример и мужество быть голосом, вестью, надеждой для тех, кто сегодня реально одинок и страдает от смертной болезни наркомания.

**Спикеры форума, конечно, несут свое служение. Послушать их, пообщаться с ними, для меня это было важно**

Спасибо, что позволяете присутствовать при рождении новой структуры обслуживания.

Я уверена, она – долгожданная, и она будет организована. И имя будет – РКО-ДВ или как-то иначе. И это будет единство.

РКО будет расти числом и умениями, служить нашей главной цели – помочь семьям наркоманов.

Соберет вместе все группы, создаст сайт, визитки, информационные стенды, телефон горячей линии, станет изучать ЛОК, Традиции, собирать семинары, ассамблеи, нарафоны и дни рождения.

А потом отправится через материк в Москву или через океан в Америку – набраться опыта, энергии, привезти новые идеи и снова убедиться: везде наш Нар-Анон – та же мощь, доброта и та же весть, та же привлекательность. Те же чудеса Высшей Силы: родственники наркоманов свободны и счастливы.

Я это только что испытала в гостях у вас. Спасибо, мои дорогие.

**Оля Уфа – член Нар-Анона**



# II. СТРАНИЦА ГРУПП



## Изюминки нашей группы

**Н**аша группа образовалась шесть лет назад на территории детского наркологического центра «Квартал». Несмотря на то что все группы Нар-Анона объединены общей идеей — помогать родственникам наркоманов, применяя Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, у каждой группы есть все же свои изюминки, наработки и опыт. Есть они и у группы «Квартал на Ленинском». С радостью хотим ими поделиться с вами!

### Служение по встрече новичков

**О**дно из самых теплых и душевных служений в группе. Обнять, предложить свой номер телефона, рассказать о Нар-Аноне, о других группах, познакомить с нашей литературой, расположенной на стенде, и дать рекомендации по ней. Почти каждый, кто пришел на собрание группы впервые, приобретает «Набор новичка».

### Чаты группы

**У** нас есть два чата. Один — для объявлений и новостей содружества, полезных материалов и обсуждения рабочих вопросов. Второй — для общения. В нем мы делимся опытом конкретных ситуаций, просим о молитвенной поддержке, когда трудно. А

еще мы делимся здесь своими радостями выздоровления и маленькими победами. Это пространство поддержки и доверия, и оно помогает нам выздоравливать!

### Праздники в группе

**К**огда мы что-то празднуем, друзей собирается в разы больше, чем на собрание группы. На прошлом дне рождения группы были торт, конкурсы с тематикой Нар-Анона, смех, веселье, тепло, любовь! А еще на праздниках мы едим блины и пиро-



ги, приготовленные своими руками, вместе рисуем стенгазету нашего выздоровления, едим мандарины и пьем лимонад. За знание девизов можно получить сурприз, а в честь совместного выздоровления — памятную открытку с пожеланиями из ДОСН. Цитаты в открытках не подбираются специально, но Бог присылает пожелание адресно в точку, удивительным образом перемешивая эти открытки! В конце каждого праздника душевно и радостно звучит гимн Нар-Анона.

### «Зеленые» группы

Летом мы иногда устраиваем «зеленые» группы. Идем в парк и там, на лужайке или в беседке, проводим собрание. Поют птички, вокруг буйство зелени, у нас с со-

*На прошлом дне рождения группы были торт, конкурсы с тематикой Нар-Анона, смех, веселье, тепло, любовь!*

бой конфеты, чай и другие угощения. Мы любим такое выздоровление на природе, после «зеленых» групп мы становимся дружнее и сплоченнее.

### Библиотека группы — читай и просвещайся

Мы приобретаем нашу литературу, приходя на собрания. Кроме того, у нас есть еще и библиотека, в которой на Седьмую Традицию мы покупаем ЛОК для проведения собраний, а также Руководство по обслуживанию. Члены группы читают их по очереди, как в библиотеке. Еще в нашем фонде есть распечатанные выпуски газеты Нар-Анона «Надежда есть!», из которых мы узнаем о жизни содружества, о структурах обслуживания и служениях в них, получаем опыт выздоровления.

### Объятия в молитве

В конце собрания мы молимся, обнявшись и поддерживая друг друга, делясь теплом, силой и надеждой.

Спасибо Нар-Анону за нашу дружную группу! Всегда рады гостям! Приходите к нам и увидите все сами!





## III. ШАГИ

### Пятый Шаг *Шаг покаяния, доверия и действия*

**В**сем доброго времени суток! Меня зовут Ирина, я жена и мама зависимых мужчин. Я член Нар-Анона с января 2016 года. Мне предложили поделиться своим опытом прохождения Пятого Шага, за что я благодарю Высшую Силу и служащих газеты «Надежда есть!».

Формат, в котором я работала по Шагам, — это Большая Книга Анонимных Алкоголиков. Мой наставник провела меня по этой книге и показала путь к исцелению. Я продолжаю двигаться по нему с верой и надеждой.

Сегодня Пятый Шаг для меня — Шаг покаяния, Шаг доверия, Шаг действия. Но мой первый опыт прохождения его оказался опытом приобретения теоретических знаний. Хотя именно тогда я получила опыт впередиидущих по честному познанию себя.

Начитавшись, наслушавшись и прописав с большой ответственностью свою инвентаризацию Четвертого Шага, я с определенными ожиданиями на некое волшебное изменение себя Высшей Силой приступила к «признанию перед Богом, собой и

другим человеком истинной природы своих ошибок».

Другим человеком стала мой наставник. У меня был выбор, и я выбрала именно ее, понимая, что у меня может не хватить сил для того, чтобы рассказать всю свою историю еще раз. А еще я спешила делать Шаги, видя в них некий курс лечения, который надо побыстрее пройти. И спешка, как мое качество, здесь тоже проявилось.

**“Сегодня Пятый Шаг для меня — Шаг покаяния, Шаг доверия, Шаг действия. Но мой первый опыт прохождения его оказался опытом приобретения теоретических знаний”**

Мой родственник на тот момент был в срыве и бродяжничал под окнами нашего дома. Было лето, балкон распахнут, и я могла видеть своего сына во дворе. Было больно и страшно. Обида, жалость, испуг, непонимание того, что происходит, — все это блокировало мое сознание. Все мои действия, как я сейчас понимаю, были направлены на избавление от этого состояния. Я надеялась, что чем быстрее я управлюсь с этим Шагом, тем быстрее разрешится ситуация у сына. Мне нужна была анестезия.

Наша беседа с наставником проходила спокойно, уединенно и даже торжественно. Нам никто не мешал и ничто не мешало. Кроме моих мыслей о сыне, перед которым я закрыла двери и которому вынесла на лестничную площадку бутерброд.

Бог был призван на помощь. Я выполнила все необходимые действия: мой рассказ о себе был честным и искренним, даже в тех местах, где мне было очень неловко, я доставала все свои «скелеты из шкафа», старалась смотреть в глаза наставнику, ждала

слез облегчения, но они были скупы, горло перехватывало...

Я надеялась, что сбудется обещание Пятого Шага, о котором прочитала в Большой Книге. И это произойдет в ту же минуту, как я расскажу свою историю. Но Бог видел все по-другому и дал мне еще три года, только по прошествии которых я смогла смотреть в глаза людям, ощущать доверие к Нему. Я ощущаю близость Бога не только когда все идет хорошо, но и когда страх вновь подступает ко мне. Обещание Пятого Шага исполнилось.

Сегодня Пятый Шаг для меня является каждодневной практикой. Он плавно вошел в Десятый Шаг, который я практикую каждый вечер. Я спрашиваю себя: что взволновало меня, а что порадовало; что я смогла сделать сегодня, а что еще мне не удалось; какие мои качества проявились сегодня? Потом я делюсь этими наблюдениями с доверенным лицом и несу это Богу, принимая Его волю.

**Ирина — член Нар-Анона**

**Город Ростов-на-Дону**

**Октябрь 2019 года**



## IV. ТРАДИЦИИ

### Пятая Традиция – основа для помощи семьям и друзьям наркоманов

#### Пятая Традиция:

*У каждой семейной группы Нар-Анона есть лишь одна цель — помочь семьям наркоманов. Мы делаем это, применяя двенадцать шагов Нар-Анона, оказывая поддержку и выражая понимание нашим зависимым близким, приветствуя и утешая членов семей наркоманов*

**Я** — член Нар-Анона, и один из симптомов моей болезни — я с трудом отличаю реальность от своих иллюзий, могу принять желаемое за действительное. Пятая Традиция помогает мне не сбиться с пути: у меня одна цель — помогать семьям наркоманов. Это большое облегчение иметь одну цель, а не миллион дел одновременно, как мне было привычно. Эта Традиция также рассказывает, как я могу этого добиться, применяя Двенадцать Шагов: я не спасаю, не контролирую новичков. Я делюсь опытом, как программа работает в моей жизни. Это однажды спасло мне жизнь.

*Согласно Пятой Традиции помочь могу, применяя Двенадцать Шагов Нар-Анона. Для начала мне нужно было сделать эти Шаги. Причем все Двенадцать. И достигнуть духовного пробуждения, к которому приводят эти Шаги. Признаком духовного пробуждения является желание нести весть о том, что выход есть. Это применение программы, ее Шагов каждый день в своей жизни. Это изменение себя, а не наркоманов и других людей. Это помощь тем, кто еще страдает от семейной болезни наркомания. Это и встреча новичков в группе. Это опыт, которым делюсь на собраниях и с подопечными. Это еще и служение в группе или в структуре, просто посещение собрания. Это поддержка зависимых близких — вера в то, что они справятся.*

Кто же несет весть? Те, кто уже выздоравливает. Об этом и говорит Пятая Традиция:

лишь выздоравливающий способен помочь тому, кто все еще страдает. На собраниях группы все должно быть посвящено нашей главной цели — донести принципы программы. У нас всегда могут найтись соблазны отклониться от цели.

Когда на собраниях мы говорим о религии, о программах реабилитационного центра, о психологии, о психологической разгрузке или просто сплетничаем друг про друга — это и есть нарушение Пятой Традиции. Если мы так проводим собрания, то наша группа не будет группой Нар-Анона. Мы нарушаем Пятую Традицию.

