Последний
выпуск газеты

НАДЕЖДА ЕСТЬ!

№ 16
январь/2021

Газета Российского Нар-Анона — содружества родственников и друзей наркоманов

Журнал с приложениями с 2021 года будет выходить два раза в год

СОДЕРЖАНИЕ

1 ВЕСТИ РЕГИОНОВ

«30 лет! Прогресс, а не совершенство» 4
Сила в служении 5
Южная ассамблея 8

2 СТРАНИЦА ГРУПП

Группы несут весть 10
Счастье не за горами 14
Спасибо, «Жизнь!» 15

3 ШАГИ

Сито Восьмого Шага 18
К Восьмому Шагу я шла четыре года 20

4 ТРАДИЦИИ

Принцип бескорыстия 24
Ценить, а не оценивать 25

5 КРУГЛЫЙ СТОЛ: Седьмая Традиция

Структура Содружества СГН Нар-Анона России 26

6 ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Доброжелательный диалог вместо активных боевых действий 33
Относиться, как к больному отцу 34
Молюсь и прошу прощения 35
Моя тихая радость 35

7 СЛУЖЕНИЕ

Звонок о помощи принят 36
Пылинка моего труда 38
Мое любимое служение 39

8 ДВЕНАДЦАТЬ ИНСТРУМЕНТОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Способ жить лучше 40
54 пути к свободе 41
«Мы по-прежнему вместе» 41
Когда рука сама начинает писать 42
Обрести душевный покой 42
Спасибо, Нэнси! 43

9 НАР-АНОН — ВСЕМИРНОЕ СОДРУЖЕСТВО

Вместе мы можем 44

10 ПРИТЧИ, СТИХИ, РАССКАЗЫ, СКАЗКИ

Поэма о душевном покое 48
Здравствуй, солнце! 49
Неустроенность нашей души 49
Надежды маленький цветок 49

11 ИНФОРМАЦИЯ ОТ СП, КОМИТЕТОВ И ПОДКОМИТЕТОВ

Отчёт СП на Третьей Всероссийской конференции СГН Нар-Анона 50

12 АНОНСЫ, ПОЗДРАВЛЕНИЯ, ПРИГЛАШЕНИЯ 52

НАДЕЖДА ЕСТЬ!

Газета Российского Нар-Анона — содружества родственников и друзей наркоманов

«30 ЛЕТ! ПРОГРЕСС, А НЕ СОВЕРШЕНСТВО»

Третья Всероссийская конвенция семейных групп Нар-Анона «30 лет! Прогресс, а не совершенство» состоялась.

Конвенция собрала членов содружества из разных стран мира, многих городов и поселков России от Камчатки до Калининграда.

Вместе мы совершили путешествие через годы и страны по Нар-Анону. Между нами были континенты, океаны, 19-часовая разница во времени и единство.

О полувековой истории Нар-Анона рассказали старейшие члены всемирного содружества, которые выздоравливают и служат в Нар-Аноне много десятков лет.

Мы побывали на виртуальной экскурсии в музее Нар-Анона России и узнали о 30-летнем пути развития содружества в России от тех, кто стоял у истоков российского Нар-Анона.

Члены Нар-Анона и Наратина — жены, отцы, матери, братья, сестры, друзья — делились опытом, силой и надеждой, рассказывали о работе в группах по Шагам и девизам, о том, как применение Традиций во всех наших делах помогает сохранять привлекательность идей и единство содружества.

Праздничную атмосферу конвенции создавали слайды, стихи, песни, музыка, шутки, игры.

Событие проводилось с соблюдением анонимности, но многие участники включили свои камеры, чтобы поприветствовать старых и новых друзей, и не отключали их до окончания конвенции, что было свидетельством дружеской и безопасной обстановки на нашем празднике выздоровления.

До встречи на конвенции в следующем году.

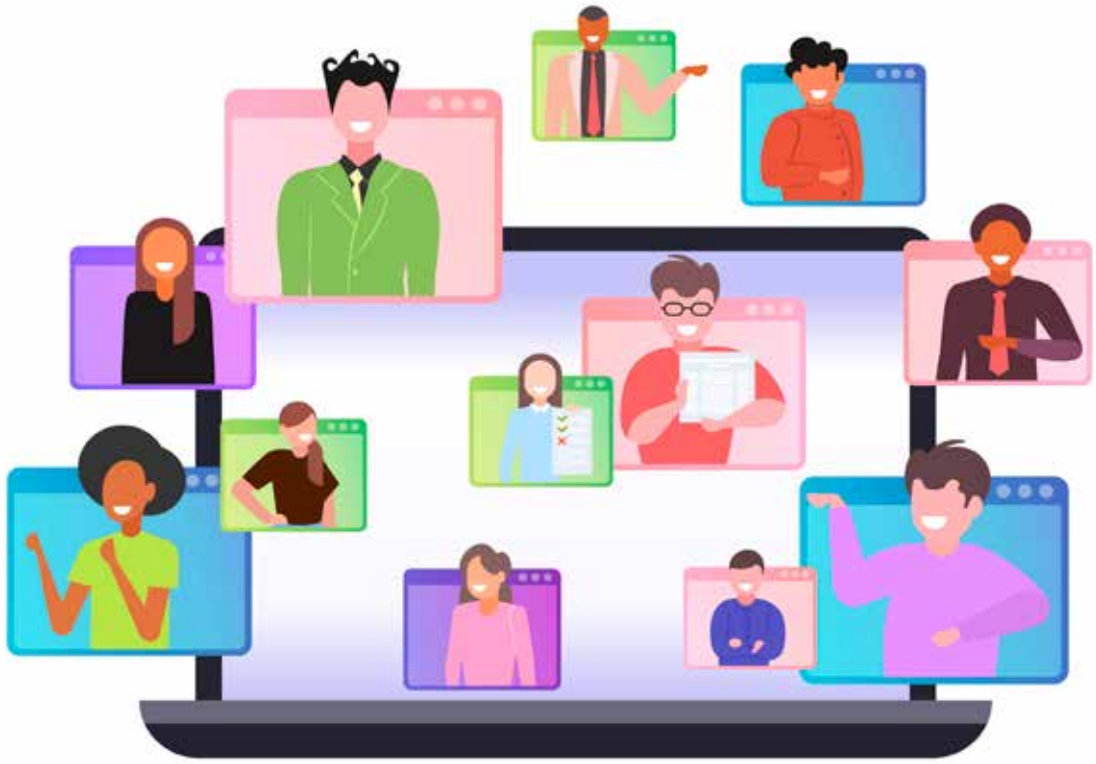
Презентацию о Третьей Всероссийской конвенции семейных групп Нар-Анона можно посмотреть на сайте содружества naranon.ru. Для получения аудиозаписей спикерских выступлений на конвенции направьте запрос с зарегистрированного адреса группы на адрес Всероссийского комитета обслуживания семейных групп Нар-Анона по организации событий events@naranon.ru.

ВРКО СГН по организации событий

СИЛА В СЛУЖЕНИИ

14 ноября 2020 года прошла Третья Всероссийская конференция семейных групп Нар-Анона России (ВК-2020). ВК проходила в режиме онлайн и принесла опыт не только российскому, но и всемирному Нар-Анону.

Отзывы и предложения от участников ВК-2020.



*** Технически Всероссийская конференция была проведена на высоком уровне. Фасилитаторы вели ВК точно и по Правилам конференции.

Из минусов технической организации можно указать на:

- недостаточную техническую подготовку самих делегатов – не все хорошо освоили ZOOM. Кроме того, интернет-связь у отдельных делегатов не всегда была устойчивой;
- не все делегаты от групп смогли принять участие в ВК по разным причинам.

Хочу отметить, что доклад о повестке конференции (ДПК) был представлен на рассмотрение содружеству только за месяц до события. Это привело к тому, что члены групп и структур не смогли вникнуть в суть важных предложений ДПК, таких как: новая редакция Устава юридического лица содружества, процедура регистрации групп и структур обслуживания, бюджет содружества.

На конференции из 50-72 участвующих в голосовании, было 14 голосов членов Совета попечителей, что, по моему мнению, приводило к принятию всех предложений Совета попечителей и наоборот — к отклонению предложений, не одобряемых Советом попечителей.

Я не нашел в свободном доступе решений содружества о наделении СП таким правом.

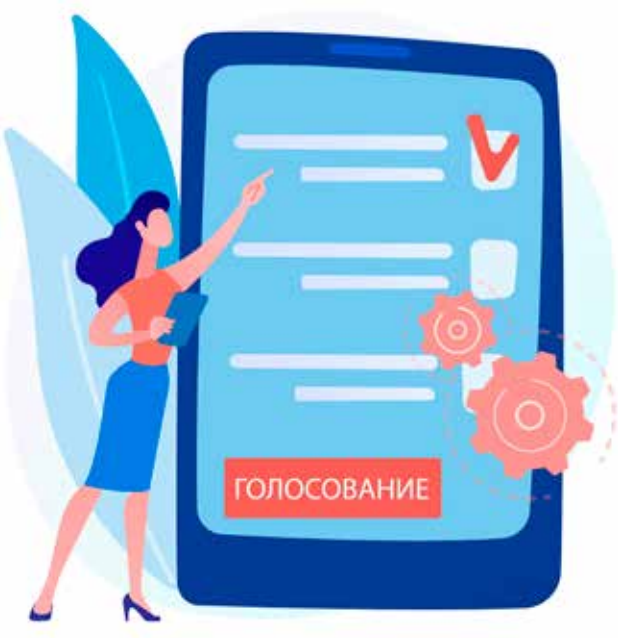
Постоянные правила проведения ВК стали доступны только за месяц до проведения ВК. Что так же осложнило работу делегатов.

*** Конференция для меня прошла интересно и познавательно. Предлагаю ВК проводить в начале каждого года, а не в конце, как это было в этом году — в ноябре. Тогда будет возможность подвести итоги работы, утвердить бюджет содружества и планы на будущий год.

*** Я вижу нечестность и двойной стандарт в том, что некоторых членов Совета попечителей возвращали в зал для голосования, а других участников ВК — нет, когда их выбивало из сети на конференции.

*** Хочу обратить внимание будущих членов Всероссийского комитета по обслуживанию семейных групп Нар-Анона (ВРКО СГН по организации конференции) на проблему. При подготовке к ВК было приято следующее решение: после подсчета кворума в каждом блоке проводилось голосование по предложениям. Делегаты и члены Совета попечителей (СП), которые не смогли принять участия при подсчете голосов данного блока, оставались в зале ожидания ВК. Если в данном блоке при голосовании участников, голоса которых были посчитаны перед блоком, выбивало, то группа регистрации возвращала их в зал для голосования. Это было сделано для того, чтобы не нарушать процедуру голосования, исходя из подсчета кворума голосов. Данная ситуация привела к большому количеству вопросов и непониманию у участников ВК, особенно тех, кто не смог попасть при голосовании из зала ожидания, так как их голоса не были учтены при подсчете кворума блока. Предлагаю это записать в Постоянные Правила онлайн-конференций.

*** Я первый раз принимала участие в ВК. Благодарю Бога за такую возможность. У меня появилось чувство сопричастности к содружеству и признательность к тем, кто не просто высказывается, обсуждает доклад о повестке конференции (ДПК) и голосует на конференции, а сумел подготовить эту конференцию в такое сложное время и в таком сложном формате. Я готова также ответственно служить на благо содружества и присоединиться в ВРКО СГН по организации событий. Программа Нар-Анона — это программа действия.



*** Предложения по проведению онлайн-конференций.

1. Онлайн-конференцию проводить только для делегатов. Присутствие наблюдателей вносит хаос в голосование и подсчет кворума. На ВК-2020 некоторые наблюдатели принимали участие в голосовании, хотя не имели на это права. Это несколько раз приводило к повторному голосованию.
2. Предлагаю отказаться от процедуры голосования «Опрос». На ВК-2020 у отдельных участников были перебои в сети Интернет, и они не смогли проголосовать по некоторым предложениям. Считаю, что голосование «Поднять руку» более эффективно.
3. Счетную комиссию необходимо выбирать только из членов ВРКО СГН по организации конференции и проводить с ними отдельные тренинги до события. На ВК-2020 процедура подсчета голосов была не всегда корректной в силу недостатка опыта у членов счетной комиссии.
4. Необходимо внести серьезные изменения в Постоянные Правила онлайн-конференции и прописать подробно каждый этап конференции и каждую ее процедуру с учетом полученного на ВК-2019 и ВК-2020 опыта.

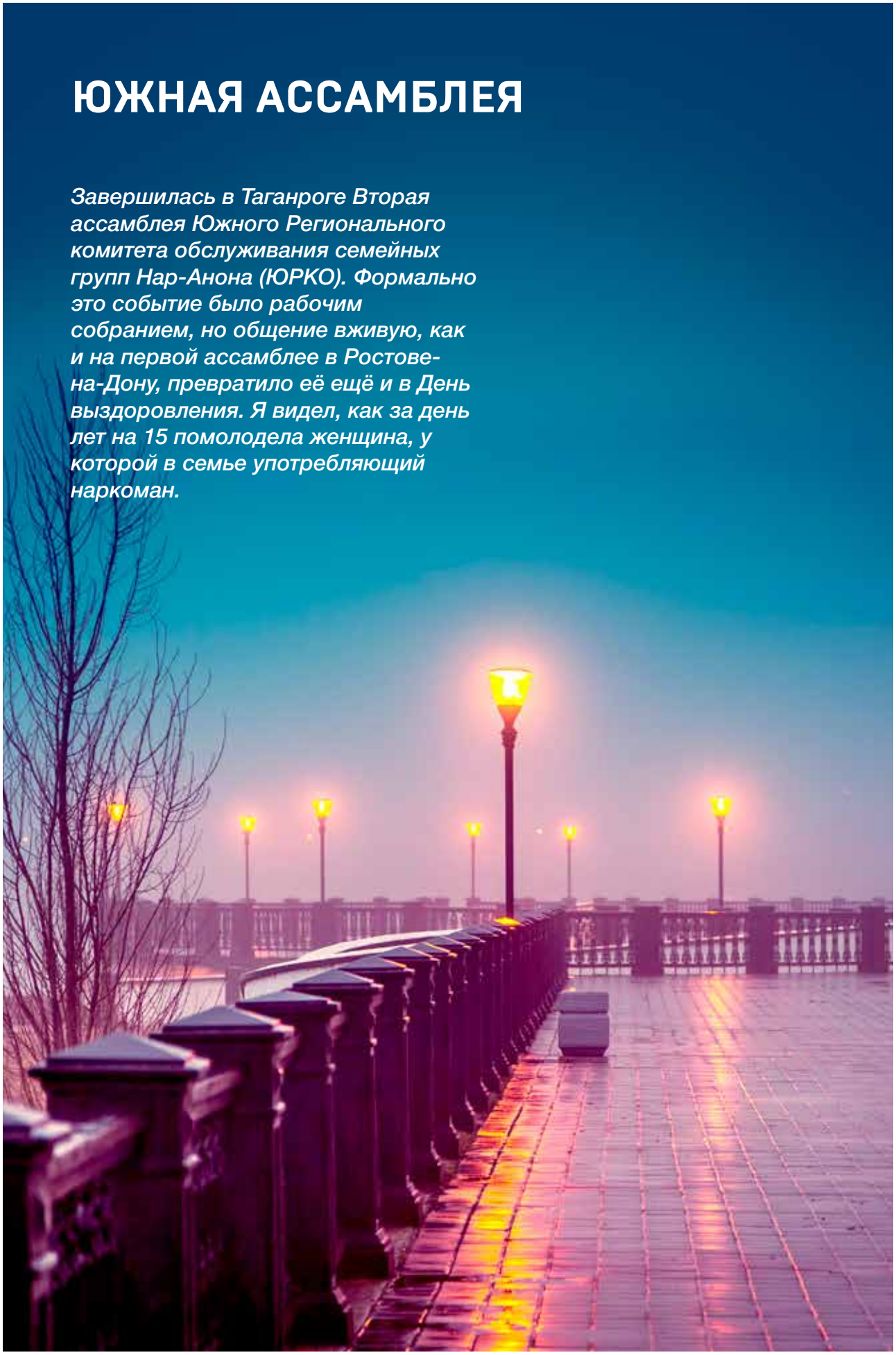
*** Благодарим вас за четко организованную работу онлайн-ВК и верность принципам Нар-Анона.

