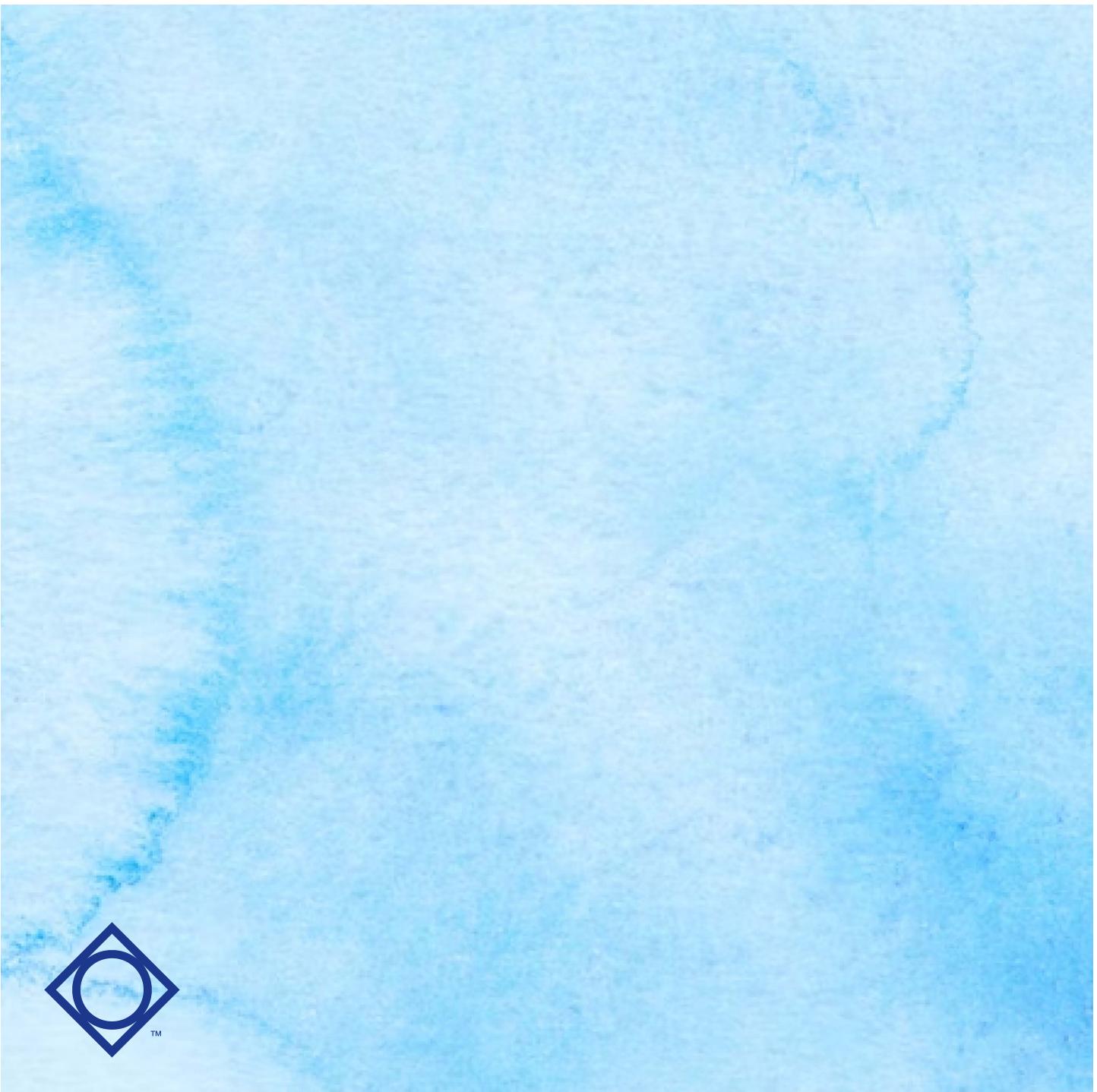




НАДЕЖДА ЕСТЬ!

№5 [21]
[июль / 2023]

Журнал Российского Нар-Анона — содружества членов семей и друзей наркоманов

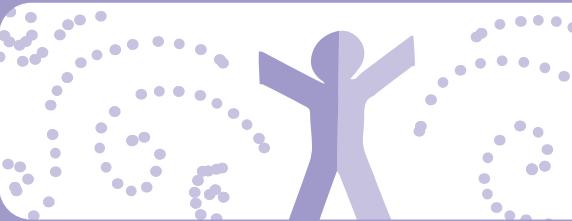
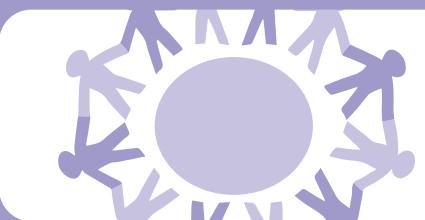
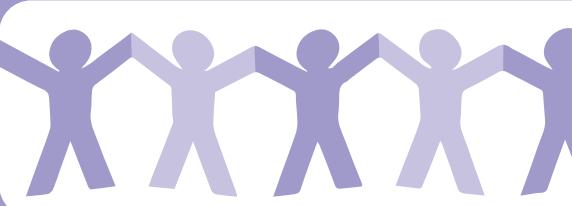


СОДЕРЖАНИЕ

1 СТРАНИЦА ГРУПП	4
Впереди много светлых дней.....	5
Нарбиль с Улыбкой	6
2 ВЕСТИ РЕГИОНОВ	7
День единства в Рязани.....	8
Моя первая Пятая Всероссийская конференция СГН	13
3 ШАГИ	15
Первый Шаг – Шаг капитуляции	16
Обретение душевного покоя через принятие	19
Отстранение – это вера в возможности другого человека.....	22
Мои трудности с установлением границ	24
4 ТРАДИЦИИ	26
Единство – принцип первой Традиции	27
Общее благополучие подразумевает здоровье, радость и единство	27
Подумать ещё о ком-то, кроме себя	28
5 КОНЦЕПЦИИ СЛУЖЕНИЯ ...	30
Главная цель достигнута	31
Круг друзей растёт	32
Итоги работы над ошибками	32
Вместе мы – сила	34
6 КРУГЛЫЙ СТОЛ	35
История Наратина России.....	36
Наратин в правовом поле.....	37
Литература Наратина.....	38
Информирование о Наратине.....	39
Координаторы и кураторы по Наратину.....	41

СОДЕРЖАНИЕ

7 ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ	43
Помощь я нашла в Нар-Аноне.....	44
Я выбираю жизнь.....	45
Мама, я наркоман.....	47
8 ПОГОВОРИМ О.....	49
Приветствую тебя, новичок!.....	50
Молитва о душевном покое	51
Подготовка к спикерскому выступлению – это больше, чем само выступление.....	52
9 НАР-АНОН - ВСЕМИРНОЕ СОДРУЖЕСТВО	54
Ода восьмой концепции служения Нар-Анона...55	
Прогресс благодаря всемирному единству.....57	
10 СТИХИ, СКАЗКИ, РАССКАЗЫ	59
Непонятные странные люди	60
Не контролируй, не лечи и не спасай!	61
И разум мой ко мне вернётся	61
Живи с открытым сердцем и глазами.....	61
11 ИНФОРМАЦИЯ ОТ СП, КОМИТЕТОВ И ПОДКОМИТЕТОВ	62
Дизайнерами не рождаются.....	63
12 АНОНСЫ	65



1

СТРАНИЦА ГРУПП

Впереди много светлых дней.....5

Нарбилий с Улыбкой6



ВПЕРЕДИ МНОГО СВЕТЛЫХ ДНЕЙ

ВБашкортостане есть небольшой городок Благовещенск (прошу не путать его с городом Благовещенск, что в Амурской области). Примечателен наш Благовещенск не только тем, что расположен на живописном берегу реки Белая, но и тем, что уже пять лет в нем работает семейная группа Нар-Анона «Благо». До её открытия проблема наркомании в городе практически не озвучивалась. Благовещенск маленький, все друг друга знают, и никто не хотел открыто говорить о наркомании в семье. Однако и замалчивать проблему тоже не получалось. Шила в мешке не утаишь, так же, как и наркоманию – сколько ни прячь, она не исчезает. Поэтому долгое время близкие наркоманов из Благовещенска ездили на собрания групп взаимопомощи для родственников и друзей наркозависимых в Уфу. О своей группе только мечтали. Осуществить мечту помогла инициативная группа – члены «Союза женщин», которые ездили по районам Башкирии с информацией о том, что в нашей республике успешно работают группы взаимопомощи семьям зависимых. Родственники наркоманов из Благовещенска пришли на одну из таких встреч. Собравшись вместе, члены семей и друзья наркозависимых решили открыть группу Нар-Анона по месту жительства. Когда появилось свое помещение в родном городе, у них появилась возможность посещать несколько групп.

Сначала на собрания приходило по 3-4 человека. Несмотря на малочисленность, в группе соблюдались принципы Нар-Анона: на собраниях читали только свою литературу, несли службы представитель группы обслуживания (ПГО), казначей. Вскоре группа была зарегистрирована в реестре Всероссийского Нар-Анона. Стали проводить работу по информированию общественности: написали информационные письма и разослали в организации Благовещенска, разместили объявления, оформили стенд с визитками и буклетами в ломбарде. Были и казусы в нашем служении. Например, в ответ на письмо, отправленное в одну из организаций, поступил запрос от полиции с требованием подробно рассказать о Нар-Аноне. Звонившему было предложено для начала познакомиться с вебсайтом Нар-Анона, где он смог найти ответы на все интересующие его вопросы.



Пять лет прошли быстро. 28 января 2023 года группа «Благо» отметила свой пятый день рождения. Сегодня она входит в состав Регионального комитета обслуживания Башкортостана. Члены группы изучают Шаги, Традиции, Концепции служения. Передают свой опыт в малых группах, организованных Всероссийским комитетом обслуживания семейных групп Нар-Анона по отработке Традиций и Концепций (ВРКО СГН по ОТК). Активно участвуют в событиях региона, всероссийского, а также всемирного содружества.

Пандемия внесла свои корректизы в жизнь группы – в настоящее время большая часть собрания проходят онлайн. Численность группы растет за счет подопечных, которых провели по Шагам и познакомили с Традициями члены группы «Благо». День рождения все-таки отметили очно. На праздник пришли те, кто пять лет назад открывал группу, кто все эти годы ее поддерживал. Пришли и новички – это добрый знак. Три с половиной часа в кругу друзей по выздоровлению пролетели незаметно: слушали спикерские выступления, участвовали в конкурсах, пили чай с угощениями, приготовленными членами группы.

В завершении праздничного события вместе спели песню, написанную членом Нар-Анона:

**Впереди много светлых дней...
Нам в содружестве вместе быть.
Значит будем, будем жить!**

НАРБИЛЕЙ С УЛЫБКОЙ

Двадцать лет назад группа «Улыбка» в городе Ростове-на-Дону впервые открыла свои двери для людей, потерявших веру и надежду из-за семейной болезни наркомания. За эти годы собрания группы посетили сотни людей, объединенные одной бедой и общим выздоровлением. На пути своего становления группе приходилось сталкиваться с трудностями: не хватало информации для проведения собрания, собственной литературы – но все же группа старалась выздоравливать. Опыт по созданию группы для членов семей и друзей наркозависимых перенимали от членов Нар-Анона из Санкт-Петербурга и Москвы. Там уже были группы, которые на своих собраниях применяли принципы программы «Двенадцать Шагов» Нар-Анона. За 20 лет «Улыбка» претерпевала взлеты и падения. Было время, когда группа практически прекратила свое существование. В 2016 году «Улыбка» снова возобновила работу. С каждым годом она разрасталась, увеличивалась её численность, приходили новички. На сегодняшний день семейная группа Нар-Анона «Улыбка» является крупнейшей группой содружества на Юге России.

**От «Улыбки» нашей всем тепло
И наставникам и тем, кто здесь впервые.
Просто нам в Ростове повезло,
Что с «Улыбкой» стали мы родными.**

Члены группы «Улыбка» несут служение, на своих собраниях используют литературу, одобренную конференцией [ЛОК], проводят ежегодную инвентаризацию группы, откуда черпают новые идеи для развития. Регулярно участвуют в событиях Южного регионального комитета обслуживания [ЮРКО]. Группа участвовала во всемирных новогодних вечеринках 2021 и 2022 годов, в праздниках выздоровления в городах Краснодар и Ессентуки, в региональной ассамблее в Сочи. 29 октября 2022 года принимала участников ассамблей в Ростове-на-Дону.

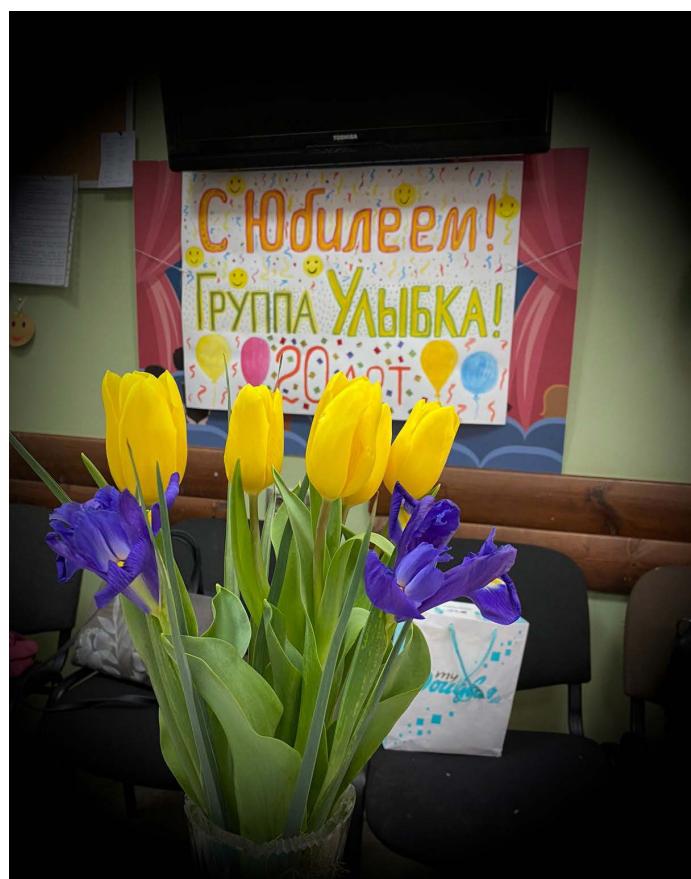
В этом году, 25 февраля, члены семейной группы Нар-Анона «Улыбка» праздновали своё 20-летие, то есть НАРБИЛЕЙ = Нар-Анон + Юбилей [в переводе с английского Nariversary = Nar-Anon + Anniversary].

На празднике выздоровления собралось много людей – пришли как создатели группы, так и новички. Служащие составили план праздника, украсили зал улыбающимися смайликами. НАРБИЛЕЙ начался со спикерского выступления одного из основателей группы. Далее провели викторину по книге «История Нар-Анона России». За каждый правильный ответ участники викторины получали пряник в виде смайлика ручной работы.

Праздничное событие продолжилось чаепитием с домашней выпечкой.

А завершился праздник замечательной песней про группу «Улыбка». Слова из припева полностью описывают атмосферу, царившую среди друзей на этом празднике выздоровления:

**И тогда наверняка вдруг растают все сердца,
И надежда в наших душах улыбнётся.
С Нар-Анона иногда начинается судьба,
Ну, а дружба начинается с «Улыбки».**



День единства в Рязани.....8

Моя первая Пятая Всероссийская
конференция СГН13



ДЕНЬ ЕДИНСТВА В РЯЗАНИ

Члены одной из групп нашего региона обратились в Региональный комитет обслуживания семейных групп Нар-Анона [РКО СГН] Рязанской области с запросом о проведении семинара «Здоровье группы». Идея была встречена на ура! Наш РКО связался с группой Выездные семинары Всероссийского комитета по развитию содружества. В итоге была создана рабочая группа, которая приступила к подготовке праздника выздоровления.

Мы решили начать 2023 год с проведения первого регионального события – Дня единства под девизом «День здоровья». Выбрали дату – 4 января.

И вот этот день настал.

Было волнительно, потому что техника испытывала терпение организаторов, сопротивлялась и не хотела подчиняться. И только за несколько минут до начала события она капитулировала и заработала.

А в это время у входа служащие «Аптеки Нар-Анона» с «лекарствами» – цитатами-рекомендациями из Ежедневника «Делимся опытом, силой и надеждой [ДОСН]» – встречали участников «Дня единства».



Событие началось с «Переклички здоровья». Как оказалось, стаж выздоровления членов Нар-Анона рязанских групп – не более семи лет. Первоклашки!



Семинар «Здоровье группы» проводился в интерактивном формате «вопрос-ответ». Я узнала много интересного и полезного для себя, а уже знакомое увидела в новом свете. На семинаре говорили об анонимности и доминирующих личностях на собрании, о приглашенных спикерах и перекрестных разговорах. Я поймала себя на мысли, что тоже нарушаю Традиции: частенько использую понимающий кивок, который на самом деле является разновидностью перекрестных разговоров. Оказывается, когда я киваю, невольно оцениваю говорящего.

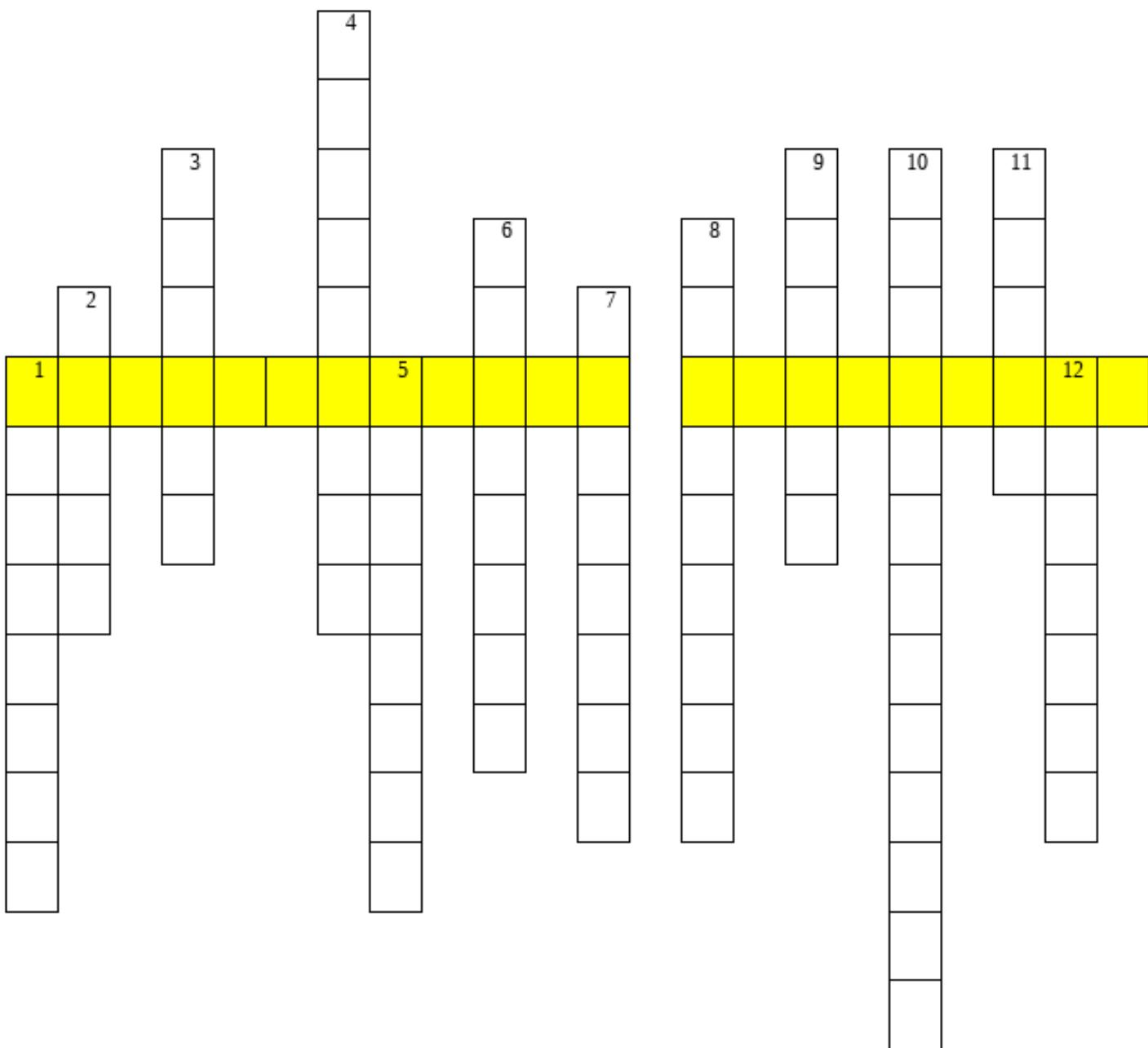
Семинар пролетел незаметно. Я получила удовольствие от живого общения, оно имеет для меня важное значение. Нашли отклик, идентификацию приведенные из жизни примеры.

Благодаря техническому прогрессу расстояние более тысячи километров было преодолено без труда – спикер из другого региона поделилась опытом своего выздоровления в Нар-Аноне онлайн. Присутствующие в зале могли не только видеть и слушать нашу подругу, но и чувствовали единство с ней. На этом чудеса техники не закончились. С её помощью Высшая Сила преподнесла необычный подарок: тот самый волшебный стул с третьей страницы Ежедневника «ДОСН». Луч проектора замер и оставил на спинке дату проведения нашего события – еще один день ярких впечатлений в содружестве.

В продолжение праздника выздоровления участники «Дня здоровья» разделились на две команды и обменивались опытом, полученным в программе «Нар-Анон»: отвечали на вопросы викторины, подбирали девизы Нар-Анона к известным картинам русских художников, разгадывали кроссворды.

Предлагаем вам, читатели журнала, отгадать ключевые термины, «зашифрованные» по горизонтали.

Ответы на кроссворды можете присыпать на почту нашего РКО rko.rzn@yandex.ru.



Кроссворд № 1

В желтых клетках:

1. Определенный тип поведения, от которого мы всячески стараемся воздерживаться на собрании группы.

По вертикали:

1. Способность человека видеть себя, других людей или обстоятельства такими, как есть, со всеми «хорошими» и «плохими» сторонами.
2. Кратко сформулированный принцип поведения или призыв к действию.

3. Недостаток. Его можно отнести к какой-либо продукции, а можно к личности человека, его характеру.

4. Мы к ним стремимся, мы их ждем, работаем над собой, чтобы они произошли.

5. Один из инструментов нашего выздоровления, благодаря которому каждый из нас имеет возможность принести себе, группе, структуре обслуживаания и всему содружеству пользу.

6. Форма поведения, характеризующаяся навязчивым желанием «точно знать», часто выраженная в нездоровом любопытстве, потребности «быть хозяином положения», уверенности, что все, что происходит, включая поведение других людей, зависит от вас.

7. Неспособность контролировать события и изменять их. В таких ситуациях остается только поменять

их. В таких ситуациях остается только поменять себя и своё отношение к происходящему.

8. Проявление семейной болезни наркомании как непринятие действительности.