*Группа не должна делать ничего лишнего. Например, давать новичкам советы, как лечить наркомана, в каком реабилитационном центре (РЦ) ему находиться или как новичку работать по Шагам. Вмешиваться в дела священников и врачей не практикуется. Так же группа не одалживает денег, не устраивает на работу и не может вмешиваться в семейные отношения.*

Перечитывая текст Пятой Традиции, я задумалась над словами «помогать семьям наркоманов». Как и в чем можно помочь конкретной семье? Думаю, главное — сохранение самой семьи. В прошлом моя семья, где сыновья — наркоманы, муж — алкоголик, разваливалась на глазах. Ее просто не было. Каждый был сам по себе, винули и ненавидели друг друга.

Перемены начались, когда я впервые пришла на собрание группы для родственников

зависимых. Это случилось давно, больше 10 лет назад. На собрании все было согласно Традиции: меня приветствовали и утешали, со мной делились опытом выживания и выздоровления, там я узнала о программе «Двенадцать Шагов» и училась шагать.

А что значит «оказать поддержку»? В программе оказать ее можно только морально. Мне, как новичку, на первом моем собрании группы было странно, что: 1) меня слушают, 2) меня не перебивают, 3) меня не осуждают!

**Программа построена так, что новичок очень быстро начинает учиться у других. Опыт показывает, что с третьего, а может, даже со второго собрания новичок перестает рассказывать о боли, которая его захлестывает. Он рассказывает не о срывах своего любимого наркомана, а о себе. Меняет местоимение ОН на местоимение Я, приходит к пониманию, что помочь может только себе. На наших собраниях мы делимся опытом, силой и надеждой только собственного выздоровления.**

Применение Пятой Традиции в группе: хожу на собрания (ключи от помещения у меня, иногда сижу на собрании одна, но не ухожу — вдруг новичок придет, он — самый главный!). Меньше стала сливаться, несу служения, приношу на собрание информацию с электронной почты группы. Делюсь с новичками своим опытом, надеждой, что выход есть. Бог дал подопечную, начали шагать вместе.

**Идеи нашей программы мы доносим не только до тех, кто пришел на собрание, но и до тех, кто еще не знает о Нар-Аноне. Как мы это делаем? Мы заявляем о себе, информируем общественность: наркологические центры, психиатрические больницы, аптеки, храмы, психологические службы; подаем объявления о Нар-Аноне в средства массовой информации. Мы доносим наши идеи до тех, кто пока не знает, что выход есть, до тех, кто страдает и мучается.**

В содружестве я узнала, что одним из способов выполнения Двенадцатого Шага является несение вести членам семей и друзьям, чьи близкие находятся в реабилитационных центрах (РЦ). В марте 2017 года я посетила семинар, организованный членами московского подкомитета обслуживания по информированию общественности. Я не сразу решилась взять служение

спикера по несению вести родственникам в РЦ, считая, что не готова. Через какое-то время готовность пришла, я откликнулась на предложение спикерить.

Во время спикерской, преодолев первое волнение, я вспомнила, какой была, когда только начала посещать собрания семейных групп Нар-Анона, и просто стала делиться тем, что до прихода в Нар-Анон ничего не знала и не хотела знать о наркомании, скрывала и подавляла свои чувства, считала, что у меня нет никаких проблем, а проблемы — у моего мужа-наркомана, поэтому мне никакая помощь не нужна.

Делясь тем, что я получила на собраниях, я рассказала, что для меня нет другого места, кроме групп, где я могу открыто говорить о проблеме наркомании близкого человека и получать бесценный опыт других людей. Говорила и о том, как изменились мои отношения с мужем, какие действия учусь совершать: не вмешиваюсь в процесс его выздоровления; не спешу отвечать на просьбы моментально; прошу помочь мне в том, что раньше было проще сделать самой; учусь говорить о своих чувствах в разных



ситуациях; стараюсь не задавать вопросов.

Во время выступления я стремилась быть доброжелательной, говорить о себе, своих чувствах, своем опыте. Когда задавали вопросы о зависимом, предлагала спросить обо мне, поскольку не могу отвечать за другого человека.

Это служение ценно для меня тем, что дало мне возможность вспомнить, где я была, где я нахожусь сейчас, и увидеть, в каком состоянии благодарности содружеству Нар-Анона я пребываю.

**Вторая часть Пятой Традиции говорит о том, что мы ободряем наших любимых наркоманов и выражаем им понимание. До прихода в Нар-Анон мои отношения с наркоманом были болезненными. Я постоянно испытывала огорчения, часто злилась на него, даже ненавидела. В том, что моя жизнь была не такой, как я хочу, я обвиняла наркомана. Я приобретала знания о наркомании, училась отделять любимого сына от его болезни, уважать его, ценить и любить. Я научилась общаться со своим сыном! Отдавая ему свое внимание, доброжелательность и любовь, я избавлялась от всех негативных чувств и качеств, от мучительных мыслей, от жалости к себе. Пришло понимание, что наркомания — это болезнь.**

В семье, где есть зависимый, выжигается все: чувства, человеческие отношения, уважение к личности — все, без чего не может жить человек. В моей семье было то же самое. И вот я в Нар-Аноне... Здесь, согласно Пятой Традиции, у каждой семейной группы Нар-Анона есть лишь одна цель — помогать семьям наркоманов, сохраняя каждого члена, тем самым сохраняя семью. Как я помогаю семье своей? Расту духовно, делаю то, что могу: применяю принципы программы на каждодневной основе, выравниваю себя эмоционально (не обвиняю, не учу, не наказываю), сохраняю свое тело (стройнею, хожу с палками, делаю гимнастику, отдыхаю). Еще выполняю свои обязанности по дому, помогаю маме по хозяйству (пришло осознание того, что раньше делала это в угоду ей). Когда есть возможность, поддерживаю материально и не жду ничего взамен. Осознаю здраво, что все члены семьи нужны и важны. Уважаю и ценю каждого.

**Как мы можем дать приют и утешение семьям и друзьям наркоманов? Мы исполь-**

**зуем принцип привлекательности: доброжелательно встречаем новичка, уделяем внимание всем членам группы, чтобы каждый чувствовал себя комфортно на собрании. Соблюдаем принцип анонимности, и тогда группа становится безопасным местом. Я могу вдохновить других членов группы только собственным примером! Я меняюсь, работая по Шагам. Учусь у наставника и передаю этот опыт и знания другим. А Традиции помогают сохранить единство и налаживать взаимоотношения в группе и в семье.**

Когда я вижу новичков на собрании группы, появляется чувство радости, что человек теперь на пути выздоровления, и у нас с ним есть надежда на улучшение жизни, мы вместе найдем выход. И всегда есть вдохновляющие примеры — жены, отцы, матери, сумевшие изменить свою жизнь. Наркоманам нужна семья, где их не оставят без поддержки, но поддержка должна опираться на программу и ее принципы. Учиться этому было очень трудно. Шли годы, и мы справились. Результат прошедших лет кажется мне невероятным, но это факт — мы теперь настоящая семья, где есть дове-





рие и любовь. Мои сыновья выздоравливают. И это случилось благодаря поддержке и помощи Высшей Силы.

**Для меня Пятая Традиция в семье имеет две цели: сохранять единство и передавать принципы счастливой семьи детям. Сейчас я понимаю, что в семье очень важно учиться радоваться вместе, шутить, но не допускать сарказма. Всем вместе проживать трудные моменты. Хочу поделиться таким опытом: из нашей семьи недавно ушла бабушка. На похороны собрались четыре поколения. И я увидела, что Традиции в нашей семье работают. Мы были вместе в горе, и это горе тоже оказалось инструментом единства.**

**Еще для нашей семьи важным является принцип равенства. Среди нас есть молодые и старые, разделяющие принципы программы Двенадцать Шагов и не принявшие программу, наркоманы и члены семьи не употребляющие наркотики, у нас разные профессии, но все мы — члены одной семьи. Учимся слушать и уважать друг друга, принимать каждого таким, какой он есть. Мы стали внимательными друг к другу.**

**Принцип мужества в нашей семье проявляется в том, что мы можем изменить только себя и не стремимся менять другого.**

**Принцип служения в семье. У нас у каждого есть обязанности. Они, видимо, такие же, как и в других семьях. А вот всеобщая генеральная уборка — это наш инструмент единства и любви.**

**Применяя принцип благодарности, мы узнали, как важно быть внимательным друг к другу. В семье нет мелочей. Всегда есть, за что поблагодарить каждого члена: бабушку за оладушки, маму за вкусный обед, папу за ремонт табуретки. Тогда и дети учатся проявлять внимание к близкому человеку.**

**Пятая Традиция напоминает нам о безусловной любви. Мы возвращаемся вечером в семью с самым разным настроением. У кого-то неприятности на работе, у кого-то что-то случилось по дороге домой, а кто-то, наоборот, удачно провел день. Мы целуем друг друга, обнимаем, то есть совершаем определенные действия, направленные на любовь и единство. Для того чтобы эти действия мы совершали вместе и с любовью, мы разработали некоторые инструменты. Например, в прихожей мы повесили**

**табличку «Сними наряд бабы Яги». Теперь наша сноха, возвращаясь с работы усталой, не приносит плохое настроение в семью, а увидев табличку, начинает улыбаться.**

**Не надо забывать, что безусловная любовь — это не одноразовая акция, а постоянные действия. Это семейные ужины, воскресные обеды, прогулки, экскурсии; вместе с детьми читаем книги и смотрим семейные фильмы.**

Вчера я ездила на встречу со своими подругами из Нар-Анона в Уфу. Приехала домой вечером. Устала. По плану — связь с наставником. Когда мы закончили работу, она попросила меня высказаться. Я стала прислушиваться, что чувствую... И стала говорить. Бывают моменты в моей жизни, когда я говорю, и это говорю не я, когда я пишу, и у меня чувство, что мой палец по клавиатуре водит кто-то... Я понимаю это, когда перечитываю, осмысливаю: так говорить и делать мне не свойственно, это не я... тогда кто?

Много лет назад два алкоголика, проговорив всю ночь, остались трезвыми, они поняли это только утром, стали разносить весть. История. Она повторилась со мной. Проговорив полдня, причем не о проблеме, я совершала духовные поступки. И первый раз в жизни в эс-эм-эске к мужу-алкоголику обратилась: солнце! Я увидела это потом, когда читала его смс-ответ. Он прилетел на автовокзал встречать меня! Мое солнце вернулось мне солнцем. Я написала снохе, какая она хорошая мама моему внуку, сваху и свата поблагодарила за помощь, сыну отправила сообщение о том, что я была у него в гостях (сам он на вахте), что семья у него чудесная, внучек умный и хорошенский и т.д. Я так чувствовала!