*** В 2019 году мы провели первую онлайн-ВК. В 2020 — вторую. При проведении очных ВК содружество СГН России опиралось на опыт Всемирного содружества: Руководство по Всемирному обслуживанию, консультации по организации конференций, личное участие членов содружества СГН России на Всемирной конференции обслуживания (ВКО). При проведении онлайн-конференции такого опыта у нас не было — содружество СГН Росси впервые в мире Нар-Анона провело онлайн-ВК. Теперь мы будем делиться опытом со Всемирным содружеством и получать новый.

*** Бога в помощь тем, кто будет дальше организовывать ВК, используя наш лозунг «Прогресс, а не совершенство».

ЮЖНАЯ АССАМБЛЕЯ

Завершилась в Таганроге Вторая ассамблея Южного Регионального комитета обслуживания семейных групп Нар-Анона (ЮРКО). Формально это событие было рабочим собранием, но общение вживую, как и на первой ассамблее в Ростове-на-Дону, превратило её ещё и в День выздоровления. Я видел, как за день лет на 15 помолодела женщина, у которой в семье употребляющий наркоман.



Новичок группы «Надежда»:

«Хотя я совсем немного понимала в происходящем, но у меня просто слов не было выразить восхищение людьми, которые собрались и так слажено работали. Я поняла, что это важная учёба. Увидела, что всему этому члены Нар-Анона могут научиться. Мне тоже захотелось».

Несомненно, проведение таких событий является энергозатратным во всех отношениях. Но формула «Три в одном» (рабочее собрание, День выздоровления и учёба) не только привлекательна, она ещё и весьма эффективна.

подъём. Всё было доброжелательно, и мы радовались за группы Волгодонска и Ставрополя, которые за год заметно усилились. Только вот еды мы всё-таки многовато купили...».

За год ЮРКО организовал «десанты» в Сочи и в Волгодонск. Увидели, что это было полезно и для тех, кто принимает «десанты», и для самого «десанта». Решили продолжать эту практику. Ещё мы узнали, что вопросы с места сразу после окончания спикерского выступления являются перекрёстными разговорами. Делились разным опытом несения вести.

Очные события сближают, в отличие от общения посредством гаджетов. Предлагаю вернуться к формату очных конференций. Тёплая, доброжелательная атмосфера способствует пониманию и дружной работе на общее благо. В онлайн–режиме иная атмосфера, другие возможности, а значит, и результаты другие.

В этот день с утра ощущалась поддержка Высшей Силы даже в мелочах. Мы не знали точного количества участников ассамблеи, но на всякий случай привезли ещё две большие деревенские скамьи. Приятно было видеть, что мест всем хватило, но и свободных тоже не осталось.

Радостно было видеть новую группу «Южная» из Ставрополя, которая прислала двух человек с протоколом о вхождении в ЮРКО. Из Темрюка приехала член Нар-Анона с желанием служить в региональной структуре. И теперь необходимость объединяющей структуры обслуживания ни у кого не вызывает сомнения.

Секретарь:

«Когда не хочется служить, но ощущается единство, это прибавляет сил и желания. После такого события ощутим и душевный, и духовный

Член группы «Надежда»:

«Я впечатлена тем, что здесь происходило. Очень волнительно, что была с вами, с теми, кто так умеет служить. Захотелось тоже многому научиться. Приятно было видеть такую активность членов группы, с которыми я постоянно вижусь на собраниях, удивлена, что они могут такое сделать».

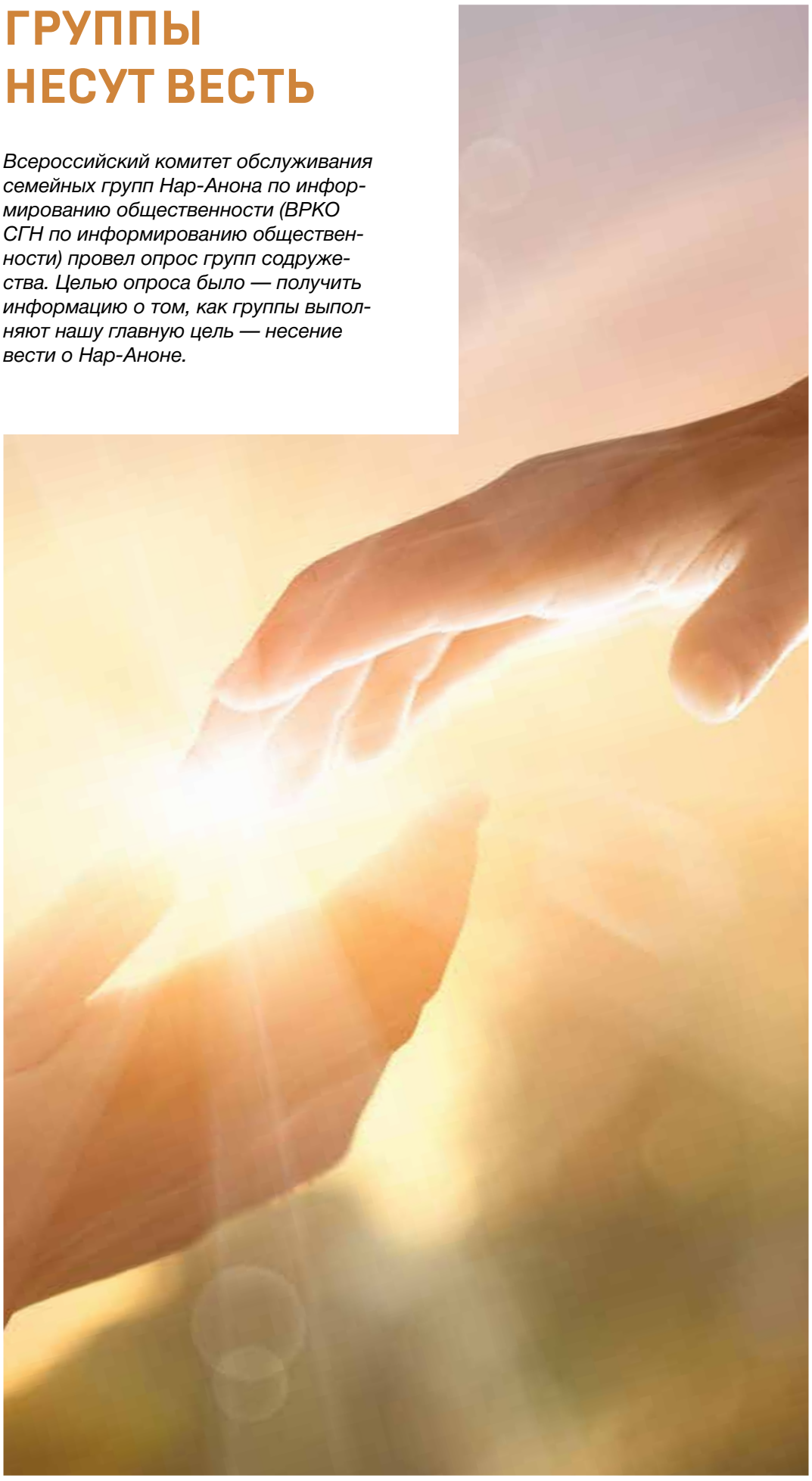
Во второй части ассамблеи был проведён многосерийный семинар по служениям: секретарь, спикерхантер, ответственный за литературу, ПГО. Подкомитет по информированию общественности организовал обучающий семинар по служению на информационном телефоне. Было предложено прослушать, обсудить и найти ошибки в трех учебных телефонных разговорах.

При подведении итогов ассамблеи за «круглым столом» с чаепитием участники обсудили город, в котором через год мы встретимся и проведём следующую ассамблею ЮРКО. Надеюсь, что прошедшее событие поможет всем нам укрепить свои родные группы, увереннее нести весть и в городах, и в регионе.

2. СТРАНИЦЫ ГРУПП

ГРУППЫ НЕСУТ ВЕСТЬ

Всероссийский комитет обслуживания семейных групп Нар-Анона по информированию общественности (ВРКО СГН по информированию общественности) провел опрос групп содружества. Целью опроса было — получить информацию о том, как группы выполняют нашу главную цель — несение вести о Нар-Аноне.



Группа «Благодарность», Уфа

В нашу группу постоянно приходят новички, в среднем четыре человека в месяц. Думаем, что это результат нашей активной работы по несению вести: члены нашей группы ходят в реабилитационные центры, выступают со спикерскими, раздают визитки.

Группа «Родник», Геленджик

Мы заинтересованы в том, чтобы в нашу группу приходили новички. Для этого мы расклеиваем объявления, раздаём листовки, но, к сожалению, новички не часто приходят на собрания. Мы не отчаиваемся — обратились за помощью к ВРКО СГН по информированию общественности, и нам предоставили аудиозаписи Открытых семинаров по теме несения вести о Нар-Аноне.

Группа «Благодарность», Новосибирск

Новички приходят не так часто, как бы хотелось. Но в нынешнем году, когда собрания группы в связи с карантином перешла в Skype, присоединилось много людей: как новичков, так и опытных иногородних членов Нар-Анона. Мы задаём новичкам вопрос: где вы узнали информацию о нашей группе? Получаем разные ответы: на сайте наранон-новосибирск.рф, от служащих на информационном телефоне, от знакомых, из чата группы в WhatsApp «Мужество меняться», на собрании родственников зависимых в реабилитационном центре. Ответы говорят сами за себя: по всем этим направлениям мы работаем, чтобы нести весть о нашем содружестве.

Группы: «Девчата», «Вера» (ОКО СГН, Рязань)

В группы приходят новички каждые два-три месяца. Информация о наших группах к ним поступает в основном от родительских групп при реабилитационных центрах или благодаря Двенадцатому Шагу членов группы на собраниях с родственниками наркоманов. Работа по несению вести проводится достаточно большая: размещение стендов с визитками и буклетами в наркологических диспансерах, реабилитационных центрах, где проводятся лекции с родственниками реабилитантов-наркоманов, в исправительных учреждениях для родственников осуждённых-наркоманов. Также прорабатывается сотрудничество с комиссией по делам несовершеннолетних.

Группа «Вера», Москва

Новички в группу приходят 2 раза в месяц, в среднем — 3 человека. Узнают о нас из сайта Нар-Анона. В основном мы несём весть через объявления на территории Храма, где проходят собрания нашей группы

Мы не отчаиваемся — обратились за помощью к ВРКО СГН по информированию общественности, и нам предоставили аудиозаписи Открытых семинаров по теме несения вести о Нар-Аноне.

Группа «Вега», Москва

Большой наплыв новичков наблюдается во время спикерских выступлений. Весть мы несём через личное общение, спикерские, распространение белого буклета Нар-Анона.

Группа «Послание надежды», Златоуст

Новички приходят редко. За последний год пришла одна мама зависимого, и то была только на одном собрании. Раньше новичков было больше, в основном мамы ребят из местного реабилитационного центра. Сейчас он закрылся. Но мы не теряем надежды и делаем всё для того, чтобы донести весть до тех, кто в ней нуждается. Заказали визитки и 4 стенда. 3 стенда разместили в храме, в наркологическом диспансере и в наркологической больнице. Периодически добавляем на них визитки, листовки и брошюры «Страдаете от наркомании любимого человека». Также оставляли визитки врачам в наркологическом диспансере, чтобы они могли давать их родственникам наркоманов. Два раза заказывали «Бегущую строку» по телевидению. В первый раз было 2 звонка, а второй — ни одного. Члены группы распространяют листовки. Ещё нам бы хотелось, чтобы в нашем городе висел баннер с информацией о Нар-Аноне.

Пока руководители реабилитационных центров настроены к нам скептически. Поэтому хочется выступить на собрании так, чтобы нас приняли, давали о нас информацию, приглашали нести весть.

Группа «Полярная звезда», Москва

Наша группа готова указывать путь и выход из проблемы страдающим от наркомании близких людям. Члены группы активно работают по несению вести, об этом говорит количество приходящих на собрания групп новичков — не менее 2-3 человека в месяц. Ответственные по информированию общественности оставляют визитки в наркологическом диспансере, размещают по договоренности информацию о работе группы в параллельных сообществах. Служащий на почтовом ящике ежедневно просматривает почту, информирует о ней группу, группа своими ответами поддерживает регулярную двухстороннюю связь с содружеством СГН России. В общем группа живет своей насыщенной жизнью. «Полярная звезда» освещает дорогу тем, кто еще не нашел выход.

Группа «Луч света» г. Хабаровск

Новички приходят в группу редко. О нас узнают обычно от самих зависимых, от параллельных анонимных сообществ или от психотерапевтических групп помощи созависимым, от членов группы Нар-Анона на собраниях для родственников зависимых в реабилитационных центрах. Как мы несём весть? Размещаем стенды и визитки в психоневрологических больницах и диспансерах, рассказываем о себе в других параллельных сообществах. Объявления в газете оказалось неэффективным. Планируем ходить на открытые собрания для родственников наркоманов в реабилитационных центрах. От ВРКО СГН по информированию общественности хотелось бы получить методичку о том, что говорить. Так же нам интересен опыт групп из других городов.

Группа «Душа», Серпухов

На вопрос: «Как часто в вашу группу приходят новички?» с радостью отвечаем: «Часто!». Члены группы оставляют информацию для родственников наркоманов о наших собраниях в местном наркологическом диспансере и в нескольких храмах города. Служащий на почтовом ящике группы просматривает входящие письма и передает информацию в группу. Члены группы «Душа» хотели бы развивать информирование общественности в своем городе. Для этого нужны юридические документы от Содружества СГН России. Группа всегда на связи и готова нести весть Нар-Анона о выздоровлении.

Группа «Надежда, Вера, Любовь», Волжский Волгоградской области

Мы раскладываем буклеты о Нар-Аноне и визитки в аптеках, храмах, реабилитационных центрах, дежурим на информационном телефоне, посещаем собрания для родственников зависимых при реабилитационных центрах, но новички не появляются. Поэтому от группы поступил запрос к содружеству о помощи в поиске эффективных инструментов по информированию общественности.

Группа «Свеча», Стерлитамак

Нести весть другим людям — это один из способов служения, т. к. этим мы приносим пользу группе. Приятно наблюдать, как преображаются новички. Правда, в этом году в связи с пандемией пришло всего 3 человека. У нас в группе есть служение по информированию общественности. Это главное по несению вести о нашем содружестве. В городе четыре реабилитационных центра. Они приглашают нас периодически со спикерскими выступлениями. Сейчас у нас есть документы юридического лица нашего содружества, и мы ведём переговоры о размещении информационных стендов. Ежемесячно раздаем визитки и информационные буклеты в наркологических и психиатрических больницах, в травматологическом пункте. Приглашаем на открытые и праздничные собрания (в роли гостей) журналистов, психотерапевтов, психологов, религиозных деятелей, членов параллельных сообществ. Наши трудности: мало желающих служить по информированию общественности. Также трудно записаться на приём к главному врачу того или иного медицинского учреждения.