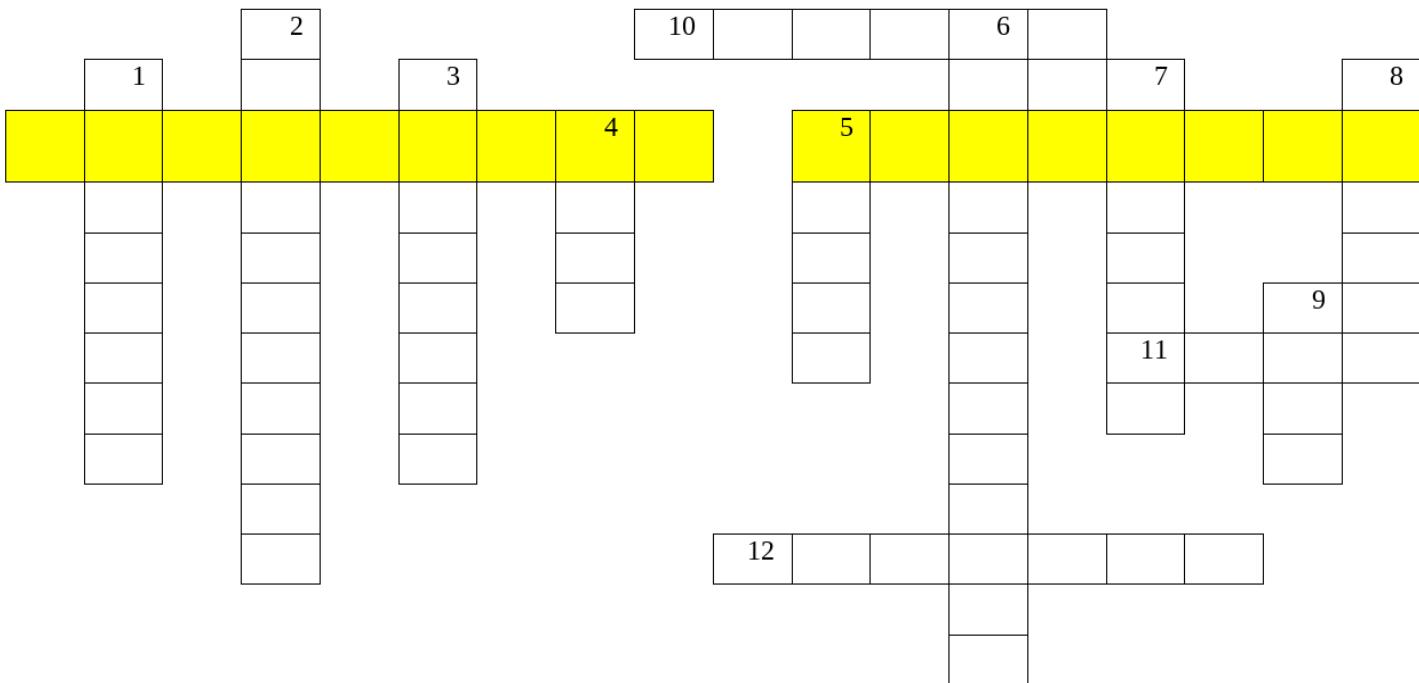
9. Обращение к дорогим тебе людям, в нашем случае еще и к членам содружества.

10. Поддержка и помочь злу. Делая это, мы убеждаем себя, что спасаем человека.

11. Возможность принять то или иное решение.

12. Чувство, утерянное в результате семейной болезни наркомании, которое заново удается обрести тем, кто вступил на путь выздоровления по программе «Двенадцать Шагов» Нар-Анона.





Кроссворд № 2

В желтых клетках:

Именно оно помогает нам, доверившись Высшей Силе, принять единственно верное решение. Многие называют его коллективной совестью.

По вертикали:

1. То, что создают наши близкие, а мы пытаемся вместо них «с успехом» преодолевать.
2. Процесс, когда мы открываемся переменам, отдаём себя на волю Высшей Силы и готовы попробовать жить по-другому.
3. Регулярные встречи больше не одиноких людей с похожим опытом.
4. Мы готовы им поделиться, чтобы поддержать и дать надежду тем, кто рядом.
5. Разрушающее чувство, знакомое каждому члену Нар-Анона, но по мере выздоровления разрушающее наш душевный покой все реже.
6. Процесс длиною в жизнь, позволяющий нам из полуживых депрессивных «личинок» перерождаться

перерождаться в радующихся жизни и стремящихся к свету «бабочек».

7. Это светлое чувство позволяет нам жить дальше, несмотря ни на что. Мы каждый день видим его на обложке одной из самых известных книг Нар-Анона.

8. Стойкое убеждение, которое можно обрести, работая по Шагам. В результате мы признаем события и факты истинными, готовы действовать, опираясь на Высшую Силу.

9. Возвращение к старому, болезненному способу жить.

По горизонтали:

10. Лежит в основе нашей программы. Только благодаря ей мы принимаем себя и отстраняемся от своих зависимых близких.

11. Мы безвозмездно получаем их, изучая Программу. Мы начинаем понимать, что самый главный из них – сегодняшний день.

12. Они помогают нам отделять свое Я от других людей и окружающего мира, и не нарушать личное пространство своих близких.

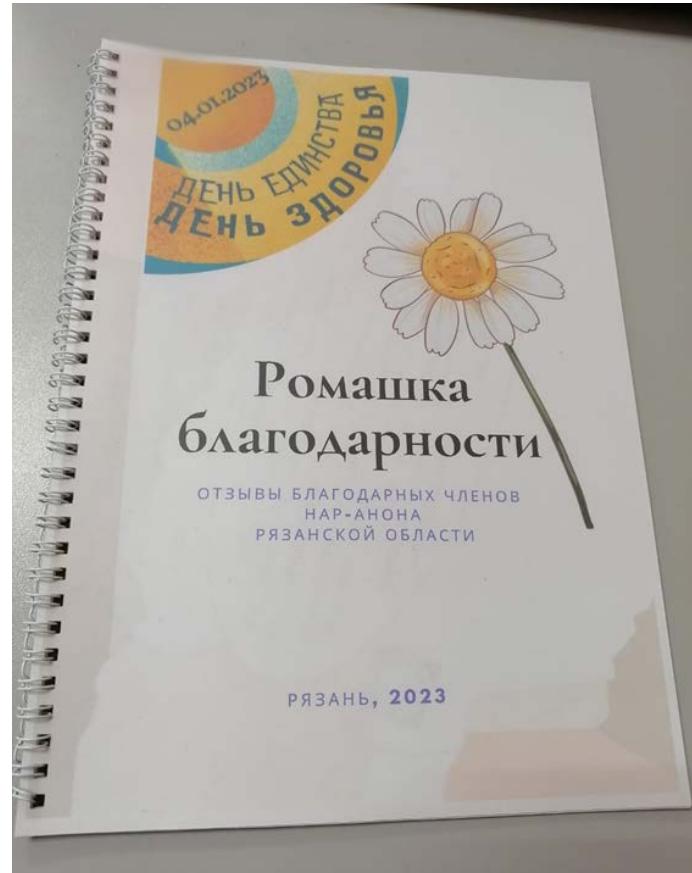
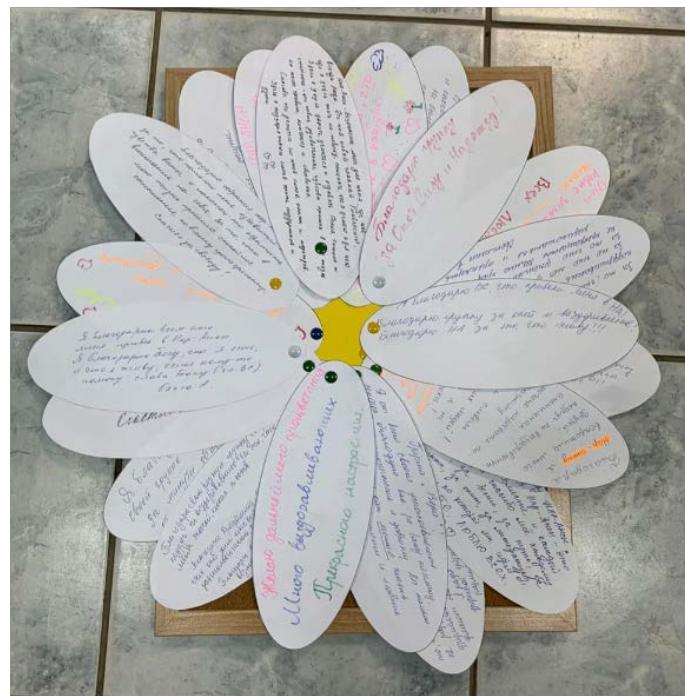
Завершилось событие вручением памятных медалей. Из пожеланий и благодарностей была собрана нараноновская «Ромашка».

Вот некоторые выдержки из нашей «Ромашки»:

«Нар-Анон – безопасное место, где мне всегда рады. Это – мой новый университет, в котором я учусь жить по-новому, понимая, что я делаю и для чего. Здесь я учусь получать и отдавать...».

«Я благодарна всем, кто привел меня в Нар-Анон. Благодарна Высшей Силе, что я есть и живу. Если кому-то помогу, буду рада!».

«Я благодарна за опыт, полученный на собраниях Нар-Анона, который помог мне избавиться от чувства вины и обратить внимание на себя; за то, что в мою жизнь пришло спокойное отношение ко всему происходящему. Спасибо за свободу!»



«Моя благодарность содружеству! Нар-Анон – это мы все вместе и каждый в отдельности. Спасибо всем за весть, за опыт, за литературу, за дорогу, по которой мы идем вместе!».

Все лепестки-благодарности мы собрали в отдельную книгу. Теперь у нас есть «целебный гербарий»!

Ну и как без чаепития с домашними пирогами в январский вечер в кругу друзей по выздоровлению?! За чаем участники «Дня здоровья» обменивались впечатлениями, вспоминали, что вызвало удивление, что запомнилось, и говорили о своих чувствах.

Я же ощущала то чувство единства, которое испытала ранее, на другом празднике выздоровления – конвенции в Москве. Нас много, мы разные, но у нас одна цель – помогать людям, на жизнь которых повлияла наркомания члена семьи или друга.

МОЯ ПЕРВАЯ ПЯТАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ СГН

25 февраля 2023 года состоялась **Пятая Всероссийская конференция [ВК] обслуживания семейных групп Нар-Анона** [СГН]. Стало привычным называть Всероссийскую конференцию «большим рабочим собранием». Проводится это событие в деловом режиме: после внесения поправок и конструктивного обсуждения решения принимаются групповым сознанием делегатов или заместителей делегатов в отсутствие делегатов. Подготовка к ВК требует много усилий и времени служащих. В организации этой конференции принимали участие 16 членов Всероссийского комитета обслуживания [ВРКО] семейных групп Нар-Анона по подготовке конференции и волонтеры. Работа велась в следующих группах: административная, регистрационная, по подготовке доклада о повестке конференции [ДПК], протокольная, а также группы технической поддержки и художественного оформления.

Конференция прошла в духе единства и взаимопонимания. Долгих обсуждений и дебатов не было – в процессе подготовки к событию многие вопросы с регионами-подателями предложений удалось прояснить, в том числе при проведении Круглого стола, посвященного вопросам финансирования всероссийских проектов. Во время конференции делегат от Совета попечителей [СП] предложил поправку к Предложению № 6 «Утвердить Руководство по обслуживанию СГН России в новой редакции»:

● Дополнить раздел 8. ИНФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОСТИ абзацем: «Исполнение бюджета Всероссийских проектов по информированию общественности [в том числе социальная реклама] обеспечивается Всероссийским комитетом обслуживания СГН по информированию общественности, ВРКО СГН по финансам и праву, ВРКО СГН по отработке Традиций и Концепций, СП».

Предложение № 6 с этой поправкой было утверждено единогласно.

В Предложение № 3 «Утвердить бюджет содружества СГН России на 2023 год» было внесено две поправки:

● В бюджете Межрегионального общественного движения [МРОД] «Содействие Нар-Анону» на 2023 год наименование строки 3.3: «Расходы на социальную рекламу» заменить на «Всероссийские проекты по информированию общественности».

● В бюджете МРОД «Содействие Нар-Анону» на 2023 год в строке 3.3 «Всероссийские проекты по информированию общественности» сумму 200 000 рублей заменить на 300 000 рублей.

Конференция утвердила бюджет содружества СГН России на 2023 год единогласно.



Еще одно предложение в ДПК-2023 вызвало много обсуждений в содружестве до начала конференции. Оно касалось создания и распространения через интернет-магазин «Прогресс» Межрегионального общественного движения [МРОД] «Содействие Нар-Анону» аксессуаров для выздоровления. Некоторые члены Нар-Анона задались вопросом – не нарушает ли продажа аксессуаров с символикой Нар-Анона анонимность членов содружества? Представитель подателя предложения, ВРКО СГН по дизайну, подробно рассказал о предполагаемых аксессуарах в едином стиле для групп с логотипом Нар-Анона и аксессуаров для личного выздоровления без символики Нар-Анона. **Пятая Всероссийская конференция обслуживания СГН** одобрила создание и распространение через интернет-магазин «Прогресс» аксессуаров для выздоровления и поручила:

- ВРКО СГН по дизайну разработать ассортимент и дизайн,
- ВРКО СГН по финансам и праву определить количество и стоимость продажи,
- СП утверждать ассортимент, количество и стоимость продажи.

В конференции принимали участие 17 делегатов от РКО СГН России и один от Совета попечителей, а также 16 заместителей делегатов и один от Совета попечителей.

Конференция проходила на площадке ZOOM в режиме веб-семинара, что позволило создать отдельные комнаты для участников конференции и наблюдателей. В этом году в качестве наблюдателей зарегистрировалось 20 членов Нар-Анона.

А теперь несколько слов о личных впечатлениях от события. Для меня Пятая Всероссийская конференция была первой. Я служила координатором группы технической поддержки. В мои обязанности входило взаимодействие со всеми рабочими группами комитета и организация технических тренингов в ZOOM для служащих и участников конференции.

Кроме этого, я осуществляла поиск служащих технической поддержки и распределяла служения. В какой-то момент я почувствовала огромный груз ответственности за весь Нар-Анон. Как результат – проявилась моя болезнь и старая модель поведения: «Уж не знаю, как до меня прошли четыре конференции, но эта должна пройти идеально». Обнаружила свои страхи: ответственности, ошибки, критики.

Но служение в Нар-Аноне – это мощный инструмент выздоровления. Ответственность делится между всеми членами комитета по организации конференции, решения принимаются групповым сознанием, вступают в силу духовные принципы равенства, единства и анонимности. В результате этого служения у меня появился опыт проработки моих страхов. Работа с наставником по служению, поддержка друзей по выздоровлению и «сослуживцев» комитета помогли быстро сориентироваться и обрести душевный покой. Служить оказалось весело и интересно. Я освоила множество инструментов ZOOM, обрела новых друзей и полезный опыт выздоровления. Моя первая **Пятая Всероссийская конференция обслуживания СГН** прошла в духе сопричастности и единства.



3

ШАГИ

ПЕРВЫЙ ШАГ: МЫ ПРИЗНАЛИ,
ЧТО БЕССИЛЬНЫ ПЕРЕД НАРКОМАНОМ,
И ЧТО НАША ЖИЗНЬ СТАЛА
НЕУПРАВЛЯЕМОЙ.

Первый Шаг – Шаг капитуляции	16
Обретение душевного покоя через принятие	19
Отстранение – это вера в возможности другого человека.....	22
Мои трудности с установлением границ.....	24

ПЕРВЫЙ ШАГ – ШАГ КАПИТУЛЯЦИИ

Что такое капитуляция в моем понимании? Сразу ответить не могу, поэтому обращаюсь к словарю. Там написано: «Капитуляция – это прекращение военных действий и сдача победителю на условиях, им предъявленных».

Задаюсь вопросом: разве я веду боевые действия? По-моему – нет. Я мирный человек, белый и пушистый. Но как только я честно посмотрела на себя, согласилась: да, я борец, и это не всегда повод для радости.

До прихода в Нар-А non я постоянно воевала за место под солнцем. Боролась, чтобы заслужить любовь, одобрение, похвалу, благодарность. Была одержима идеей быть лучше, умнее, успешнее и подгоняла под свои стандарты всех, кто меня окружает. Я была уверена, что знаю, как другие должны поступать в той или иной ситуации, не сомневалась, что у меня есть ответы абсолютно на все вопросы, в том числе, как удержать свою любимую наркоманку от употребления. Если мои родные, друзья

и даже незнакомые вели себя не так, как я считала правильным, моим долгом было научить их, дать совет, спасти от ошибок, неверных решений и даже неминуемой беды. Я настолько увлеклась улаживанием проблем других людей, что не заметила, как моя собственная жизнь стала неуправляемой.

Вот с таким набором знаний и привычек, с убежденностью в своей правоте и короной на голове я пришла в содружество членов семей и друзей наркоманов. Посещая собрание за собранием, я обнаружила, что долгие годы жила в иллюзиях и что должна капитулировать и признать, что есть проблемы, которые не могу решить самостоятельно. Мне предстояло признаться, что я не справилась с поставленной задачей – спасти мир, потерпела неудачу и в битве со своей наркозависимой, в которой заведомо не могла победить. Было очень трудно признать себя побежденной, сдать привычные позиции, принять бессилие и начать жить по-новому. Отбросив в сторону самонадеянность, я начала работать по Шагам. Со временем пришло понимание капитуляции. Это



состояние, когда я перестаю бороться с людьми и Богом. Это значит, я прекращаю кому-либо что-то доказывать, «открывать глаза», причинять добро, исправлять, спасать. Я больше ни с кем и ни с чем не борюсь. Сегодня для меня капитуляция – это инструмент для обретения душевного покоя.



Капитуляция на работе. Я всегда считала себя профессионалом своего дела и полагала, что в работе мне нет равных, я незаменимая. Сама себе представила негласное право раздавать советы, а потом контролировать их исполнение. Постоянно доказывала свою правоту, полагаясь только на личное мнение и не желая слышать точки зрения коллег. Я тратила много сил и времени, чтобы убедить и руководство, и коллектив, что я – лучше, чем они думают обо мне. Считала, что меня недостаточно понимают, не ценят, незаслуженно ко мне придираются и даже сплетничают и осуждают. В итоге возникали конфликты. В них я винила всех, кроме себя, в своих бедах – тоже. Обижалась, осуждала, злилась и, не разобравшись, спешила сменить место работы. Убегала от проблем.

Первый Шаг помог мне увидеть свою сторону улицы, отказаться от своеволия и высокомерия, капитулировать перед своими старыми привычками, недостатками характера, признав свое бессилие. Я поняла, что не в силах изменить других людей, их отношение к себе. Могу принять их такими, какие они есть, и меняться самой. Стала просить руководства у Высшей Силы. Теперь учусь выполнять свою часть работы [именно свою] качественно и в сроки, не ищу виноватых, когда появляются проблемы. Какими-то неведомыми путями все мои дела налаживаются. Я обретаю душевное равновесие.

Капитуляция в содружестве. На собрании группы я узнала, что для прохождения Шагов нужен наставник. Мне показался интересным опыт одного из членов моей родной группы, и я обратилась с просьбой стать моим проводником по программе. Она согласилась. Но очень быстро мне перестало нравиться ее отношение ко мне: то не отвечает на звонки, когда мне нужна ее помощь, то опаздывает на встречу, а у меня весь день расписан по минуткам. Стали раздражать ее рекомендации: много писать и читать приходилось, слишком строгая и требовательная оказалась [мою школьную учительницу по физике напомнила]. Я возмущалась, обижалась, жалела себя и жаловалась друзьям. В ответ на свои негодования услышала: «Твой наставник – это твой выбор. Она не должна выздоравливать за тебя, быть золотой рыбкой, которая решает все твои проблемы по первому требованию...». Сегодня я благодарю Высшую Силу за урок, который преподнесла мне эта ситуация, за умение принимать помощь и признавать свои ошибки, за право делать выбор и нести за него ответственность. Я приняла бессилие, капитулировала перед потребностью получать все сразу, в полном объеме, не прилагая особых усилий. В результате я обрела свободу и со смирением пошла работать по Шагам в малой группе. Сейчас мой первый наставник – мой друг и помощник по выздоровлению и служению.

Капитуляция в семье. Раньше я постоянно учила всех, в том числе и мою большую родню, как надо жить правильно, чтобы жить красиво. Со знанием дела раздавала советы и рекомендации: как и чем лечиться, где проводить отпуск, не без сарказма напоминала, что ремонт не мешало бы сделать. Я точно знала, с кем кому дружить, за кого замуж выходить, от кого детей рожать, что купить к праздничному столу и как подготовить рассаду к сезону... Одно дело – раздавать советы, совсем другое – принимать их. Я возмущалась и раздражалась, когда родственники советовали мне, например, как вести себя с наркозависимой, и оценивали меня как нерадивую мать, допустившую моральное падение своего ребенка. Я же даже не замечала, какой хаос творится в моей жизни, считала, что у меня всё под контролем. Мы часто ссорились, порой доходило до скандалов, взаимных упреков и обвинений. Злилась и страдала, особенно, когда меня выставляли за двери. Так тоже было.

Я давно хожу на собрания групп Нар-Анона, и у меня были инструменты выздоровления, но использовать их во благо других не получалось. Поэтому напряженные ситуации с родственниками раз за разом повторялись. Но пришло время, и я сдалась. Поняла, что нужно отказаться от навязчивой идеи быть всем для всех, оставить в покое моих близких и родных. Решила вернуть им право жить так, как они хотят, умеют и считают нужным для себя. Только сознательно капитулируя перед страхами казаться глупой или смешной, потерять власть и контроль, остаться одной, без помощи и поддержки, я смогла принять и простить родственников и отправилась к ним в гости. При встрече я поделилась своими чувствами, рассказала, как скучала по ним, о том, что сожалею о прошлых своих ошибках. С удовольствием делилась своей любовью, в меру своих сил помогала в саду, просто слушала всех без комментариев и оценок. Мои родственники отвечали мне взаимностью. Постепенно наши встречи вновь стали теплыми, дружескими, а отношения – здоровыми.

Капитуляция в отношениях с зависимой. Тут все гораздо сложнее. Капитулировать перед одержимостью спасать и контролировать любимого ребенка, пусть даже взрослого, мне до сих пор удается с трудом и то не всегда. И неважно, насколько я измучена семейной болезнью наркомания. А вдруг... А если... Я не могу смотреть, как моя взрослая дочь совершает ошибки, принимает, по моему мнению, неправильные решения. В таких случаях я скатываюсь к пособничеству и старому поведению...

Мы живем с моей любимой наркоманкой в одном городе, но уже больше года отдельно друг от друга. Между нами установлены границы, в том числе на проживание и деньги. В сложных ситуациях она все еще обращается за помощью, чаще – в решении ее финансовых проблем. Следует отметить, что сложные ситуации у нее случаются достаточно часто. Если у меня была возможность, желание и доверие, обычно я переводила на ее счет небольшую сумму. Но всякий раз перевод я сопровождала условиями, наставлениями, хотя знала, что дочь их попросту игнорирует. Потом я пыталась поделиться своим опытом и научить ее, как планировать и рассчитывать бюджет. Увы, и эти старания оказались напрасными, тем более, что со стороны дочери просьбы научить считать деньги не было. По мнению моей наркозависимой, она и без моих советов неплохо адаптируется к самостоятельной жизни. А

Я больше ни с кем и ни с чем не борюсь. Сегодня для меня капитуляция – это инструмент для обретения душевного покоя.



А в случае нехватки финансов всегда рассчитывает на помощь других родственников. Так оно чаще всего и происходит.