**В книге «Нар-Анон 36» написано: «По большому счету, послание Нар-Анона звучит так: ни одна семья не должна быть разрушена этой болезнью». Для моей семьи это означает: сохранить семью, в которой есть наркоман, объединиться всем вместе с любовью, жить счастливой и полноценной семейной жизнью.**

И в группе, и в структуре обслуживания, и в семье Пятая Традиция — основа для помощи семьям и друзьям наркоманов.

**Тамара Стерлитамак, Аня Москва, Ирина Москва, Венера Чишмы, Марина Москва, Светлана Уфа, Дина Москва — члены Нар-Анона**

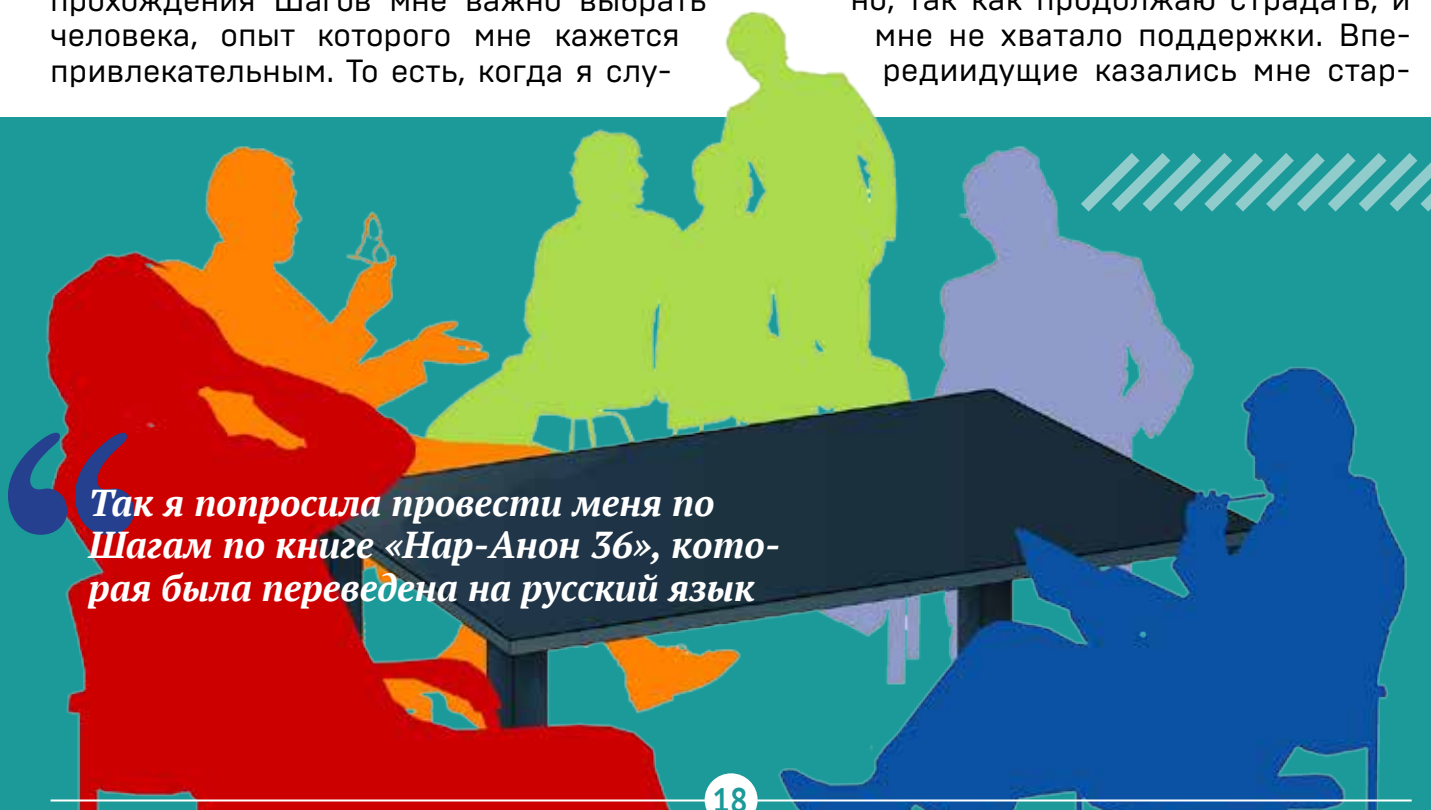
# V. КРУГЛЫЙ СТОЛ

## Работа по шагам: Опыт работы по книге «Нар-Анон 36»

**Я**член Нар-Анона, меня зовут Аня. На своем первом собрании из всего услышанного я запомнила только одну фразу из преамбулы: «Возьмите то, что вам понравилось, и оставьте остальное». Это было мое первое открытие в программе — принцип непредубежденности. Я пришла сюда с одним-единственным вопросом: «Что делать?!» Вернее, он звучал так: «Что-делатьчтоделатьчтоделать??!!!» Я не нашла ответа на этот вопрос, однако участники группы предложили мне не торопиться (еще одно открытие), для начала посетить шесть собраний и только после этого принимать решение, нужен ли мне Нар-Анон и хочу ли я продолжать. На собраниях впередиидущие задавали мне более простые вопросы, на которые я могла с легкостью найти ответы. Так началось мое путешествие по пути выздоровления. Конечно, у меня возник ряд вопросов: «Что за Шаги?», «Как по ним работать?», «Кто такой наставник?». Из рекомендаций я поняла, что для прохождения Шагов мне важно выбрать человека, опыт которого мне кажется привлекательным. То есть, когда я слу-

шаю его, мне хочется воскликнуть: «Я тоже так хочу! Расскажи, пожалуйста, что ты делала, чтобы твоя жизнь так изменилась». Чаще всего я слышала: «Я регулярно посещаю собрания, работаю с наставником по Шагам, несую служения».

На тот момент книга «Нар-Анон 36» еще только создавалась. И я приступила к своему первому кругу работы по Шагам по Большой Книге Анонимных Алкоголиков. Очень люблю эту книгу. И благодарна за этот опыт. Небольшие изменения и проблески ясности начали проступать, а отрицание потихоньку уходить. В тот первый год выздоровления было много открытий. Чаще всего я высказывалась в стиле: «Я не могу идти по пути выздоровления, я продолжаю приходить на собрания, я хотя бы лежу в сторону выздоровления». По завершении круга я почувствовала потребность в работе по Шагам. Мне было не очень ясно, как я могу применять Шаги в повседневной жизни, что я делаю неверно, так как продолжаю страдать, и мне не хватало поддержки. Впередиидущие казались мне стар-

An illustration at the bottom of the page depicts a group of people sitting around a dark table, engaged in a discussion. The figures are rendered as colorful silhouettes in shades of red, orange, yellow, green, and blue. The background is a solid teal color with a decorative pattern of white diagonal lines in the upper right corner.

*Так я попросила провести меня по Шагам по книге «Нар-Анон 36», которая была переведена на русский язык*

шекласницами по сравнению со мной — первоклашкой. Мне нравилось то, что они говорили, но не всегда было понятно, о каких материях и категориях идет речь.

Так я попросила провести меня по Шагам по книге «Нар-Анон 36», которая была переведена на русский язык. Это был интересный путь, который я постоянно обесценивала, ныла, отчаивалась, сомневалась, что это сработает со мной, и все же изменения медленно происходили.

Благодаря любви, принятию, поддержке, открытости моего наставника и подруг по содружеству я продолжала писать примеры, отвечать на вопросы, звонить наставнику регулярно, посещать группы и выполнять задания. И программа заработала, когда я начала работать по ней. Я не знаю, как именно программа сработала. Но знаю, что это точно произошло. Работа по Шагам по книге «Нар-Анон 36» сделала для меня то, что не сделала литература параллельных сообществ. Я люблю слушать опыт членов параллельных сообществ, чувствовать надежду, слышать весть выздоровления, и все же для меня базовым был момент идентификации. Я — член Нар-Анона. Согласно Третьей Традиции «единственное условие для членства — наличие проблемы наркомании у родственника или друга». Мы не случайно отдельное содружество, и у нас не случайно есть своя литература. То духовное пробуждение, к которому я пришла, работая вместе с наставником, поразило меня. Я искренне считала, что я особенная и со мной это не сработает. Я благодарна той надежде и празднику выздоровления, который мне дали незамысловатые вопросы.

Я жду новую литературу и хочу продолжать этот путь, делиться вестью с другими, шагать с подопечными, применять духовные принципы снова и снова. Мне больше всего откликается слово «попутчики» в работе по Шагам: есть путь выздоровления, мой наставник его прошел и провел меня по этому пути к духовному пробуждению. Теперь я с радостью рассказываю подопечным, как я шла по этому пути. Что мне помогало, что мешало, где ямы, где цветы благоухают на этом пути, и мы шагаем вместе.

## Вот, что говорят мои подопечные о нашей работе:

**КАТЯ:**

**Я** работаю по Шагам по литературе Нар-Анона главным образом из-за идентификации. Я не завишу от веществ, эти Шаги написаны про жизнь с наркоманом. Личные истории из книги «Нар-Анон 36» находят в моей душе отклик, и у меня нет необходимости интерпретировать их под себя.

**ПЕРВЫЙ ШАГ:** было — стало. Когда я начала писать Первый Шаг, у меня было много сомнений и недоверия, что вообще что-то может измениться от писанины. Но Первый Шаг научил меня открываться, говорить о своих чувствах — раньше я не умела этого делать. И конечно, признать, что в моей голове и жизни царит полный хаос.

**ВТОРОЙ ШАГ:** было — стало. Это самый невероятный Шаг для меня. До него в моей жизни не было Бога. Меня даже потряхивало от одного только упоминания о Нем. А теперь я впустила любящую Высшую Силу в свою жизнь и рада этому изменению. Я, наконец, поняла, что не одна.

**ТРЕТИЙ ШАГ:** было — стало. Важные изменения произошли и в данном Шаге. Так как у меня не было веры в Высшую Силу, я старалась все контролировать. Пыталась кроить свою судьбу на своем своеволии и безумии. Я никому не доверяла, тем более не могла никому доверить свою жизнь. Теперь же мне так легко от осознания, что мне не нужно все контролировать. Я делаю зависящие от меня действия, а остальное могу препоручить, доверить и отдать Высшей Силе, как я



понимаю Ее. Я научилась доверять Богу. Это очень важно для меня.