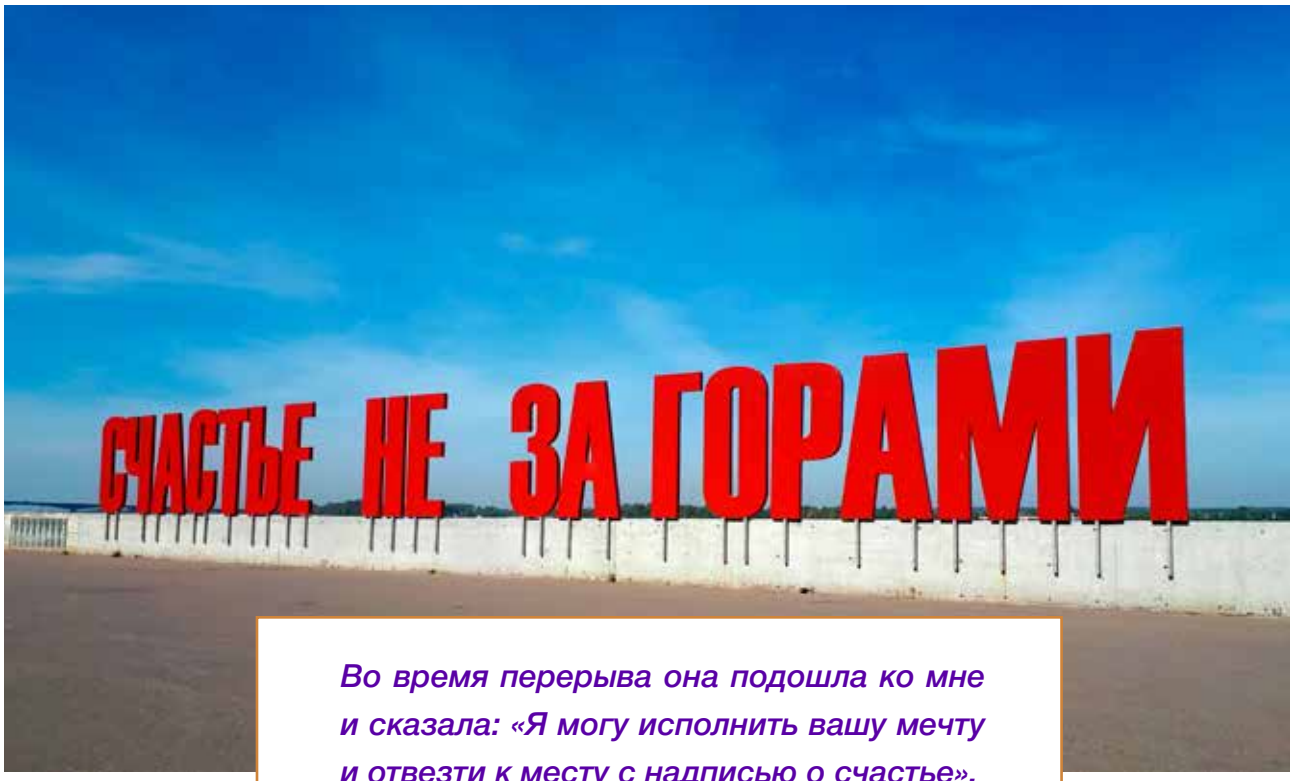
Группа «Луч надежды» г. Череповец Вологодская область

Наша группа была организована в 2014 году. Сначала было 2-3 человека, которые собирались и просто делились своим горем и опытом. Затем группа стала развиваться, благодаря объявлениям в городской газете, визиткам и работе в реабилитационных центрах для наркозависимых. Мы тепло принимаем новичков, делаем все, чтобы они чувствовали себя комфортно. К сожалению, не все новички пока остаются с нами. На открытые собрания группы приглашаем членов АН, руководителей и консультантов реабилитационных центров.

СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ

17 октября 2020 года я была приглашена на празднование Дня рождения (3 года) группы «Жизнь» в г. Пермь. Я мечтала попасть в эти края, увидеть Каму и сфотографироваться на фоне надписи «Счастье не за горами», расположенной на набережной Камы. Праздник проходил в теплой обстановке. На приглашение собрались друзья из параллельных сообществ Ал-Анона, АА, АН. И хотя группа на сегодняшний день небольшая (3-4 человека), собрание получилось большим — около 50 человек. Одно поздравление сменялось другим, каждый говорил напутственные слова группе и, конечно, немного о себе. Я обмолвилась и о своей мечте сфотографироваться у надписи. Во время собрания в

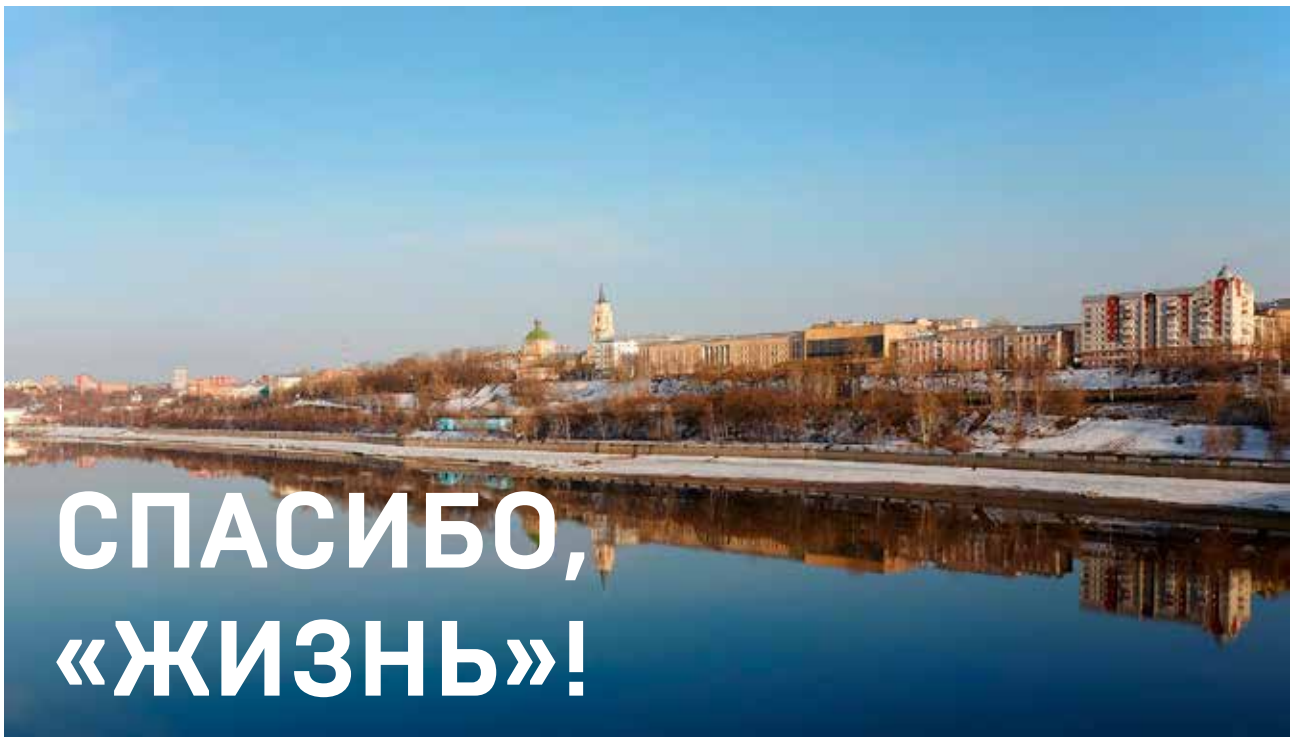
С Днём рождения!



Во время перерыва она подошла ко мне и сказала: «Я могу исполнить вашу мечту и отвезти к месту с надписью о счастье».

дверь вошла молодая женщина. Представилась новичком. Сказала, что вообще случайно попала сегодня сюда, не собиралась, но какая-то сила заставила изменить планы и откликнуться на приглашение. Её, конечно , все тепло приветствовали. Подарили буклеты для новичка, снабдили контактами. Во время перерыва она подошла ко мне и сказала: «Я могу исполнить вашу мечту и отвезти к месту с надписью о счастье». Это было настоящим проявлением Высшей силы! Конечно, я согласились и поехала вместо обеда навстречу «счастью». Вторая половина праздника была также насыщенной. Спикерские выступления сменились концертом, где артисты блистали своим исполнением и юмором, а завершился праздник танцами. Спасибо пермским друзьям за радушный прием, за единство. Выход есть! Так звучала тема праздника: «Выход есть!».

И счастье, как оказалось, не за горами!



СПАСИБО, «ЖИЗНЬ»!

С приходом в Нар-Анон в моей жизни появилась традиция — каждый год ехать в какой-то город, чтобы посетить собрание группы или событие Нар-Анона. В этом году Высшая Сила подарила мне юбилей группы «Жизнь» в Перми. Подруга предложила поехать с ней, я без раздумий согласилась, ведь праздники Нар-Анона — это всегда особая сердечная атмосфера и заряд выздоровления, а мне еще и разрешили сделать спикерское выступление, не запланированное в программе. Пермь встретила холодным ветром со снегом и теплыми объятьями двух подруг, встретивших нас в этот ранний час.

Праздник начался в десять часов. При регистрации на моем бейджике вместо города случайно написали Нар-Анон. Случайно ли?! Мы действительно из Нар-Анона — это наш мир и наша семья. Все как дома: объятия, традиционный чай, литература, разложенная на столе, слова приветствия ведущих, преамбула собрания. Преамбула из новой редакции «Голубого буклета». Слышу, что лично ко мне обращены слова: «…когда ты приходишь в семейную группу…». Чувство благодарности, идентификация. Спасибо, «Жизнь»!

Сначала выступал приглашенный спикер. Внимательно слушали, задавали вопросы, и еще долго разговаривали в перерывах, подсаживаясь поближе.

Потом началось общее собрание. Как в семье, мы были все вместе: юные и взрослые, зависимые и нет, родные, двоюродные, друзья — так и на праздник группы «Жизнь» собрались близкие люди, понимающие и любящие друг друга из всех групп Нар-Анона, Ал-Анона, АА и АН. Это было трогательное «единство без слияния». Выступил каждый — поздравляли, благодарили, дарили подарки, желали развития, рассказывали, как обращались за помощью к группе «Жизнь». Здесь я впервые услышала высказывания членов параллельных сообществ о том, как им помог опыт Нар-Анона.

Спасибо «Жизнь»!

Последним выступающим неожиданно оказался новичок. Праздник засиял — у нас есть новичок! Наша весть слышна! Новичок, почувствовав себя среди своих, предложила экскурсию на набережную в обед. «Это будет твое первое служение», — сказали ей.

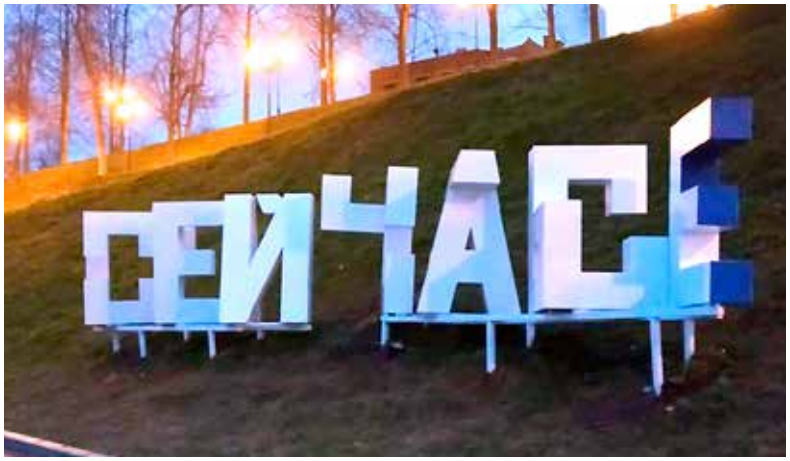
В конце дня нас ждал концерт, подготовленный всеми участниками. Пели песни лирические и шуточные, под гитару и под минусовки. Представляли сценки, танцевали, шутили. Важным моментом для меня стала игра. По заданию ведущего мы разбивались на группы по месяцу рождения, цвету глаз и т.д. Перемещались, искали «своих», каждый раз попадая в группу с другими людьми, и наконец, в последнем задании собрались в один общий круг, ощущая единство, несмотря на все наши различия.

Праздник прошел. Остались теплые воспоминания, опыт программы, телефонные номера, впечатления от автопрогулки, которую нам устроили по вечернему городу, фото с Пермяком соленые уши… Но оказалось, что дары Высшей Силы не закончились.

Следующим утром я вернулась на набережную. Слова «СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ» привлекали и поддерживали меня, как наш девиз «Прогресс, а не совершенство». Вглядываясь в даль за Камой — где оно, счастье?.. — я поймала себя на том, что напеваю слова из нарановской песни: «До счастья не хватает Двенадцати Шагов». Значит надо продолжать путешествие. Спустилась ближе к реке и в конце аллеи увидела, как мне показалось, беспорядочную кучу белых кубов, которые при приближении сложились в слово СЧАСТЬЕ. Это случилось так неожиданно, что, не успев остановиться, я сделала несколько шагов вперед. СЧАСТЬЕ снова превратилось в беспорядочную кучу, а потом — в СЕЙЧАС. Я оторопела! Отступила назад, передвинулась вперед. Так и есть: СЧАСТЬЕ … СЕЙЧАС. Слова невозможно было прочесть вместе. Они переливались одно в другое, словно посылая сигнал: «Живи здесь и сейчас».

Счастливая, я стояла под мокрым снегом. Спасибо, Высшая Сила. Спасибо Пермь. Спасибо нашей программе. Спасибо группе «Жизнь» за этот незабываемый праздник.

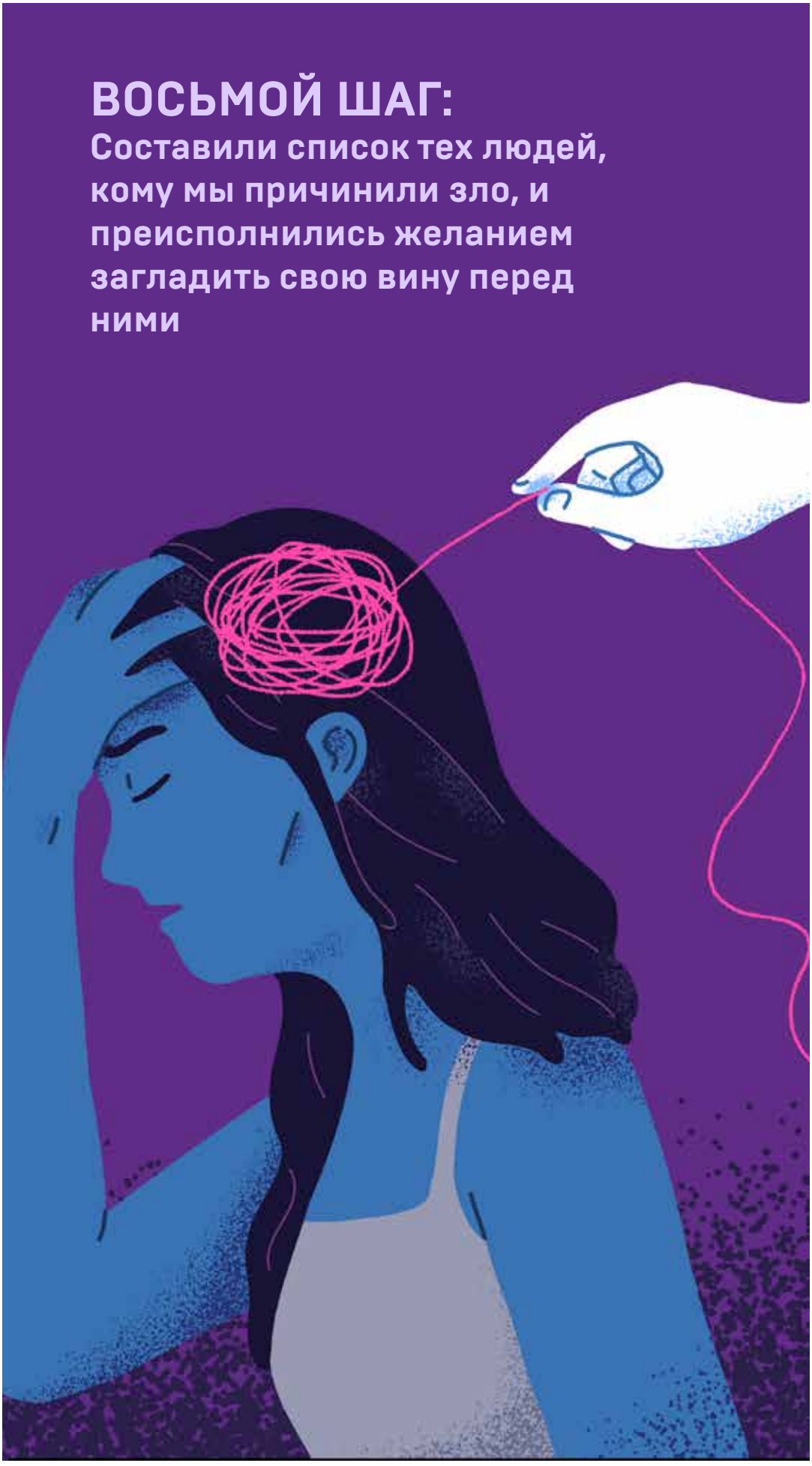
Вглядываясь в даль за Камой — где оно, счастье?.. — я поймала себя на том, что напеваю слова из нарановской песни: «До счастья не хватает Двенадцати Шагов».