Нар-Анон учит меня нести ответственность за свою жизнь, за свои поступки и давать возможность зависимости от наркотиков столкнуться с последствиями её поведения. Недавно уставшая от работы наркоманка решила передохнуть и уволилась. В результате у неё быстро закончились личные сбережения. Я напомнила ей о нашей договорённости и отказалась оплачивать жилье, которое она арендует. В данном случае сработала программа, и я решилась сказать твёрдое «нет», чему она была удивлена и тут же обиделась на меня. Мои капитуляция и отстранение сработали. Не получив желаемого, дочь быстро нашла работу, прошла обучение, договорилась временно пожить у подруги. Мы обе получили опыт и утвердились в правоте утверждения о том, что безвыходных ситуаций не бывает.

Учиться принимать бессилие, капитулировать перед волей Бога, отстраняться и отпускать с любовью было основной моей работой в Первом Шаге.

ОБРЕТЕНИЕ ДУШЕВНОГО ПОКОЯ ЧЕРЕЗ ПРИНЯТИЕ

Когда я узнала, что мой сын – наркоман, меня это потрясло. Соображала я на тот момент очень плохо. Было единственное желание – спасти родного человека любой ценой, и я активно начала это делать: положила в больницу, чтобы облегчить последствия употребления, погасила все его долги. Потом отправила на выздоровление в государственный реабилитационный центр [РЦ] в другой город, подальше от соупотребителей. На тот момент мне казалось, что я делаю всё правильно.

Из центра сын сбежал в первый же день. А я металась, выискивая его на трассе по дороге в родной город. Я была просто в отчаянии. Привезла беглеца домой и закрыла в квартире. А к утру выяснилось – он опять сбежал. Затем узнала, что мой наркоман совершил преступление и находится в следственном изоляторе [СИЗО]. Далее последовало принудительное лечение в психиатрической больнице. Мне было невыносимо больно. Я начала посещать психолога, что принесло мне на некоторое время облегчение. При этом я продолжала «помогать» сыну: заботилась о его комфортом пребывании в СИЗО, а потом и в психбольнице. Меня все время мучило чувство вины: недолюбила сына, недосмотрела. Обвиняла его, его жену, его окружение. Беспокоилась за внуков. Испытывала гнев и досаду, что невестка от него отвернулась, не поддержала в трудную минуту.

Когда сын вернулся домой, появилась надежда, что он больше не будет употреблять: намучился в тюрьме, в психушке и, скорее всего, оценил помощь семьи.

Но радость моя была недолгой. Примерно через месяц сын вернулся к употреблению, а я снова бросилась его спасать: начала подыскивать очередную клинику, но уже частную. Его употребление для меня стало привычным, а моя борьба с наркоманией – обязанностью. Мы играли в «кошки-мышки»: я, во чтобы то ни стало, должна была его «догнать и вылечить», а он прятался от меня. И когда нам обоим надоела эта игра, мы договорились встретиться в кафе. Правдами и неправдами, путем

манипуляций я уговорила его отправиться на реабилитацию в лечебное учреждение. Но через месяц он сбежал и оттуда.

Я снова «включила спасателя» и обманом вернула его в РЦ. Там же я узнала о существовании групп взаимопомощи для членов семей и друзей наркоманов. К тому моменту я жила с ощущением, как будто во мне что-то сломалось. Я уже не металась как раньше, хотя внешне выглядела нормально. По ночам меня одолевала бессонница и бесконечные мысли о том, как жить дальше. Я поняла,

... ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ – ЭТО ОПЫТ, КОТОРЫЙ Я ИМЕЮ, А ПРИНЯТИЕ – ПРОЦЕСС, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ МНЕ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД.



что сама погрузилась в этот безумный хаос непрерывной борьбы с ветряными мельницами. Ещё долго жила в стрессе, испытывая за сына тревоги, обиды, страхи.

И вот я пришла на свое первое собрание группы Нар-Анона, но уже для того, чтобы помочь себе. Здесь я впервые смогла рассказать свою историю и расплакалась. На тот момент меня переполняли чувства жалости к себе, обиды от неоправданных ожиданий. И в то же время наступило облегчение, что я смогла высказаться и получить поддержку новых друзей по выздоровлению. Чувство одиночества отступило. Появилась надежда, что смогу научиться жить по-новому.

Не могу сказать, что мне легко и сразу удалось отпустить своего близкого. Сын провел в РЦ девять месяцев. Я готовилась к нашей встрече: заполнила его холодильник едой, вымыла его квартиру, ведь болезнь отступила, – считала я. У меня появилась иллюзия, что он уже здоров, вернется домой и начнет работать. Но сын снова сорвался чуть ли не в первый день своего возвращения из центра. И я снова отправила его в центр, но уже в мотивационный, теперь не для того, чтобы вылечили его. Таким образом я «покупала» спокойную жизнь для себя: ведь мой любимый наркоман был под присмотром. Но вскоре он опять сбежал, а для меня наступил

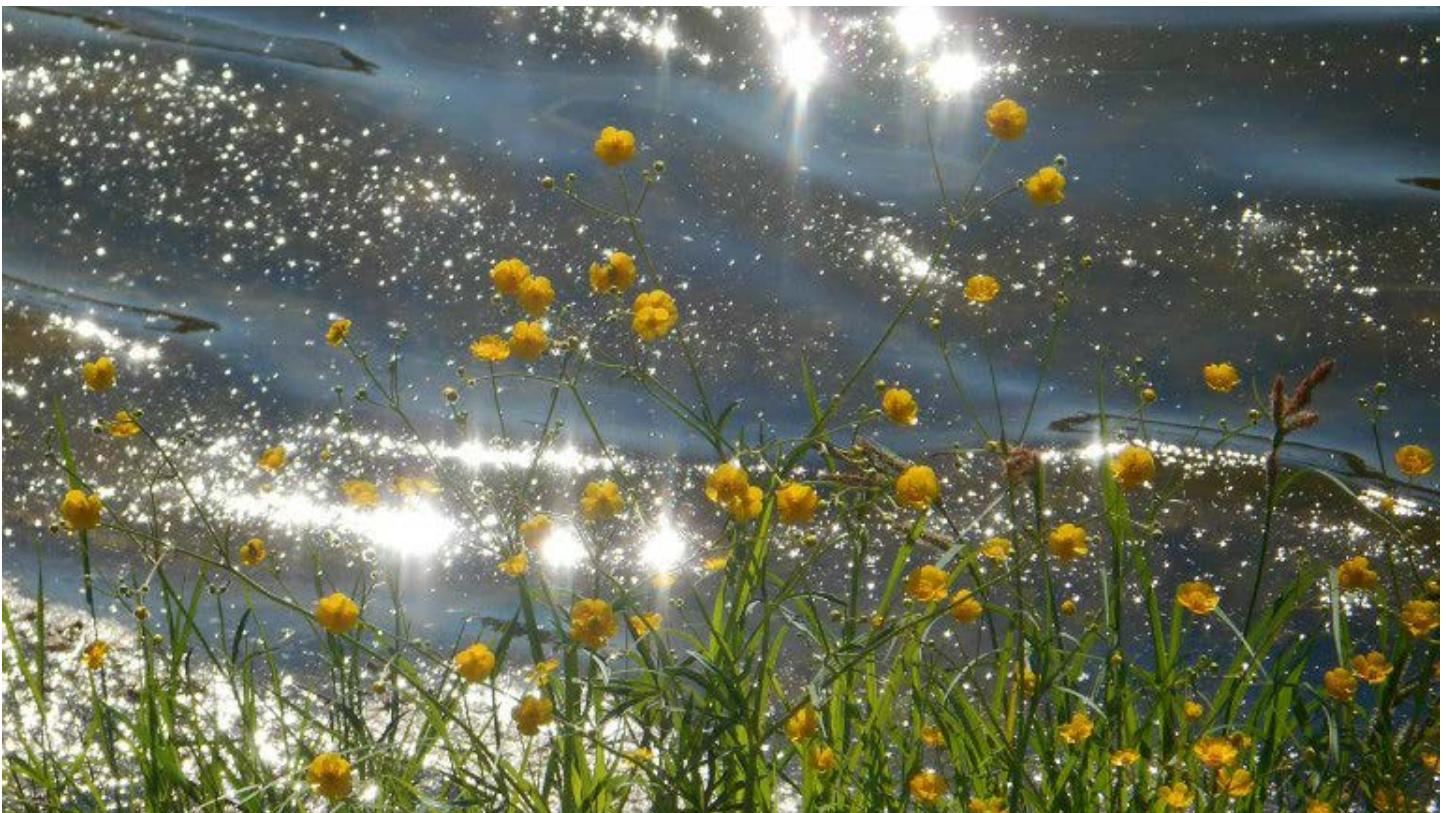
переломный момент. Я поняла, что «совершая одни и те же действия, ожидаю другого результата». А это уже безумие!

Всё, что я слышала в Нар-Аноне я понимала, но мне не хватало мужества меняться самой. Посещение собраний групп, чтение нашей литературы, работа по Первому Шагу... все эти инструменты способствовали пониманию мной того, что «не я причина наркомании сына, я не могу лечить и контролировать его». Также я узнала, что у меня есть моя Высшая Сила и что все действия, которые я совершала во имя спасения близкого человека не только не полезны ему, но и вредны. Оказалось, что все это время я занималась пособничеством.

Вскоре мне стало понятно, что выздоровление – это опыт, который я имею, а принятие – процесс, позволяющий мне двигаться вперед. Принятие наркомании как болезни проходило у меня долго, через боль и отрицание, сопровождалось тяжелыми чувствами – гневом, яростью, печалью, страхом, тревогой.

Постепенно пришло принятие симптомов заболевания, а также моделей поведения, связанных с моей одержимостью наркоманом. Осознание, что наркомания – это заболевание, а не дурная привычка, принесло облегчение.





Я начала действовать по-другому. Обозначила границы: финансовые, на общение с сыном и «чистый» дом. Эти действия дались мне с большим трудом, особенно, когда я собрала все вещи наркозависимого и закрыла перед ним двери. Я непрерывно молилась, просила Бога позаботиться о сыне и обо мне. Мои страхи и тревоги стали отступать. Я поняла, что нахожусь под защитой Силы, с которой мне предстояло познакомиться поближе. Мною руководит Бог...

Благодаря работе по программе пришло принятие себя и своих ошибок. Я учусь принимать себя такой, какая я есть, со всеми недостатками и достоинствами. Принятие себя помогает мне принимать и других людей. Я научилась благодарить свою сноху за заботу о моих внуках. Боль и обиду на сына заменила на любовь и доверие. А сама наконец-то обрела долгожданный душевный покой.

Нар-Анон учит меня нести ответственность за свою жизнь, за свои поступки и давать возможность зависимой от наркотиков столкнуться с последствиями её поведения. Недавно уставшая от работы наркоманка решила передохнуть и уволилась. В результате у неё быстро закончились личные сбережения. Я напомнила ей о нашей договорённости и отказалась оплачивать жилье, которое она

Посещение собраний групп, чтение нашей литературы, работа по Первому Шагу... все эти инструменты способствовали пониманию мной того, что «не я причина наркомании сына, я не могу лечить и контролировать его».

арендует. В данном случае сработала программа, и я решилась сказать твёрдое «нет», чему она была удивлена и тут же обиделась на меня. Мои капитуляция и отстранение сработали. Не получив желаемого, дочь быстро нашла работу, прошла обучение, договорилась временно пожить у подруги. Мы обе получили опыт и утвердились в правоте утверждения о том, что безвыходных ситуаций не бывает.

Учиться принимать бессилие, капитулировать перед волей Бога, отстраняться и отпускать с любовью было основной моей работой в Первом Шаге.

ОТСТРАНЕНИЕ – ЭТО ВЕРА В ВОЗМОЖНОСТИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Cегодня я размышляю на тему: «Отстранение. Как этот инструмент программы начал работать в моей жизни».

С проблемой наркомании в семье я знакома не понаслышке, так как последние десять лет живу с зависимым от наркотиков мужем и нахожусь под влиянием семейной болезни наркомания. В дом пришла беда, которая разрушила жизнь не только моего близкого. Годы наркомании отразились на эмоциональном и физическом состоянии всех членов семьи, в том числе и моем личном. В отчаянии я металась, пыталась найти выход из сложившейся ситуации. Старалась сохранить семью, в которой подрастал ребенок. За эти годы я приобрела немалый опыт проживания с наркоманом. Проблема усугублялась еще тем, что с наркозависимым меня связывают не только семейные узы, личные отношения, но и деловые, партнерские. Все рушилось на глазах. Страдали все сферы моей жизни. Пытаясь исправить сложное положение, в котором оказалась, я взвала весь груз ответственности на свои плечи. В то же время я делала попытки отстраняться от любимого наркомана еще до прихода в Нар-Анон. Постепенно начала осознавать, что отстранение стало для меня способом выживания, возможностью сохранить здоровье и душевный покой – свой и маленького сына.

Отстранение до знакомства с программой «Двенадцать Шагов» Нар-Анона происходило по большей части на физическом уровне. Я старалась приобрести финансовую независимость: разделила семейный бюджет и обеспечила таким образом наше с ребенком отдельное проживание от наркомана в периоды его употребления. После принятия таких мер я стала чувствовать себя более самостоятельной не только в быту, но и в профессиональной сфере.

Если в отстранении на физическом уровне я достигла определенных результатов, то отстраниться от наркомана в эмоциональном плане долго не получалось. Отсутствие здравомыслия способствовало сохранению иллюзии, что только я могу сделать нечто, способное чудесным образом изменить наркомана. Я продолжала угодничать, сглаживать

углы, решать его проблемы. Терпела оскорблений и издевательства со стороны наркозависимого, но не прекращала спасать и обслуживать его. Таким образом теряла уважение к себе. Тогда я не осознавала, что создаю наркоману комфортные условия для употребления. Своей чрезмерной опекой и пособничеством я не позволяла близкому столкнуться с тяжелыми последствиями его поведения и понести за них ответственность. Однажды, когда муж находился в наркотическом употреблении, в доме чуть не случился пожар по его вине. Я обратилась за помощью к специалистам, и отправила наркомана в реабилитационный центр.

Там я узнала о Нар-Аноне, а затем пошла на свое первое собрание группы для членов семей и друзей наркозависимых. Считаю, что мне повезло, так как сразу попала в малую группу по Шагам. Когда начала работать по программе, первым пришло осознание того, что моя жизнь – моя ответственность, а жизнь



наркомана – его ответственность. Следом наступило понимание, что я разрушаю себя, когда живу чувствами и жизнью другого человека. Наконец я обратила внимание на себя и на свою жизнь. Это стало началом моего выздоровления.

Сегодня мне помогают в выздоровлении от семейной болезни наркомания инструменты программы: молитва, медитация, чтение литературы Нар-Анона. Я стараюсь сосредоточиться на своих чувствах и с благодарностью относиться ко всем происходящим вокруг меня событиям. Посещение собраний групп, работа по Шагам, помочь друзей, которые делятся опытом, силой и надеждой, поддерживают меня. Получаемый в программе опыт приносит свои плоды – наступает улучшение психологического состояния. Я снова могу радоваться, не погружаясь, как раньше, в хаос и страхи. В моей жизни появилась надежда.

Я продолжаю работать по программе Нар-Анона. Изменения происходят благодаря тому, что я напоминаю себе о бессилии перед наркоманом и другими людьми. Принятие бессилия помогает отстраниться от поступков другого человека. Я учусь «мести свою сторону улицы».

Практика отстранения помогает мне выздоравливать как маме. Каждое утро я провожаю сына

в школу. Раньше контролировала любой его шаг: каждое утро будила, постоянно подгоняла и, бывало, срывалась на крик и оскорбления. В ответ, кроме обид, озлобленности и непонимания, ничего не получала. В один из дней, пребывая в хорошем расположении духа, я вышла пораньше из дома, чтобы почистить машину от снега. Закончив работу, поняла, что сын опаздывает. К своему удивлению, я была спокойна, не стала звонить и торопить своего ребенка. Когда сын сел в машину, я тихим и доброжелательным тоном сказала: «Сейчас будет звонить твой классный руководитель». Он с удивлением спросил: «Почему?». Потом посмотрел на часы и понял, что может опоздать к началу урока. Вдогонку мне хотелось заняться, как раньше, нравоучением и добавить: «Подумай о дисциплине!», но я промолчала и порадовалась своим маленьким изменениям.

Благодаря практике отстранения я обретаю состояние душевного покоя. Отстранение с любовью для меня сегодня означает веру в возможности другого человека, умение доверять Высшей Силе, которая позаботится обо мне и моих близких наилучшим образом. Отстранение – это не предательство, как может показаться, это возможность позволить событиям идти своим чередом, это отказ от своеволия и контроля с моей стороны над жизнью других людей.



МОИ ТРУДНОСТИ С УСТАНОВЛЕНИЕМ ГРАНИЦ

У становление границ – это инструмент Первого Шага, которым я могу воспользоваться, чтобы позаботиться о себе.

Моего наркозависимого мужа уже нет в живых. Долгие годы он скрывал свое пристрастие к наркотикам. А если быть до конца честной, я сама находилась в отрицании, не могла поверить, что такое могло произойти в нашей семье. Ведь каждый из нас воспитывался в благополучных условиях, оба получили высшее образование, имели интересную работу и стабильный заработок. Но наркомания разрушила все, что мы имели.

Рано или поздно всё тайное становится явным. Однажды мне позвонил друг семьи и спросил, когда мы вернем деньги, которые муж занял у него, якобы для нужд нашей семьи. Я пришла в ярость, эмоции зашкаливали. Проявились модели поведения, характерные для члена семьи наркомана: тревога, страх, гнев. Позже выяснилось, что у мужа большие долги перед многими нашими знакомыми. К боли, которую я уже испытывала, добавились обида, разочарование, гнев, унижение. Репутация семьи была разрушена. Мой близкий продолжал отрицать употребление наркотиков, а я продолжала ему верить. Свою потребность в деньгах мой муж объяснял игроманией, с которой он обещал справиться самостоятельно. Вот тогда включилась еще одна модель моего больного поведения: одержимость помогать, спасать, желание взять всё в свои руки, контролировать. С каждой своей зарплаты я отдавала его долги, но ситуация не менялась в лучшую сторону. Я сама становилась пособником его болезни, содействуя дальнейшему употреблению своего близкого. Мой муж попал в комфортные условия, когда последствия употребления, связанные с возрастающими долгами решал не он, а я. В семье участились скандалы, выяснения отношений, взаимные оскорблении. Я чувствовала его безразличие к себе и сыну. Ощущала себя ненужной, нелюбимой, одинокой рядом с мужем.

Мое поведение становилось безумным, а жизнь неуправляемой. Сейчас я понимаю, что причиной тому был не только употребляющий наркоман, но и я сама.

Моё незнание, как выстраивать здоровые границы, как их удерживать и не позволять нарушать, способствовало разрушению наших и без того натянутых взаимоотношений.

Я обманывала себя, убеждала в том, что мы – семья. Работали мои старые установки: я как хорошая жена должна быть рядом с мужем, не смотря ни на что. Как хорошая мама – сохранить отца для своего ребенка любой ценой. Моя жертвенность не спасла любимого наркомана. Вскоре его не стало... Бывает ли жизнь после утраты? Оказывается, да.



Финансовая сторона постепенно стабилизировалась. Но мое безумное поведение осталось. Контроль перешел на сына, потом на коллег: началось выяснение отношений на работе. Мне казалось, что ко мне относятся несправедливо. Я все воспринимала в штыки, после долго прокручивала ситуацию в голове. До сих пор помню прошлый свой день рождения, когда коллега напроросилась в гости, а я не смогла ей отказать. Сказать «нет» не хватило смелости, боялась ее обидеть. Сработали мои страхи: остаться одной, быть нелюбимой. Удовлетворения от общения с коллегой я не получила. Чувствовала, что в очередной раз нарушили свои собственные границы. Сегодня я понимаю, что у меня был выбор. Но я позволила нарушить свои границы, уступила желанию другого человека. Причина проста: я сама не знаю, чего хочу, не умею

отстаивать свои потребности.

Моя жизнь протекала в постоянном контроле и тревоге. Так продолжалось до моего прихода на первое собрание группы Нар-Анона. Я пришла в содружество, чтобы измениться самой, не жить жизнью других людей, больше не растрачивать свои ресурсы.

Благодаря знакомству с программой, я учусь обращаться с окружающим меня миром по-новому, основываясь на бережном отношении к собственным границам и не позволяя себе нарушать чужие.

В семье стараюсь не контролировать сына. Предоставляю ему возможность быть самостоятельным, самому делать выбор и исправлять допущенные ошибки.

На работе перестала выяснять отношения с коллегами. Для себя решила сосредоточиться только на рабочих моментах и должностных обязанностях. Понимание границ помогает мне отстраниться от токсичных сотрудников.

Программа учит меня быть ответственной за свой выбор, не обвинять других в своих бедах. Мне до сих пор нелегко принять решение об установлении своих границ с людьми старшего поколения – с моими родителями. Пока не могу избавиться от убеждения: я должна быть самой лучшей дочерью.

Моя работа по установлению границ продолжается. Посещение собраний, чтение литературы и опыт друзей по выздоровлению помогают преодолеть трудности с их выстраиванием.

Я пришла в содружество, чтобы измениться самой, не жить жизнью других людей, больше не растрачивать свои ресурсы.



ПЕРВАЯ ТРАДИЦИЯ: «НАШЕ ОБЩЕЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДОЛЖНО СТОЯТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ, ЛИЧНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ ЕДИНСТВА».

Единство – принцип первой Традиции 27

Общее благополучие подразумевает здоровье, радость и единство 27

Подумать ещё о ком-то, кроме себя 28



ЕДИНСТВО – ПРИНЦИП ПЕРВОЙ ТРАДИЦИИ

Когда я открыла брошюру «Наши традиции. Духовные принципы для групп и не только», на первой странице обратила внимание на фразу, выделенную жирным шрифтом: *Наш групповой опыт показывает, что единство семейных групп Нар-Анона зависит от нашей приверженности этим Традициям.* Традиции создавались групповым сознанием Всемирного содружества и проверены временем. Я как члена Нар-Анона принимаю и применяю для выздоровления от семейной болезни наркомания литературу, одобренную конференцией без условий, оговорок и своеобразных изменений. Так я понимаю свою приверженность Традициям Нар-Анона. В организациях, где я работала, всегда существовали инструкции, правила, нормативы, которые все сотрудники обязаны были соблюдать. В Нар-Аноне нет правил, нет должностных инструкций. Есть набор духовных принципов и готовность членов содружества следовать этим принципам программы, которые и направляют их, как не смогли бы никакие правила и инструкции. Духовными принципами я руководствуюсь посещая собрания

семейных групп Нар-Анона, при служении в структуре обслуживания содружества, в личной жизни, на работе, в социуме. Они не раз помогали мне избежать возможных споров, ссор, излишних дебатов, разногласий.

Первый духовный принцип – это **принцип единства**. В мою семью пришла болезнь – наркомания. Об общем благополучии и о единстве семьи как-то сразу и на долгие годы забылось. Главной целью и задачей стало не процветание и здоровье всей семьи, а комфорт и выздоровление одного её члена – наркозависимого. Единство было вытеснено из семьи, она распадалась на куски. Спасением для меня стала моя родная группа Нар-Анона. Её члены не только дали мне надежду на выздоровление, но и направление к единству. Для меня сегодня единство в свете Первой Традиции – это единый дух, объединяющий родственников и друзей наркоманов с одной целью – выздоравливать вместе от последствий семейной болезни и нести весть тем, кто ещё страдает от наркомании.

ОБЩЕЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ЗДОРОВЬЕ, РАДОСТЬ И ЕДИНСТВО

Когда мы пришли в Нар-Аон, то «общее благополучие» и «единство» – это были слова, которые мы не могли понять» [2-я страница, первый абзац брошюры «Наши традиции. Духовные принципы для групп и не только»]. Для меня важно было разобраться в каждом слове формулировки Традиции для эффективного её применения. С этой целью я присоединилась к малой группе по изучению Традиций, чтобы не самой интерпретировать ключевые слова и духовные принципы, а групповым сознанием приходить к общему их пониманию.

было разобраться в каждом слове формулировки Традиции для эффективного её применения. С этой целью я присоединилась к малой группе по изучению Традиций, чтобы не самой интерпретировать ключевые слова и духовные принципы, а групповым сознанием приходить к общему их пониманию.

Общее благополучие, в чем оно заключается?

Разные варианты ответов посещали мою голову. Например, благополучие в моей семье выглядело так: у всех взрослых – престижная и хорошо оплачиваемая работа, дети здоровы и хорошо учатся и чтобы родители не болели. И всё в таком роде. Потом поняла, что это всего лишь мои желания и мои личные представления о счастье. Мнения других членов семьи не учитывались.

Поэтому остановилась на следующем. Сегодня для меня в свете Первой Традиции общее семейное благополучие – это инструмент, с помощью которого в семье обязательно присутствует взаимопонимание и любовь.

Аналогично и в группе. Общее благополучие – это инструмент, с помощью которого каждое собрание становится безопасным местом выздоровления каждого члена Нар-Анона.

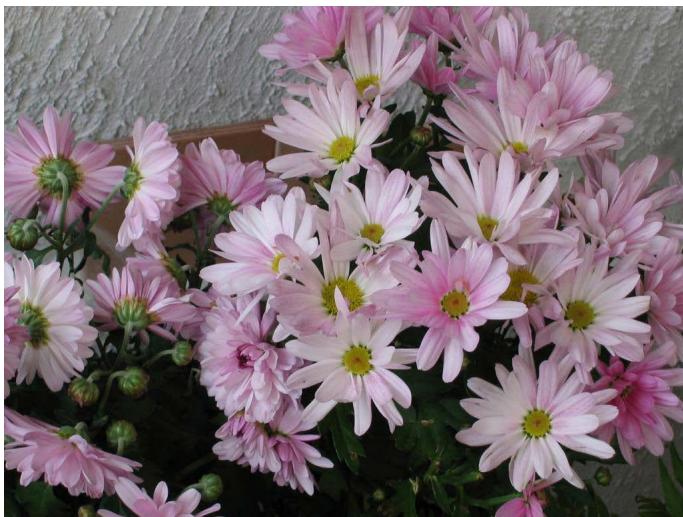
ПОДУМАТЬ ЕЩЁ О КОМ-ТО КРОМЕ СЕБЯ

Первая Традиция начинается со слова «наше», а не со слова «я». Традиция предлагает нам подумать ещё о ком-то, кроме себя» [2-я страница брошюры «Наши традиции. Духовные принципы для групп и не только»]. О ком же? О тех, кто пришел сегодня вместе со мной на собрание родной группы, о тех, с кем я служу в структурах обслуживания, о тех, кто является членом моей семьи, с кем вместе работаю или отдохваю.

Примеры из семьи.

Я всегда делала то, что считала лучшим для всех нас, без учёта вклада каждого в общее дело. Как же я была не права! Могла написать реферат за сына, поскольку он не успевал сдать работу в срок. Он получал отличную оценку, не пошевелив даже пальцем. Умудрялась наметить и сделать ремонт в доме самостоятельно. При этом муж не участвовал в затяянном мною мероприятии, он был занят своими личными делами. Пришлось выкручиваться из положения собственными силами... Сегодня я понимаю, как важен вклад и участие каждого члена семьи в общее дело. Учимся вместе принимать решения, вместе воплощать их в жизнь.

«Наше общее благополучие подразумевает здоровье, радость и единство» [2-я страница 4-ый абзац брошюры «Наши традиции. Духовные принципы для групп и не только»].



По своей натуре я – жаворонок, а сын – сова. Как же нам, таким разным «птичкам», мирно сосуществовать в одном помещении? Получается благодаря применению Первой Традиции: ставим общее благополучие на первое место. Каждому из нас необходим полноценный сон. Поэтому утром, когда мой близкий ещё спит, я занимаюсь «тихими» домашними делами. А вечером, когда отдыхаю я, сын убавляет звук до минимума, пользуется малым светом. Мы в своей заботе друг о друге едины.

Пример из содружества.

Бывало, я контролировала и обсуждала служение подруг: напоминала, что нужно сделать и когда, бывало, делала за них то, что они не сделали во время или, по моему мнению, не так, как надо. Все это не способствовало единству. Поняла, что само по себе единство не появится, мне надо учиться

конкретным действиям. Подниматься над нашими различиями. Да, мы действительно разные: по возрасту и по образованию, по профессии и по особенностям характера. Но ведь именно в этих различиях и кроется сила нашего единства. Мы дополняем друг друга до единого целого. Каждый выполняет свое служение так, как умеет, и у каждого другим есть чему поучиться. Когда я это осознала, то перестала контролировать и пособничать. До недавнего времени я считала себя главной, первой, незаменимой не только в семье и в отношении со своим наркозависимым. Когда я начала работать по программе, то с помощью наставника и друзей по выздоровлению нашла новый способ жить и выстраивать отношения: не ставить себя выше других, а других – выше себя. Сегодня, благодаря принципу равенства, я равная среди равных. Ответственность за каждое совместное дело делим тоже на всех, как и удачу или ошибки. В любой ситуации начала ставить на первое место общее благополучие.

«Мы хотим, чтобы наше содружество развивалось и собрание оставалось местом, где люди могут найти необходимую им помощь» [страница 2-я, 4-й абзац, брошюра «Наши традиции. Духовные принципы для групп и не только»].

После таких событий в содружестве, как семинар, конвенция, нарафон, появляются в моей группе те, кто хочет служить в структурах обслуживания. Я пришла служить со своими дефектами. Действовать сообща, в единстве училась, как ребенок учится ходить. То не высказжу своего мнения, боясь осуждения,

Общее благополучие – это инструмент, с помощью которого каждое собрание становится безопасным местом выздоровления каждого члена Нар-Анона.

то настаиваю на своей точке зрения – не проявляю терпение, то завидую соведущей, как у неё легко и гладко всё получается... Теперь мне тоже легко служить. Потому что поняла, что только в единстве, проявляя смиренение и непредубежденность, мы можем объединить опыт служения каждого из нас.

Я часто задаю себе вопросы: не являюсь ли я нарушителем Традиций? Какой вклад вношу в единство группы, содружества, семьи? На одном из событий я превысила отведенное для моего спикерского выступления время. Другому спикеру его не хватило. Так я стала нарушителем единства. Из этого опыта сделала вывод: на собрании очень важно, чтобы каждому члену группы была предоставлена возможность высказаться, соблюдая регламент. Новичок высказывается в конце собрания. Такое решение приняли мы групповым сознанием. В его основе – забота о каждом. В целом, это и есть здоровье и благополучие группы.

Принцип приветствия новичков на собрании группы я применила в своей семье. Оказала внимание, помогла ощутить гостеприимство племяннику, который впервые пришел на большой семейный праздник с женой. Я вспомнила, как меня встретили, когда я в своё время пришла на первое собрание содружества: меня обняли, пригласили к столу, угостили чаем с конфетой. Теперь я с улыбкой на лице подхожу к своим новым родственникам, которые, как я понимаю, не очень уютно себя чувствуют в незнакомой обстановке. Завожу разговор с ними, знакомлю их с другими гостями. Новички и все присутствующие чувствуют себя комфортно.



КОНЦЕПЦИИ СЛУЖЕНИЯ: ПЕРВАЯ КОНЦЕПЦИЯ

Главная цель достигнута	31
Круг друзей растёт	32
Итоги работы над ошибками	32
Вместе мы – сила	34



ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА

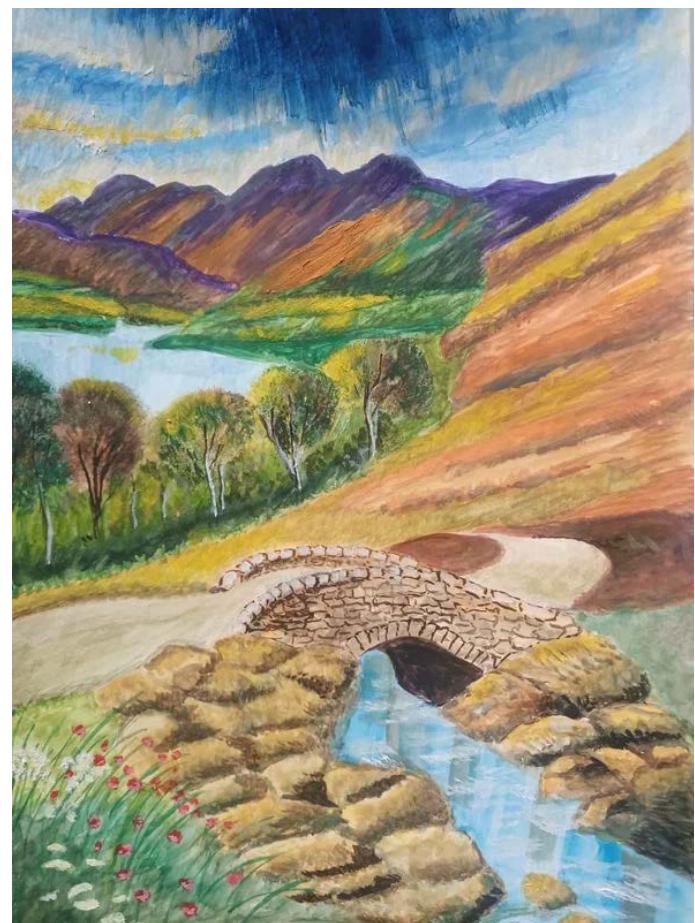
Первая Концепция говорит о том, что «для выполнения главной цели... группы объединились, чтобы создать структуру, которая разрабатывает, координирует и поддерживает обслуживание в интересах Нар-Анона в целом». Главная цель содружества помогать семьям наркоманов. На собраниях групп мы встречаемся, чтобы делиться своими опытом, силой и надеждой, оказывая таким образом поддержку друг другу. Мы встречаем новичков – новых членов содружества родственников и друзей наркоманов. Читаем литературу, одобренную конференцией, в которой собраны истории членов Нар-Анона всего мира. Нас объединяют не только «волшебные стулья», но и принципы равенства, анонимности, общее благополучие, выздоровление от семейной болезни наркомания и служения.

Главным для меня при изучении Первой Концепции стал вопрос: может ли группа самостоятельно организовать обслуживание и поддержку работы веб-сайта, осуществлять перевод ЛОК, издавать национальную периодическую литературу, дежурить на информационном телефоне и так далее, не отвлекаясь при такой нагрузке от организации и проведения собраний? Как показывает опыт – одна группа не может совершить столько дел, не обращаясь за помощью. У нее просто не хватит на это сил, времени и ресурсов. Причем не только человеческих, но и финансовых. Чтобы выполнять весь объем обслуживания, группы объединились в структуры: региональные, всероссийские, всемирные.

Например, в состав Московского регионального комитета, в котором я несу служение, входят более пятидесяти семейных групп Нар-Анона. У нас есть сайт, где размещается информация о группах и актуальное их расписание. Члены групп служат в подкомитетах: по развитию содружества, по информированию общественности в регионе, по организации событий и так далее.

При создании структуры содружества велосипед не изобретался. Использовался опыт. Мне он напомнил организацию туристического похода в детстве, когда несколько семей с детьми отправились на природу. До места отдыха мы добирались на электричке, а затем расположились на живописной поляне

Чтобы выполнять весь объем обслуживания, группы объединились в структуры: региональные, всероссийские, всемирные.



на берегу реки. Мужчины ставили палатки, женщины занимались приготовлением еды, дети отправились в лес за хворостом для костра. И уже через час все сытые и довольные грелись у огня в обустроенном палаточном лагере, пили чай и пели песни. Вряд ли такого же быстрого успеха могла достигнуть отдельно взятая семья. На обустройство места отдыха и организацию досуга ушло бы гораздо больше сил и времени. Главная цель – «отдохнуть вместе, весело и дружно» – вряд ли была бы достигнута.

КРУГ ДРУЗЕЙ РАСТЁТ

В 2018 году в родном Златоусте три подруги по выздоровлению от семейной болезни наркомания, открыли группу Нар-Анона. Чтобы о содружестве узнали, заказали стенды, визитки, распечатали информационные буклеты. Всё это было сделано силами членов группы и на средства группы. Они сами организовывали все события. Сил, времени и финансов не всегда хватало. Тогда никто даже не догадывался, что для решения возникающих проблем нужно просто объединиться с другими группами в регионе.

В мае 2021 года групповым сознанием представителей четырех групп из четырех городов Челябинской области было принято решение создать Региональный комитет обслуживания [РКО] СГН Челябинской области, информация о котором была опубликована на сайте Нар-Анона [naranon.ru]. Работа закипела.

Мы выбрали председателя РКО. Был организован подкомитет по информированию общественности. Вскоре заработал единый региональный информационный телефон. Служащие подкомитета по информированию общественности стали выполнять заявки всех четырех групп: обеспечивали их стендами, буклетами, визитками единого образца,

независимо от того, сколько и какая именно группа переводила средства из Седьмой Традиции.

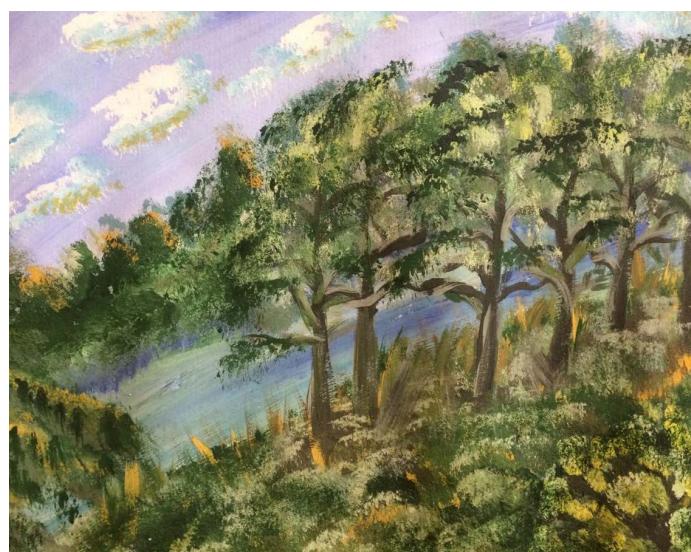
Был период, когда несколько месяцев у одной из групп собранных пожертвований хватало только на оплату аренды помещения, где проводились их собрания. Группа не имела возможности делать отчисления в РКО, но всё равно получала материалы для информирования общественности в своём городе в полном объеме.

Региональный комитет начал выполнять функцию организации событий. Первый нарафон, который прошел в августе 2021 года на берегу озера Тургояк, собрал вместе не только членов Нар-Анона Челябинской области, но и многочисленных гостей из других регионов. После этого праздника выздоровления, нарафоны стали традиционными встречами друзей. А зимой мы собираемся вместе на больших собраниях. На рабочих же собраниях РКО, в которых представители групп регулярно принимают участие, идет обмен опытом, принимаются решения по развитию региона.

Круг друзей по выздоровлению и служению увеличивается с каждым годом.

ИТОГИ РАБОТЫ НАД ОШИБКАМИ

Согласно Пятой Традиции у каждой семейной группы Нар-Анона есть лишь одна цель – помогать семьям наркоманов. Проводить собрания групп и встречать новичков, применяя Двенадцать Шагов Нар-Анона, – это важный вид служения. Чтобы не отвлекаться от главной цели, группы создали структуру обслуживания и делегировали ей следующие полномочия: приобретение информационных материалов, информирование общественности о содружестве, организацию событий, поддержку работы сайта и информационного телефона, обеспечение литературой и так далее. Также группы предоставляют обслуживающей структуре ресурсы в виде идей, служащих и финансовых. После того как была создана региональная



структуре [РКО], стало очевидно: если каждая группа будет в одиночку осуществлять различные виды служения, это может привести к дублированию одних и тех же действий, возможному беспорядку и пустой трате ресурсов. И лишь объединив свои возможности, соблюдая Первую Концепцию служения, группы могут сделать то, что в одиночку каждой не под силу. Это позволило членам группы оставаться свободными от рутинной работы и выполнять свою главную цель.

На рабочих собраниях моей родной группы представитель группы обслуживания [ПГО] постоянно делает объявления о вакантных служениях в комитетах и подкомитетах обслуживания. Члены нашей группы с готовностью отзываются на предложения и служат в структурах на региональном и всероссийском уровне. Помогают им в этом наставники по служению.

Согласно Первой Концепции и Седьмой Традиции

наша группа ежеквартально перечисляет в региональный комитет обслуживания [РКО] сумму, превышающую разумный резерв. Эти средства направляются на удовлетворение потребностей и развитие Нар-Анона в целом.

В региональном комитете обслуживания ежемесячно проходят рабочие собрания. На одном из них был утвержден годовой бюджет и определена сумма разумного резерва РКО.

Есть в нашем регионе и негативный опыт: одна из групп решила, что будет своими силами информировать общественность. Нарушая Традиции и Концепции служения, она перестала переводить Седьмую Традицию в региональный комитет. К сожалению, своих ресурсов, в том числе финансовых, не хватило, и эта группа, постепенно истощая свои силы, перестала существовать. Проведя работу над ошибками, группы, входящие в РКО, пришли к выводу: наша сила – в единстве.



ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА

Долгое время в Башкортостане было несколько одиночных семейных групп Нар-Анона. Каждая из них имела свой номер телефона информирования общественности, зарегистрированный на физическое лицо. Кто-то заказывал визитки в частных организациях, кто-то расклеивал объявления, написанные от руки на тетрадных листках. Одна из групп создала свой сайт.

Общественность информировали как умели. Спонтанно собирались и по очереди ходили в одни и те же места: реабилитационные центры, в администрации своих городов, рассказывали каждый о себе и о своей группе. Один из членов группы заказывал литературу, чаще всего других сообществ. Тогда мы имели не совсем полное представление о программе «Двенадцать Шагов» Нар-Анона.

Одной группе было сложно одновременно обслуживать сайт, информировать общественность, заказывать визитки и литературу: не хватало людей, денег, времени.

Пришло время, и группы объединились, создали Региональный комитет обслуживания семейных групп Нар-Анона Башкортостана. Когда в нашем содружестве появился интернет-магазин

и литература, одобренная конференцией, решили заказывать её на весь регион: так удобнее и выгоднее [доставка бесплатная]. Реанимировали сайт – теперь на нём размещается актуальное расписание собраний всех групп. Стали писать о событиях региона. Пришло понимание, что нам необходим единый региональный номер информационного телефона, который и был зарегистрирован на юридическое лицо содружества. Постепенно группы объединяли свои силы в обслуживании. Благодаря этому стало возможным размещение рекламы о Нар-Аноне на видеомониторах в общественном транспорте. Правда, денег хватило только на месяц трансляции, но одной группе это вообще было бы не по силам.

Постепенно выполнение новых видов обслуживания привело к созданию в РКО таких подкомитетов как литературный, по финансам, по информированию общественности, по организации событий. Мы знаем, что вместе – мы сила, и что наш опыт поможет тем, кто только ищет помочь от влияния наркомании. Вновь созданная структура, согласно Первой Концепции, разрабатывает, координирует и поддерживает обслуживание в интересах Нар-Анона, помогая тем самым группам выполнять главное предназначение – встречать новичков и нести весть о Нар-Аноне.



История Наратина России.....	36
Наратин в правовом поле.....	37
Литература Наратина.....	38
Информатирование о Наратине.....	39
Координаторы и кураторы по Наратину.	41



ИСТОРИЯ НАРАТИНА РОССИИ

В 2012 году в Москве члены семей и друзья наркоманов провели собрание, на котором с презентацией по Наратину выступила Карен – председатель Всемирного центра обслуживания. После собрания был сделан запрос литературы по Наратину, впоследствии ее перевели на русский язык.

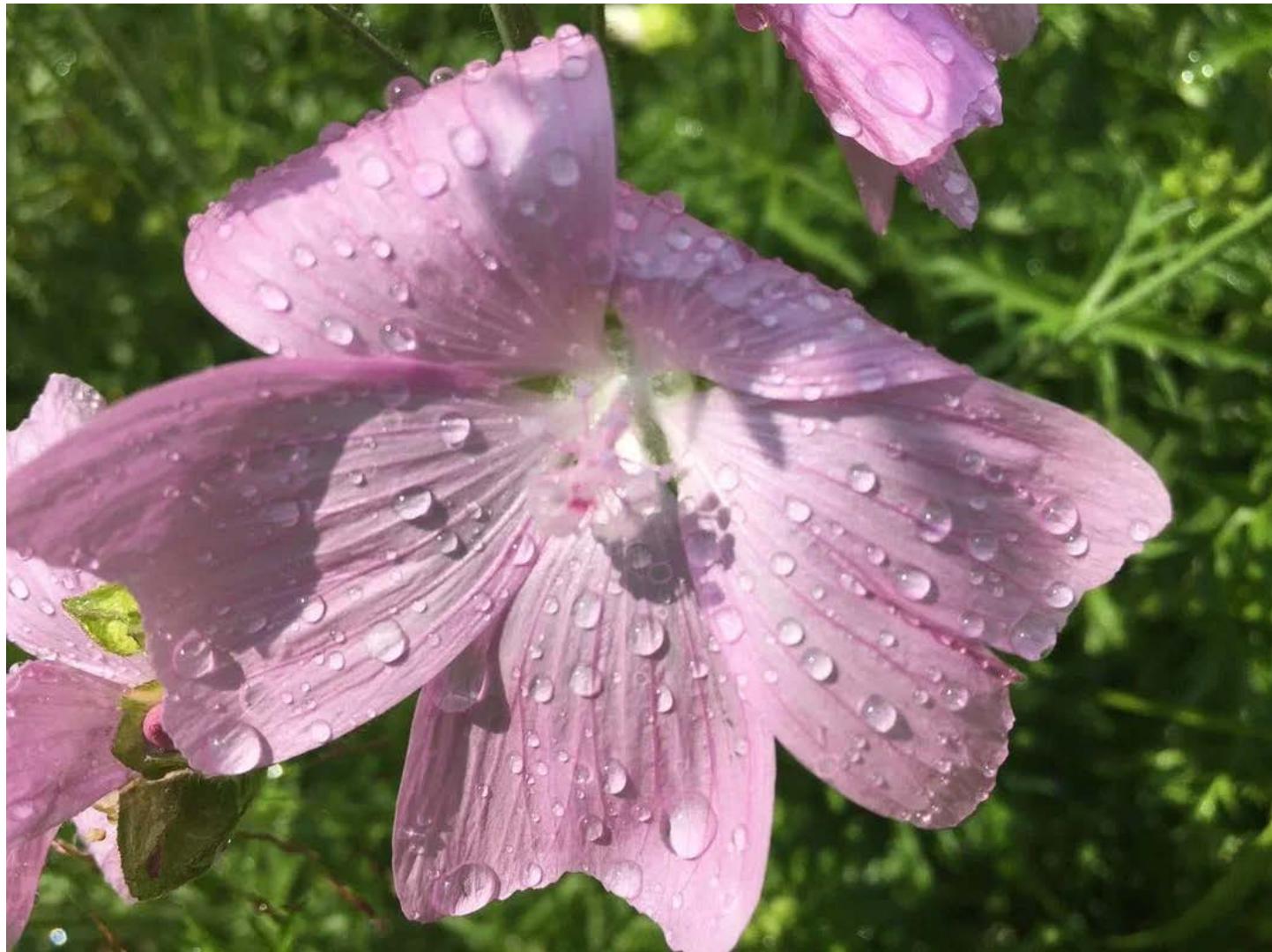
В 2013 году в Московском комитете обслуживания СГН создали подкомитет по Наратину. В нём взяли служение три члена Нар-Анона.