**НАТАША:**

**У** меня нет опыта выздоровления по литературе параллельных сообществ, но могу сказать, что для меня важна работа по Шагам именно по книге «Нар-Анон 36», так как она направлена на помощь семьям наркоманов. Ведь каждое слово имеет вес, и уже от формулировки Шага зависит мое выздоровление.

**ПЕРВЫЙ ШАГ:** Мне было важно признать бессилие именно перед наркоманом, а не перед алкоголиком или кем-то или чем-то еще.

**ВТОРОЙ ШАГ:** Я формирую новое понимание Силы, более могущественной, чем я сама, и мне важно читать примеры выздоровления людей, столкнувшихся именно с похожей проблемой. Для меня имеет значение то, как люди справлялись с похожей ситуацией и препоручали свою волю заботе Бога. Я могу

это делать только в том случае, если доверяю программе и идентифицирую себя с теми, о ком читаю. Иначе для меня было бы сложно или невозможно прийти к вере.

**ЛЕНА:**

**М**ое путешествие по книге «Нар-Анон 36» началось благодаря моему наставнику. До нашей встречи я долгие семь месяцев знакомилась с разными рабочими тетрадями параллельных сообществ и психологов, доступными в Интернете. К моему сожалению, литературу Нар-Анона мне было непросто отыскать. Тогда информацию о книге «Нар-Анон 36» я не нашла. Я благодарна своей Высшей Силе и наставнику за это знакомство. Книги написаны и изложены на простом и понятном языке. С пояснениями в каждом разделе, с личными рассказами о выздоровлении. Эти примеры очень помогают написать ответы к заданиям по Шагам.

## Что изменилось в моей жизни? Всё!!!

**Я** — Нина, жена алкоголика и мать наркомана. В Нар-Анон пришла после двух лет работы с психологами. Муж уже два года был чист, и я решила серьезно заняться сыном. Мир у меня тогда делился на нормальных, то есть таких, как я, и придурковатых, то есть всех остальных. Я искренне переживала: почему вокруг меня только

придурковатые? Где нормальные люди? В Нар-Аноне люди улыбались, обнимались и радостно друг другу что-то говорили. Я была в шоке! Разве это нормально? Высшая Сила обо мне позаботилась, и уже через два месяца я пошла по Шагам в малой группе. В Нар-Аноне тогда не было литературы для работы по Шагам, и мы использовали Руководство АН. Группа наша работала шесть лет. Жизнь моя за это время изменилась кардинально. Это просто другая жизнь стала! Исчезли придурковатые люди — они почему-то самоликвидировались. Наши отношения с мужем стали добрыми, теплыми и радостными. Сын начал выздоравливать пять лет назад. Окончил институт, сейчас работает, получает еще одно образование! А как я за это в свое время боролась! И главное, у меня прекрасные отношения с невесткой. Четыре года назад их просто не было. Я, конечно, знала, что она есть, но делала вид, что она не существует. Она платила мне тем же. Сейчас я с уверенностью говорю, что люблю ее, как дочь. У нас теплые родственные отношения.

В 2016 году на конференции в Ялте я выступала со спикерской, после этого ко мне подошли женщины из разных городов и



попросили вести их по Шагам. Так образовалась наша малая группа, мы встречаемся в Скайпе. Я тогда сделала Восьмой Шаг со своим наставником. Книга «Нар-Анон 36» уже была переведена и напечатана, и мы с моими подопечными начали работать по ней. Каждый должен выздоравливать по программе своего содружества. Наше содружество — Нар-Анон! Мы сейчас на Седьмом Шаге и продолжаем дальше идти вместе. Несколько человек ушли из малой группы в самом начале пути, все остальные упорно движутся вперед. Еще у меня есть подопечная, с которой мы идем по Шагам по книге «Нар-Анон 36» индивидуально. Встречаемся также в Скайпе, в ее городе нет возможности найти наставника.

Что изменилось в моей жизни? Всё!!! Я перестала бороться: с мужем, обстоятельствами, продавцами, правительством, ремонтами, болезнями... Со всем и всеми! Я просто живу в мире — делаю то, что нужно, и меня

это устраивает. У меня появилось доверие к Высшей Силе (все идет по Ее воле, не моей), к людям (они нормальные, добрые, они разные), к семье (меня любят и ценят, обо мне заботятся так, как умеют). У меня появилась ЛЮБОВЬ!!! Мне очень сложно далось понимание этого чувства, трудно для меня его описать. Это радость, покой, умиление. И все это как бы на расстоянии, издали. Самое главное для меня теперь — не нанести вред!

Я могла бы посвящать Нар-Анону больше времени, но у меня есть другие увлечения и обязанности. Я бабушка и хочу дать своим внукам то, что не дала сыну и не получила сама в детстве: любовь, свободу выбора, просто маленькое счастье каждый день. Без Нар-Анона мне жить уже невозможно. Стоит уйти в сторону, как лезут старые привычки и дефекты. Поэтому я в программе, веду людей по Шагам и иду с ними по этой бесконечной дороге.

**Нина — член Нар-Анона, Москва**

## «Нар-Анон 36» — это открытие

**Я** Светлана, член Нар-Анона с 2007 года. Моя работа по книге «Нар-Анон 36» началась с момента выхода в свет первых книг, первых Шагов 1—3, потом 4—7 и т.д. Они печатались постепенно, не все сразу, и мы в группе ждали эти книги. За плечами уже были пройденные Шаги по первоисточнику книги «Программы «Двенадцать Шагов». Но наша литература — это новое откровение, новый опыт. Прежде всего, идентификация и опыт таких же, как я, родственников наркоманов. Прошедших Шаги по «Нар-Анон 36», естественно, в то время не было. Читали книгу, отвечали на вопросы устно и каждый письменно делился опытом, как он проживает Шаг, составляли таблицы по Четвертому Шагу строго по книге, проводили инвентаризацию своей жизни, делились опытом и шли к следующему Шагу. Для Пятого Шага разбивались на группы по два человека и работали уже в парах. Шестой и Седьмой делали вместе. Для Восьмого на собрание группы каждый приносил свою таблицу. Девятый часто обсуждали вместе, делились опытом возмещения ущерба. Опыт и еще раз опыт. Мы делились им, этим бесценным опытом,



который не был похож ни на какой другой. Истории некоторых из нас войдут в будущий российский ежедневник «Времена года». Мы ждем продолжения книги Шагов — Традиции, которые помогут качественно, в единстве работать моей группе. Надеюсь, мы получим и Концепции, которые укажут нам путь служения в содружестве. Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций и Двенадцать Концепций сделают мою жизнь счастливой и свободной от семейной болезни наркомания, если я буду помнить наш девиз: «Программа работает, если работаешь ты».

**Светлана — член Нар-Анона**

# VI. ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

## Мои крылатые качели

**Я** не посещала собрания группы Нар-Анона уже несколько месяцев, и болезнь незаметно начала отвоевывать свои позиции. Качели моего настроения взлетали все сильнее и сильнее, унося меня в моих претензиях к миру под самые облака. В такие моменты я сталкивала Высшую Силу с кресла и с замиранием сердца занимала Ее место. Как же мне было удобно и мягко там сидеть!!! Как классно все видеть и управлять с высоты: ты — туда, а ты — сюда! И оценивать все происходящее: так-так, что-то мне это не нравится! А вот это вроде и ничего!

Качелям после взлета свойственно нестись вниз, и вот оно, разочарование... С такой высоты падать очень больно, плашмя об землю. Результат — я недовольна и обижена. От этого мне становится так жалко себя. Ведь я такая правильная, такая милая! Я всех только что направляла, учила и опекала, а меня не поняли! Что остается? Спрятаться под одеялом жалости к себе, под ним уютно и привычно. И ждать, пока

новый толчок качелей не вытолкнет вверх, туда, где мне снова покажется, что я смогу управлять миром и повелевать.

Так было и в тот день. Я ехала по городу, который казался мне серым и непривлекательным. Зазвонил телефон. На экране высветилось имя. Первая мысль была: «Странно, я думала, что уже никто и не помнит обо мне». Несмотря на эту печаль, я все же вспомнила про Высшую Силу и позвала Ее на помощь, попросив быть со мной во время разговора.

Нехотя я взяла трубку и услышала бодрый, полный жизни голос выздоравливающего человека, который сообщил мне, что скоро праздник, приехали гости, пора бы выйти из подполья и присоединиться к общению.

Сразу мысль: сказать, что я не в городе, не в стране и не на этой планете. Но что-то пошло не так! Высшая Сила как будто тихо шепнула в ухо: «Соглашайся, тебе это нужно». И я согласилась!

Остановив машину, я поудобней устроилась на сиденье, закрыла глаза и попыта-

*“Я встретила с людьми, которых никогда не видела, но они оказались такими родными, такими близкими. Они понимали не только мои слова, но даже мысли. О счастье — можно просто молчать, и тебя услышат.”*

лась привести свои мысли, чувства и дыхание в порядок. В этой звенящей тишине, среди шумного города я четко услышала, что моя Высшая Сила просит меня только на один день впустить Ее в мою жизнь, только один день не прогонять и везде брать с собой. И я приняла это решение. Пока просто приняла. С этого момента начались чудеса.

Я встретила с людьми, которых никогда не видела, но они оказались такими родными, такими близкими. Они понимали не только мои слова, но даже мысли. О счастье — можно просто молчать, и тебя услышат.

Праздник выздоровления набирал обороты. Приехали люди из многих городов, чтобы поделиться своим опытом, искупаться в Тихом океане, прогуляться по аллеям и одарить любовью всех и каждого. Я наслаждалась этим почти забытым состоянием взаимного доверия, открытости, радушия и счастья.

Однако болезнь не дремала. От умиротворения не осталось и следа, как только я увидела трех подруг, которые, как мне показалось, надменно и властно взирали на всех. Мои качели рванули вверх со страшной скоростью. Кто они такие, чтобы так себя вести? И резкий откат назад: да они меня осуждают и ненавидят, я никчемная и не могу к ним подойти!!! Рывок вверх — и остановка! Высшая Сила шепчет на ухо: «Остановись, не раскачивайся, можно сорваться, упасть, разбиться насмерть». Сильнейшее желание сбежать, но голос продолжает шептать: «Смотри! Вон там стоят твои друзья. Подойди, расскажи». Я понеслась к другой группе людей. О Боже! На пути возникает одна из женщин, от которых я бегу. Попытавшись не столкнуться с ней, я наметила другой маршрут — и о!!! Опять лоб в лоб, лицом к лицу. Пришлось остановиться и поздороваться, даже обнять. Качели рванули и остановились, не успев взлететь.