3. ШАГИ

ВОСЬМОЙ ШАГ:

Составили список тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними



СИТО ВОСЬМОГО ШАГА

Программа «Двенадцать Шагов» — программа действия. Читаю в Восьмом Шаге: составили, преисполнились, загладить — эти разные глаголы на языке Нар-Анона предлагают мне одно — предпринять энергичную попытку восстановить с людьми все разрушенные или надломленные мной взаимоотношения, воспоминания о которых по тем или иным причинам живут в моей памяти, волнуют и бередят душу. Страшно и опасно отправляться в этот путь — составить список этих людей. Тем более, что за ним Девятый Шаг — возмещение ущерба согласно списку. С предложением программы: делай, как будто ты можешь, я ринулась в Восьмой Шаг, выполнение которого вкупе с девятым сулило реально продвинуться к приобретению духовного здоровья. Восьмой шаг дал мне реальную возможность донести до моего Бога мою готовность к действию.

Не сразу путешествие по программе стало для меня интересным и захватывающим. Начиная с Четвертого Шага, я занималась чисткой своего прошлого, возвращаюсь к нему и сегодня. Но теперь я смотрю на него уже с высоты огромного ветвистого дерева моего выздоровления. И дерево Жизни питает меня своими корнями, защищает густой зеленой листвой. Иногда ветви могут попасть в глаза, нечаянно хлестнуть по телу. Тогда я понимаю, что надо остановиться, вернуться, заглянуть в один из Двенадцати Шагов. Впервые составляя список Восьмого Шага, список людей, которым я нанесла ущерб (и в помыслах тоже!!), я испытывала тревогу — мне предстоит признаться в своих огрехах, претензиях, осуждениях, обидах, проявлении дурного нрава, лжи и целого ряда особенностей своего характера. Программа — это цельное ожерелье, и нельзя насладиться его красотой и качеством, глядя только на одну жемчужину или делая только один или два Шага. Целеустремленно и последовательно, Шаг за Шагом.

Восьмой Шаг — это настоящее сито.

Сначала сито с большими ячейками — и вспомнились яркие картины: обвинение родственников, равнодушие к запросам близких (не мешайте мне жить), сокрытие от членов семьи истинного положения дел с зависимым (пособничество и выгораживание), манипуляции с собственностью, нечестность с финансами, умение развернуть ситуацию с коллегами по работе в своих интересах и т.д. Дальше наставник заменил ячейки сита на более мелкие, и не один раз. В список пошли одноклассники, сокурсники, соседи, дальние родственники, даже попутчики по купе в поезде. Я еще раз анализировала, вспоминая всех людей, кому я причинила неудобства, особенно, кого обидела (и особенно тех, кого обидела сильно). Меня все время подбодрял наставник и поддерживал опыт других членов содружества, которые уже сделали этот Шаг спокойно и объективно. Я должна внимательно обдумать и взвесить каждый случай. Главное действо — не навреди, не нанеси новый ущерб. Меня научили, что Восьмой Шаг — это шаг открытия своей души к свободному состоянию, это конец изоляции от Бога.

Я должна внимательно обдумать и взвесить каждый случай. Главное действо — не навреди, не нанеси новый ущерб.

К ВОСЬМОМУ ШАГУ Я ШЛА ЧЕТЫРЕ ГОДА

«С Восьмого Шага начинается процесс оздоровления наших отношений с другими людьми», Нар-Анон36, Шаги 6-9.

Я изучала Шаги в малой группе. Почти четыре года мы шли к Восьмому Шагу. Жизнь моя к этому времени изменилась кардинально: я почти перестала обижаться на других, четко видела при этом свои дефекты и могла их поменять на достоинства, мы стали разговаривать с мужем, и разговоры перестали заканчиваться конфликтами. Я приняла свое бессилие перед употреблением сына и только молилась о том, чтобы Высшая Сила дала мне знак, и я смогла бы отправить его в реабилитационный центр. При этом отношения с невесткой не менялись. Я практически не разговаривала с ней, она платила мне тем же.

К восьмому шагу я шла четыре года

Я начала писать ущербы, и впервые в жизни до меня, моего сознания, души и сердца, дошло — другие люди тоже чувствуют боль, обиды, страхи, унижения и злость!

Восьмой Шаг снова изменил мою жизнь. Я начала писать ущербы, и впервые в жизни до меня, моего сознания, души и сердца, дошло — другие люди тоже чувствуют боль, обиды, страхи, унижения и злость! Что они живые и им больно! Меня охватил ужас!!! Что я натворила в своей семье!!! Такие люди как я просто не имеют право жить! В таком состоянии ко мне пришло здравомыслие: я увидела знак ВС, и мы с мужем — я уже поняла, что одна не могу — отправили сына в РЦ. Я убрала руки: не спрашивала его ни о чем, не указывала психологам, как нужно с ним обращаться, не советовала, не критиковала — ЗАКРЫЛА РОТ! Просто его заклеила. Я научилась не задавать вопросов НИКОМУ. Все что нужно люди мне расскажут сами.

Ко мне реально пришло переосмысление своего поведения СО ВСЕМИ. Восьмой Шаг продолжался долго, больше года. За это время произошло много событий и изменений во мне. Я составила план того, что я делаю. У меня появился внук! Долгожданный и любимый! И первое, с чего я начала — изменение отношений с невесткой. Я стала ей звонить каждый день, она сразу включала видео, и я молча смотрела на внука, как он лежит и двигается. Каждую субботу мы с мужем приезжали и гуляли с ним. Иногда сын просил приехать посидеть с ним, невестка училась в институте, ко мне она никогда ни с чем не обращалась. В какой-то день я не позвонила, и она позвонила сама, спросила, что случилось и сказала, что она беспокоится. И я опять поняла, что она живая, что она испытывает те же чувства, что и я, что она обыкновенный нормальный человек. Сейчас у нас прекрасные добрые отношения, мы звоним и встречаемся с радостью.

К восьмому шагу я шла четыре года

Я стала здороваться в подъезде со всеми, с кем встречаюсь, не думая о том, знаю этого человека или нет. Первый раз было просто страшно. Теперь об этом не думаю. Когда поняла, что люди здороваются (и даже дети!) очень доброжелательно, опять испытала потрясение. Как все просто!

Я перестала, в своей голове, разводиться с мужем каждую неделю. Ко мне реально прошло принятие такого. Оказывается, у него практически нет недостатков — одни достоинства, что он меня любит так, как он умеет, а не как я хочу, и это счастье!

Ко мне пришло смирение во всех жизненных обстоятельствах. Значит, нужно так и не иначе, и я осознала, что такое душевный покой!

Для меня, моей жизни, Восьмой Шаг оказался переломным во всем. В моей голове, в моей семье, в служениях, в отношениях с родственниками и друзьями. Программа работает, если работаю я. Это я ощущаю на собственной шкуре ежедневно. Я благодарна программе, содружеству и наставникам, без них меня бы просто не было! А я живу, живу радостно, свободно и счастливо, ощущая доброжелательность и любовь других, и пытаясь, как я могу сегодня, отдавать это другим.

4. ТРАДИЦИИ

Восьмая Традиция Нар-Анона:

«Двенадцатый Шаг Нар-Анона должен всегда выполняться на общественных началах, однако наши службы могут нанимать специалистов».

ПРИНЦИП БЕСКОРЫСТИЯ

За многие годы активной наркомании, которая пришла в мою семью, я свыкся с тем, что миру, который меня окружает, непрерывно требуются деньги. И деньги просто утекали по всем возможным направлениям: в аптеки, в наркологии, приставам, юристам, ростовщикам. Требование денег было непрерывным, мощным, агрессивным давлением на моё сознание. Наркомания как будто приучала меня к тому, что в этом мире всё построено на деньгах. И нет другой задачи, как только постоянно думать о том, где взять деньги. Деньги стали целью, деньги стали Высшей силой, деньги стали удавкой. Я выдохся, обессилел в этих боях и капитулировал.

Когда мне стало уже всё равно, жить — не жить, программа пришла в семью совершенно неожиданно и абсолютно бескорыстно. Я, привыкший к власти денег, полагал, и даже ожидал, что вот-вот кто-то опять будет требовать от меня оплаты, но прошёл месяц, потом год прошёл, но никто не требовал денег. Это было подозрительно. Тем более, что никто не заставлял меня что-то делать, куда-то ходить. Как будто океанский шторм утих. Периодически я узнавал, что мой зависимый ходит на какие-то собрания, да ещё видел, что жена вечерами сидит, пишет и пытается отвечать письменно на какие-то странные вопросы. Постепенно меня это всё заинтересовало. Наконец, я решился пойти на первое собрание.

Первое моё собрание привлекло меня в программу по трём причинам. Первое. Меня приветливо встретили, но ко мне не относились как к новичку. Из меня не делали «белую ворону», не задавали вопросов, не лезли в душу с советами, не предлагали купить литературу. Только тему выбрали про «Три «не». Второе. От меня не требовали, чтобы я сказал, где живу, как фамилия, чем занимаюсь. И третье. Я услышал о бескорыстном принципе несения вести в содружестве. Всё это привлекло меня в программу, я ощутил реальную готовность быть в ней полезным. Я почувствовал доверие к программе, бесконечную любовь к себе. Ко мне пришли благодарность и понимание, что здесь я могу быть полезен.

ЦЕНИТЬ, А НЕ ОЦЕНИВАТЬ

Когда я приходила на свои первые собрания группы, меня встречали с теплом и участием как члена семьи наркомана. Было непривычно, что меня не оценивают, не задают вопросов, и что мне не нужно здесь что-то из себя представлять. Программа просто предлагалась вместе с любовью, готовностью делиться и дружелюбием людей, которые меня окружали.

Восьмая Традиция одна из первых обрела для меня смысл, в то время как остальные Традиции оставались набором слов еще долго. Первая часть была очевидной: мы не продаем выздоровление, мы бескорыстно делимся тем, что так щедро было даровано нам. Зато вторая часть заставляла задуматься…

Для меня всегда было трудно здраво оценить себя и свои достижения. Гордыня, обесценивание, страх оценки… Работая в торговле, мне было стыдно отказать друзьям и друзьям друзей, когда они просили сделать скидку. Я часто отдавала то, что просили по цене ниже себестоимости. Как же я могу наживаться на моих друзьях?! Но я наносила ущерб себе: я закупила товар, привезла в магазин, оплатила аренду, рекламу, зарплату, поэтому не могла отдавать его даром. В противном случае — я не буду «хорошей» и «щедрой» для всех. Для меня такой выбор оказался тяжелым.

При этом меня всегда возмущало, что моя бывшая свекровь (бухгалтер в нашей фирме) получает зарплату. Ведь она родственница и должна «помогать». А мне что теперь ей и услуги няни нужно оплачивать, когда она с родным внуком сидит?! Потом всё встало на свои места: помогла Восьмая Традиция. Она отказалась работать бесплатно как бухгалтер-профессионал, а быть бабушкой и сидеть с внуком — это ее служение.

Сегодня я применяю эту Традицию очень часто, и это облегчает мне жизнь. Мы живем на 15 этаже, и мытье окон для меня — это сущее испытание: боюсь высоты. Поэтому я приглашаю службу клининга. Я не профессиональный повар, поэтому с удовольствием иногда пользуюсь услугами кулинарии.

И, напротив, я перестала заниматься «благотворительностью», когда речь идет о моей работе, моих услугах, моем времени. Когда наша организация переезжала в другое помещение, я выполняла услуги «водителя на собственном транспорте», которые были оплачены. А мой муж, также за зарплату, поработал грузчиком и сборщиком стеллажей.

Восьмая Традиция дает мне возможность не оценивать, а ценить себя и других, быть благодарной Богу за то, что я могу быть полезной себе и людям.

5. КРУГЛЫЙ СТОЛ

СТРУКТУРА СОДРУЖЕСТВА СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА РОССИИ

Для исследования вопросов, волнующих содружество Нар-Анона России, летом 2020 года была создана межрегиональная и межкомитетская группа (МГ). Предлагаем вашему вниманию мнение участников МГ по двум вопросам:

1. Структура содружества.
2. Право голоса на Всероссийской конференции обслуживания семейных групп Нар-Анона.

Сокращения:

СГН — семейные группы Нар-Анона

ВКО — Всемирная конференция обслуживания СГН

НКО — Национальная конференция обслуживания СГН

ВК — Всероссийская конференция обслуживания СГН

РКО — Региональные комитеты обслуживания

ОКО — Областные комитеты обслуживания

ПГО — представитель группы по обслуживанию

ППГО — представители группы по обслуживанию

ПОКО — представитель ОКО — председатель ОКО

ВРКО — Всероссийские комитеты обслуживания

СП — Совет попечителей по обслуживанию СГН России

РМО — Руководство по местному обслуживанию СГН

РВО — Руководство по всемирному обслуживанию СГН

ЛОК — литература, одобренная конференцией

* Российское содружество сегодня только развивается, поэтому наша структура пока не соответствует структуре, описанной в Руководстве по всемирному обслуживанию (РВО).

Структура содружества семейных групп Нар-Анона России

Как видно из этой схемы (РВО, страница 6) только РКО могут присылать своих делегатов (выбранных представителей групп и структур обслуживания с правом голоса) на Всемирную конференцию обслуживания и на национальную конференцию (в нашем случае — ВКО).

Сегодняшняя структура обслуживания СГН России не соответствует приведенной выше схеме. На ВК присуствуют делегаты: от групп, ОКО и РКО. Такая смешанная структура конференции вызывает вопросы:

1. Можно ли поставить знак равенства между голосом делегата от одной отдельно взятой группы и голосом делегата от РКО, который может объединять до 50 групп?
2. Кого представляет делегат от РКО, если все группы, входящие в него, также прислали на ВК своих делегатов?
3. Может ли существовать отдельный РКО, если в него не входят ОКО?

Обсуждение этих и других вопросов об участниках ВК идет в содружестве давно. Предлагается, например, такое решение: каждая группа входит в любой РКО. Сегодня для этого существуют все технические возможности: РКО проводит онлайн или смешанные собрания. Например, РКО по обслуживанию СГН Москвы и Московской области (МКО) к очным собраниям подключает онлайн-участников. В МКО вошли не только московские группы, но и группы из других городов.

Группы могут не присоединяться ни к какому региону, но тогда их члены будут участвовать в конференции только в качестве наблюдателей (участники без права голоса).

Кроме Руководств (РМО и РВО) наше содружество должно придерживаться законов Российской Федерации, а Устав юридического лица содружества как межрегионального общественного движения утверждается в Министерстве юстиции Российской Федерации. По российскому законодательству Межрегиональное движение должно иметь региональные отделения (РКО в терминологии РВО).

Каждый месяц в течение года все члены Нар-Анона смогут принимать участие в собраниях МГ, которые представляют собой форум СГН России. К ВК-2021 группа МГ разработает Руководство по обслуживанию СГН России (РОР). При подготовке РОРа СГН России совершат свой выбор: останется ли представительство на ВК таким, какое оно есть сейчас, или его необходимо привести в соответствие с РВО и Уставом юридического лица.

* Я понимаю тех, кто говорит, что группа должна иметь право участвовать в конференции — там решаются самые важные вопросы содружества. Но ответственность группы — осознавать, что у отдельной группы нет и не может быть достаточного опыта в служении в структурах. При этом она может отправить наблюдателя на ВК слушать, задавать вопросы, получать опыт и поделиться им со своим друзьям по возвращении.

Принимать же решения на конференции должны делегаты от РКО, так как только они располагают полной информацией по обсуждаемым вопросам. Группа может участвовать в выборе делегата от РКО, а также прислать на конференцию своего члена в качестве наблюдателя.