В 2014-м служащие подкомитета перевели Руководство по безопасности групп Наратина, адаптированное для нашей страны, а также требования и порядок сертификации кураторов, которые утвердили сначала на МКО, а затем на ассамблее в 2014 году в Москве. На этой ассамблее я была

делегатом от Тольятти, и когда увидела презентацию подкомитета по Наратину, подготовленную МКО, поняла, что у меня кроме желания есть и готовность служить в нём. Моя Высшая Сила сказала мне: «Бери, это служение тебе по силам, оно для тебя».

В октябре 2015 года было принято решение создать подкомитет ВРКО по развитию Наратина в регионах России, который в 2016 году стал называться ВРКО по Наратину СГН России. На информационное письмо о создании подкомитета и приглашение всех желающих членов Нар-Анона служить в нём, откликнулись и взяли служение члены нашего содружества из Омска, Саратова, Волгограда, Перми, Тольятти, Набережных Челнов. Был избран председатель комитета.

Началась работа. Мы стали изучать ЛОК по Наратину,



инициировали встречи с членами Всемирного комитета по Наратину, запрашивали их опыт по развитию Наратина. Зарегистрировали электронную почту комитета и информировали содружество о Наратине, приглашали служить, вели переписку с представителями групп, координируя их по открытию групп Наратина. Служащие комитета активно занимались поиском, подготовкой и сертификацией членов Нар-Анона из разных регионов, потенциально готовых к служению кураторами и открытию групп Наратина в своих городах. Члены ВРКО принимали участие в рецензировании ЛОК по Наратину.

В 2016 году служащие комитета по Наратину приняли участие в конференции в Ялте, на которую были поданы три предложения и представлена презентация. После конференции большое количество членов Нар-Анона было заинтересованы в открытии групп Наратина.

В период с 2018 по 2019 год стали открываться первые очные группы в городах: Тольятти, Волгограде, Саратове, Москве, Томске и Уфе. В помощь кураторам был организован чат – появилась возможность обмениваться опытом проведения собраний. ВРКО по Наратину начал исследовать вопрос проведения онлайн-собраний для подростков. Продолжалась регистрация новых групп и сертификации кураторов

и координаторов в ВЦО. Также регулярно шло информирование содружества о Наратине с помощью сайта, рассылок и презентаций.

Пандемия 2020-2021 годов повлияла на развитие Наратина. Очные группы Наратина в городах перестали функционировать, а в последствии закрылись. Единственная группа в Москве попробовала проводить свои собрания онлайн, и это дало возможность сохранить содружество Наратина в России: подростки из других городов подключались к собраниям и получали поддержку и помощь. ВРКО СГН по Наратину все эти годы обеспечивал поддержку кураторов и координаторов, участвовал в работе круглых столов и открытых семинаров понесению вести о Наратине. Служащие комитета принимали участие в Конвенции в Казани в 2021 году, где организовали комнату и собрание для подростков.

В 2022 году мы столкнулись с юридическим вопросом существования содружества Наратина в правовом поле страны: под угрозой закрытия оказался и ВРКО СГН по Наратину. Члены комитета совместно с юристами и членами Совета попечителей исследовали и этот вопрос. Вместе мы уже много лет можем то, что одному было бы не под силу – мы продолжаем свое служение и идем дальше, полагаясь на Высшую Силу.

НАРАТИН В ПРАВОВОМ ПОЛЕ

К сожалению, согласно законодательству РФ, открыть очные группы, на которых могут присутствовать дети без родителей, невозможно. Существует ряд законодательных актов и нормативных документов, регламентирующих оснащение помещения и правила работы с несовершеннолетними:

- оформление вывески организации, наличие уголка потребителя;
- санитарные правила содержания и уборки помещения;
- технический регламент пожарной безопасности;

в качестве кураторов не допускаются лица, не имеющие личные медицинские книжки или признанные

судом недееспособными, а также имеющие судимость.

Есть требования и к родителям. Так, при передаче ребенка под временный присмотр, родители или лица их заменяющие, обязаны предоставить в письменном виде:

- реквизиты документов, удостоверяющие личность
- согласие на осуществление временного присмотра за ребенком;
- номер телефона для оперативной связи.

Кроме того, необходимо подтверждение отсутствия у ребенка простудных и иных инфекционных заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА НАРАТИНА

Наратин является частью содружества Нар-Анона и оказывает поддержку подросткам до 18 лет, которые являются членами семей или наркозависимых. Наратин – это особое направление работы с несовершеннолетними. Поэтому и литература здесь нужна особенная. Такая, в которой молодые люди могли бы найти идентификацию, понять, что они не одиноки со своей проблемой в своем юном возрасте. А это значит, что тексты должны быть написаны самими подростками. К сожалению, такой литературы у нас пока мало. Но она есть, а также создается. Например, в интернет-магазине «Прогресс» уже появилась в продаже новинка – «Наратин. Двенадцать Шагов. Рабочая тетрадь». Уникальность этой книги в том, что в ней содержатся истории членов Наратина, представлен опыт подростков, работающих по программе. Книга состоит из разделов, включающих в себя описание Шагов, задания с вопросами к ним и личный опыт членов Наратина. Над выпуском этой книги работали члены Всероссийского комитета обслуживания семейных групп Нар-Анона по литературе, одобренной конференцией. Перед ними стояла нелегкая задача, потому что нужно было сохранить и передать духовный опыт детей.

И далее о литературе, которая входит в набор для Наратина.

Ежедневник **«День за днем в Алатине»** – книга историй подростков о помощи, которую они получают в программе «Двенадцать Шагов». Этот ежедневник заимствован у Ал-Анона с их разрешения, пока у нас не будет собственного для членов Наратина.

«Наратин-31 день» – истории членов Наратина по одной на странице на каждый день – в настоящее время книга находится в процессе написания.

«Информация для новичка группы Наратина» – буклете предназначен для подростков, страдающих от наркомании близкого человека.

«К подростку – члену семьи наркомана» – буклете рассказывает о группах Наратина и помогает подросткам понять, что наркомания – это болезнь.

«Как стать куратором группы Наратина» – в буклете дается информация о служении куратора группы Наратина и о том, как им стать.

«Что делать и чего не делать» – ламинированная закладка-напоминалка.

«Наратин. Аутрич. Подростки!» – белый буклет, предназначен для информирования общественности, его можно копировать или распечатывать, скачивая в разделе «Белая литература» по ссылке.

На сайте nagapon.ru в разделе Литература по обслуживанию можно найти информацию в Руководстве по местному обслуживанию семейных групп Нар-Анона (РМО), где есть раздел, посвященный Наратину.



ИНФОРМИРОВАНИЕ О НАРАТИНЕ

Информирование о Наратине – неотъемлемая часть несения вести о нашем содружестве. Комитет по Наратину существует с 2013 года. С тех пор изменился опыт информирования о Наратине. Вначале эта задача легла на плечи самого комитета и региональных подкомитетов по Наратину, но постепенно служащие этих структур стали сталкиваться с тем, что самостоятельно и локально это делать невозможно. Нужна была помочь региональных структур, например, подкомитетов по информированию общественности.

Во время пандемии, когда все группы Наратина закрылись, Наратин переживал определённый кризис в развитии: осталась одна группа в московском регионе, которая работала в онлайн-формате. В этот период проводились исследования правового поля – как могут существовать группы Наратина в России. Были опасения: а можем ли мы вообще работать с подростками? В целях безопасности с сайта было удалено письмо профессионалам о Наратине и некоторые другие материалы. В итоге Высшая Сила управила так, что мы пришли к заключению, что онлайн-собрания – это единственный законный способ.

Когда в Московском регионе проводилась экспертиза МНПЦ Наркологии наших стендов, визиток и буклетов, то белый буклет Наратин Аутрич проверку не прошел. Любые материалы, касающиеся детей и подростков, должны содержать информацию о государственных службах, таких как психологическая помощь, телефон доверия и тому подобное. Для нас это сторонние организации, и размещение информации о них на наших материалах нарушает наши Традиции.

Когда мы выяснили, что в проведении онлайн-групп нет ничего противозаконного, то было принято решение отредактировать имеющиеся материалы и вернуть их на сайт Нар-Анона.

В настоящее время нести весть о группах Наратина мы можем в трёх направлениях:

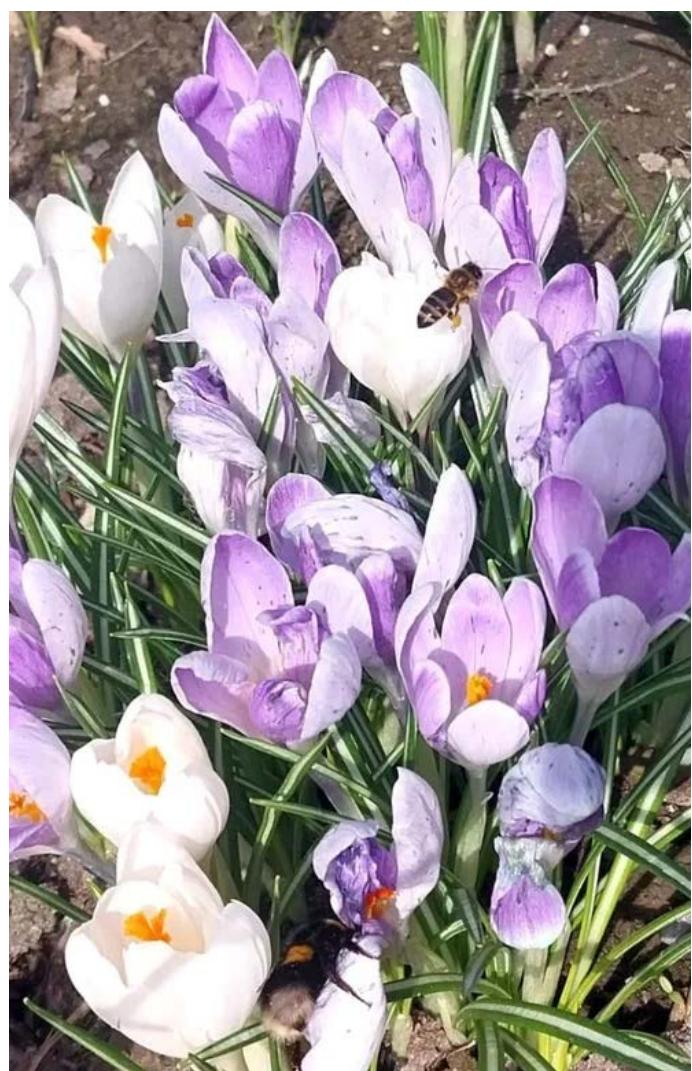
1. Членам Нар-Анона;
2. Членам Анонимных Наркоманов;
3. Общественности.

1. Первое направление несения вести – информирование членов Нар-Анона:

- Преамбула.

Включить в преамбулу группы текст о Наратине и зачитывать на каждом собрании – решение ВК 2018. Он звучит так:

Группы Наратина являются частью содружества Нар-Анона и создаются, чтобы оказать поддержку подросткам – членам семей и друзьям наркоманов. Группа Наратина – это безопасное место, где подростки могут свободно высказываться и выздоравливать. В Наратине, как и в Нар-Аноне, действуют принципы честности, доверия, конфиденциальности, безопасности и анонимности, используются Двенадцать Шагов, Двенадцать



Традиций и Двенадцать Концепций служения. Расписание собраний групп можно найти на сайте naranon.ru в разделе Группы.

- **Буклет «Наратин. Аутрич. Подростки!»** – можно скачать на сайте в разделе «Белая литература», распечатать или купить пакет 10 штук в интернет-магазине. Этот буклет в комплекте с материалами о Нар-Аноне можно раздавать членам Нар-Анона. Если в их семьях есть подростки, они смогут передать им.

- **Визитка для членов Нар-Анона** – макет можно запросить в ВРКО СГН по ИО и распечатать самостоятельно за счет региона или заказать готовые визитки, по аналогии с визитками Нар-Анона. Их можно также раздавать членам Нар-Анона до и после собрания. Визитка для подростков адресована подростку, если член Нар-Анона заинтересован, он передаст своему подростку.

Визитки и буклеты нельзя разбрасывать на улице и в несанкционированных местах, это может нанести ущерб юридическому лицу. Как правильно размещать материалы, вы можете узнать, обратившись в комитет по информированию общественности. Их также нельзя вручать незнакомым детям, даже если нам кажется, что мы знаем или предполагаем, что в их семьях есть наркомания.

- **Ролл-ап**, который можно использовать как плакат или постер. Чтобы его распечатать, нужно обратиться в ВРКО СГН по ИО за макетом.

- Страницы на сайте naranon.ru

ПОДРОСТКУ – здесь подростки найдут информацию для новичка и о группах Наратина;

ВРКО СГН по Наратину – здесь находится информация для тех, кто готовится взять служение в комитете.

2. Второе направление несения вести – это сообщество Анонимных Наркоманов (АН). В их семьях также есть дети, братья и сестры, друзья, на которых повлияла наркомания. Возможно, некоторые члены АН смогут донести до них весть, передав визитку или буклет.

3. Третье направление – несение вести общественности. Это сторонние организации, так или иначе связанные с подростками или семьями. В руководстве по информированию общественности есть Примерный список мест для информирования общественности: **во всех местах, где мы рассказываем о Нар-Аноне, мы говорим и о Наратине.**

Где можно распространять информацию о Нар-Аноне:

- Лечебные учреждения [наркологические и психиатрические отделения и диспансеры, психотерапевтические диспансеры, центры детокс-услуг, другие медицинские учреждения].
- Места, где оказываются услуги реабилитации [реабилитационные и кризисные центры, кабинеты психолога].
- Государственные службы социальной поддержки [центры социального обслуживания, центры социальной защиты].
- Социально-ориентированные некоммерческие организации, сфера деятельности которых связана с душевным, физическим здоровьем и социальной работой.
- Учреждения системы исполнения наказаний и МВД [тюрьмы, СИЗО, колонии, отделения полиции, кабинеты участковых инспекторов, подразделения по делам несовершеннолетних].
- Образовательные учреждения [школы, училища, колледжи, университеты].
- Духовные учреждения.
- Общественные места [торговые центры, транспортные остановки, библиотеки, спортивные залы, аптеки, ломбарды, почтовые отделения, кинотеатры, хостелы и т.п.].
- Средства массовой информации: печатная пресса [службы объявлений социальной рекламы газет и журналов], радио и телевидение [службы аудио/видео социальной рекламы радиостанций и телеканалов], веб-сайты [сайты бесплатных объявлений, сайты местного самоуправления, сайты Нар-Анона].

КООРДИНАТОРЫ И КУРАТОРЫ ПО НАРАТИНУ

Координатор по Наратину – это служащий Регионального комитета обслуживания, можно его назвать председателем подкомитета по Наратину в РКО. Координатор выбирается на ассамблею Регионального комитета обслуживания [РКО] семейных групп Нар-Анона России.

Координатор осуществляет все организационные действия:

- занимается регистрацией кураторов, хранит документы, а именно бланки регистрации, в которых указываются фамилия, имя, отчество куратора и координатора, домашние адреса, телефоны, электронная почта, и справки о несудимости кураторов этого региона. Формы регистрации кураторов должны заполняться и высыпаться в ВРКО по Наратину и во Всемирный Центр Обслуживания [ВЦО] ежегодно в июне и каждый раз, когда происходят любые изменения. Вообще, с регистрацией есть свои особенности, она получается даже не двух-, а трехступенчатой. Сначала координатором в регионе и куратором заполняется бланк регистрации куратора, бумажный бланк заполняется вручную, потом делается скан-копия и только потом предоставляется в наш комитет координатору по сертификации кураторов, а он в свою очередь регистрирует их во Всемирном Центре Обслуживания.

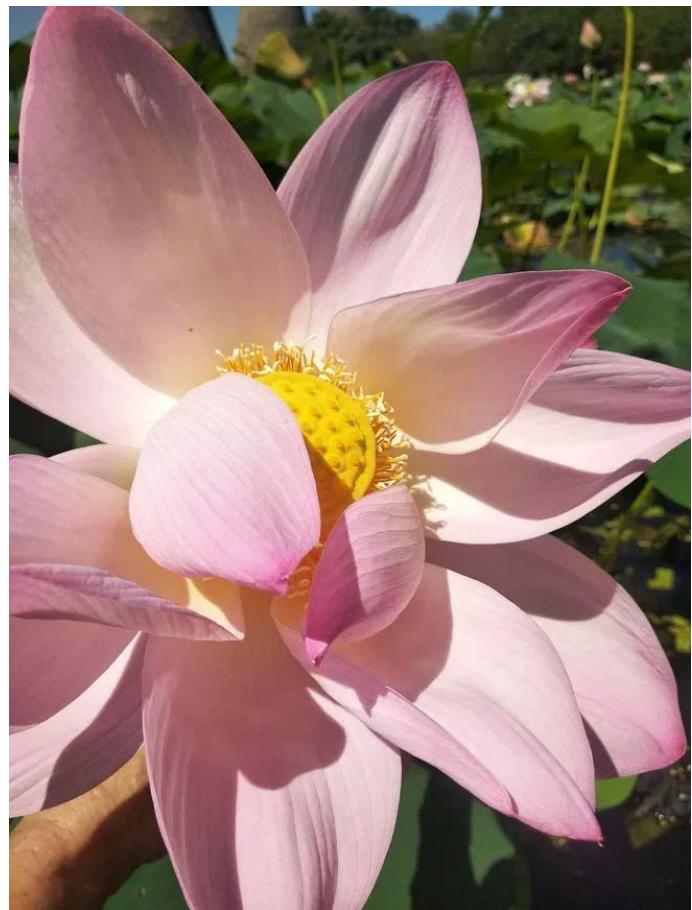
- отчитывается на собрании РКО.

- несет ответственность за регистрацию всех групп Наратина в ВРКО по развитию содружества и ВЦО и за подтверждение наличия, по крайней мере, двух сертифицированных кураторов для каждой группы. Если требования удовлетворены, группа будет включена в реестр Нар-Анона и Наратина России, информация о группе будет размещена на всемирном и российском сайтах семейных групп Нар-Анона.

Ранее у нас не было достаточно опыта и знаний в отношении проведения собраний с несовершеннолетними. Собрания проходили в очном формате. Координатор искал помещение [когда были очные собрания]. Согласно рекомендациям, группа Наратина должна проводиться в помещении рядом с группой Нар-Анона, чтобы родители или законные

Ранее у нас не было достаточно опыта и знаний в отношении проведения собраний с несовершеннолетними. Собрания проходили в очном формате. Координатор искал помещение [когда были очные собрания]. Согласно рекомендациям, группа Наратина должна проводиться в помещении рядом с группой Нар-Анона, чтобы родители или законные представители несовершеннолетних находились в соседнем помещении. Мы имеем право проводить очные собрания групп Наратина, если регион берет на себя ответственность и обеспечит данные условия для проведения собрания.

Вместе мы уже много лет можем то, что одному было бы не под силу – мы продолжаем свое служение и идем дальше, полагаясь на Высшую Силу.

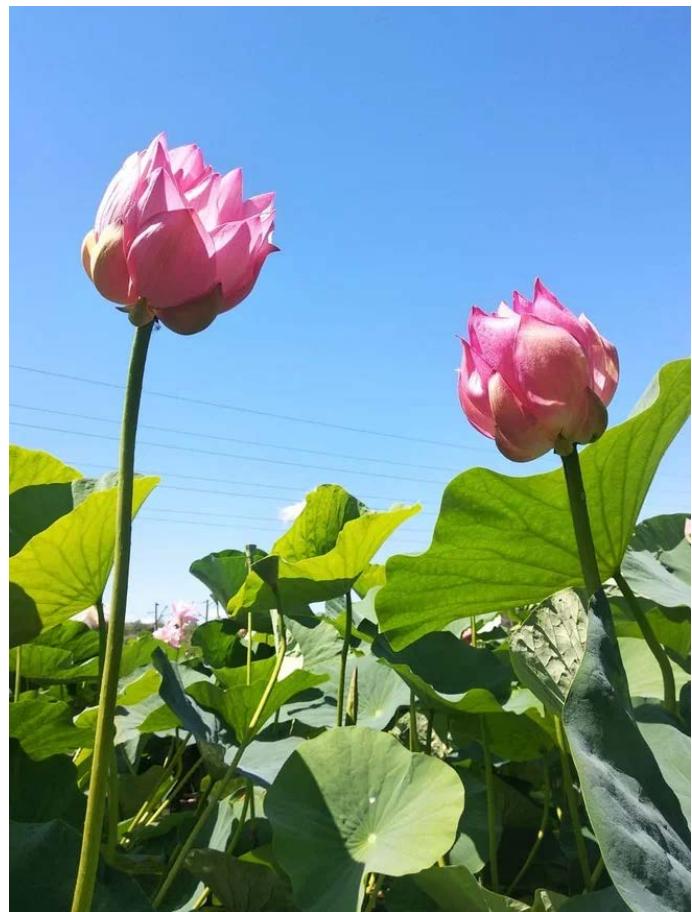


Я служу координатором по Наратину в своем регионе, а также куратором. На первоначальном этапе сложно было всё: и найти кураторов, и найти помещение, а это проблематично в выходной день.

Кураторы – это члены Нар-Анона, прошедшие сертификацию и имеющие право служить на собрании группы Наратин, но они не обязательно служат в региональном комитете обслуживания. Их должно быть обязательно двое, даже если собрания проходят онлайн, и, конечно же, на онлайн-собраниях они могут быть из разных регионов.