Что же происходит? Мои квартиранты (это я так называю свои мысли в голове, с которыми веду бесконечные диалоги) начали спор друг с другом. Но к радости, ко мне подошла девушка, которой я могла доверить свои мысли, и спросила: «У тебя такой растерянный вид, расскажи, что тебя волнует».



*Праздник выздоровления набирал обороты. Приехали люди из многих городов, чтобы поделиться своим опытом, искупаться в Тихом океане, прогуляться по аллеям и одарить любовью всех и каждого.*

Мой рассказ был сбивчивым, но, проговаривая, я увидела себя со стороны и поняла, насколько я больна духовно. Мое раздражение таяло на глазах. Как замечательно было провести на месте инвентаризацию своих чувств, увидеть свои недостатки и страхи. Как же мне повезло, что мои друзья оказались рядом, и я смогла им довериться.

Вернувшись в зал, я опять столкнулась с одной из тех подруг. К тому времени сердце мое было наполнено любовью и добром. Я подошла, чтобы обнять ее, и, заглянув в глаза, увидела в них себя, смотрящую с настороженностью, ждущую подвоха. Во мне поднялась волна благодарности! Спасибо

Высшей Силе!!! Спасибо за то, что показала, почему люди на меня так реагируют. Ведь это я делаю все, чтобы на меня так смотрели. Это я хочу управлять, повелевать. Пришло понимание того, что, качаясь на своих качелях, в какой-то момент я очень высоко взлетела, мой мир перевернулся с ног на голову. И я долгие месяцы жила в этом перевертыше.

Сейчас маленькая искорка тепла, попавшая мне в душу, зажгла огромный костер любви и нежности. Мир вновь перевернулся, и я поняла, что снова стою на ногах.

В подтверждение подруга, к которой я испытывала самое большое раздражение, подошла ко мне с маленькой просьбой. Я смотрела на нее с любовью и теплотой. Мы обнялись и со слезами на глазах проговорили друг другу слова прощения. Стена рухнула, груз свалился с моих плеч, я стала свободной. Мне незачем было убежать с этого праздника! Я могла наслаждаться подарками Высшей Силы. Я нужна, я любима, я получаю тепло и отдаю его. Что может быть прекрасней! Вот она, внутренняя свобода!!! Только так я могу заполнить пустоту в своей душе.

Спасибо Высшей Силе, что в тот момент, когда я хотела сбежать и спрятаться, она тихонько нашептывала мне: «Соглашайся, иди к людям и возьми Меня с собой».

Сегодня я все еще толком не знаю, кто я, зачем я и что мне дальше делать. Порой мне снова хочется раскачать качели — я бессильна перед этим желанием. Но только я начинаю это занятие, появляются люди, которым нужна я и мой опыт. Или они просто хотят меня обнять. И мне поневоле приходится тормозить, останавливать этот безумный рывок взлета, чтобы ненароком кого-то не зацепить, не покалечить. Теперь я понимаю, это моя Высшая Сила оберегает меня от таких «полетов» для того, чтобы потом я не упала на самое дно.

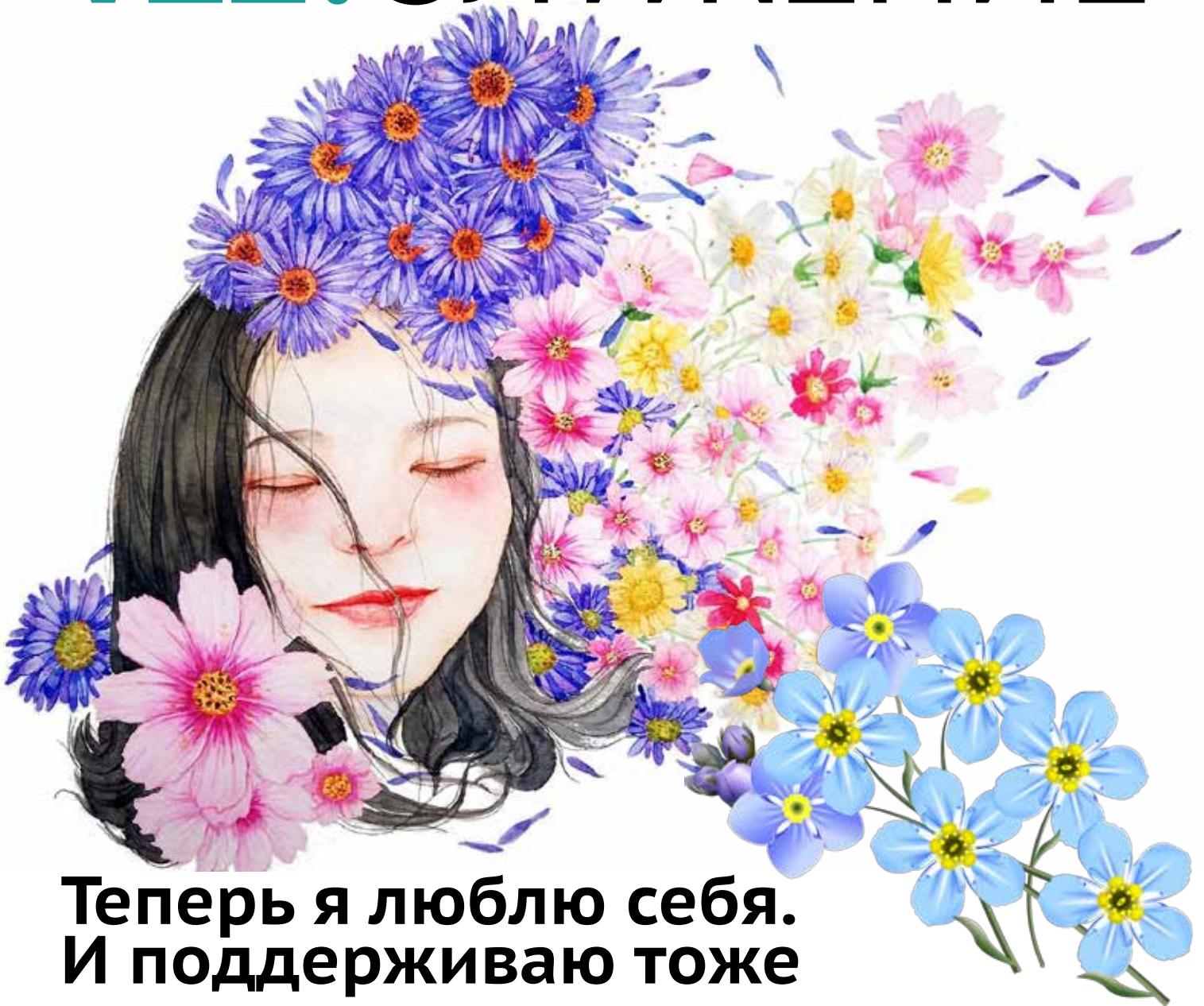
Каждое утро я зову Высшую Силу разделить со мной наступивший день, чтобы создавать и творить при моем участии так, как Ей будет угодно. Напоминаю себе, что не я директор этой жизни. Учусь благодарить, а не предъявлять претензии. Потихоньку, шаг за шагом возвращаюсь к себе настоящей: умеющей любить, видеть прекрасное, делиться добром. Конечно, идти по этому пути в одиночку невозможно, поэтому я понимаю, что мне нужно возвращаться на собрания, быть в содружестве. А качели? Может, мне стоит сходить в парк аттракционов и покататься на настоящих качелях вместо того, чтобы раскачивать себя изнутри? Это идея! Кто со мной?

**Лариса — член Нар-Анона, Владивосток**

*Каждое утро я зову Высшую Силу разделить со мной наступивший день, чтобы создавать и творить при моем участии так, как Ей будет угодно*



# VII. СЛУЖЕНИЕ



## Теперь я люблю себя. И поддерживаю тоже

**Т**а критичность и те формулировки, которые я использую по отношению к себе, порой пугают моего наставника. Она часто предлагает мне быть к себе помягче, выздоравливать с любовью к себе. Это занимает мои мысли, а тут неожиданно для меня поступает предложение поделиться опытом с родственниками наркоманов в реабилитационном центре. К слову, это мое третье спикерское выступление. До встречи две недели — и это замечательная возможность подготовиться, призвав на помощь Высшую Силу, без

спешки и суеты. А суета — это отсутствие Бога в моей жизни, когда я не здесь и не сейчас.

Готовлюсь, размышляю. Приходит понимание, что я и весть-то несу строго, авторитарно. Вот это открытие! И как быть? Ответ приходит тут же: поставить себе задачу нести весть с любовью. Через этот опыт попробовать почувствовать мягкость и любовь к себе.

С этой установкой продолжала подготовку. Задавала вопросы впередиидущим и наставнику, консультировалась с чле-

нами параллельного сообщества. Есть ли особенности несения вести в реабилитационном центре? Оказывается, есть. Ищу, читаю, немного конспектирую. В основном это технические рекомендации о том, как идти, в чем идти, о чем не говорить совсем, о чем говорить непременно. Тема мне была предложена руководителем центра: «Для чего я выздоравливаю?» Но в процессе моего осмысления тема изменилась. Я назвала ее «Духовное пробуждение».

Настал день выступления. Ехать по трассе предстояло 80 км. Молюсь, накрывает страх. Снег — две месячные нормы, проехать в прилегающие территории практически невозможно. Опять молюсь и читаю сообщения наставника о ее молитвах за меня — вот она, поддержка наставника в действии! Молюсь.

Наконец, я на месте. Собравшиеся — очень разные люди: мужчины и женщины, чьи семьи больны так же, как и моя. И все они (хотя некоторые, обнявшись с сумками, демонстрируют полную закрытость и отчужденность) нуждаются в поддержке. Мне сложно. Спасает, что я говорю только о том, в чем искренне уверена, что сама пережила. Только мой опыт, никакой теории. Вопросы! Они есть, и существенные, потому что мне удалось, используя формулировки преамбулы нашего собрания, установить границы и объяснить, о чем я готова говорить, а о чем нет. Вопросы об употреблении, просьбы дать советы отпали сами собой. А вот вопросы о концепции Высшей Силы порадовали. Отвечаю, помня, что люди нуждаются не только в моем опыте, но и в моей любви и поддержке.