Все имеют равные права, но даже в государстве человек, не достигший 18-летнего возраста, не принимает участия в голосовании. Так и группы, сначала взрослеют — начинают понимать и применять Традиции и Концепции служения Нар-Анона. В период между конференциями опытные служащие области, региона, ВРКО должны разъяснять тем, кто недавно пришел в содружество, что такое ВК и какие решения там принимаются. Когда же мы собираемся на конференцию, то нам необходима спокойная, рабочая обстановка, деловая атмосфера.

На Всемирной конференции наблюдатели сидят в отдельной части зала, в котором проходит ВКО. Они всё видят и слышат, имеют возможность задавать вопросы — рядом с ними находятся опытные служащие, к которым новички на ВКО могут обратиться за помощью. Я думаю, что это хорошая возможность для тех, кто не очень понимает всего происходящего на конференции, но уже готов в ней участвовать, развиваясь вместе с содружеством.

* Сначала у меня было отрицание идеи, что группа, не входящая в РКО, может приехать на конференцию только наблюдателем. Я была уверена, что каждая группа имеет право прислать на ВК своего делегата. Теперь я понимаю, пока группа одиночная, пока у нее нет связи с другими группами, у нее нет «зеркала» в виде других групп. Возможно, она и выздоравливает, я же не судья. Только думаю, что группа может стать тем центром, вокруг которого объединятся соседние группы и создадут РКО. Все-таки выздоравливать вместе лучше, чем поодиночке. Мы же пишем Шаги с наставником — человеком впередиидущим, в служении тоже есть кто-то более опытный, который разъяснит непонятные вопросы, подскажет, где мы чего-то недопонимаем, где делаем ошибки. Ведь мы едины в желании, чтобы наше содружество развивалось и реально существовало на территории Российской Федерации.

* Кто вам дал право лишать группу голоса на ВК? Почему группа не может отправлять своего делегата? Почему только делегат от РКО может голосовать на ВК? Зачем вы это вносите в Устав юридического лица?

* Решение о том, что группа может отправить делегата на ВК, приняла ВК. Тогда по другому было невозможно — содружество только начинало развиваться. В РВО написано, что в конференции принимают участие делегаты только от регионов. Содружество наше растет, и мы должны стремиться к структуре, описанной в РВО.

* Устав не просто так написан. Он вдоль и поперек проверен на соответствие Федеральным законам. Мне это важно, так как я являюсь гражданином Российской Федерации. Я также вижу, что сегодня Устав максимально соответствует Традициям и Концепциям служения Нар-Анона. Мне это важно — в Нар-Аноне я выздоравливаю.

* На мой взгляд — не надо смешивать два понятия. Информацию на конференцию давать прозрачно, не зашивая незаметно одно в другое. Юридическое лицо и содружество — это разные вещи. Надо сделать Устав для юридического лица, а для содружества — не надо. Деятельность юридического лица не должна нарушать законодательство, но это законодательство помогает содружеству, а не наоборот. Не надо структуру содружества подстраивать под юридическое лицо. А именно это сейчас и происходит. Когда конференция примет структуру, тогда можно её и в Устав записать. Только зачем? Для министерства юстиции нет разницы, кто кому и как подчиняется в нашей структуре.

Структура содружества семейных групп Нар-Анона России

* Согласно Гражданскому кодексу (ГК), Федеральному закону (ФЗ) содружество не может существовать без Устава, и нельзя говорить, что есть какое-то юридическое лицо, а есть Нар-Анон как несанкционированное общественное движение.

Хочу привести выдержки из Устава и мои комментарии к ним.

* ГК РФ Статья 52. Учредительные документы юридических лиц

«1. Юридические лица, за исключением хозяйственных товариществ и государственных корпораций, действуют на основании уставов, которые утверждаются их учредителями (участниками)» — на основании этого мы можем официально существовать в правовом поле государства, собираться и проводить собрания групп, нести весть о себе, размещать стенды и т.д.

«4. Устав юридического лица, утвержденный учредителями (участниками) юридического лица, должен содержать сведения о наименовании юридического лица, его организационно-правовой форме, месте его нахождения, порядке управления деятельностью юридического лица, а также другие сведения, предусмотренные законом для юридических лиц соответствующих организационно-правовой формы и вида. В уставах некоммерческих организаций, уставах унитарных предприятий и в предусмотренных законом случаях в уставах других коммерческих организаций должны быть определены предмет и цели деятельности юридических лиц» — содержание Устава дополняется требованиями других законов, в рамках которых Нар-Анон зарегистрирован в Российской Федерации.

«6. Изменения, внесенные в учредительные документы юридических лиц, приобретают силу для третьих лиц с момента государственной регистрации учредительных документов, а в случаях, установленных законом, с момента уведомления органа, осуществляющего государственную регистрацию, о таких изменениях. Однако юридические лица и их учредители (участники) не вправе ссылаться на отсутствие регистрации таких изменений в отношениях с третьими лицами, действовавшими с учетом таких изменений» — этот пункт о том, что взаимодействие государственных органов и организаций с Нар-Аноном возможно только при условии, что мы официально зарегистрированное юридическое лицо, и у нас есть официально зарегистрированный Устав.

Структура содружества семейных групп Нар-Анона России

* Устав — это наш главный юридический документ. Утверждение Устава — это утверждение структуры содружества. Соблюдение Устава — это соблюдение закона. Его несоблюдение всегда имеет последствия. Выздоравливать на 50% невозможно.

* В каких-то регионах сегодня еще нет РКО. А значит, невозможно выбрать делегата на ассамблее. Или, например, группа не хочет входить в РКО. Тогда у нее должно остаться право отправлять своего делегата на ВКО. Не надо Всемирную конференцию сравнивать с национальной. В отдельно взятой стране право отправить делегата имеет каждая группа.

* Интересный вопрос, почему закон Российской Федерации должен быть в приоритете? Для меня это, как дважды два — четыре. Я здесь и в содружестве для того, чтобы моя семья и моя страна стали лучше. Мы обязаны соблюдать законы того государства, в котором живем, работаем. Спасибо всем за служение. Итог обсуждений на собраниях МГ для меня — все становится на свои места в голове после таких встреч.

* Всё просто. Как наркомана нельзя заставить выздоравливать, так и группу никто не может заставить развиваться. «ОНА НЕ ХОЧЕТ НИКУДА» — почему? Структуры — это объединение групп. Структуры — это первая помощь группам.

* Нар-Анон в России был зарегистрирован как юридическое лицо в 2002 году. Позже была проведена его перерегистрация, и сегодня мы – Межрегиональное общественное движение (МРОД). Наша цель – привести Устав МРОДа в соответствие с законодательством Российской Федерации, а также связать его, насколько это возможно, с РВО.

* Любая группа имеет право отправить делегата, но выбирает его общее собрание региона, на котором голосуют представители группы по обслуживанию.

  РВО, с. 11: «Развивающиеся регионы или единичные группы штата или страны, которые не имеют учрежденных РКО, могут отправить своего представителя на конференцию, информируя комитет по организации ВКО о намерении участвовать в конференции... Такие представители имеют право высказывать мнение на конференции, но не обладают правом голоса».

Вместе мы можем!

* Лишь бы не получилось так, что Устав юридического лица начал транслироваться на содружество, а не наоборот. Типа в Уставе ВОТ ТАК написано, поэтому будьте добры — соблюдайте. Здорово, что приближаем Устав к Традициям. Но содружество должно жить по своим принципам (Традициям), а юридическое лицо — по своим (Уставу).

* Содружество живет в правовом поле своей страны. Через юридическое лицо мы осуществляем продажу ЛОК и иную хозяйственную деятельность, принимаем пожертвования на расчетный счет.

Я так вижу наши задачи.

1. Утвердить конференцию как высший орган содружества.
2. Сформировать структуру обслуживания СГН в соответствии с РВО и реально существующей структурой содружества: группы, ОКО, РКО.
3. Создать внутренний документ (РОР), который согласуется с официальным документом (Уставом).
4. Продолжать исследовать наши возможности в диалоге и единстве всего содружества.

* Из желающих служить в российских структурах обслуживания очередь не стоит. Благодарность тем, кто служит, кто объясняет, что происходит. Никто не покушается на Традиции Нар-Анона. МРОД пытается встроиться в систему российского законодательства, чтобы каждая группа была защищена российским законом.

* Я предлагаю все вопросы содружества решать на ВК, но правом голоса наделить только ППГО (как это происходит сейчас на региональной ассамблее), а также членов Совета попечителей.

* Что даёт структуре содружества выстроенная вертикаль:

ГРУППА–ОКО–РКО–ВК:

- равенство голосов разных регионов в процессе принятия решений;
- возможность участия региона в ВКО;
- возможность участия делегата от региона на ВК. Мы услышим голос каждой группы, а не только тех групп, которые смогли собрать средства на участие в ВК. Ведь конференция проводится в Москве, не все группы из регионов могут принять участие в очной конференции. Собрать средства на отправку одного делегата — осуществимая задача для региона.

* В 2021 году на ВК нам предстоит принять Руководство по обслуживанию СГН России. Совпадет этот документ с Уставом МРОДа или нет, предстоит обсудить нашему содружеству и закрепить в решении Всероссийской конференции обслуживания СГН. Вместе мы можем!

6. ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ДИАЛОГ ВМЕСТО АКТИВНЫХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Хочу поделиться опытом, как программа помогла мне изменить отношения с мамой.

Моя мама — авторитарный человек, и отношения в семье сложились сложные. У меня было только два способа реагировать: срываться на всю катушку или подавлять свои чувства, делая вид, что ничего не произошло.

Я обвиняла ее во всем, что случилось с моим сыном. Она была причиной моей боли и страданий. Я сходила с ума от вины, которая прививалась мне с детства, от жалости к себе. И это отражалось не только на моем духовном, физическом состоянии, но и на взаимоотношениях с сыном и другими людьми. Моя жизнь напоминала активные боевые действия.

Первые вопросы после собрания за чаем я задавала о том, как мне изменить свою мать. Я пошла по Шагам, признала свое бессилие и обратилась к Высшей Силе. Поняла, что моя болезнь — семейная, поняла суть программы: все начинается с меня.

Особенно помог в моем выздоровлении Четвертый Шаг, поскольку он требует взыскательно оценить себя, выявить дефекты своего характера. Только приступив к этому Шагу, я начала осознавать, что я никого не могу изменить, кроме себя. Анализировала письменно свои мысли, чувства и действия, когда я теряла свой душевный покой. Обговорила сложности со своим наставником, менялась сама, и менялось мое отношение к окружающему миру.

Четвертый Шаг позволил мне защитить себя и мою маму от негативного воздействия моих дефектов. Я поменяла свой взгляд на прошлое. Где я вела себя, как маленький ребенок, жалела себя и наслаждалась обидами. Сегодня я вижу глубоко несчастную мать, у которой от страха всё сжимается внутри, и она неумело хочет защитить меня от того, что испытывает сама.

Стала меняться и моя реакция на поведение моей мамы. Пришло понимание, что она тяжело больна с детства, а разве можно ждать от больного человека адекватных поступков?

У меня появились нежность и сострадание к маме. Мама не изменилась, но теперь я могу выбирать, как мне реагировать на ее слова и поведение. Почувствовала, как груз упал с моих плеч. Учусь быть такой дочерью, с которой можно вести адекватный, конструктивный и доброжелательный диалог.

Я уже не тот измотанный, отчаявшийся, чувствующий себя жертвой, сердитый и нетерпимый человек, каким когда-то была.

ОТНОСИТЬСЯ, КАК К БОЛЬНОМУ ОТЦУ

Часто читаю в чатах, слышу на собраниях высказывания по поводу того, как сложно строить отношения с родителями. У меня тоже есть свой опыт, хочу им поделиться.

Последние годы своей жизни мой папа жил со мной. Как же меня раздражал этот старый человек: говорит не то, делает не так, упрямый, непослушный. А потом мой папа заболел раком, и я понимала, что его дни на этом свете сочтены. Вот тут-то появились мои терпимость, уважение, любовь, нежность, понимание. Он таял, как свечка, всё меньше мне перечил, всё меньше вмешивался со своей помощью туда, куда его не просят. А я ловила себя на мысли, что очень хочу, чтоб он где-то поворчал, поспорил со мной, но... Болезнь брала своё — и он уже ничего не говорил, а лишь стонал от боли. У меня к нему было столько сострадания, любви, что я просто поражаюсь, откуда это взялось, ведь раньше мне казалось, что я вообще-то и не очень его люблю.

Папы не стало, и я часто вспоминаю его, и вижу, что я как дочь очень многого ему недодала из-за своей гордыни, своего высокомерия. А он даже в последние минуты дал мне очень многое – понять, что такое сострадание, сочувствие.

В молитве 4 Шага есть такие слова: «относиться, как к больному другу...» В моей молитве это звучит так: «относиться, как к больному отцу», потому что я прожила это, прочувствовала изнутри, и мой опыт даёт понимание, как я должна относиться к духовно больному человеку. Я благодарна Богу за то, что он дал мне возможность находиться с папой в последние дни его жизни, быть ему полезной, и благодаря этому общению приобрести такой бесценный опыт. Я благодарна, что Бог даёт мне возможность делиться этим опытом с другими.

МОЛЮСЬ И ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ

Четыре месяца назад мама умерла. Умерла, выходив меня после операции, увидев, что я здоровая и дальше смогу идти по жизни без ее помощи.

Она умерла, будучи здоровой. Даже специалисты разводили руками: здоровый человек, просто отказала сердечная мышца.

Сейчас, когда я осталась одна в огромном доме, я осознала, что больше меня никто не ждёт, не любит так искренне, как мама. Когда я злилась на маму и жаловалась на неё наставнику, то получала обратную связь: надо набраться терпения и смирения, ведь это мама, она больна духовно, нужно применять на ежедневной основе Первый и Третий шаги. Только когда мама умерла, я поняла, что мои дефекты характера не дали мне увидеть ее любовь. Я не принимала контроль со стороны мамы, чувствовала вину, злилась, ненавидела, хамила. Не хотела, как ребенок, перед ней отчитываться — я взрослая, мне 45 лет.

Теперь молюсь и прошу прощения у Бога и мамы.

МОЯ ТИХАЯ РАДОСТЬ

Вчера дочь сказала:

— Я поздравляю тебя.

— С чем?

— У меня 8 с половиной лет чистоты и трезвости.

— Продолжай тем же курсом.

— Именно так и будет, — ответила она.

Я поцеловала ее в макушку. Сильных эмоций не испытала. Честно говоря, в последнее время я думала, что не знаю и не могу знать, употребляет моя дочь наркотики или нет, так как контроль отпустила, а наркоманское поведение периодически наблюдала.

На следующий день меня разбудила мысль о том, что я начала делать свои серьезные шаги в программе именно 8 с половиной лет назад. Хотя на первое собрание пришла 12 лет и 10 месяцев назад. Тогда меня захлестывала новая жизнь, и я пребывала в поисках: кроме групп, ходила на разные тренинги, к разным психологам, ездила в паломнические поездки — и все это для того, чтобы как-то контролировать ситуацию. Но первый свой круг серьезных, осознанных Шагов в программе я сделала именно 8 лет назад. Совпадение?!

До меня дошел смысл слов дочери. Не я поздравила. Меня поздравили. Праздник у меня! Я 8 с половиной лет назад отпустила контроль и живу спокойно свою жизнь, не считая годы трезвости или нетрезвости другого. Собственно, жить трезво — это нормально. Я считаю, нет в этом подвига, это выбор, который каждый делает сам. Я испытала радость за себя. Вернее, я вдруг почувствовала, что такое тихая радость.

7. СЛУЖЕНИЕ

ЗВОНОК О ПОМОЩИ ПРИНЯТ

Я выздоравливала в Нар-Аноне всего девять месяцев, когда председатель подкомитета по информированию общественности предложила мне послужить на информационном телефоне. У меня были смешанные чувства. С одной стороны — страх, сомнения, что я справлюсь. А с другой — благодарность содружеству за возможность выздоровления, желание нести весть другим людям. Если быть совсем честной, на тот момент я просто не умела говорить «нет». В общем, я согласилась. Со мной провели инструктаж, передали папку с информационными материалами и предложение обращаться за помощью. Служащих в подкомитете не хватало. И мне сразу доверили телефон. Надо отметить, что существует обычная практика для подготовки к служению — это самостоятельное изучение информационных материалов, участие в семинаре, прохождение тренинга.