Согласно Политике и руководящим принципам в отношении безопасности групп Наратина России куратор должен:

- иметь стаж регулярного посещения групп Нар-Анона не менее 2 лет;
- быть старше 21 года;



- иметь опыт непрерывного служения в группе или в региональной структуре обслуживания Нар-Анона не менее года;
- иметь возможность посещать еженедельные собрания Наратина в течение полугода или года;
- обладать опытом применения Двенадцати Шагов, Двенадцати Традиций, Двенадцати Концепций служения Нар-Анона, изучить Руководства по местному [РМО] и всемирному обслуживанию [РВО] семейных групп Нар-Анона и Политику и руководящие принципы в отношении безопасности групп Наратина России;
- знать и исполнять законы РФ при работе с несовершеннолетними, пройти проверку на отсутствие судимости;
- быть готовым согласно требованиям

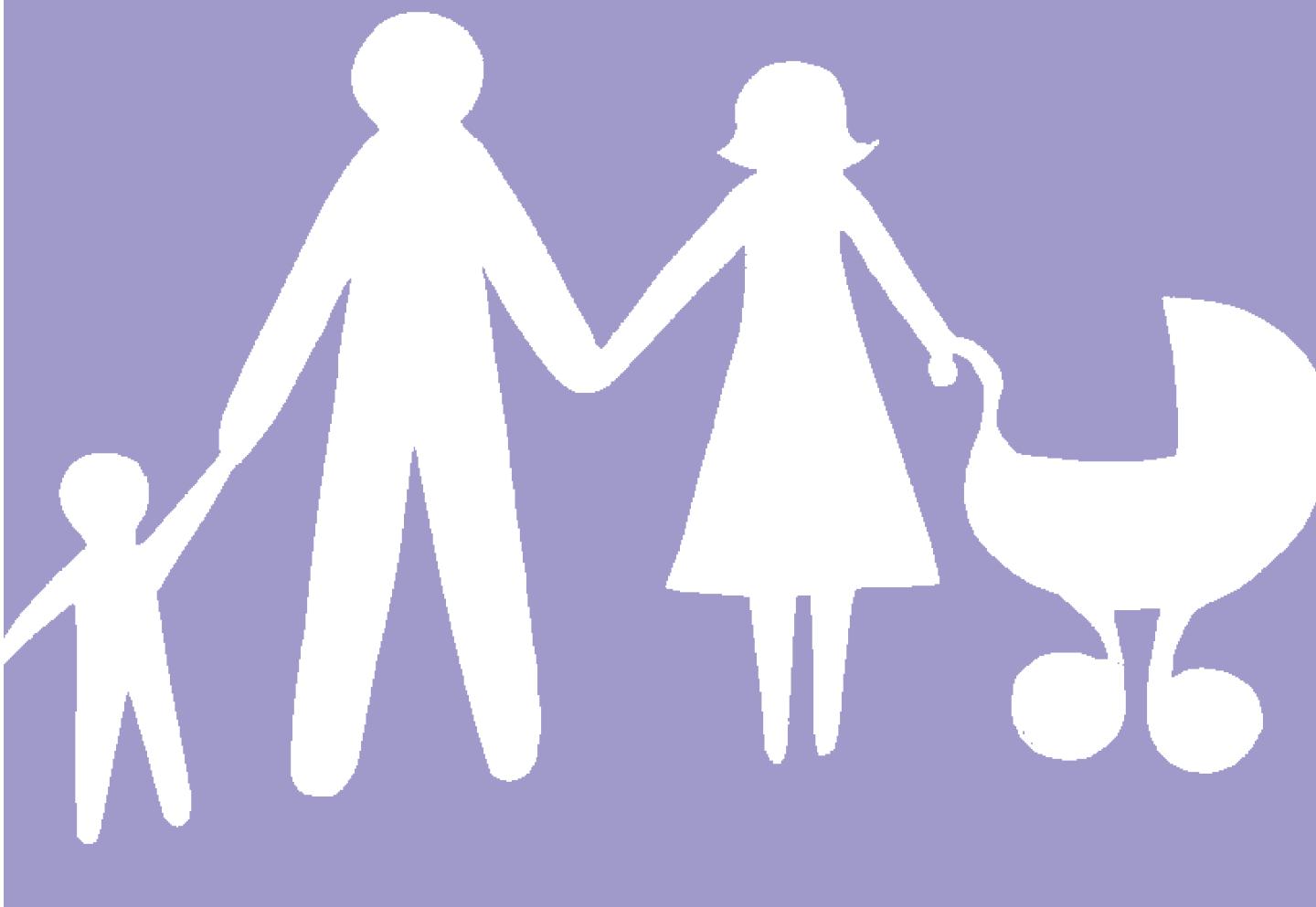
7

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Помощь я нашла в Нар-Аноне.....44

Я выбираю жизнь.....45

Мама, я наркоман.....47



ПОМОЩЬ Я НАШЛА В НАР-АНОНЕ

После непродолжительного знакомства с будущим мужем я узнала, что он не только чистенько выпивает, но и употребляет наркотики. Меня это не испугало. Даже раззадорило. Я была уверена, что в силах заставить понравившегося мне молодого человека отказаться от дурных привычек. Постоянно твердила о своей поддержке – говорила, что вместе сможем победить его зависимости. Мы строили совместные планы: создать семью, построить дом, нарожать детей, открыть своё дело, жить долго и счастливо. Мои мотивации подогрел его азарт – заполучить в жены интересную, свободную, независимую девушку.... Вскоре мы поженились.

А спустя восемь лет после свадьбы мой обожаемый муж сорвался.

Когда я узнала об этом, оказалась разочарована своей жизнью, идеальные взаимоотношения разбились на мелкие осколки и разлетелись в разные стороны. Меня подавляла сила деструкции, отрицания и тяжесть вины моего любимого наркомана. Я пыталась его спасать: была личным аниматором – выводила из депрессии, организатором рабочего процесса и досуга, мотиватором – лучшей и самой заботливой женой на свете. Я всё время напоминала себе и ему, что мы были так счастливы вместе, и задавалась вопросом: где, когда, почему что-то пошло не так, и наше семейное счастье разрушилось? Я мучила себя мыслью, что в этом моя вина: именно мои проблемы со здоровьем, трудности с бизнесом привели нас в эту точку невозврата. Моё состояние дошло до критического, я рассматривала свою смерть как выход из всех своих трудностей и проблем. Чувствовала себя не любимой, униженной, не нужной никому на всём белом свете.

Хочу сказать, что не ощущала я в себе сил жить в то время, когда мой наркозависимый близкий начал выздоравливать и социализироваться. Его радужные перспективы, новые друзья из числа анонимных наркоманов вызывали во мне зависть, ревность и страх остаться в одиночестве.

Помогло отстранение, тогда я называла это паузой в наших с мужем отношениях. Вынужденный

перерыв продолжительностью в девять месяцев помог мне принять свои эмоциональные трудности, понять – если в каждой мелкой неприятности я вижу трагедию и опускаю руки, то мне нужна помощь.

Я нашла её в Нар-Аноне. По мере посещения собраний и продвижения по Шагам большие перемены происходили с моим внутренним наполнением – жалость к себе перестала отравлять каждый день моей жизни. Взамен негативного чувства жалости, которое в содружестве часто называют нефармацевтическим наркотиком, я учусь принимать себя со всем, что во мне есть – и хорошим, и плохим, при этом с любовью...

Второй момент – со мной произошло самое лучшее изменение из возможных: я почувствовала себя любимой, нужной, окруженной заботой, вниманием и больше не одинокой. Такой набор позитива наполнил меня жизнью. При этом я стала ощущать любовь и счастье вне зависимости от присутствия конкретного человека.

Секретом для восстановления гармоничных отношений с любимым наркоманом оказалось простое и результативное действие – прощение. Сейчас уже только от слова «прощение» тепло и спокойно становится на душе. Я учусь не зацикливаться на обидах. Безусловная любовь и принятие моих близких такими, какие они есть, заживляет раны.



Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ

Родилась я и выросла в классически деструктивной семье, где папа – алкоголик со всеми вытекающими последствиями, а мама – трудоголик. Она работала участковой медсестрой и была единственной кормилицей семьи. В перерывах между приемами и посещениями больных, изредка успевала забегать домой, чтобы оставить сумки с продуктами. С раннего детства я была предоставлена сама себе и вовсе не избалована родительской любовью и вниманием. Я быстро повзрослела: научилась готовить обеды, стирать, убирать, самостоятельно делала уроки в школе и мечтала учиться дальше – поступить в институт. Но вместо этого выскочила замуж. Сама того не замечая, стала повторять судьбу мамы. Мой первый муж, как и мой отец, оказался тоже зависимым. Он был наркоманом, который никогда и нигде не работал. И у него была замечательная мама, которая согласно «материнскому долгу и инстинкту» обеспечивала не только великовозрастного сына, но и всю нашу семью, где подрастало двое её внуков, всем необходимым. Тем временем болезнь мужа прогрессировала, он всё чаще стал пропадать на несколько дней. Мы с детьми его искали, потом приводили

домой, чтобы привести в порядок, накормить, пожалеть. Постепенно у него стали проявляться приступы ярости, стало небезопасно оставаться с ним под одной крышей. Я забирала детей и уходила, потом снова возвращалась. Так продолжалось до тех пор, пока он сам не ушёл – навсегда из этой жизни...

Я вернулась в родительский дом, уговорила маму уйти на пенсию, чтобы приглядывать за детьми, а сама пошла зарабатывать. И снова стала повторять поведение своей мамы: уходила на работу, когда дети ещё спали, а приходила, когда они уже спали. Главным для меня оставалось то, чтобы все были сыты, одеты и обуты. Меня такое положение устраивало, придавало значимости, увеличивало чувство собственной незаменимости. Мне льстило, что все зависят от меня и от моих денег. На тот момент я не понимала, что была необходима детям как мама, родителям как дочь, а не только как «машина» для зарабатывания денег. Редкие выходные, которые мне выпадали, я всё же старалась проводить с детьми. Мы ходили в походы, на представления в цирке, катались на коньках и лыжах ... Но таких моментов было катастрофически мало.



Время быстро пролетело. Я и не заметила, как выросли дети. Стали самостоятельными: у каждого появились свой дом и семья, работа и увлечения. Я тоже вышла замуж. Но и в этот раз я жила в иллюзиях, не заметила, как наркомания уже пустила корни в моей новой семье. Меня токнуло только, когда я услышала зов о помощи от мужа. Больше оставаться в розовых очках не смогла, начались очередные круги моего ада. Считая себя сильной женщиной, я стала искать способы борьбы с этой бедой. Мои нравоучения, как надо жить правильно,

В очередной раз пребывания мужа в психо-неврологическом диспансере, я узнала о реабилитации для зависимых. Я боялась отправлять его туда, но терять было нечего. Он уехал в РЦ, я пошла в Нар-Анон. Двадцать девятое сентября 2018 года. С этого дня перевернулась вся моя жизнь. В содружество я пришла раздавленной и побитой, полной обид и отчаяния, без желания жить. То тепло и внимание, которое я почувствовала на своём первом собрании, я буду помнить всегда. Мне было спокойно и комфортно, я услышала истории людей, очень похожие на мою. Я больше не была одинокой.

После посещения мою шести собраний, у моего любимого зависимого случился срыв, и на седьмое я уже не пошла. Зачем? Пропала надежда, что я смогу быть счастливой, благодаря выздоровлению своего любимого наркомана. Но какая-то неведомая мне сила вернула меня в группу. С тех пор каждую субботу я бежала на собрание, взяла служение, чтобы ни дождь, ни снег, ни страхи, ни занятость, ни оправдания не могли мне помешать.

Я стала учиться поступать по-новому: отстраняться. Первое, что я сделала для этого – прекратила говорить слово «мы», перестала хранить в своём сердце обиды, пришла к открытию, что есть Сила, более могущественная, чем я, и для меня стало возможным доверить Ей не только свою жизнь, но и жизнь своих близких. Познакомилась с девизами. Распечатала и развесила по квартире. Таким образом начала знакомство с собой. У меня появился первый наставник, которая открыла мне простую истину: люди имеют право обижаться на меня и не соглашаться с моим мнением, и не всегда оно у меня правильное и многое другое. Всегда вспоминаю своего наставника с теплотой и благодарностью. Я прошла с ней Шаги и Традиции Нар-Анона. Стала разбираться в своих чувствах, научилась устанавливать

границы и понимать, что они не железобетонные. Взяла служение в подкомитете по информированию общественности, сейчас служу на Всероссийском уровне.

Что изменилось у меня за четыре с небольшим года? Да всё! Выздоровление – это такая заразная штука, круче всякого вируса: выздоравливаю сама – выздоравливают все вокруг! У нас с мужем – чистый дом. Есть наша семья, есть семейный бюджет, который мы формируем сами, планируем свои выходные, ремонт, покупки. Дети приезжают к нам в гости. Мы любим собираться вместе за круглым столом, болтаем о разном, пьём чай, делимся радостями и временными трудностями [так я называю сегодня проблемы]. Скажете, ну и что здесь необычного? А раньше не было такого у меня, я сама за всех всё решала и раздавала даже не советы, а указания, кому что делать и как себя вести, какие обои клеить, на какую работу устраиваться, кого любить, а кого ненавидеть. Применяя Шаги и Традиции не только в содружестве, но и в семье, я научилась уважению и безусловной любви, когда любят не за что-то, а просто так. И сегодня я выбираю жизнь – счастливую, благодарную, наполненную светом и теплом.



МАМА, Я НАРКОМАН

Для меня весть о наркомании близкого человека была полной неожиданностью. Два года назад я узнала о зависимости сына, когда попал на реабилитацию. Для того, чтобы ближе познакомиться с проблемой, с которой мне предстояло жить, я пришла на собрание семейной группы Нар-Анона.

Уже находясь в содружестве, читая литературу, одобренную конференцией [ЛОК], я приобрела буклете «Это не о вчерашнем дне, а о сегодняшнем». В этом буклете есть фраза, которая меня затронула: «Когда мы пытаемся принять, что любимый нами человек страдает от заболевания наркомания, многие из нас проходят через схожие эмоциональные стадии».

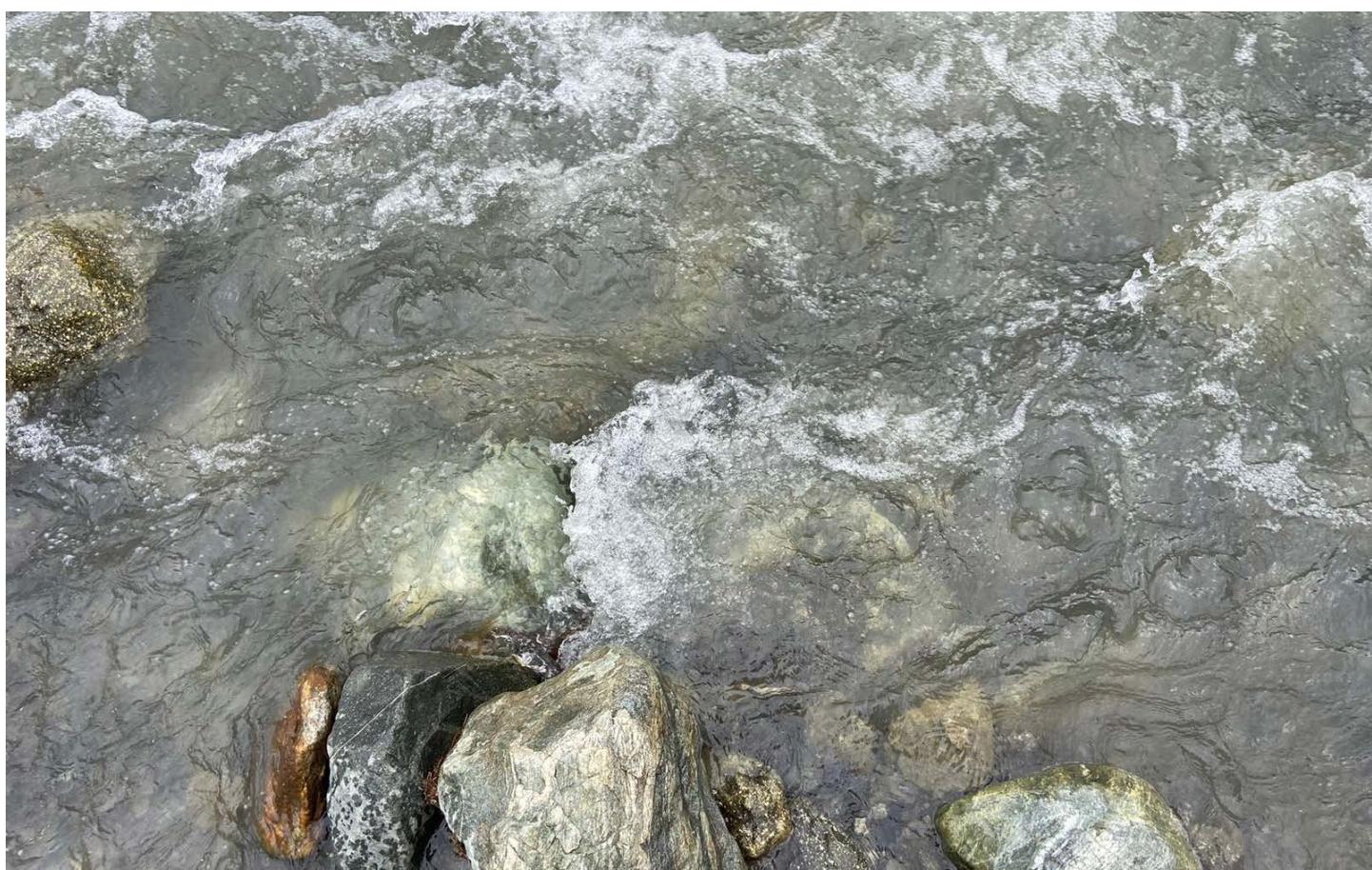
До прихода в содружество членов семей и друзей наркозависимых я даже не задумывалась о том, что вопрос наркомании может коснуться меня и моей семьи. Услышанное на собраниях семейных групп Нар-Анона помогло осознать, что мне были присущи модели поведения, характерные для члена

семьи наркомана: отрицание и гнев.

Раньше мне казалось, что у меня не было отрицания [отказа поверить и принять факт болезни родного человека]. Я не знала, а вернее не хотела признавать, что мой сын – наркоман. Сегодня я понимаю, что это было не что иное, как страх боли. Мне было «очень трудно осознать тот факт, что употребление наркотиков любимым уже вышло из-под контроля».

В историях членов Нар-Анона я узнавала свои поступки и реакции на ситуации. Например, как я

Для того чтобы суметь принять тот факт, что наркомания – болезнь, для начала я должна обрести готовность быть открытой и непредвзятой.



пособничала, давая деньги на различные якобы проекты. Точно так же, как и другие члены семей и друзья наркоманов, я покрывала наркозависимого, потому что мне было стыдно и неловко за него и за себя. Такие и многие другие оправдания – это лишь прикрытие, уловки, которые я использовала для того, чтобы притупить боль и страдания. Я убеждала себя, что помогаю своему близкому, на самом деле я мешала ему взросльть. Мало того, в душе я его презирала, считала ни на что не способным, взбалмошным и избалованным. Я обвиняла его в том, что он не ценит возможности, которые ему были предоставлены: образование, достаток, поддержка. И, как следствие, наступило мое разочарование.

Все, что я при этом испытывала, было не чем иным, как гневом [чувством негодования и обиды]. «Гнев является обоснованным и вполне понятным ответным чувством, которое мы испытываем в отношении наркомании».

Два года в Нар-Аноне я уверяла себя, что у меня не было отрицания. А ведь было, было, было! Просто очень больно и страшно вспоминать, что еще четыре года назад сын позвонил и сказал страшные слова: «Я наркоман». Не помню, как примчалась с дачи, нашла его дома в невменяемом состоянии, и отправила в частную клинику. Мне нужно было спасать сына. После выписки из больницы, решила, что мы вместе едем в санаторий. Находясь на отдыхе, самостоятельно отменила лекарства, которые были назначены сыну психотерапевтами. Ну не сумасшедший же он, в конце концов.

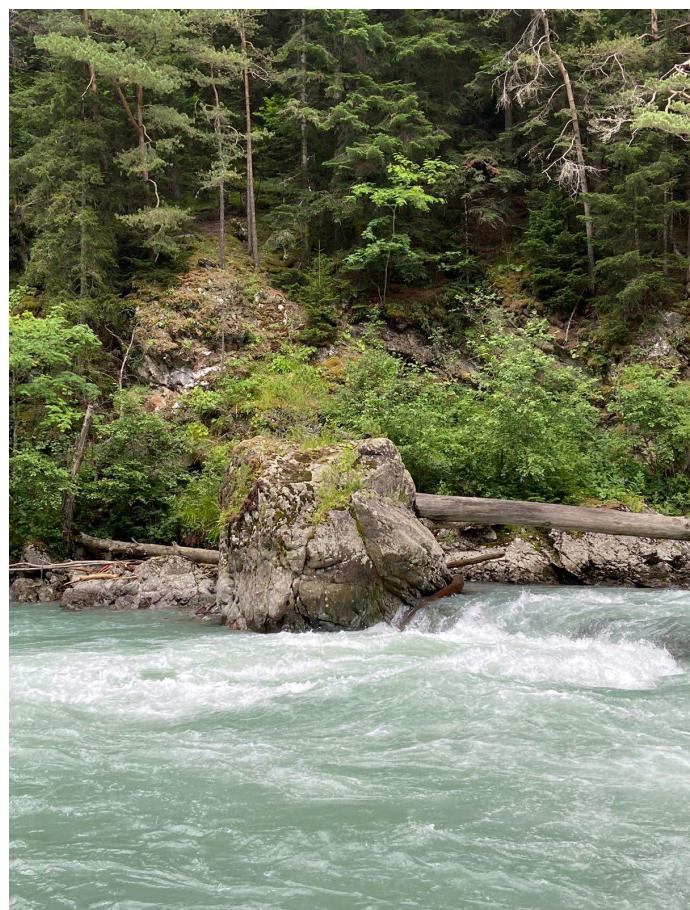
Потом я нашла сыну работу. Жизнь потекла своим привычным чередом, как и раньше: с моим пособничеством и его требованиями и недовольствами. Жить по-другому я не умела. Снова включилось отрицание. Фразу «мама, я наркоман» как-то больше не вспоминала. Как и не было.

Прошло еще два года до следующего такого же психоза и клиники. Мне пришлось принять [проверить и признать правду], что в этот раз ситуация зашла слишком далеко. Я отправила сына в реабилитационный центр. «Для того чтобы суметь принять тот факт, что наркомания болезнь, для начала я должна обрести готовность быть открытой и непредвзятой».

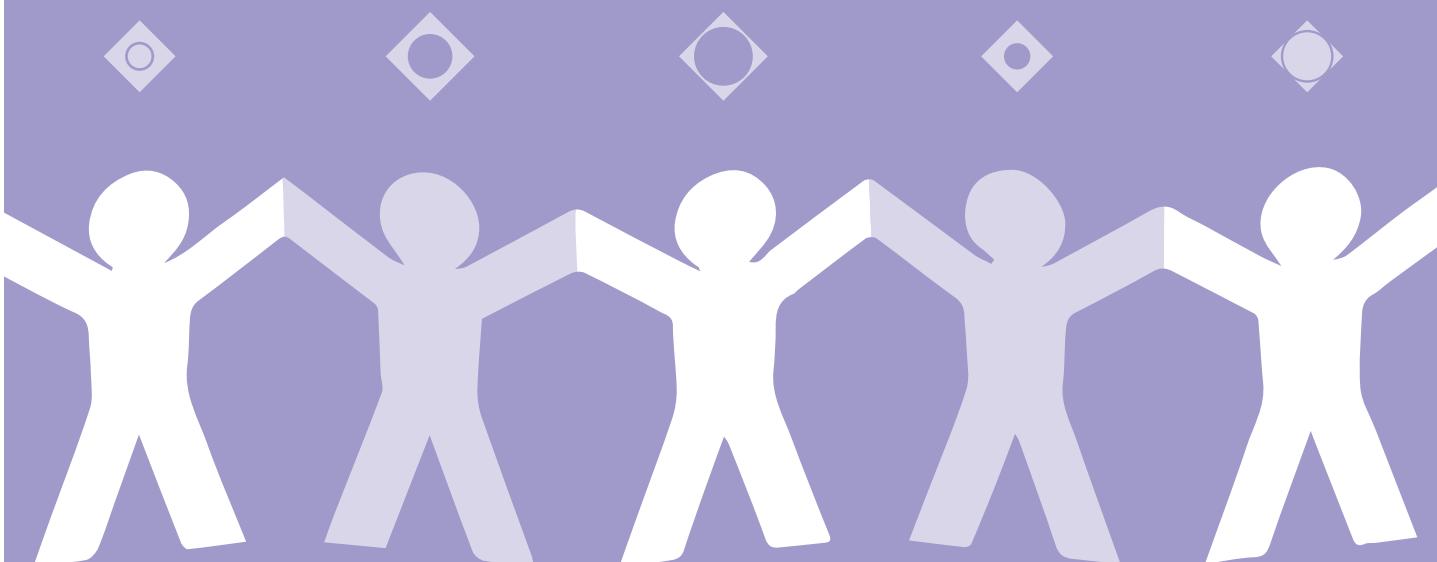
Я сейчас не хочу рассуждать, как бы все сложилось, если бы я преодолела свое отрицание четыре года назад, а не два. Программа не рекомендует выстраивать несуществующие картины прошлого и посыпать голову пеплом. Нар-Анон предлагает идти вперед, преодолев боль, гнев и принять наркоманию как болезнь.