И в самом-самом конце встречи ко мне обращается жена зависимого: «Ну вот он и до меня употреблял, я ж тут ни при чем, я не контролирую, просто так получилось, что я от него беременна, и поэтому мы поженились. Мне ж ничего не надо делать, у меня нет идентификации с родственниками наркоманов».

Моя реакция еще год назад была бы: «Отрицаааание — главный симптом болеееееезни!» Ох, уж я б ей рассказала! Про контроль, например: «А чего это вы его в реабилитационный центр упекли, раз не контролируете?» Про идентификацию ей рассказала бы и вообще про жизнь ее! Но принятое решение дарить любовь и поддержку останавливало меня. Вместо всего этого я просто сказала: «Да-да, ничего страшного, с Богом!» Надеюсь, у нее все хорошо.

Вечер этого дня был короток. Я потратила много энергии, чувствовала усталость. Спать легла очень рано и анализировала опыт следующим утром. Если бы не взяла Любовь с собой, не знаю, как прошла бы эта встреча. Думаю, меня бы «энергетически съели». Спасибо моей Высшей Силе и Любви, которую Она олицетворяет. Этот опыт помог мне увидеть, как любовь убирает напряжение, помогает открыться и довериться. Надеюсь, и к себе я буду добрее и терпимее, ведь я тоже так нуждаюсь в тепле и принятии.

**P.S. На очередное собрание нашей группы пришла женщина-новичок, которая была на моем выступлении. Значит, все не напрасно!**

**Лариса — член Нар-Анона, Сарапул**



# VIII. ДВЕНАДЦАТЬ ИНСТРУМЕНТОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

## Двенадцать шагов

**В**се двенадцать инструментов выздоровления — это удивительный набор средств для выздоровления. Он силен своим разнообразием и системным подходом. Каждый инструмент выполняет неповторимую функцию. А системность способна горы сворачивать. Если я применяю только пару-тройку инструментов, то и шансы на выздоровление у меня соответствующие. Но с полным набором инструментов я во всеоружии.

Уже само название нашей программы подсказывает новичку, что Шаги — это ключевой инструмент для ее освоения. Базовые понятия, основные принципы программы

и дух ее можно познать, работая по Шагам. Их удивительная последовательность позволяет новичкам становиться зрелыми членами Нар-Анона. Без систематичного и регулярного прохождения Шагов понять суть программы было бы невозможно.

Со временем я осознал, что в программе можно или «быть», или по ней работать. Одно из двух. Можно много лет, что называется, «быть в программе», регулярно ходить на собрания, слушать кучу спикерских, даже служения какие-то брать в группах. Но при этом видеть только верхушку айсберга и жить в старых моделях поведения, находиться в иллюзорном выздоровлении.

“*Сейчас я на втором круге Шагов. Но когда читаю свои записи, которые я делал в первом круге, то вижу свои реальные изменения, которые произошли благодаря моей работе*”



“*Уже само название нашей программы подсказывает новичку, что Шаги — это ключевой инструмент для ее освоения. Базовые понятия, основные принципы программы и дух ее можно познать, работая по Шагам*”

Сознание по-прежнему будет хаотичным. А хаос — это дверь в болезнь.

Мне не всегда очевидны результаты моей работы по программе. Иногда посещает ощущение, что они совсем слабые и, высказываясь на собраниях, я только делаю вид, что выздоравливаю. Сейчас я на втором круге Шагов. Но когда читаю свои записи, которые я делал в первом круге, то вижу свои реальные изменения, которые произошли благодаря моей работе. Так проявляется наш девиз «Программа работает, если работаешь ты».

Не секрет, что сегодня в российском содружестве непропорциональное количество мужчин и женщин. Я много раз слышал фразу: «Спасибо, девочки, за ваши высказывания». Или: «Девочки, я вам всем так благодарна». Как будто наркомания — это не семейное, а женское заболевание. И когда мы в Таганроге открывали первую в стране «мужскую группу», то нарушили Третью Традицию, разделив членов Нар-Анона на женщин и мужчин.

Тем не менее мы различны не только по физическим признакам, но и по моделям поведения, и по типу психики, и по восприятию мира. Мне хочется думать, что мужчины не болеют созависимостью. На собраниях я негодую на проявление затянувшейся гипертрофированной «материнской любви».

Дух созависимости и «девочки, девочки» придают женоподобную атмосферу российскому Нар-Анону и не способствуют приходу в содружество представителей «сильного» пола. На собраниях я не всегда понимал, зачем или о чем говорили женщины. Теперь в России по Шагам Нар-Анона работают уже три мужские группы — и это очень нужные мне собрания.

В работе по Шагам принято отвечать на

вопросы письменно. И этот тип работы ничем заменить невозможно. Одному Богу известно, что происходит со мной, какие включаются нейронные связи и необычные ощущения, когда я, наедине с чистым листом бумаги, излагаю свои чувства и мысли. Это нелегко. Нужна высокая степень готовности так работать по программе. Уровень искренности и честности максимальный.

Поначалу сами Шаги я воспринял как странный и загадочный набор разнородных текстовых отрывков, почти не связанных между собой по смыслам. Я не мог воспринимать эти тексты в качестве продукта человеческой деятельности. Хотя я и сейчас ощущаю себя новичком в программе, но текст Шагов теперь звучит для меня, как стихи. И над этими стихами и руководством по ним работали наши люди — члены Нар-Анона. Спасибо вам огромное за «Нар-Анон 36».

**Владимир — член Нар-Анона, Таганрог**



# IX. НАР-АНОН — ВСЕМИРНОЕ СОДРУЖЕСТВО

## Всемирное единство

Евро-Нарафон 2019 «Всемирное единство»  
19–20 июля 2019 года

ЦЮРИХ

Спикеры, семинары и содружество

Место проведения: Национальный музей

### Программа

#### 19 ИЮЛЯ

13:00–14:00 — Регистрация.

14:00–14:30 — Приветствие и информационный блок — Кэти К., исполнительный директор ВЦО, Елена ММ, председатель комитета по организации европейского нарафона, Катерина В., секретарь комитета по организации европейского нарафона.

14:30–15:30 — По лестнице выздоровления в единстве. Спикеры — Галина Ростов, Сильва Ростов.

15:30–16:30 — Служение в моем выздоровлении. Спикер — Мари Т., заместитель председателя Всемирного Совета попечителей, член Всемирного комитета по политике и руководящим принципам.

16:30–17:30 — Свобода моего Первого, Второго, Третьего Шага. Спикер — Мелтем, Турция.

18:00–20:00 — Духовный ужин.

#### 20 ИЮЛЯ

10:00–12:00 — Всемирная структура об-



EURO-NARATHON 2019  
"WORLD UNITY"  
JULY 19<sup>TH</sup> - JULY 20<sup>TH</sup>, 2019  
ZURICH  
SAVE THE DATE  
SPEAKERS, WORKSHOPS, AND FELLOWSHIP  
LOCATION:  
LANDES MUSEUM, ZURICH, SWITZERLAND

If interested in attending and/or need more information,  
please email:  
[euronarathon2019@nar-anon.org](mailto:euronarathon2019@nar-anon.org)

#### Agenda 19, July

13.00 -14.00 - Registration

14.00-14.30 - Greeting and Informatoin Session-Cathy K., WSO Executive Director, Elena MM-European Narathon Committee Chair, Katherine V.-European Narathon Committee Secretary

14.30-15.30-Staircase to Recovery in Unity-speakers Galina Rostov, Silva Rostov

15.30-16.30 -Service in my Recovery

Speaker Marie T., Vice Chair of World BOT

16.30-17.30-The Freedom of Step 1,2,3.Speaker Meltem Turkey

18.00-20.00-Spiritual Dinner



служивания. Семинар. Ведущая — Мари Т., спикеры — Сергей, председатель Московского регионального комитета обслуживания, Катерина В., председатель Всеукраинского комитета по развитию содружества, Валентина В., председатель Всероссийского комитета по развитию содружества, Елена ММ, председатель СП СГН России.

12:00—13:00 — Обед.

13:00—14:00 — ЛОК. Создание, одобрение, перевод, продажа, роялти. Спикеры — Кэти К., Валентина В.

14:00—16:00 — Круглый стол. Европейская структура обслуживания. Ведущая — Елена ММ.

16:00—17:00 — Итоги, закрытие.



## Я не одинока в этом мире

**М**еня зовут Мелтем, и я член Нар-Анона из Турции. Я нахожусь в начале своего пути духовного выздоровления. Застряв на Четвертом Шаге, не продвигаясь дальше из-за сопротивления дефектов моего характера, я услышала, что состоится встреча в Цюрихе. Я почувствовала, что должна быть там, чтобы получить опыт других стран и поделиться им в группах своей страны. Я молилась своей Высшей Силе, чтобы оказаться там. И это свершилось. Это было мое первое участие в нарафоне. Опытный член содружества предложил мне подготовить спикерское выступление — поделиться опытом Первого, Второго и Третьего Шагов. Я исписала почти 8 страниц, так как я человек, который не может сделать все «не усложняя». Я обсудила подготовленное выступление с опытным членом содружества по Скайпу. Я

очень нервничала. Впередиидущая сказала мне: «Мелтем, ты описала свой опыт, и это хорошо. Но доверься своей Высшей Силе, и пусть все идет от твоего сердца». Услышав эти слова, я почувствовала облегчение.

Прибыв на место встречи, я почувствовала себя дома. Все были так дружелюбны и добры, как это всегда бывает у нас в программе. Я поделилась опытом «Свобода Первого, Второго и Третьего Шагов». В перерыве один из участников сказал мне,

*“Я приняла решение работать по Шагам, Традициям и Концепциям, чтобы выздоравливать самой и передавать свой опыт следующему поколению”*

что он пережил подобный опыт и удивлен этому. Я словно была его женской версией. Я поняла, что ни пол, ни национальность не имеют значения, когда дело касается болезни наркомания. Мы все — члены семей или друзья наркоманов, у нас похожие чувства и модели поведения.