Звонок о помощи принят

Служение ярко высветило мои дефекты: осуждение, желание спасать, давать советы. Я увидела свой перфекционизм, проявляющийся в страхе ответить неидеально, или (не дай Бог!) пропустить звонок.

Обычно звонили люди с просьбой дать информацию о месте и времени проведения собрания. Спрашивали, надо ли записываться, чтобы попасть на собрание, кто его ведет и сколько нужно платить за вход. Но были обращения, которые мне особенно запомнились.

Как-то поздним осенним вечером позвонила женщина, которую из дома выгнала зависимая дочь. Звонившая сидела во дворе и спрашивала, что ей делать. Я растерялась. Моя задача как служащей — дать информацию о собраниях. Но в тот день собраний уже не было. Возникло желание пригласить её к себе домой, оплатить такси. Но я понимала, что этого делать нельзя, и ответила, что не могу за нее принимать решение. Она же может вызвать полицию, чтобы вернуться домой, или обратиться в благотворительную организацию, где оказывают помощь женщинам, пережившим насилие в семье. Можно попросить помощи у друзей сегодня, а завтра прийти на собрание. Я очень надеюсь, что та женщина нашла выход из тупика, в который часто загоняет нас семейная болезнь наркомания.

Запомнилось еще одно обращение. Мать искала группу АН для сына, возвращавшегося из реабилитационного центра. Из разговора мне почему-то показалось, что сын совсем молодой, и я спросила:

— Он совершеннолетний?

— Да, ему уже 50 лет.

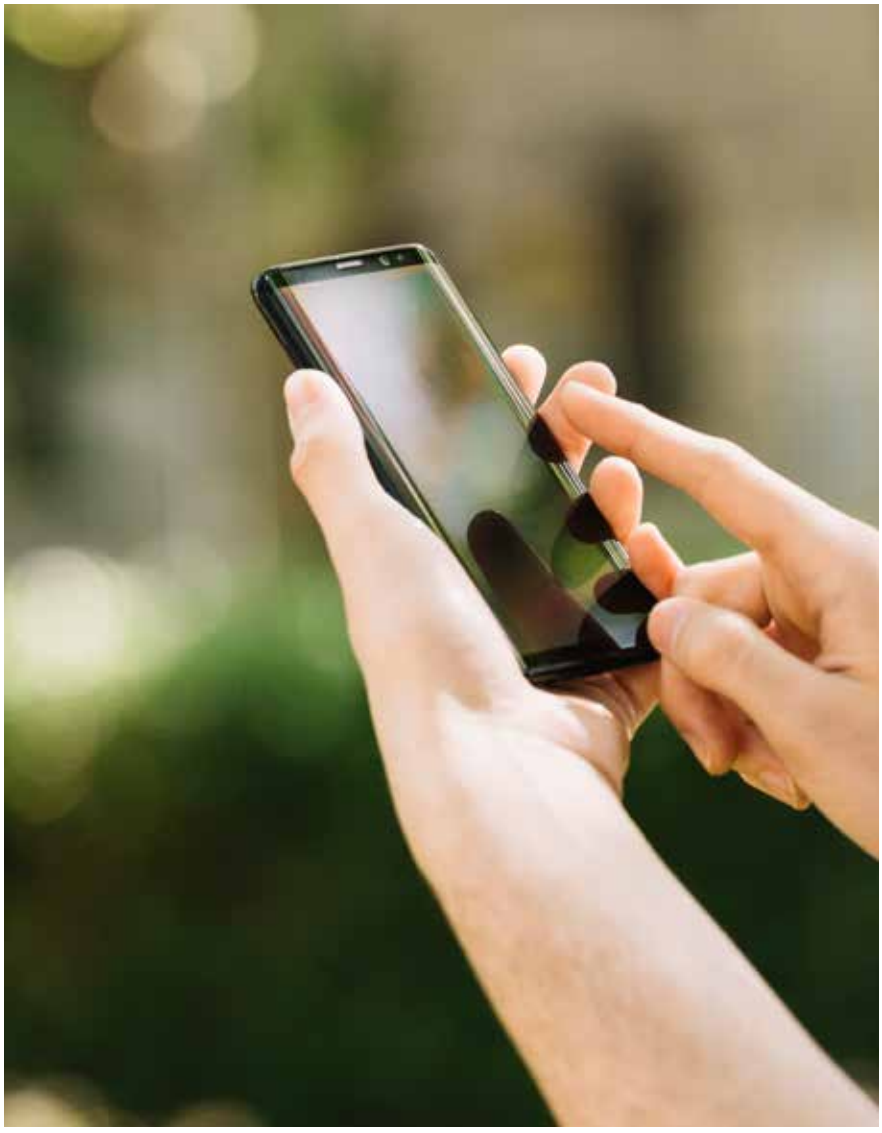
— Почему же Вы ищите для него группы, ведь он может это сделать сам?

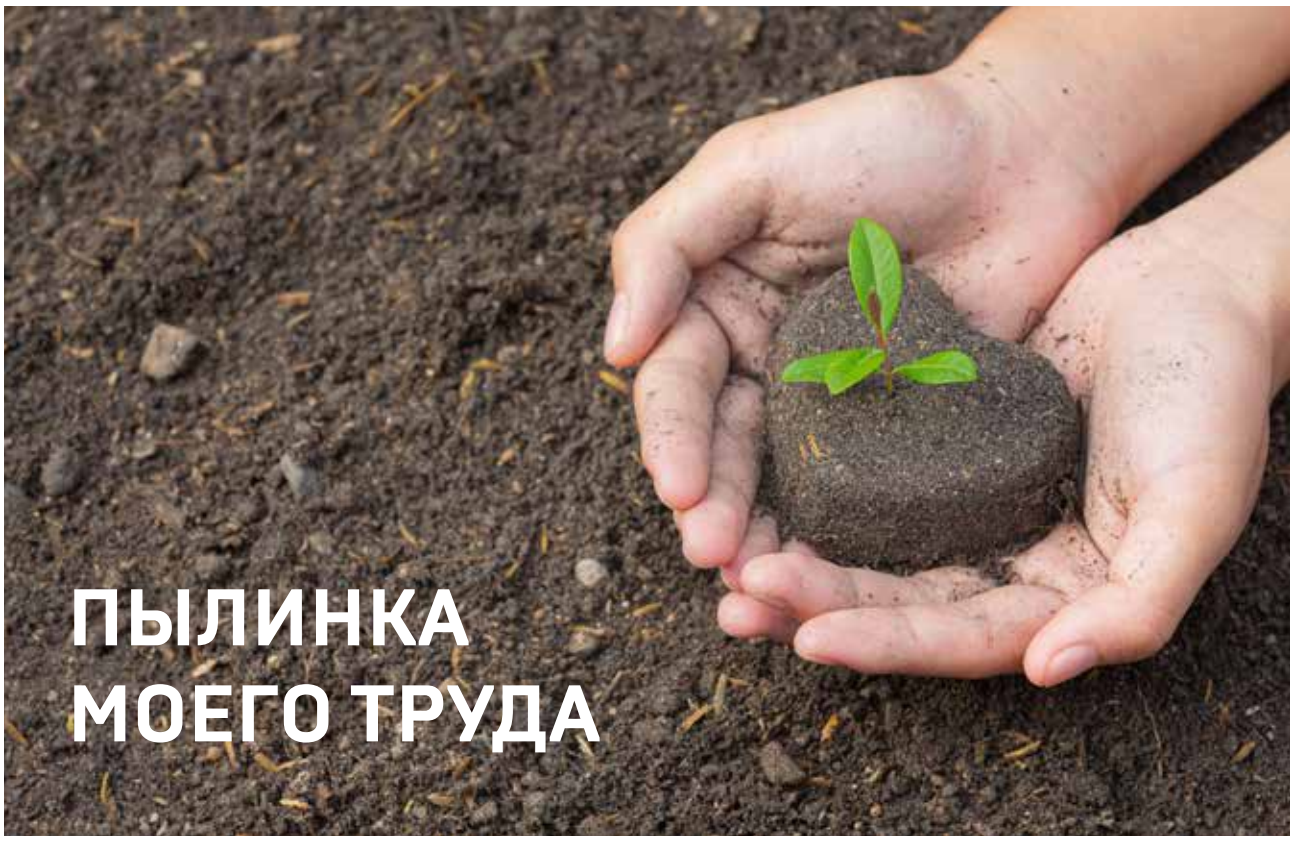
И получила резкий ответ:

— Если бы он мог, он давно бы это сделал. Хоть ему и 50, он все равно остается моим ребенком. В нашем городе нет группы АН. Создайте, пожалуйста, группу для моего сына.

Как-то позвонил парень, у которого родственник находился в неадекватном состоянии в связи с употреблением наркотиков. Молодой человек спросил меня: «Мой брат принял какие-то лекарства. Скажите, это опасно?». Я ответила, что не разбираюсь в веществах, и предложила ему обратиться к специалистам: вызвать скорую помощь или отвезти брата в наркологическую больницу. Он ответил, что этого делать не будет, и прервал разговор.

Выполняя свое служение, я стала понимать свое бессилие перед действием или бездействием других людей, осознавала ограниченность своих возможностей и увидела свои границы. Звонки на информационный телефон постоянно напоминают мне о том, что на самом деле представляет собой наша семейная болезнь, как она проявляется. Это служение помогает мне увидеть свои изменения и благотворное воздействие нашей программы на мою жизнь. Оно не занимает много времени: 2-3 звонка по 2-3 минуты в день. Но эти 10 минут помогают мне держаться программы — выбранного курса моей жизни.





ПЫЛИНКА МОЕГО ТРУДА

Задание — написать о моем служении на информационном телефоне — меня озадачило. Я служила мало, всего раза два. Первый раз 3 месяца, второй — один. Мне нравится это служение, но так получилось, что уже год я его не несу. Несение вести о Нар-Аноне, о том, что надежда есть — главная идея содружества. Я несу весть так, как могу: в реабилитационном центре, на информационном телефоне, на событиях, которые проводит Нар-Анон. Служить на информационном телефоне мне было несложно: все понятно, есть инструкция о том, что говорить и где взять информацию. Телефон информационный, психологическую помощь мы не оказываем — это не горячая линия. Предельно ясно. Но оказалось сложнее, чем я думала. Номер телефона был московский, организовал его московский комитет обслуживания. Однако звонили отовсюду, из разных частей страны, и даже из бывших советских республик.

Я бы разделила звонящих на следующие группы. Первая — новички из разных городов. Меня грело, когда я служила во второй раз, что их стало больше.

Вторая группа — члены Нар-Анона, запрашивающие информацию о какой-нибудь группе: как найти, во сколько проходит собрание и так далее. Все происходило очень быстро и почти не занимало времени.

Третья группа — совсем небольшая. Это члены Нар-Анона, которые звонили и поучали: как нужно отвечать, как лучше работать, как писать им уведомления об изменениях и событиях. Прямо скажу, мне было неприятно разговорить с такими людьми, но утешало то, что таких звонков было мало.

Четвертая — тоже немногочисленная, но эмоционально изматывающая меня группа людей в состоянии полной безнадежности, ужасе, страхе, кризисе. Лично я таких людей отпустить в таком состоянии не могла. И хотя я знала, что время звонка ограничено, что могут звонить другие люди, я с ними разговаривала, несла весть. Если бы когда-то давно кто-то мне рассказал о Нар-Аноне, жизнь могла сложиться иначе. Но, как известно, у истории нет сослагательного наклонения. Сложилось так, как сложилось.

Что мне дало это служение? Во-первых, понимание, что мой путь правильный, и я буду идти по нему дальше. Во-вторых, радость, что кому-то я нужна. И, в-третьих, двух подопечных. Они из разных концов России, одна — из Сибири, другая — с Белого моря. Им было тяжело, они мне поверили, и мы с ними пошли по Шагам. Им сложно было ходить на собрания онлайн-групп, а групп в их городах не было.

Я горда тем, что наше содружество развивается, что телефон сейчас работает для всей страны, и пылинка моего труда в этом есть.

МОЕ ЛЮБИМОЕ СЛУЖЕНИЕ

У меня много разных служений в Нар-Аноне, но самое любимое я нашла в московском подкомитете по информированию общественности. Пришла я в подкомитет на другое служение, но, когда услышала, что нужны служащие информационного телефона, решила попробовать.

Звонки приходят из разных уголков нашей большой страны. Вопросы у всех разные. Больше всего звонков о том, как найти ту или иную группу, как обратиться в профильный комитет, как перевести Седьмую Традицию, как подключиться к онлайн-группе. Примерно треть звонков — это звонки новичков. Это мои любимые звонки. Люди обязательно расскажут свою историю боли. Например, что их «сЫночка» пошел на рыбалку, но не сказал куда, и когда вернется, но при этом оделся, как на рыбалку. И что теперь делать, как его вылечить? А на следующий день с этого же номера звонит сам «сЫночка» со словами: «Ну как вылечиться-то? Что советуете?». И под чутким руководством мамы записывает номер АН.

Очень часто звонят дедушки и бабушки: «Представляете, наш внучок/внучка, умницы и отличники, употребляют запрещенные вещества и алкоголь! Куда нам с этой проблемой бежать?». Почти все звонящие новички хотят получить волшебный рецепт. «Вот вы мне дадите совет, мы его выполним, и наш член семьи будет здоров, бодр и весел… Как это в наркологию ему обратиться? Его ж там на учет поставят, нам это не подходит… Ну и что, что от каждого шороха просыпаемся по ночам и с ужасом ждем его прихода домой, он же наш ребеночек, мы так не можем…». Почти никто не думает о себе, о том, что он сам сейчас нуждается в помощи больше, чем его зависимый близкий. И на мой вопрос: «А вы сами как сейчас себя чувствуете?» - всегда слышу ответ: «Вы, главное, скажите, как деточке помочь, что делать, а сама я как-нибудь». А потом оказывается, что этому «деточке» ближе к пятидесяти.

Некоторые люди звонят постоянно, раз в месяц или раз в неделю. Всегда спрашивают про группы, записывают, и через некоторое время опять поступает такой же звонок. Я не знаю, доходят ли такие звонившие до группы, но хочется надеяться, что да. Иногда на предложение посетить онлайн-группу, слышу крик отрицания или условий: «Я не умею пользоваться телефоном!». «Сделайте группу в WhatsApp, может быть, тогда и приду». Я всегда прошу звонящего обратиться к близким им людям за помощью, чтобы установить программу на телефон, на планшет, говорю, что это не очень сложно. Как правило, находятся дети, внуки, соседи, которые могут это сделать. Надеюсь, что после разговора и помощи со стороны друзей они приходят на онлайн-собрания и получают помощь.

Конечно, информационный телефон — не горячая линия Нар-Анона, но очень много людей звонят со своей болью, которой им не с кем поделиться. Человек, пока не выскажется, не может продолжать диалог. Самое сложное — это объяснить, что пока не поможешь себе, другому тяжело помочь.

Часто звонят и сами зависимые, узнают: расписание групп для родственников, объясняют, что домашние их так достали, что лучше пусть идут на собрания семейных групп Нар-Анона выздоравливать.

Был случай, когда позвонил зависимый с вопросом про группы. Мне было трудно понять, что он хочет. Оказалось, что его выписали из наркологической клиники. Он уже и пива купил, и группу искал, куда с ним пойти. И никак не хотел услышать, что ему не на этот номер телефона нужно звонить. Но с огромной радостью был готов поговорить.

Как смеются мои коллеги по служению, мне всегда достаются самые нестандартные звонки. А для меня они — самые ценные. Если хотя бы одному звонящему мне удается помочь найти решение, верный путь, дойти до собрания группы, для меня это самое большое счастье. И любовь ко всем, кто еще страдает.