Благодаря инструментам, которые получила в программе, я учусь не винить себя за прошлые ошибки. В Нар-Аноне я приобрела знания о своей болезни, о её симптомах, научилась их распознавать. Обрела новых друзей, а вместе с ними и радость жизни. Но останавливаться рано. Мне предстоит научиться прощению [отпускать гнев, боль, страдание и желание наказывать]. «Для того чтобы суметь простить наркомана, я должна сначала захотеть и простить себя».

Сегодня я простила себя за то, что много лет назад услышав от сына: «Мама, я наркоман», испугалась и не приняла реальность. Простила себя только после того, как осознала, что: «НЕ я причина наркомании, я НЕ могу контролировать и НЕ могу лечить её».



Приветствую тебя, новичок!.....	50
Молитва о душевном покое	51
Подготовка к спикерскому выступлению – это больше, чем само выступление.....	52



ПРИВЕТСТВУЮ ТЕБЯ, НОВИЧОК!

Ты устал от наркомании близкого человека и пришел в Нар-Анон? Добро пожаловать! Сейчас тебе, возможно, не всё понятно и многое кажется сложным. Мне знакомо это состояние. Когда я делала свои первые шаги на пути выздоровления в содружестве, тоже мало что понимала. Но наступил момент, когда мне многое стало ясно и понятно. Правда, не сразу пришло понимание и не так быстро, как хотелось бы. Большую помощь получила, посещая собрания семейных групп Нар-Анона. Я каждую неделю просто приходила на встречи с новыми друзьями, садилась на свободное место и слушала. В своё время мне как новичку предложили посетить не менее шести собраний, чтобы самой определиться, нужен ли, подходит ли мне Нар-Анон. Помнится, у меня даже желание было не возвращаться в группу: пугало все новое. Но однажды я услышала фразу: не уходи за пять минут до чуда, и я осталась. Привлекало не только ожидание чудес, но и то, что от меня ничего не требовали: не нужно было сообщать паспортные данные, указывать место работы или должность, не предлагали

**Новичок, не важно в каком городе,
какой стране ты живешь,
на каком языке разговариваешь,
приходи в Нар-Анон,
мы тебя ждем.**



мене уплатить и членские взносы... Нужна была только готовность слушать и учиться, держать свой ум и сердце открытыми.

В содружестве я познакомилась сама с собой. На первый взгляд это кажется странным. Но именно здесь я впервые осознала, что у меня есть моя собственная жизнь, и она зависит только от меня. Оказывается, я никого не могу изменить, в том числе своего наркозависимого, а вот себя могу! Могу, например, пересмотреть свое отношение к происходящим вокруг меня событиям, поступить не так, как привыкла, а по-новому. Я учились, и у меня стало получаться, понимать других людей, уважать их мнение, помогать им и не требовать ничего взамен. Как выходить из иллюзий, увидеть реальность, принять себя и окружающий мир таким, какой он есть, научили меня не только собрания групп, но и литература, написанная членами Нар-Анона. Я читала ее, когда у меня возникали вопросы, и находила ответы. Читала, когда вопросов не было, и все равно обнаруживала для себя важную и полезную информацию. Постепенно я стала обретать спокойствие. Правда, душевного равновесия первое время хватало ровно на неделю – до следующего собрания, на котором члены группы снова делились своим опытом, силой и надеждой. У них были такие же проблемы, как и у меня, но они умели радоваться каждому дню, каждой встрече. Я захотела быть одной из них, и стала посещать собрания регулярно. Здесь я получила опыт новых взаимоотношений. Из услышанного брала только то, что подходило мне. Со временем перестала бояться задавать вопросы и высказываться.

Все мы разные, и нас объединяет не только проблема – наркомания члена семьи или друга, но и общая цель – помочь семьям наркозависимых обрести душевный покой и здравомыслие.

«Новичок, просто приходи, просто слушай, просто учись, просто будь!», – так говорили мне, когда я сама была новичком. Теперь я обращаюсь к тем, кто ещё не нашел дорогу в наше содружество со словами: «Новичок, не важно в каком городе, какой стране ты живешь, на каком языке разговариваешь, приходи в Нар-Анон, мы тебя ждем».

МОЛИТВА О ДУШЕВНОМ ПОКОЕ

*Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого.*

Наше знакомство с программой Нар-Анона начинается с молитвы о душевном покое, когда мы произносим ее со всеми членами группы на нашем первом собрании. Вместе с этой молитвой мы впервые получаем послание надежды, которое несет Нар-Анон тем, кто страдает от наркомании члена семьи или друга.

Текст молитвы о душевном покое появился на первой странице Голубого буклета «Нар-Анон. Семейная группа» в 1964 году, когда первые семейные группы Нар-Анона объединились в содружество и составили книгу, в которой уместились все положения и принципы нашей программы. С тех пор Голубой буклет «Нар-Анон. Семейная группа» является литературой, одобренной конференцией [ЛОК], и помогает сохранить единство Нар-Анона, сделать наши собрания безопасным местом для тех, на кого повлияла наркомания близкого человека, приветствовать и утешать новичков. Голубой буклет предостерегает нас от разрушительной силы, которая может привести к разногласиям, ввести в заблуждение новичков и разрушить группу.

«Первой разрушительной силой является обсуждение какой-либо религии. Наркомания не выбирает конкретной религии, поэтому наша программа предназначена помогать нам независимо от различных религиозных убеждений» [Голубой буклет «Нар-Анон. Семейная группа», стр. 12].

Однако на некоторых собраниях новичок может быть сбит с толку вариантом молитвы, несущим религиозный характер. Сточки **«Да будет воля Твоя, а не моя. Аминь»**, иногда с нарушением добавляемые к тексту молитвы о душевном покое, принадлежат конкретной религиозной конфессии. Цитируя тексты какого-либо конкретного вероисповедания, мы можем отпугнуть новичков и спровоцировать

разногласия среди членов нашей группы.

Несколько слов об истории возникновения молитвы о душевном покое. Проводились многочисленные исследования в попытках определить первоисточник. И хотя обнаружить его не удалось, один факт остается неопровергнутым – текст молитвы является универсальным инструментом людей, объединяющихся в группы, сообщества и содружества для одной цели. **«У каждой семейной группы Нар-Анона есть лишь одна цель – помогать семьям наркоманов»** [Пятая Традиция Нар-Анона].

Чтобы избежать внесения каких-либо изменений в литературу, одобренную конференцией [ЛОК], следует использовать нашу молитву о душевном покое на собрании семейной группы Нар-Анона в том неизменном виде, в каком она встречается на страницах литературы содружества. Она способствует сохранению единства и здоровья группы и служит инструментом как личного выздоровления, так и всеобщего благополучия.



ПОДГОТОВКА К СПИКЕРСКОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ – ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ САМО ВЫСТУПЛЕНИЕ

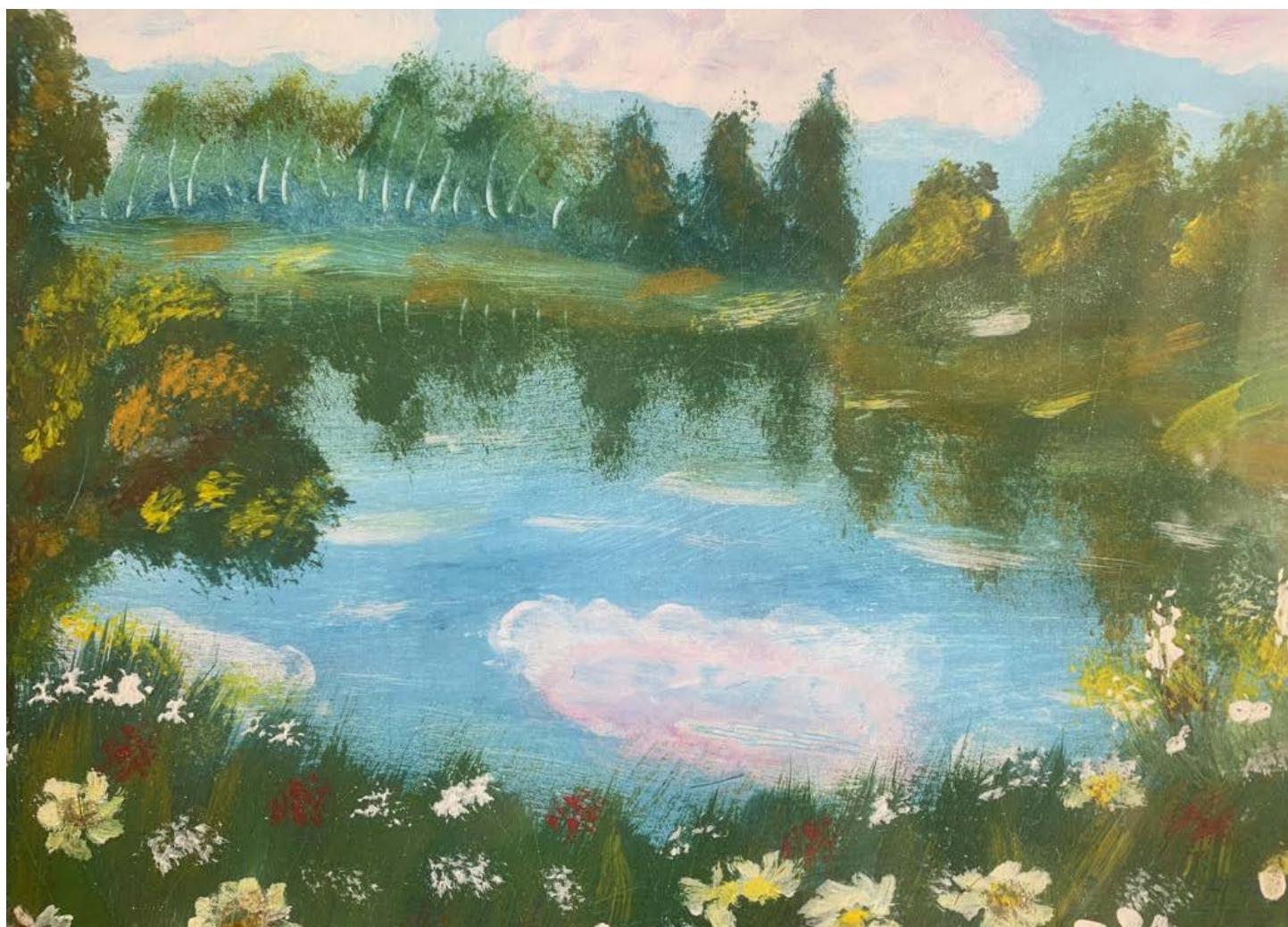
Началась всё с того, что я прискакала к своему наставнику с жалобами на членов Нар-Анона. Я сетовала на них, как на нерадивых учеников, которые никак не могут освоить прописные истины. «Ну сколько можно говорить одно и то же! Отстранение – ключ к выживанию! Ну неужели им не понятно!», – ныла и возмущалась я. К концу тирады я сама уже почувствовала, что что-то пошло не так. Знаете, как хрусталь с дефектом дает надтреснутый звук, так и мои жалобы показали трещину в моем выздоровлении. С какого момента члены Нар-Анона, мои друзья по выздоровлению стали «они»? А я что же, уже не одна из них? Всё поняла, узнала, уяснила, выздоровела?

И вот тут-то мой наставник и предложила мне – приходи на собрание группы со спикерским

выступлением. Самое время! Я очень удивилась. Неожиданный поворот. Однако негодование как рукой сняло. Появилось вдохновение приготовить речь. Наставник предложила мне поработать со спикерментором.

И вот я преисполнилась желания записать свои мысли. Отключила все звуки в телефоне, вдохновенно наговорила 36 минут своих мыслей и открытий, отправила запись наставнику и спикерментору и принялась ждать восторженных отзывов и аплодисментов. Уж очень мне хотелось получить одобрение от опытных членов Нар-Анона, от тех, кому я доверяю.

К концу дня я получила запись от спикерментора. Длительность 15 минут. Неужели столько похвалы?



Я насторожилась. Засуетилась, стала слушать. Чувствуя разочарование – хвалебных фраз почти нет. Во мне стала подниматься мутная пена протеста, сопротивления, недовольства, гордыни и досады. Не оценили!!! Замечания какие-то! Примеры! А мои примеры недостаточно хороши?

Нет, не подумайте! В сообщении спикерментора не было ни критики, ни оценки, ни переделки моих фраз. А наоборот очень подробный разбор с примерами из личного опыта. Спикерментор указала на слабые места или излишнее теоретизирование в начале. Показала, как можно интереснее раскрыть тему и сделать выступление более динамичным. Она рассказала про «мостики» между опытом из моего прошлого и новыми знаниями, приобретенными в Нар-Аноне. Да что там говорить! Не смотря на то, что она потратила свое время, душевые силы, щедро поделилась опытом, я восприняла всё это со знаком минус.

Я благодарна Нар-Аону за навык самонаблюдения и самоанализа. И то, что я увидела в себе, мне не понравилось. Туман растерянности, амбиции и нечестность. Но я же здесь, чтобы выздоравливать,

не понравилось. Туман растерянности, амбиции и нечестность. Но я же здесь, чтобы выздоравливать, а не лелеять свои дефекты. Набравшись мужества, я честно и открыто поделилась всеми своими чувствами с наставником и спикерментором. Наставник напомнила мне о паузе. Спикерментор поддержала и попросила ничего не утаивать, сохранять открытость.

Проанализировав свои дефекты характера, свое желание непременно получить похвалу, я прослушала отзыв спикерментора во второй раз. И чудо! Я услышала, что мое выступление ей понравилось, что она благодарит меня за опыт и предлагает сделать выступление логичным, делится своим собственным опытом. Я даже смогла расслышать шорох листочеков – это спикерментор делала записи. Почему я не услышала этого сразу?

Я благодарна за этот опыт работы над спикерским выступлением с наставником и спикерментором. Я смогла увидеть пробелы в своём выздоровлении и сделала шаг вперед.

А что же само выступление? Все прошло хорошо.



НАР-АНОН – ВСЕМИРНОЕ СОДРУЖЕСТВО

Ода восьмой концепции служения Нар-Анона.....	55
Прогресс благодаря всемирному единству.....	57



ОДА ВОСЬМОЙ КОНЦЕПЦИИ СЛУЖЕНИЯ НАР-АНОНА

В свое время мне рекомендовали начинать писать статью с эпиграфа. Я задумалась, с чего же приступить к этой? И решила, что для раскрытия темы «Всемирное взаимодействие в Нар-Аноне» как нельзя лучше подойдёт цитата из Восьмой Концепции служения: «Регулярный двусторонний обмен информацией необходим для выполнения всех Концепций, а также для честного и эффективного обслуживания».

Идея о создании межкомитетской группы «Взаимодействие со Всемирным содружеством» возникла из опыта служения в нескольких Всероссийских комитетах и посещения событий Всемирного Нар-Анона. Цель этой группы – информирование членов российского Нар-Анона о событиях Всемирного содружества. Служащие этой группы отслеживают анонсы событий, опубликованные на всемирном сайте [nar-anon.org], осуществляют их перевод и размещают на сайте российского Нар-Анона [naranon.ru] в разделе «События» или «Календарь».

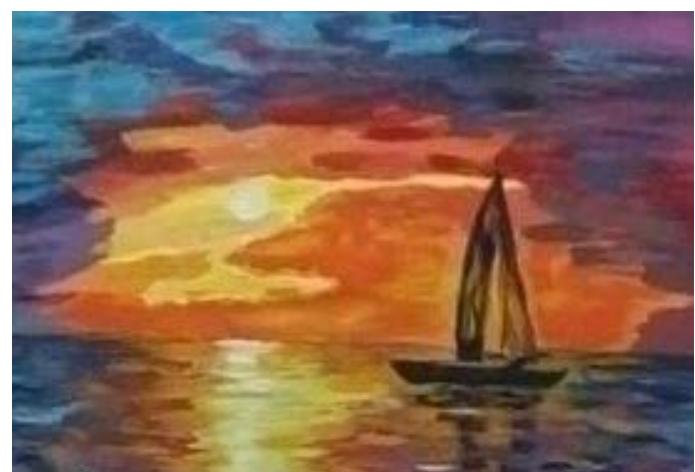
В межкомитетской группе служат представители трех Всероссийских комитетов обслуживания [ВРКО СГН]. Служащие ВРКО СГН по литературе, одобренной конференцией, занимаются переводом текстов на русский язык, ВРКО СГН по развитию содружества распространяют информации по электронной почте внутри содружества, а ВРКО СГН по сайту размещают анонсы на сайте российского Нар-Анона.

Несение вести – это область служения, которая объединяет регионы Нар-Анона всего мира. Я служу в ВРКО СГН по информированию общественности [ВРКО по ИО], в состав которого входит несколько рабочих групп. Служащие комитета собирают опыт несения вести о Нар-Аноне в разных регионах России, составляют письма в сторонние организации, разрабатывают макеты информационных материалов, проводят круглые столы для членов Нар-Анона, служат на информационных телефонах в своих регионах.

Недавно я стала служить еще и во Всемирном комитете по информированию общественности. Раз в три месяца вместе с другими членами ВРКО СГН по ИО посещаю круглые столы, где спикеры из разных регионов всемирного Нар-Анона делятся опытом, трудностями и достижениями в области несения вести. Служащие Нар-Анона России тоже выступают в качестве спикеров, делятся собственным опытом.

Двусторонний обмен не ограничивается только участием в круглых столах. Служащие ВРКО СГН по ИО совместно с дизайнерами из ВРКО СГН по дизайну разработали серию плакатов для несения вести, которые соответствуют всем нормам российского законодательства в области рекламы и информирования общественности. Нар-Анон России передал эти плакаты во Всемирный центр обслуживания СГН.

Когда члены Нар-Анона обмениваются информацией, они сближаются, знакомятся с особенностями разных регионов, получают поддержку и силу. Всё это способствует развитию и единству нашего всемирного содружества.



Они прошли процедуру утверждения во Всемирном комитете обслуживания по ИО, во Всемирном комитете по политике и руководящим принципам и во Всемирном Совете попечителей. Далее эти информационные материалы будут переданы Всемирному содружеству для рецензирования, а после процедуры одобрения на ВКО, станут средством несения вести о Нар-Аноне по всему миру. Это всего лишь один пример того, как реализуется двусторонний обмен информацией на практике.

Другое событие, объединяющее регионы Нар-Анона по всему миру, – это собрания Всемирного Форума делегатов и представителей регионов и стран семейных групп Нар-Анона. Это площадка обмена опытом служения в Нар-Аноне по всему миру. Сейчас участники Форума активно готовятся ко Всемирной конференции-2023, обсуждают предложения, разрабатывают материалы для подготовки делегатов, выступают на собраниях и рассказывают о своем опыте. Делегат одного из российских регионов Нар-Анона делилась опытом участия в ВКО, рассказывала о Предложениях на ВКО-2023, поданных от России, отвечала на вопросы участников

собрания Форума. Когда члены Нар-Анона обмениваются информацией, они сближаются, знакомятся с особенностями разных регионов, получают поддержку и силу. Всё это способствует развитию и единству нашего всемирного содружества.

На одном из таких собраний члены Нар-Анона из Колумбии поделились опытом создания и работы чата для новичков. Благодаря выполнению Восьмой концепции служения Нар-Анона и работе межкомитетской группы «Взаимодействие со всемирным содружеством», этот опыт стал известен в российском Нар-Аноне. В настоящее время чаты для новичков функционируют в пяти регионах Нар-Анона России. Недавно спикер из России рассказывала об этом на Всемирном круглом столе по ИО.

Еще одно событие, о котором проинформировала Российский Нар-Анон межкомитетская группа, стал круглый стол Всемирного комитета по веб-сайту. Его участники делились опытом продвижения сайта, как современного инструмента несения вести для тех, кто только ищет помочь, и для тех, кто уже нашел её Нар-Аноне.



ПРОГРЕСС БЛАГОДАРЯ ВСЕМИРНОМУ ЕДИНСТВУ

Всемирная конференция по обслуживанию семейных групп Нар-Анона-2023 длилась шесть дней. Задач и процедур было много: утвердить протокол предыдущей ВКО-2021, утвердить фасilitатора и правила проведения конференции, рассмотреть 88 предложений, утвердить новую ЛОК и материалы по обслуживанию. Меня удивило длительное обсуждение и внесение поправок в правила проведения конференции. Как член Всемирного комитета по организации конференции я участвовала в разработке части правил. Мне казалось, что они идеальны и их утверждение займёт считанные минуты. Однако групповое сознание участников конференции распорядилось иначе: на утверждение ушло несколько часов. Для меня это был момент проработки Третьего Шага и принципов программы. Я делаю свою часть работы, а окончательное решение остаётся за групповым сознанием.

Прогресс. На Всемирной конференции было принято предложение Совета попечителей СГН России – оставить право голоса только у одного члена Всемирного Совета попечителей: у председателя или заместителя в отсутствие председателя. Я выступила в поддержку данного предложения и в пример привела опыт Нар-Анона России. Правда, время моего выступления быстро закончилось.

Целая группа предложений от СП России касалась проведения ВКО ежегодно, в онлайн-формате и без регистрационного взноса. И опять я попросила слова в поддержку этого предложения, и снова поделилась опытом России. Я постаралась уложиться в выделенные мне 3 минуты.

Опасалась, что не смогу быть достаточно убедительной за такое время. Но решающим фактором при принятии решения стало не мое эмоциональное выступление, а групповое сознание.

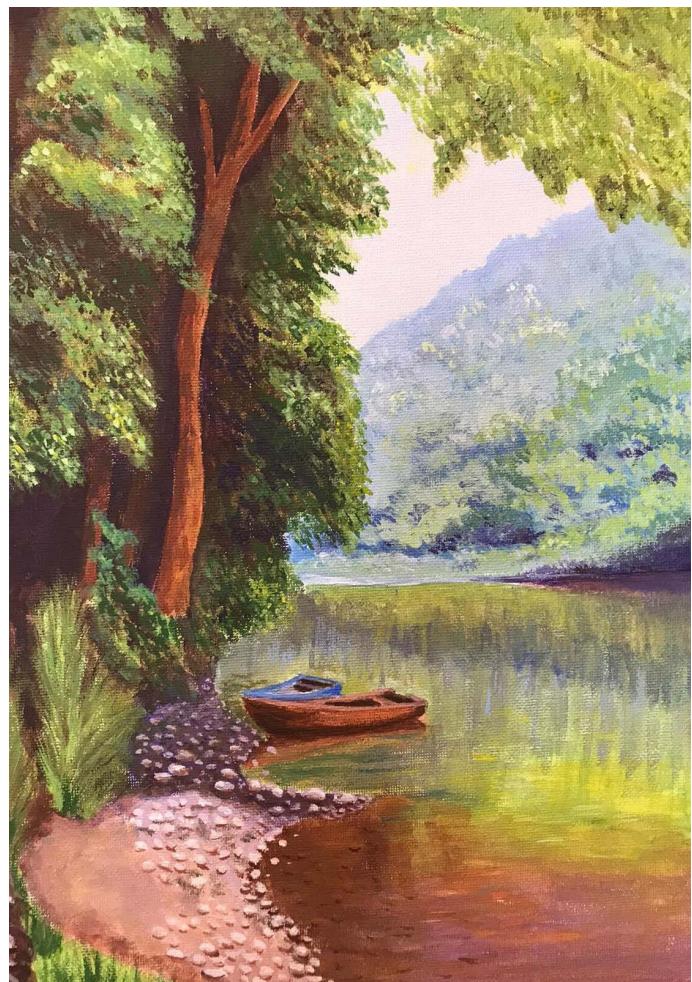
Именно групповым сознанием конференции был создан комитет с целью осуществить переход на ежегодное проведение ВКО и организовать Промежуточную Всемирную конференцию обслуживания СГН в 2024 году. Также в задачи этого комитета вошло рассмотрение возможного проведения

конференции в онлайн-формате и без регистрационного взноса, чтобы обеспечить участие всех регионов всемирного Нар-Анона без исключения.