Мне очень понравились вопросы, которые обсуждались за круглым столом. Я спросила о служении, новичках и развитии групп Нар-Анона в моей стране. Во время перерыва я просила друзей по содружеству поделиться опытом прохождения Четвертого Шага. Узнала, что не только мне было трудно работать по этому Шагу в первый раз. Многие говорили, что это был их любимый Шаг, и предложили мне честно продолжить работу. А моя новая подруга рассказала,

что была в такой же ситуации, поменяла наставника и успешно продолжила работу по Шагам.

На нарафоне я чувствовала искренность, уважение, понимание и поддержку. Я — молодой член Нар-Анона, но это не лишает меня ответственности за свое выздоровление и служение. Я приняла решение работать по Шагам, Традициям и Концепциям, чтобы выздоравливать самой и передавать свой опыт следующим поколениям.

Мы являемся большой семьей, где все любят, заботятся и уважают друг друга. Я знала, что я не одинока у себя в стране, сейчас я также знаю, что я не одинока в мире. Я буду возвращаться снова и снова!

**Мелтем — член Нар-Анона, Турция**



## Крепкие объятия, новые знакомства

**П**оступила информация о европейской встрече членов Нар-Анона в Цюрихе — Евро-Нарафон 2019.

- Интерес.
- Страх.
- Разные мнения в комитете.
- Отсутствие опыта. А как? А что?
- Обращение за опытом к членам содружества из России, в ВЦО.
- Немного понимания.
- Помощь групп с поездкой.
- Волнение. Билеты. Гостиница. Список вопросов ко всемирному содружеству.
- Предвкушение поездки.
- Организационный комитет.
- Еще немного понимания.
- Такси. Самолеты. Таможня. Проверки. Суета.
- Встреча в Цюрихе с членом содружества Нар-Анона из Украины.
- Выдохнула. Доехали до места проведения.
- Погода как по заказу.
- Крепкие объятия. Новые знакомства.
- Кофе. Начало.
- Восторг.
- Опыт.
- Сила.
- Надежда.
- Еще больше опыта.
- Предвкушение новых встреч и развития содружества в Украине и в мире в целом.

- Самолет.
- Легкая грусть расставания.
- Надежда на лучшее. Новый виток развития содружества в Украине.
- Благодарность.
- Всем и каждому лично. За помощь, поддержку, понимание.
- До новых встреч, друзья, во всемирном пространстве!

**Катя — член Нар-Анона, Киев**



# Х. ПРИТЧИ, СТИХИ, РАССКАЗЫ, СКАЗКИ

## *Спасибо за служение*

*(На мелодию «Команда молодости нашей»)*

*Спасибо всем, кто в группе взял служенье,  
Живет в программе каждый день и час,  
И тем, кто, не скрывая раздраженья,  
И даже сектой называет нас.  
Спасибо тем, кто нас встречал,  
По-братски нежно обнимал,  
Кто приезжал с ключом пораньше  
И кто последним двери закрывал.*

*Ведущему спасибо за старанья,  
Секретарю — что протокол писал.  
Тому, кто мыл полы после собранья  
И стулья расставлял и убирал.  
Тому, кто чай нам накрывал  
И кто вопросы задавал,  
Кто дать на них сумел ответы,  
И тем, кто просто слушал и молчал.*

*Спасибо тем, кто, долго выступая,  
Передавал бесценный опыт свой.  
И тем, кто отказался, рассуждая,  
Что так скорее все пойдут домой.  
Еще спасибо тем, кто нам  
Литературу заказал.  
Тому, кто книги выслал почтой,  
И тем, кто их купил и прочитал.*




Спасибо тем, кто, денег не жалея,  
Традицию Седьмую соблюдал.  
Отдельное спасибо казначею,  
Что бережно он кассу сохранял.  
Спасибо тем, кто спикерил  
И кто наставниками был,  
И подопечным всем спасибо.  
Выздоровленье каждый нам дарил.

Кто Пятый Шаг сдает и принимает,  
В ком сил Девятку делать достает.  
Кто в Первом Шаге и не отступает,  
Кто весть о нас в Двенадцатом несет.  
Кто анонимность сохранял  
И ночью трубку поднимал,  
Кому достался Шаг Десятый,  
Тем, кто пред нами душу открывал.

Тому, кто диалог начал удачно,  
Тому, кто колокольчиком бренчал,  
Дежурному по линии горячей  
За то, что он звонков не пропускал.  
Кто в баню ездить мысль подал,  
В театр иль кинозал,  
Кто приглашал к себе на дачу  
И тем, кто приглашенья принимал.

Спасибо новичкам и ветеранам,  
Отцам и женам, мамам и друзьям.  
Спасибо тем, кто далеко, но с нами.  
Гостям за то, что приезжают к нам.  
Еще спасибо за ВотсАп,  
ВКонтакте группу и за сайт.  
За то, что вы всегда на связи  
И в курсе, что, когда и где да как.

Спасибо, что работает программа.  
Спасибо Высшей Силе и Шагам.  
И нашим драгоценным наркоманам  
За то, что путь сюда открыли нам.  
Тому, кто группу создавал,  
Кто ей название подбирал.  
За то, что есть теперь «Надежда»  
У всех, кто эту песню подпевал.  
(У всех, кто эту песню прочитал.)



# XI. ИНФОРМАЦИЯ

## ОТ СП, КОМИТЕТОВ И ПОДКОМИТЕТОВ

### Как я информирую общественность

**К**огда я пришла в Нар-Анон 10 лет назад, то и понятия не имела о том, что такое информирование общественности. Но информирование общественности имело понятие обо мне — до меня донесли весть о том, что я могу получить помощь в Нар-Аноне.

Комитета по информированию общественности тогда еще не существовало, но весть меня нашла.

В реабилитационном центре, где в очередной раз находилась моя дочь, мне посоветовали посетить группу Нар-Анона.

Так я в первый раз встретилась с таким понятием, как информирование общественности. А потом со мной всю ночь разговаривала женщина, которая сразу же стала моей подругой. И это тоже было информирование. И тоже общественности. Так как я понесла эту весть дальше, хотя

мало что в этом понимала. Какая там общественность? Какое информирование?

Хорошо помню, что сказала себе: «Я тоже буду помогать». Кому и чем? Не понимала. Но решение мною уже было принято! Понимание нужности и важности несения вести о содружестве пришло через много лет. И я начала отдавать то, что когда-то бескорыстно передали мне.

Около года назад я решила войти во Всероссийский комитет по информированию общественности. Но даже тогда я не представляла, что меня ждет.

Информационный телефон, аудиоролики, визитки, стенды, круглые столы и несение вести в реабилитационных центрах, на форумах и праздниках — вот слова, которые теперь для меня так много значат. Они стали необходимы для моего выздоровления.

В служении я увидела совершенно другую картину себя — вскрылся новый пласт моего выздоровления. Работаю с дефектами, страхами вместе с друзьями по служению.

Еще я поняла, что слова «Нар-Анон — всемирное содружество» теперь имеют для меня конкретный смысл. Я участвую во встречах со Всемирным комитетом по информированию общественности, знакомлюсь с друзьями из США, Южной Африки, Ирана.

На одной встрече я задала вопрос: «Можем ли мы спикерить перед наркоманами в реабилитационных центрах или только перед их родственниками?» А подружки заинтересовались: можно ли проявлять «креативность» и создавать собственные инструменты несения вести? Такое общение, безусловно, обогащает совместный опыт.

Надо сказать, что взаимодействие внутри комитета — это отдельная история. Мы — сплоченная команда друзей по служению и выздоровлению, и я очень рада, что познакомилась с такими людьми! Мы ценим и приветствуем вклад каждого члена нашего комитета. Мы рассматриваем и воплощаем самые разнообразные идеи, открываем и развиваем в себе новые творческие способности при подготовке того или иного информационного материала. Про себя хочу сказать, что через служение я учусь взаимодействовать в команде, сблизиться с людьми и обращаться за помощью. Приобретаю новые знания. А еще радуюсь возможности быть полезной и заниматься



своим саморазвитием. Практикую принципы смирения, честности, доброжелательности и любви.

Служение помогает мне выразить благодарность содружеству за новый путь в жизни.

**Дорогие друзья! Мы приглашаем вас во Всероссийский комитет по информированию общественности и предлагаем объединить наши усилия для координации работы по несению вести о нашем содружестве и о программе выздоровления, оказывая реальную помощь и реализуя интересные информационные проекты.**

**Если у вас появилась готовность служить в комитете, отправьте письмо по электронному адресу: [outreach@naranon.ru](mailto:outreach@naranon.ru), чтобы мы смогли с вами связаться.  
До нашей скорой встречи!**

**Член Всероссийского комитета по информированию общественности**

# Непостороннее наблюдение

Волею случая я присоединилась однажды в Скайпе к рабочему собранию литературного комитета (ВРКО по литературе). Мне пришлось сделать усилие и преодолеть страхи и сомнения, так как я не очень владею гаджетами и обычно технические моменты в Интернете меня всегда напрягали. В этот раз я решилась преодолеть нерешительность. Я обратилась к Высшей Силе с просьбой о помощи.

Через смартфон попасть на собрание не удалось, зато получилось с ноутбука. Отправляю первое сообщение: «Привет всем!» И вот уже меня приветствуют участники группы. Сразу чувствую радость от причастности к чему-то важному и ценному. Это было впервые для меня. Я только слушала и старалась внимать. Это очень увлекательный и захватывающий процесс! Первые мои ощущения можно отразить следующими словами: корректность, взаимное уважение, ответственность, терпимость, уместная настойчивость, дисциплиниро-



ванность, дружелюбие, приятная грамотная речь. На протяжении всего собрания я во всей полноте и целостности ощущала программу в действии. Пришло понимание глубины и важности этого в масштабе не только России, но и всего мира. Я узнала, что в комитете служат члены Нар-Анона из других городов и стран. Выяснила, что происходит постоянное взаимодействие между структурами содружества, обмен опытом и взаимный рост через это. И какой это огромный труд: написание статей, их обработка и дизайн. Техническое решение исполнения лучших вариантов, чтобы преподнести читателям красочный, интересный и полезный материал.

Сделаю небольшое отступление, чтобы стали более понятны мои ощущения и выводы...

Придя в содружество в Уфе, я познакомилась со многими людьми. Мое внимание привлекали две женщины, которых объединяло нечто особенное: какой-то спокойный глубинный свет, исходящий от них и присутствующий в их глазах. Мне казалось, что это связано с мудростью лет, испытаниями, которые они прошли, и долгим пребыванием в содружестве. Позже я узнала, что эти жен-



щины служат в литературном комитете не один год. Теперь после моего посещения собрания Литкома я поняла, откуда они получают этот свет. Я сама ощутила этот источник вдохновения, который может стать моим.