8. ДВЕНАДЦАТЬ ИНСТРУМЕНТОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

СПОСОБ ЖИТЬ ЛУЧШЕ

Став членом содружества и выздоравливая в программе «Двенадцать Шагов» Нар-Анона, я искала ресурсы, которые могут помочь мне найти для себя способ жить лучше. Из буклета «Двенадцать инструментов выздоровления Нар-Анона» я узнала, что «для тех, на чью жизнь оказала влияние наркомания близкого человека, существуют инструменты, которые…, помогают нам идти по пути выздоровления», и «ежедневное чтение литературы Нар-Анона помогает нам выбираться из проблемы и находить её решение. С помощью Высшей Силы мы переходим от негативного мышления к позитивному подходу. Литература Нар-Анона — это тот инструмент, который всегда под рукой и который помогает нам поддерживать новый способ мышления». Литературу Нар-Анона мы называем ЛОК — литература, одобренная конференцией Нар-Анона.

54 ПУТИ К СВОБОДЕ

ЛОК — это не только ДОСН и книга «31 день в Нар-Аноне». В России переведено и издается **54 наименования ЛОК**. Хочу отметить четыре из них. Эти издания помогли мне как новичку.

Вопросник «Нужен ли Вам Нар-Анон?». Он нужен для самоанализа и помогает понять, есть ли в семье проблема наркомании. Такой мини-тест очень важен. На своем опыте знаю: я не сразу догадалась, что уже столкнулась с проблемой наркомании лицом к лицу. Принцип анонимности помог мне самостоятельно ответить на вопросы и определить, надо ли мне идти в Нар-Анон или нет.

Брошюру «Путь к свободе» я прочитала непосредственно перед своим первым собранием в Нар-Аноне. Считаю, что эта брошюра содержит суть нашей программы: цели, Двенадцать Шагов, молитву о душевном покое, а так же рекомендации новичку, которые помогли и мне начать выздоравливать по программе.

Брошюра «Как справится со стрессом? Попробуй способ Нар-Анона» — классическая брошюра для новичка. Здесь есть девизы Нар-Анона с кратким описанием и цель программы.

В брошюре «Это не о вчерашнем дне, а о сегодняшнем» описаны стадии переживания горя от осознания, что родственник или друг болен наркоманией (отрицание, боль, гнев), до принятия и прощения обид. Эту брошюру я считаю своим ликбезом. Знания о том, как пережить горе в современном мире могут помочь любому человеку: мне, всем членам моей семьи, даже подросткам.

МЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ ВМЕСТЕ

Я потеряла сына, погибшего от смертельной болезни наркомании. На тот момент я уже не представляла себе жизни без программы. Я пользовалась разными инструментами и постоянно читала литературу для выздоровления. После утраты я отчаянно искала помощь. Да, есть ДОСН, но там, в основном, представлен опыт выздоровления людей, у которых зависимые близкие живы. А мне был нужен опыт тех, кто испытал то же, что и я. Я нуждалась в литературе для тех, кто перенес потерю.

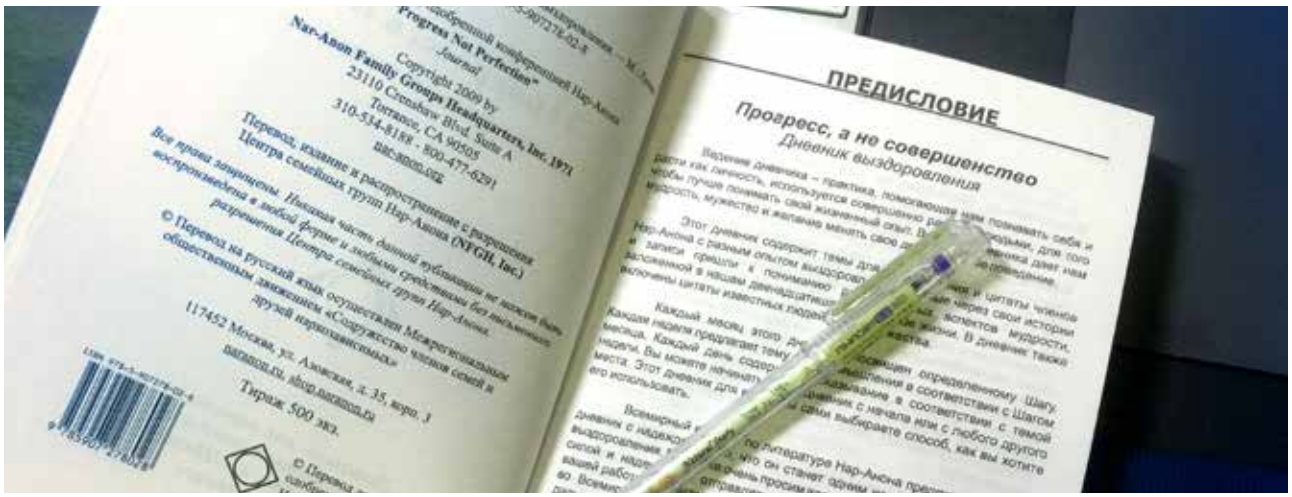
Такая литература была создана в содружестве. Это — брошюра «Продолжаем наше путешествие после потери. Мы по-прежнему вместе». Несколько историй в брошюру написаны членами Нар-Анона России.

Может показаться, что эта брошюра только для тех, кто перенес потерю. Но, как написано во введении к книге: «Это не руководство по горю. Истории, вошедшие в этот буклет, от всего сердца написаны теми людьми, кто пережил потерю близкого человека. Они делятся своими историями, чтобы дать понять другим людям, как Нар-Анон помог им пережить горе, и что собрания групп останется безопасным местом где можно… набраться сил для путешествия к выздоровлению».

В каждой написанной истории размером в страницу умещается целая жизнь — жизнь до программы, в программе и после утраты. В каждой истории — духовный опыт исцеления людей, столкнувшихся с большим горем в жизни.

Я читаю, перечитываю и каждый раз в уже хорошо знакомой истории слышу для себя что-то новое, вижу то, что раньше пропустила, на что не обратила внимание. В этом тоже проявляется ценность литературы Нар-Анона: в знакомом тексте открывать для себя что-то новое.

Но как в ДОСНе сейчас я нахожу для себя то, что помогает мне выздоравливать, так и в брошюре по утрате есть бесценный опыт людей, которые прошли горький путь и продолжают заниматься духовным развитием в программе Нар-Анона.



КОГДА РУКА САМА НАЧИНАЕТ ПИСАТЬ

Литература Нар-Анона, тексты Шагов и Традиций примагнитили меня к программе. Хочу рассказать о Дневнике выздоровления «Прогресс, а не совершенство».

Эпиграф: «Ведение дневника — это практика, позволяющая нам лучше понимать себя и расти как личность, понимать свой опыт. Ведение дневника дает нам мужество, мудрость и возможность менять свое деструктивное поведение».

Когда я пришел в Нар-Анон и нашел наставника, на одной из первых встреч он подарил мне «Дневник выздоровления». С одной стороны — это просто приятно. А с другой — все новое было привлекательно для меня в программе. Я стал работать как мог по дневнику. Потом мне это надоело. Я бросил. Потом стал писать опять. На втором году работы по Шагам, когда узнал, что такое Десятый Шаг, снова стал заполнять дневник каждый вечер. Опять бросил, снова возобновил работу. А через полгода понял, что дневник — это узкое место на дороге в моем путешествии. Дневник — это индикатор моего присутствия в программе.

Когда пришло это осознание, я стал вести дневник дисциплинированно, но надолго меня не хватало, я снова бросал. Я понял, что я «срывник», что избегаю трудностей, и только на третьем круге Шагов я стал писать дисциплинированно. Каждый вечер я добавлял в дневник новую запись. На некоторых страничках помещались записи нескольких дней. Просматривая их, я обнаружил, что получается не только дневник выздоровления — как это следует из его названия, но еще и показатель моего духовного роста: как я относился к своим ошибкам или достижениям в течение вот этих четырех лет своей работы.

Я — ответственный за литературу в группе, и на каждом собрании теперь предлагаю Дневник «Прогресс, а не совершенство», показываю свою работу, чтобы другим тоже стал привлекательным опыт с дневником, с авторучкой, когда рука сама начинает писать то, о чем я, казалось бы, и не думал.

«ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ»

У Нар-Анона есть свое периодическое издание, которое также относится к ЛОК. Это информационный бюллетень (ИБ) «Обрести душевный покой», издаваемый всемирным комитетом по информационному бюллетеню.

Если заглянете на страничку ИБ всемирного сайта, то увидите, что кроме английского там есть переводы ИБ всего на 3 языка: испанский, фарси и русский. Каждый квартал в начале месяца появляется новый выпуск ИБ, а в конце месяца уже размещают его русский перевод на всемирном сайте и на сайте российского Нар-Анона.

В ИБ по-нарановски честно и просто поднимаются проблемные темы: спикерские наркоманов на собраниях Нар-Анона, о трудностях Седьмой Традиции. Мне запомнилась статья: «Служить — значит, стать рабочей лошадкой». Эта статья о том, что недостаточно дать полезную идею. Необходимо довести ее до воплощения, не командуя, выполняя рутинную работу, поднимаясь в служении настолько, чтобы стать рабочей лошадкой. В ИБ простой, корректный и теплый стиль языка, без пропаганды и назиданий. Я беру его для своего общения в содружестве и в семье.

СПАСИБО, НЭНСИ!

Я люблю читать ЛОК, литературу, одобренную конференцией. Она написана обо мне и такими же членами семьи наркомана, как и я.

Недавно я прочитала книгу «История Нэнси, написанная с помощью ее друзей. Как я играла в безумные игры» и увидела себя, как я играла в свои безумные игры. Полная идентификация!

В начале книги Нэнси говорит: «Я считаю, что наркомания — семейная болезнь, и члены семьи должны выздоравливать вместе, или хотя бы один из них должен начать выздоравливать. Я очень благодарна программе, потому, что чувствую, что она спасла мою жизнь, точно так же, как она спасает жизнь наркоманам. Хочу вернуть тот дар, который я получила от членов нашего содружества и поделиться своим опытом, силой и надеждой с вами». Спасибо, Нэнси! Она выразила то, о чем я думаю и о чем размышляю сегодня. Она еще раз напомнила мне о моей болезни, семейной болезни наркомания.

Пример из жизни Нэнси показал мне, как ее семейная болезнь расцветала и как, наконец, захватила ее. Я вспомнила, как этот процесс проходил у меня. Я так же, как и она, «…обо всех заботилась, все улаживала, много кричала, весьма преуспевая в этом». Увидела, как сражалась с употреблением, как ухудшалась ситуация, как была пособником, что способствовало еще большему употреблению. Я вспомнила, читая книгу, о том, что «нет ничего хуже, чем когда ваш наркоман находится под кайфом где-нибудь, а вы в это время сидите дома одна и не можете заснуть». У меня много раз был такое. И метание по комнате до утра в полном безумии, и мысли о том, чтобы наркоман исчез из моей жизни, и более страшные мысли: убить его и себя. Все это было.

Далее прочитала у Нэнси: «Наркомания — смертельная болезнь! Но я хочу сказать вам, что мы также убиваем себя каждый день. Мы попадаем в больницы из-за депрессии, потеряв надежду, или из-за других тяжелых заболеваний». И опять правда. Мои безумные игры обеспечили мне ряд заболеваний. И так было до тех пор, пока я, как и Нэнси, не нашла решение в программе Нар-Анона. Пока не поняла, что «я не несу ответственность» за чужую болезнь. Здесь «впервые почувствовала надежду для себя».

«Мои новые друзья поддерживали меня, предлагая сосредоточить внимание на себе, и говорили, что все получится». «Меня просили не предпринимать ничего сегодня, просто ходить на собрание, и ответ придет». Это цитаты из книги. И в моей истории есть реальные люди, члены Нар-Анона, которые встретили меня, оказали помощь, помогли вернуться в реальность, научили заботиться о себе.

Еще в книге есть слова о том, что передать зависимого заботе Бога нелегко. И это можно сделать с помощью друзей по программе. Я, как и Нэнси, не могла это сделать без помощи моих друзей. И такая цитата: «Смотреть, как любимые зависимые падают и страдают от боли мучительно, поэтому хочется быть рядом, подхватить их и все исправить. Но это самое плохое, что можно сделать». Лучше ходить на собрания, получать силы от членов Нар-Анона, с их поддержкой можно справиться с любой проблемой.

Откликнулось в книге: «Поскольку наркотики в основном незаконны, я думаю, что мы имеем дело с намного более серьезными вещами, чем другие содружества…, я считаю, что для нас важен именно Нар-Анон, поскольку он имеет определенную специфику».

В своей истории Нэнси так же выразила грусть по поводу тех, кто только начав выздоравливать, перестают ходить на собрания групп. Сама она, заболев раком, продолжала ходить на собрания и делиться опытом, пока хватало сил. Последние месяцы перед ее смертью друзья проводили собрания у нее дома, чтобы не оставить без поддержки. Для меня это пример мужества.

В заключении хочу сказать, что я благодарна Нар-Анону, верю, что моя Высшая Сила привела меня в эту программу, щедро одарила инструментами для выздоровления, одним из которых является наша ЛОК — литература, одобренная конференций.

9. НАР-АНОН — ВСЕМИРНОЕ СОДРУЖЕСТВО

«ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ»

5-6 сентября 2020 года состоялась Первая Европейская конвенция семейных групп Нар-Анона «Инструменты выздоровления. Вместе мы можем». Вернее, мы пока не можем ответить на вопрос, была ли она первой или нет. Мы слышали, что 30 лет назад в Европе было сильное содружество, организовывались конвенции совместно с содружеством АН, а потом Нар-Анон начал постепенно исчезать из Европы. Причины указывают разные, все помнят и думают по-разному. Какие факты известны нам сегодня?

В Европе не очень много групп, и посчитать их нет возможности (не исключено, что в районе пятидесяти) — ведь не все дают информацию в Региональный центр обслуживания, и далеко не все регистрируются в местных структурах обслуживания, да и этих местных структур практически в Европе нет. Газета уже писала о Первом Евронарафоне-2019, который прошел в Цюрихе. Тогда на него приехали члены содружества в количестве менее тридцати человек. В рамках события прошел Круглый стол, который назывался «Структура содружества». Что произошло в 2020 в Zoom, и что изменилось за год? На конвенцию в Zoom зарегистрировалось более 200 участников из разных стран Европы, были также участники из России, США и других регионов мира. С темами спикерских выступлений можно ознакомиться в программе. Атмосферу праздника, ставшего не только европейским, но и всемирным, не беремся передать в полной мере. Просто приведем некоторые высказывания…

«После 30 лет изоляции малочисленного европейского содружества я не верила никому и ничему. В этом году попала на Евроконвенцию. Мы смогли собрать второе событие в Европе, хотя я в этом и не принимала участия, потому что не хотела и не верила. Сейчас я приняла решение — иду служить в Орг, который, верю, станет основой для объединения семейных групп Нар-Анона Европы, в структуру, которая будет обеспечивать прогресс содружества Европы».

«Я имела возможность посетить Евроконвенцию в Zoom. Несмотря на то, что я не выхожу из дома, я получила подарок Высшей Силы. Лозунг конвенции «Вместе мы можем» — это лозунг про меня. Я была вместе со всеми друзьями из Европы и не только. Спасибо Высшей Силе и друзьям, которые подарили мне этот праздник Любви, Единства и Надежды».

«Я была спикером на Евроконвенции, меня слушали друзья из Румынии, моей родины, и Бельгии, моей новой родины, а также мои новые друзья из разных регионов мира. Я пока даже не верю в то, что это реально произошло. Я делилась опытом, силой и надеждой. Друзья из разных стран подходили к свободному микрофону и продолжали тему моего выступления в своих свободных высказываниях. Я чувствую любовь, благодарность и единство, которые стали для меня совершенно новыми чувствами. После события я приняла решение служить в Орге и участвовать в Европейской структуре обслуживания».

«Спасибо, друзья, за служение и радость выздоровления! Даже не мечтала об этом. А сегодня группы Польши готовы создавать структуры обслуживания, вместе нести весть о Нар-Аноне. И я пошла в Орг».

«Во второй день конвенции, так же, как и в рамках Нарафона, состоялся Круглый стол о структуре содружества. В прошлом году в Цюрихе мы слушали спикеров, задавали вопросы, их было очень много, записывали аккуратно ответы, а потом передавали опыт семейным группам Нар-Анона в Украине. В этом году на Конвенции мы сделали презентацию региона семейных групп Нар-Анона в Украине, который был создан после Евронарафона в течение этого года».

«Я много лет была уверена, что мне никто не поможет. В моей маленькой стране нас, членов Нар-Анона, всего несколько человек. После Евронарафона у меня появились друзья из других стран. В этом году нас уже было много! И какое это было счастье! Я слушала спикеров с самым разным опытом — тех, кто пришел в Нар-Анон 50 лет назад, и тех, кто выздоравливает в содружестве несколько месяцев. Слушала и понимала, что испытание — это не причина для скорби, а шанс расширить свои возможности. Посещая собрания друзей из разных стран в Skype и Zoom во время пандемии этого года, я увидела, как нас много».

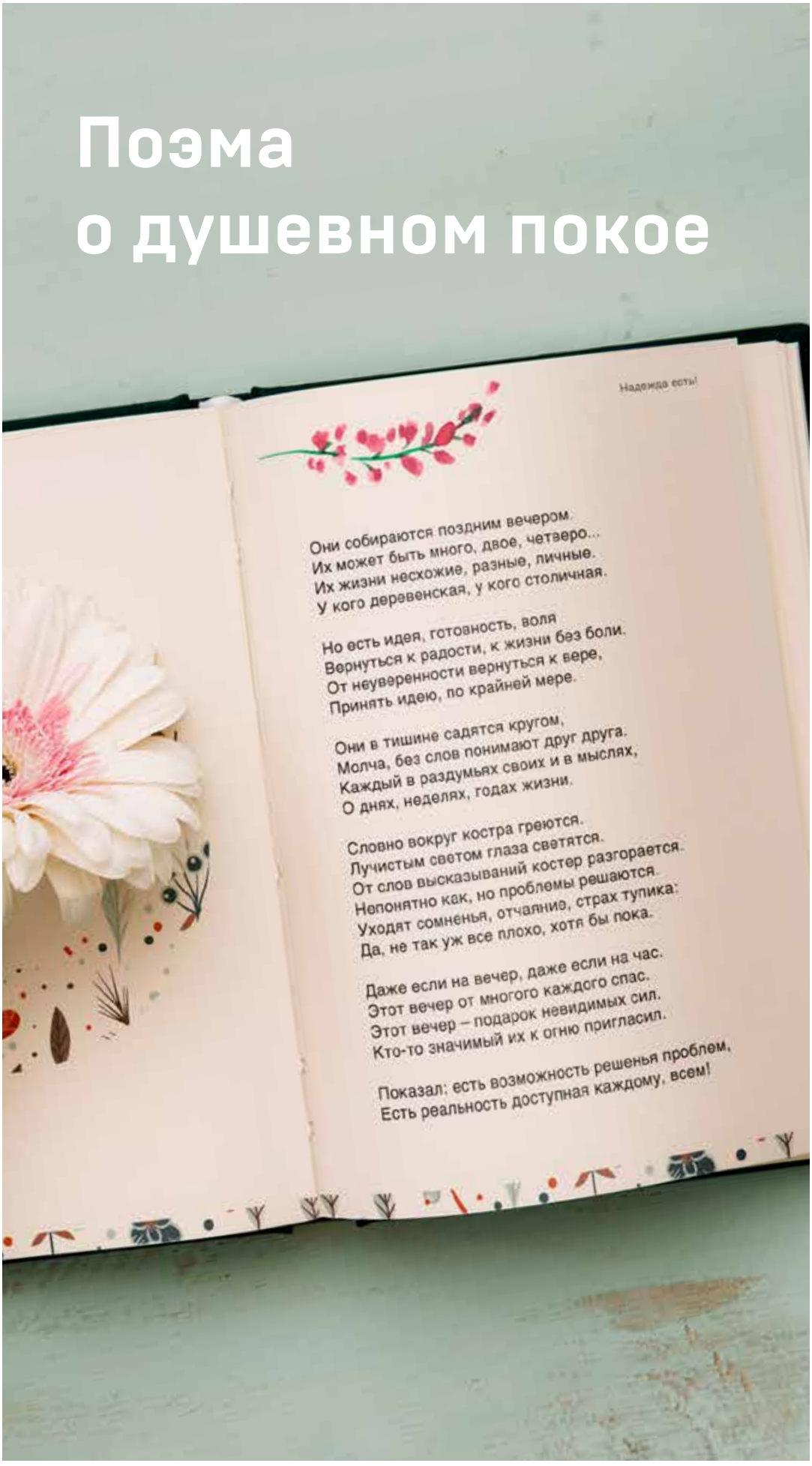
«Я с теплом и нежностью слушала спикерское выступление подруги из России «Мои любимые инструменты выздоровления». И это для меня был не просто опыт. Я испытывала чувство радости и гордости за содружество России. В Цюрихе в 2019 году мы помогали семейным группам Нар-Анона Европы, и практически все спикеры были из России. Прошел всего лишь год, и уже спикеры из европейских стран делятся своим опытом. Российское содружество оказало помощь друзьям, способствовало развитию Нар-Анона в Европе, помогало, а не контролировало. А теперь мы вместе, и вместе мы можем!».

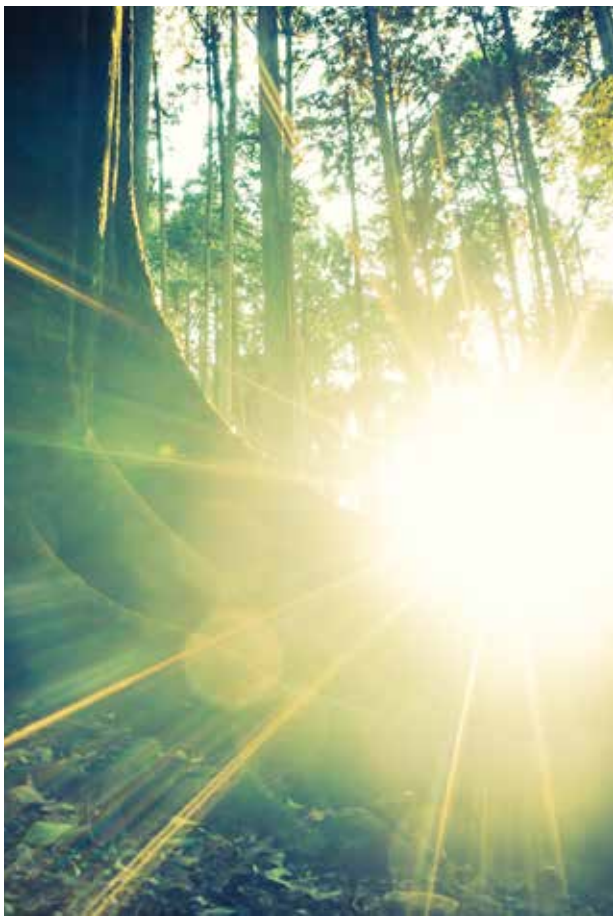
«В этом году, в сентябре, я стала участником Европейской конвенции. Это великий подарок моей Высшей Силы. Я много лет не выхожу из дома, и я много лет мечтала о том, чтобы встретиться с друзьями, услышать их опыт и поделиться своим. Счастье и подарки Высшей силы… Спасибо всем, что это в моей жизни успело произойти».

«Я тоже была на Евроконвенции. Я присоединилась, чтобы почувствовать ее атмосферу. Языка-то не знаю. Но была целый день. Видела знакомые лица людей, с которыми встречалась на Всемирной конвенции из Америки, Израиля, Канады и России. Так классно чувствовать единство!»

10. ПРИТЧИ, СТИХИ, РАССКАЗЫ

Поэма о душевном покое





Здравствуй, солнце!

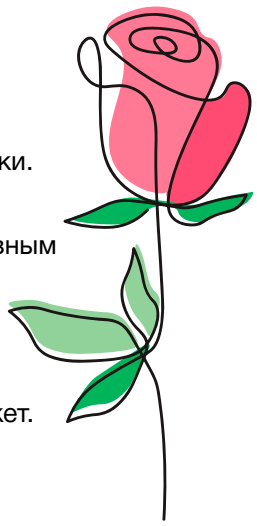
Я проснулась.
Буду жить тебе на встречу.
День, когда я улыбнулась,
В календарике помечу:
Ты сияешь светом ярким,
Всем даря частицу света.
Сделаю друзьям подарки,
Ненапрасным было лето.
Жить, как солнце, невозможно?
Пусть мой луч едва заметен.
Ветер тронет осторожно
Розу белую в букете.
И ответит тихо ветер:
«Знаю я, в вас много света.
Поделитесь им друг с другом,
Встаньте вместе полукругом —
И увидите, как просто
И понятно станет это»

***

Неустроенность нашей души
Беспорядка на кухне печальней.
Поскорее прибраться спеши
Ты в душе, а не в комнате дальней.
Ты расставь в уголок по местам
Все капризы, обиды, сомненья.
Место в центре оставь чудесам,
Удивлению и вдохновенью.
За комод задвигать не спеши
В дальний угол надежду и веру.
А у самого входа души
Ты волшебный ковёр положи
Из любви, что струится без меры.

***

Надежды маленький цветок
Вновь появился, одинокий.
Возьму его, чтоб не засох,
И просто вставлю в эти строки.
Надежды маленький цветок
Вдруг вырастет и станет главным
В моей судьбе. Так на песок
Находят волны тихо, плавно.
Надежды маленький цветок,
Он есть у каждого, быть может.
Ты, кто сегодня одинок,
Возьми его, и он поможет.



11. ИНФОРМАЦИЯ ОТ СП, КОМИТЕТОВ И ПОДКОМИТЕТОВ

ОТЧЕТ СОВЕТА ПОПЕЧИТЕЛЕЙ НА ТРЕТЬЕЙ ВСЕРОССИЙСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА

1. Выполнял свое служение быть хранителем Традиций, Концепций служения Нар-Анона и принципов, описанных в Руководствах по обслуживанию СГН; обеспечивал условия для несения вести внутри и вне содружества: члены СП несут служения на уровне групп, в ОКО, РКО, ВРКО и во всемирных комитетах СГН.

2. Организовывал и поддерживал через группу «Отработка Традиций и Концепций» (ОТК) проведение семинаров, в том числе «Открытого семинара Нар-Анона», круглых столов, встреч, конвенций, в том числе Евроконвенции, и других событий Нар-Анона на всероссийском, европейском и всемирном уровнях. Участвовал в создании газеты «Надежда есть!» и книги «История Нар-Анона России». Проводил консультации, отвечал на письма членов содружества, групп и структур обслуживания.

3 Способствовал развитию Нар-Анона как всемирного содружества: члены СП посещали онлайн-собрания групп других стран, участвовали в работе всемирных комитетов, написании Руководства для онлайн-групп. Делился с содружествами Ирана и Украины опытом создания национальной и региональных структур обслуживания, способствовал созданию европейской структуры обслуживания СГН.

4 Подготовил и внес 7 предложений на утверждение Третьей Всероссийской конференции 2020.

5 Утвердил финансовый отчет содружества за 2019 год вместе с ВРКО СГН по бюджету и финансам.

6 Ежеквартально представлял содружеству отчет по Седьмой Традиции. Подготовил новую форму ежеквартального финансового отчета содружеству в полном объеме, начиная с 1 января 2021 года.

7 Участвовал в подготовке проекта бюджета содружества на 2021 год.

8 Создал условия для работы Ревизионной комиссии по проведению проверки финансово-хозяйственной деятельности содружества, предоставил необходимые документы. Разработал документы, необходимые для соблюдения финансовой дисциплины и ведения бухгалтерского и налогового учета в содружестве в соответствии с законодательством РФ.

9 Обеспечил бесперебойную работу офиса Нар-Анона России и интернет-магазина «Прогресс», установку кнопки на сайте магазина для перевода пожертвований по Седьмой Традиции.

10 Заключил с Центром СГН (Nar-Anon Family Group Headquarters. Inc.) на 2 года новый Лицензионный договор о предоставлении права использования Литературных произведений, переведенных на русский язык. Приступил к исследованию возможности создания защищенной от копирования электронной версии переводов литературы, одобренной конференцией, для продажи в интернет-магазине «Прогресс».

11 Обеспечил возможность выпуска национальной периодической литературы – газеты журнального типа «Надежа есть!» с приложениями: ежедневник «Времена года» и книга «История Нар-Анона России».

12 Обеспечил обсуждение всем содружеством на платформе межкомитетской-межрегионаольной группы при ВРКО СГН по развитию содружества наших главных задач:

- приведение Устава юридического лица Нар-Анона России в соответствие с законодательством РФ и принципами, изложенными в РВО и РМО;
- создание Руководства по обслуживанию семейных групп Нар-Анона России (РОР), способствующего развитию структуры содружества, росту числа семейных групп Нар-Анона и улучшению их обслуживания;
- инвентаризация имеющихся и разработка новых способов несения вести;
- формирование и использование языка Нар-Анона как инструмента нашего выздоровления и служения.

12. АНОНСЫ, ПОЗДРАВЛЕНИЯ, ПРИГЛАШЕНИЯ

Встречаем новичков!

За период с выхода последнего номера газеты наше российское содружество пополнилось новыми группами и Всероссийскими комитетами обслуживания семейных групп Нар-Анона.

- Группа «Надежда и вера», г. Дмитров,
  дата регистрации: 26.10.2020.
- Группа «Живи и дай жить другим», г. Нальчик,
  дата регистрации 08.08.2020.
- Группа «РОСТ», г. Астрахань,
  дата регистрации 10.10.2020.
- Группа «Только сегодня», г. Ростов-на-Дону,
  дата регистрации 10.10.2020.
- Группа «Счастье есть», г. Кумертау,
  дата регистрации 01.12.2020
- Онлайн-группа «Утром в среду»,
  дата регистрации 30.11.2020.

Расписание собраний семейных групп Нар-Анона и Наратина России смотрите на сайте naranon.ru

По решению Третьей Всероссийской конференции семейных групп Нар-Анона 2020 созданы новые комитеты обслуживания семейных групп Нар-Анона России:

- **Всероссийский комитет обслуживания семейных групп Нар-Анона по отработке Традиций и Концепций служения Нар-Анона** (ВРКО СГН по ОТК), otk@naranon.ru;
- **Всероссийский комитет обслуживания семейных групп Нар-Анона по организации конференций** (ВРКО СГН по организации конференций), conference.org@naranon.ru;
- **Всероссийский комитет обслуживания семейных групп Нар-Анона по организации конвенций (событий)** (ВРКО СГН по организации событий), convention.org@naranon.ru;
- **Всероссийский комитет обслуживания семейных групп Нар-Анона по национальной периодической литературе** (ВРКО СГН по НПЛ), npl@naranon.ru;
- **Всероссийский комитет обслуживания семейных групп Нар-Анона по литературе, одобренной конференцией** (ВРКО СГН по ЛОК), litcom@naranon.ru.

Дорогие члены Нар-Анона! Приходите служить в новые комитеты! О своем желании служить вы можете написать на электронные почты комитетов.

Дорогие друзья!

По решению Третьей Всероссийской конференции семейных групп Нар-Анона завершен выпуск газеты «Надежда есть!». С 2021 в содружестве будет выходить два раза в год журнал «Надежда есть!» с приложениями.

Выпуски «Надежда есть!», теперь в формате журнала, по-прежнему будут размещаться в открытом доступе на сайте https://naranon.ru, и вы сможете бесплатно читать их и при необходимости скачать и распечатать.

Сегодня Всероссийский комитет по национальной периодической литературе готовит к изданию следующие приложения: книгу «История Нар-Анона России» и ежедневник «Времена года».

О том, как будут выпускаться приложения и когда их можно будет приобрести в книжном Интернет-магазине «Прогресс» семейных групп Нар-Анона России, мы будем сообщать дополнительно. Следите за информацией на сайте магазина https://shop-naranon.ru
и на странице группы «Книга» https://naranon.ru/literatura/kniga.

январь/2021

Над выпуском работала
редакция газеты
«НАДЕЖДА ЕСТЬ!»
Всероссийского комитета
обслуживания по
литературе

Наш адрес:
gazeta@naranon.ru