Трудно описать словами это ощущение внутреннего благородства, готовности отдавать себя на общее дело, излучать творческую наполненность в процессе бескорыстного служения. Внутренние процессы осознания, связанные с чтением, переводом, редактированием литературы и погружение в родник творчества растекается от них к друзьям многочисленными ручейками. Манера говорить, улыбаться, красноречиво молчать — все это мельчайшая тонкая шлифовка множества граней кристалла, дающего сияние истинного служения.

Продолжу рассказывать о своих наблюдениях на собрании литературного комитета. Здесь надо уметь выслушать и услышать, ухватить суть и быстро дать точную

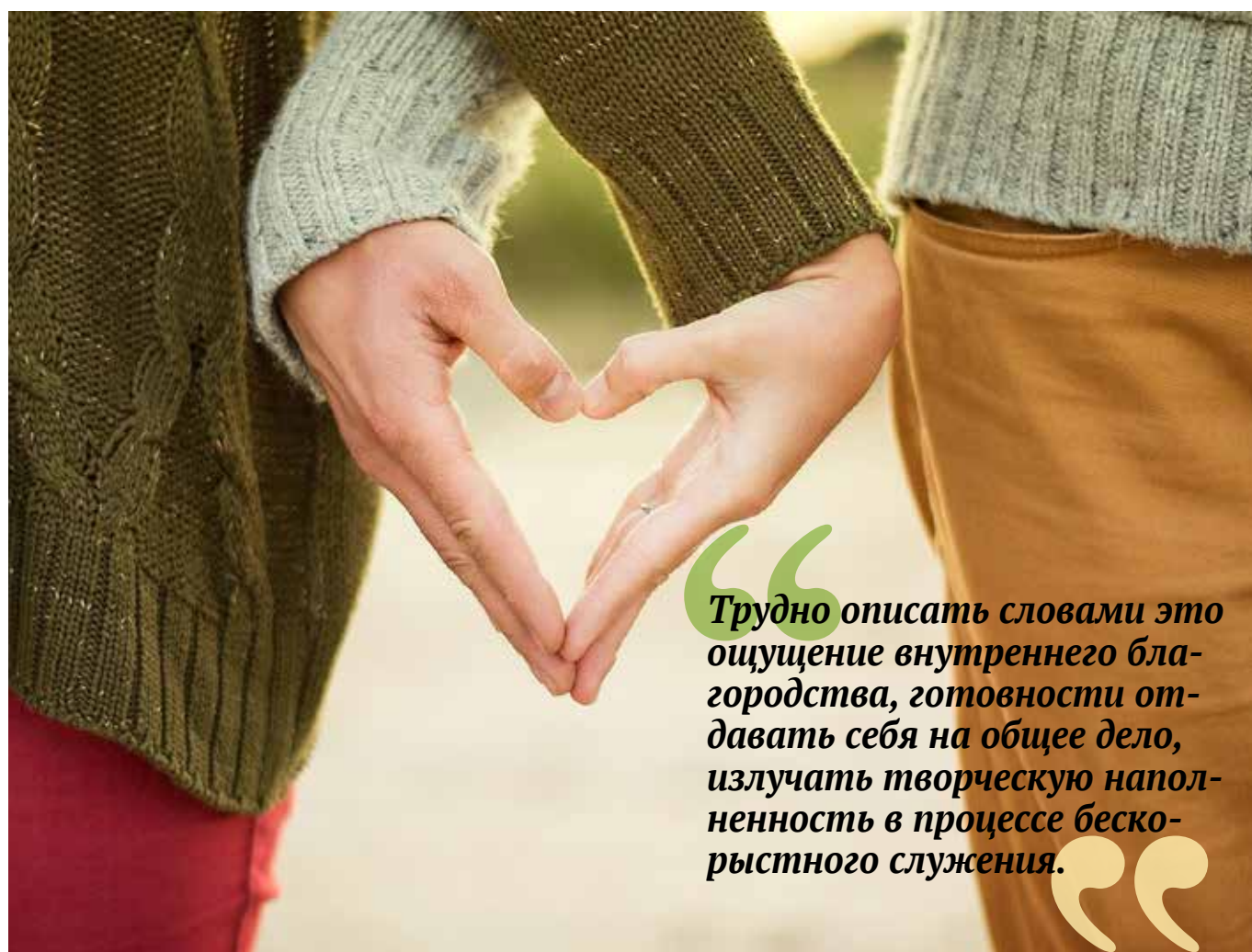
формулировку. Четкий регламент собрания не позволяет «лить воду» и способствует оперативному мышлению и четкой подаче собственного взгляда на вопрос.

Есть чему поучиться!!! Здесь и эффективная коммуникация, и проявление лидерских качеств, и мягкость женского характера. У меня было ощущение, что я присутствую на заседании командного состава невидимого фронта, определяющего стратегию и тактику для действующей армии. И эта армия — содружество Нар-Анон. Здесь идет битва за выздоровление и обретение свободы. Хотя, конечно, мы ни с чем и ни с кем не боремся.

Низкий поклон вам, дорогие литкомовцы!

Я благодарна вам за пример бескорыстного служения, за не спящие даже ночью литкомовские чаты — страна у нас большая. Пусть приходит сила к вам в процессе служения, пусть будут счастливы ваши семьи.

**Зиля — член Нар-Анона, Уфа**



**Трудно описать словами это ощущение внутреннего благородства, готовности отдавать себя на общее дело, излучать творческую наполненность в процессе бескорыстного служения.**

# XII. АНОНСЫ, ПОЗДРАВЛЕНИЯ, ПРИГЛАШЕНИЯ

**Дорогие друзья!!!**  
Поздравляем вас с юбилеем  
и передаем вам самые искренние и теплые пожелания.



Вот уже 10 лет шагает по стране  
Омский Нар - Анон, делась опытом,  
силой и надеждой!  
Желаем вам дальнейшего  
путешествия и развития в единстве  
и сплоченности.  
Пусть ваши ряды пополняются  
теми, кто ищет выход, нуждаются в  
помощи. Пусть всегда в вашем  
славном содружестве царят  
внимание, понимание, принятие,  
поддержка, дружеское участие,  
доброжелательность и любовь.

Мира вам в душе, ярких моментов и счастья!  
Благополучия и взаимопонимания в ваших семьях.  
Радости вам и гармонии!

С любовью и уважением,  
ОКО СГН Саратовской области

## Омское содружество празднует десятую годов- щину образования

Южный РКО приветствует Омский  
Нар-Анон — сибирский центр вы-  
здоровления. Лада и согласия ва-  
шему содружеству!

Дорогие друзья! Поздравляем с юбилеем,  
с десятилетием образования! Желаем раз-  
вития, выздоровления, единства и веры в  
Высшую Силу.

И видит Бог, как вместе с вами  
Ликуем, радуемся мы,  
Идя заветными шагами  
Навстречу жизни и весне!

♥ С любовью содружество Нар-Анона  
Волгоградской области.



Свобода, радость и любовь — пусть  
всегда у вас будут в попутчиках!

С Днем рождения, Омский Нар-Анон! При-  
соединяемся к вам на пути к прогрессу!

Вместе мы — сила!

Вместе мы можем многое!

БашНар-Анон.



Омск! Дорогой наш Омск! По-  
здравляем с юбилеем!!! 10 лет!!!  
Какие вы большие!!!

Дальнейшего роста вам, развития, един-  
ства, любви, новичков, здоровья и успе-  
хов!!!

С любовью, Тольятти !!!

Привет из Перми!!! Поздравляем Вас с  
юбилеем!!! Единства, теплых отношений,  
восстановленных семей и пусть ваше дви-  
жение продолжается ♥!!!

Содружество Нар-Анон Пермского края

Омское содружество, с юбилеем!!! Един-  
ства, духовного роста, новичков и мира в  
душе! Вы — такие далекие и такие близ-  
кие!!! Спасибо, что вы есть! Обнимаем с  
любовью.

Владивосток, группа «Только сегодня»



### **Сибирякам от дальневосточников!**

**Группа НАДЕЖДА из Владивостока** поздравляет нар-аноновцев из Омска!!! С Юбилеем! Какие Вы молодцы! Как много у Вас групп!!! Так держать!

*Сегодня каждый будет рад,  
Когда увидит НОВЫЙ ВЗГЛЯД.  
Захочешь счастлив быть хоть миг –  
Открой сегодня свой РОДНИК!  
Подует ВЕТЕР ПЕРЕМЕН –  
Идём вперёд, встаём с колен!  
Мы тезке низко бьём поклон,  
НАДЕЖДА славит Нар-Анон!  
На группы часто ты ходи!  
ВИКТОРИЯ! Мы победим!  
ИСТОЧНИК, СВЕТОЧ, БЕРЕГ – всё  
Утешит, вылечит, спасёт!  
С днем рождения!!! С праздником!!!  
Мы с Вами!!!*

### **Девочки из Камчатки!**

**Тезки дорогие! Группа НАДЕЖДА из Владивостока поздравляет Вас с днем рождения! Обнимаем каждую и ждём в гости!**

### **Дорогие Друзья!**

Приглашаем вас принять участие в Большом собрании, посвященном 20-летию содружества Нар-Анона в Приморском крае и дню рождения группы «Надежда».

**Собрание состоится 11.01.2020 года по адресу:** г. Владивосток, ул. Гоголя, 35, конференц-зал.

### **Девиз и тема нашего собрания — «Надежда есть!»**

#### **ПРОГРАММА СОБРАНИЯ**

09:00-10:00 Регистрация участников  
10:00-10:45 Начало Большого собрания (приветствие, представление групп, рассказ об истории создания Нар-Анона в нашем крае)  
10:45-11:00 Кофе-брейк  
11:00-13:00 Большое собрание «Мои надежды! Мои достижения! Делимся опытом, силой и надеждой»  
13:00-14:00 Обед  
14:00-15:00 Брифинг  
15:00-15:45 Круглый стол  
15:45-16:00 Кофе-брейк  
16:00-17:00 Концерт  
17:00-18:00 Заключительный круг: делимся чувствами, пожеланиями и надеждой



ДЕКАБРЬ/2019



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



НАШ АДРЕС: [gazeta@naranon.ru](mailto:gazeta@naranon.ru)