У меня появилось желание взять служение в этот комитете, чтобы делиться опытом российского Нар-Анона.

По решению ВКО-2023 началось формирование еще одного комитета – по разработке ЛОК в электронном формате с целью доступности литературы Нар-Анона членам содружества в разных уголках мира.

Единство. В конференции принимали участие делегаты из регионов США, России, Турции, Украины, Колумбии, Ирана, Канады, Бразилии, Аргентины, Армении, Японии, Мексики и Великобритании. Оживленные беседы не прекращались даже в



перерывах между рабочими сессиями. Участники конференции делились опытом, задали вопросы: "А у вас как? А как вы решаете?". Также обсуждали предложения и решали, что можно сделать для всеобщего благополучия. Проявлялся интерес со стороны делегатов и к культурным особенностям или различиям в законодательстве разных регионов. Некоторые регионы приняли решение снять свои предложения как повторяющиеся или неактуальные.

По моему мнению, ВКО носила характер скорее заседания в парламенте из-за участия парламентария [специалиста по парламентским процедурам и правилам Роберта]. К фасилитатору следовало обращаться "мадам фасилитатор" и ждать, когда будет предоставлена возможность высказаться. А фасилитатор именовала секретаря конференции не иначе, как "мадам секретарь". Уникальная атмосфера дружбы в духе Нар-Анона передавалась даже через расстояния и экраны компьютеров.



Взгляд изнутри. Я присутствовала на ВКО-2023 в качестве делегата от своего региона, а до и после рабочих сессий конференции служила во Всемирном комитете по организации конференций. Два месяца до начала конференции комитет проводил рабочие собрания еженедельно, формируя повестку каждого дня конференции, подготавливая материалы для тренингов и рассылок содружеству. Одной из главных задач комитета было обеспечить размежеванное течение хода конференции, соблюдение регламента, чтобы рассмотреть 75 предложений [несколько предложений были сняты подателями ещё до начала конференции]. Была сформирована рабочая группа, которая изучила все предложения

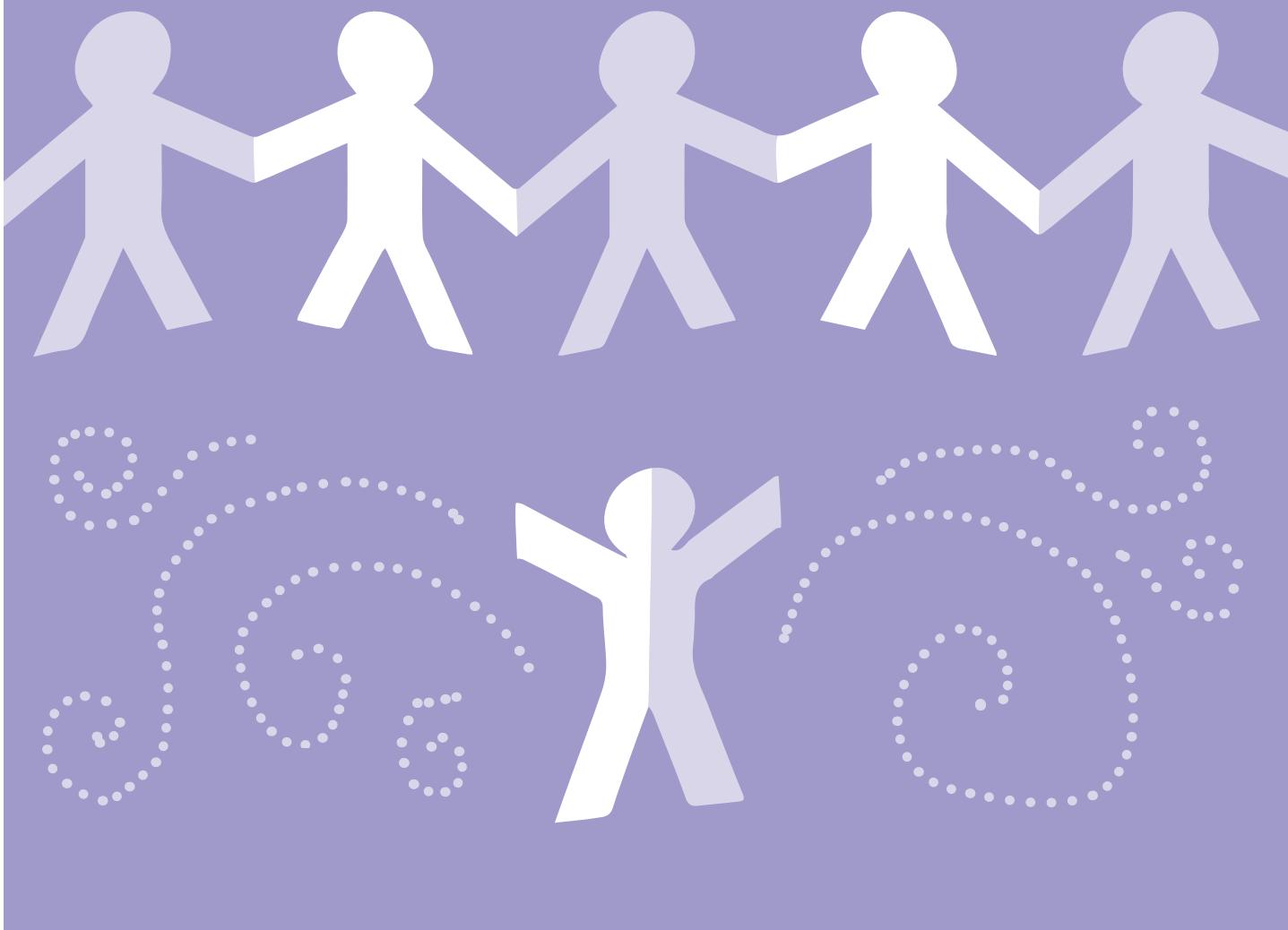
**...различие во мнениях помогает найти конструктивное решение.
Я стала чуть-чуть мудрее, терпимее, честнее.
Это мой личный прогресс.**

и размещала их в определенном порядке, чтобы можно было обсуждать близкие по смыслу предложения последовательно. После рабочих сессий конференции члены комитета обсуждали необходимые процедуры следующего дня. Группа секретарей составляла протокол каждого дня конференции. Фасилитатор, два секретаря и два члена группы техподдержки находились в офисе Центра СГН [NFGH Inc.], а другие члены комитета присоединялись онлайн. Я обрабатывала входящую корреспонденцию и вела собрания комитета. Пригодился опыт служения во Всероссийском комитете обслуживания СГН по организации конференций. Планирую продолжать своё служение в обоих комитетах. Тем более, что Всемирная конференция обслуживания 2025 года пройдет под девизом "Служение без границ".

Личный опыт. Дефекты характера: осуждение, критика, нетерпимость и непреодолимое желание убедить, объяснить, доказать свою правоту, раскрыть глаза и донести истину дали о себе знать на всемирном уровне.

Также проявилась жалость к себе, мне казалось, что меня не слышат и не замечают, я одна на всём белом свете. Я заметила неуверенность и чувство вины: «Это все из-за меня... зачем я это сказала?» или «Почему не сказала? Надо было по-другому...». Я столкнулась со своими недостатками, в моменте прописывала таблицы бессилия и страха, обращаясь к наставнику. И все это время я получала поддержку и понимание, ощущала единство, безопасность, стремление к общему благополучию. Увидела, что различие во мнениях помогает найти конструктивное решение. Я стала чуть-чуть мудрее, терпимее, честнее. Это мой личный прогресс.

Непонятные странные люди	60
Не контролируй, не лечи и не спасай!	61
И разум мой ко мне вернётся	61
Живи с открытым сердцем и глазами....	61



НЕПОНЯТНЫЕ СТРАННЫЕ ЛЮДИ

Членам Нар-Анона – мужчинам посвящается

Не ходи! Не мужское дело!
Что забыл ты на этих группах?
Непонятные, странные люди
Что-то пишут, куда-то «шагают».
И по кругу читают тексты,
Говорят о какой-то Силе.

Не ходи! Не мужское дело!
В голове моей путались мысли...
На душе пробудилось что-то,
Что-то тронуло и зацепило.

Не ходи! Нет, схожу, пожалуй.
Посижу в тишине, в сторонке,
Ничего говорить не буду,
А послушаю мудрые мысли.

Непонятные, странные люди
Меня встретили с улыбкой.
Приобняли, налили чаю,
Стул придвинули, усадили.

Что-то я говорил, не помню,
Впечатлить хотел, наверно.
Тихо слушали, улыбались
Непонятные, странные люди.

Не ходи! Не мужское дело!
Нет, пойду! В 19:30, если память меня
не подводит. Непонятные, странные люди
Пусть почаше меня окружают.

И пошел, и хожу, и буду!
Кто сказал: «Не мужское дело»?
В папке сложенные буклеты
И визитки в правом кармане.

Я теперь сам немного странный.
Улыбаюсь, а мне понятно.
Заходи. Мы «на ты», не смущайся.
Вот садись. Угощу тебя чаем.

Все свои: Лена, Коля, Наташа...
Расскажи о себе, не стесняйся.
Новый год на носу, а ты грустный.
Жить не хочется? Все понятно.

Мы все это уже проходили.
Мы смеемся! Мы ж странные люди.
И зашел ты сюда не случайно:
Привела тебя Высшая Сила.
Странно всё и всё непонятно?
Все поймешь, оставайся с нами!



Есть разум, есть душа,
Но где-то спряталась она
и разум где-то потерялся.
"Но почему?" – спросила я.
"Да в наркомана влюблена".
Спасать, помочь, оберегать
И жизнь чужую проживать,
Потом реветь, ещё страдать,
Ночами долгими не спать
И телефончик проверять.
Могу ещё по фейсу дать,
Из дома тут же выгонять...
Я всё везде хочу решать,
А про себя я стала забывать.
Кто я? Где жизнь моя?
Решила я искать себя.
Сначала к Богу я пошла,
И поняла – бессильна я.
Куда смотреть? Куда бежать?
Не надо всё опережать.

**Живи с открытым сердцем и глазами,
Возьми ты Бога в свой нелёгкий путь.
Сильнее делают ненастья и печали,
Но будь счастливей, радостнее будь.**

**Живи легко, по совести, без злобы,
Смотри в себя и никого не осуждай.
И, разрушая старые оковы,
Живи сама и жить другим давай.**

**В гармонии с собой, в душе с любовью
Свой каждый лучший день ты проживай.
Цени моменты, даже те, что с болью,
И опыт свой другим передавай.**

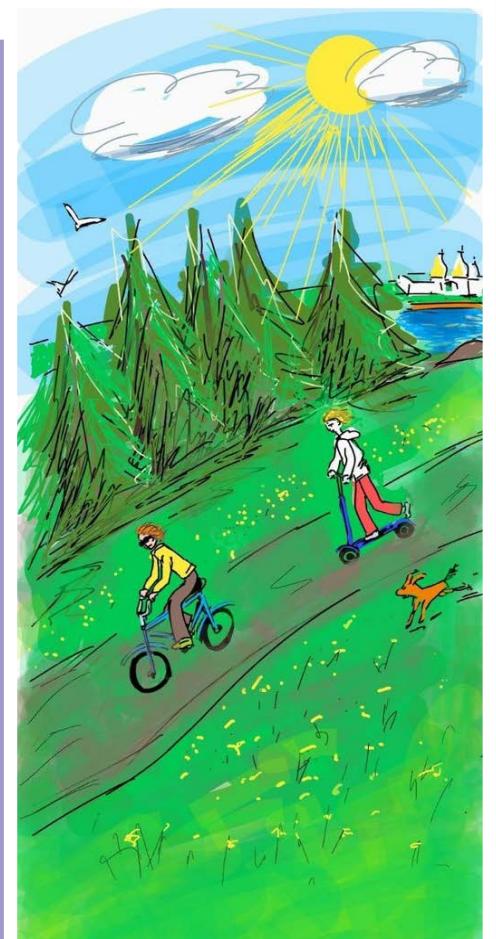
**Живи, любимейшее чадо Бога,
Как в сказке, где в конце – горюю пир.
Запомнив, что, как к миру расположена особа,
Таким и будет для особы этот мир.**

Не контролируй, не лечи и не спасай!
Ты о своём здоровье лучше думай.
На волю Бога перепоручай.
И перестань уж быть такой угрюмой.

Найди себе занятие по душе
И не сходи с ума по наркоману.
Ты прекрати навешивать клише,
Такой же он, как ты – с глубокой раной.

Люби себя, его и Богу верь,
Отбрось страдания и не манипулируй,
Открой себе в простое счастье дверь
И каждый день свой проанализируй.

Остановись
И посмотри вокруг.



ИНФОРМАЦИЯ ОТ СП, КОМИТЕТОВ И ПОДКОМИТИТОВ

Дизайнерами не рождаются 63



ДИЗАЙНЕРАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ

Первый в мировом опыте Нар-Анона комитет по дизайну был создан в России, в 2022 году по решению Четвертой Всероссийской конференции семейных групп Нар-Анона.

События в Нар-Аноне, такие как конвенции, нарафоны, юбилеи, начали проводиться гораздо раньше. Для организации и проведения каждого из них создавался оргкомитет, и в каждом была рабочая группа [это в лучшем случае] или хотя бы один служащий по оформлению, то есть дизайнер. Он готовил флаер, эмблему, макеты для сувениров.

Я пришла служить в такую группу при подготовке к Третьей Всероссийской конвенции. Слоган конвенции был «Прогресс, а не совершенство». Каждый из дизайнеров подготовил по несколько флаеров, и комитет по организации событий долго и тщательно выбирал из предложенных вариантов один. А когда определился в выборе, стал доводить его до идеала, забывая о том, что прогресс важнее, чем совершенство. Члены Нар-Анона – творческие личности, и когда дело касается картинок, флаеров, плакатов и прочих презентаций, в каждом просыпается художник, непременно желающий донести свое видение до остальных. Не критики ради, а пользы для – под этим соусом дизайнер двигал сначала левее, потом правее, делал крупнее, зеленее и так далее, без конца и края, пока от его собственной идеи не оставалось ни следа. Тогда-то и появилась идея создания комитета.

С одной стороны, это позволило бы собрать всех дизайнеров под одной крышей. К тому моменту к нам обращались с разными запросами, не только флаеры для событий нужны были содружеству. Материалы по информированию общественности тоже требовали художественного оформления. При этом всемирные материалы не всегда подходили по содержанию, а некоторые из них даже противоречили российскому законодательству. Необходимо было разработать собственные национальные материалы. Еще одной важной задачей было оформление журнала «Надежда есть!». Вплоть до последнего, четвертого выпуска журнала содружество обращалось к сторонним специалистам для их верстки и оформления. Это было финансово затратно. Одновременно Всероссийский комитет

В Нар-Аноне всегда есть возможность научиться чему-то новому в своем темпе и в свое время.

16+ ПОМОТЬ ЧЛЕНАМ СЕМЕЙ НАРКОМАНОВ

НАР-АНОН • Программа «12 Шагов»

+7 985 197-09-60

www.naranon.ru

МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ «СОДЕЙСТВИЕ НАР-АНОНУ – СОДРУЖЕСТВУ ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ И ДРУЗЕЙ НАРКОЗАВИСИМЫХ»
117452, МОСКВА, УЛ. АЗОВСКАЯ, Д. 35, К. 3
ОГРН 1037700090878



по отработке Традиций и Концепций принял решение выпускать Бюллетень и размещать его на сайте. Это печатное издание также требовало своего оформления.

С другой стороны, создание комитета позволило бы организовать структуру обслуживания со своим положением и обозначить ее полномочия.

Инициативная группа создала свой чат. Пригласила всех, кто уже служил дизайнерами и тех, кто просто был неравнодушен и заинтересован в новом комитете. Собравшись вместе, мы обсудили цели и задачи будущего комитета по дизайну и решили подать предложение на Всероссийскую конференцию. Подателем выступал Всероссийский комитет обслуживания семейных групп Нар-Анона [ВРКО СГН] по организации событий. По сути новый комитет [по дизайну] родился из рабочей группы этого комитета. Мы разослали по содружеству информацию о свободных служениях. Нужны были дизайнеры, которые работали в определенных программах, необходимых для верстки. Откликнулось несколько человек, наши ряды пополнились. Мы стали обсуждать структуру комитета и положение. На это не всегда хватало времени, но постепенно структура сформировалась. Помимо служений председателя,

его заместителя, секретаря и дизайнеров вырисовывалось служение координатора – служащего, который ведет переговоры с заказчиком по техническому заданию. Я согласилась взять это служение. Мне нужно было обладать коммуникативными способностями и уметь вести вежливый и конструктивный диалог. Для меня это стало полезной проработкой дефектов.

Я не имею специального образования и не изучала профессиональных программ. Никогда не работала в области дизайна. Но как член Нар-Анона

в приложении на телефоне, в любительской программе я пробовала создавать плакаты и флаеры для своей родной группы, потом для регионального комитета. И с удивлением обнаружила, что у меня всё получается! В Нар-Аноне всегда есть возможность научиться чему-то новому в своем темпе и в свое время. Так, один из членов нашего комитета, получив опыт службы в нашем комитете, сейчас работает дизайнером.

Вот несколько работ комитета по дизайну первого года служения:



Страдаете от НАРКОМАНИИ близкого человека?

16+

Семейные группы Нар-Анон – это единство людей, на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека. Мы предлагаем помочь, делиться опытом, силой и надеждой.

НАР-АНОН
предлагает надежду!

АНОНИМНО БЕСПЛАТНО ПРИСОЕДИНЬТЕСЬ К НАМ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ
+7(903)839-68-85

www.naranon.ru

МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ «СОДРЖИТЕ НАР-АНОН – СОДРУЖЕСТВО ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ И ДРУЗЕЙ НАРКОЗАВИСИМЫХ» ОГРН 100770099878 117482 МОСКОВА, УЛ АЗОВСКАЯ, 8, ВЛ. К. 3



16+ ПОМОШЬ ЧЛЕНАМ СЕМЕЙ НАРКОМАНОВ

НАР-АНОН • Программа «12 Шагов»

+7 987 580-07-64 **АНОНИМНО БЕСПЛАТНО**

www.naranon.ru

МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ «СОДРЖИТЕ НАР-АНОН – СОДРУЖЕСТВО ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ И ДРУЗЕЙ НАРКОЗАВИСИМЫХ» ОГРН 100770099878 117482 МОСКОВА, УЛ АЗОВСКАЯ, 8, ВЛ. К. 3

16+ ПОМОШЬ ЧЛЕНАМ СЕМЕЙ НАРКОМАНОВ

НАР-АНОН
Программа «12 Шагов»

+7 985 197-09-60 **АНОНИМНО БЕСПЛАТНО**

www.naranon.ru

МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ «СОДРЖИТЕ НАР-АНОН – СОДРУЖЕСТВО ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ И ДРУЗЕЙ НАРКОЗАВИСИМЫХ» ОГРН 100770099878 117482 МОСКОВА, УЛ АЗОВСКАЯ, 8, ВЛ. К. 3

Страдаете от наркомании близкого человека?

Семейные группы Нар-Анона могут помочь.

8 (961) 015-70-72
naranon.ru **твернaranon.ru**
АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

Семейные группы Нар-Анона — это единство людей, на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека. Мы предлагаем помочь, делиться опытом, силой и надеждой.

NAR-ANON • ТВЕРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Том 39, выпуск 1

ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Информационный бюллетень семейных групп Нар-Анона

март 2023

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМИТЕТ ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА ПО ДИЗАЙНУ

ИЩЕТ ДИЗАЙНЕРОВ,

имеющих опыт работы в **Adobe Indesign, Adobe Illustrator, Adobe Photoshop, Procreate** для создания и редактирования материалов для несения вести о Нар-Аноне.

В Комитете есть свободные службы!



ПОСЛАНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА

Прошел 2022 год, а Всемирный центр обслуживания (ВЦО) по-прежнему прыгает полными баллами поддержки и сотрудства в виде заседаний, литературы и пособий. Красиво, что мы получаем вдохновение, гостини, встречи, мастер-классы или фракционные субсидии, спонсоры и спонсоры организаций. Возможно, есть те, кто не знает или не понимает, как наши Двенадцать Традиций позволяют Нар-Анону продолжать нести послание надежды, сохранив нашу программу в неизменном виде.

Я говорю о том, насколько важны и полезны для личного выздоровления и духовного роста в Нар-Аноне является служение. Ответственность членов содружества – нести служение на уровне групп, областей, регионов и вселенского единства. И это не значит, что послание несет только единицы. Желанными служителями становятся те, кто оканчивает лечение на Нар-Анон. Мы упомяну о том, как Нар-Анон помогает нашему выздоровлению, когда мы несем служение. Когда-то я не подозревала, как служение может изменить мою жизнь, но спустя 20 лет я стала Исполнительным директором!

Всемирная конференция обслуживания (ВКО) в 2023 году пройдет в онлайн-формате и, как ожидается, соберет еще больше членов содружества из многих стран. Мы вновь воспользуемся возможностями современных технологий, которые помогут нам работать и общаться с самими людьми в едино содружество. Тема этой конференции – «Прогресс: благодаря всемирному единству» – охватывает все, что делает Нар-Анон для достижения нашей главной цели. Вы можете просмотреть новую информацию о конференции на странице ВКО 2023 на сайте Всемирного обслуживания (Во).

Я благодарю за поддержку Всемирный Совет попечителей, Всемирные комитеты обслуживания, все содружество и сотрудники Всемирного центра обслуживания – Филиал, Мазурин, Али и Эрин. С их помощью и поддержкой я могу продолжать нести служение. Спасибо!

С благодарностью,
Катя К., ВЦО Нар-Анона

В этом выпуске:

Возможности для служения / История Нар-Анона	2
Принятие позиции	3
Вопросы от членов содружества и ответы	
Всемирного комитета по этическим и репутационным принципам	4
Девизы – инструменты выздоровления	5
Девизы (продолжение) / Вдох – вызов	6
Уголок комитета / Ежеквартальное обращение	7
События	8

Новая брошюра

МАЛЫЙ НАСТАВНИЧЕСТВО

скоро в шиномонтажно-магазине

12

АНОНСЫ



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Во первом полугодии 2023 года открылись новые группы. Сведения о группах внесены в Единый реестр семейных групп Нар-Анона России. Расписание собраний групп размещено на сайте naranon.ru.

	Название группы	Место нахождения	Дата регистрации
1	Колибри	Москва	15.01.2023
2	Вера и любовь	Пермь	02.02.2023
3	Только сегодня	Саратов	05.02.2023
4	Серебристый берег	Москва	30.09.2022
5	Заря	Казань	22.02.2023
6	Надежда	Благовещенск (Дальний Восток)	22.03.2023
7	Возрождение	Кисловодск	17.04.2023
8	Содружество	Красногорск	23.04.2023

Добро пожаловать в Нар-Анон! ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ!

Несколько очных групп перерегистрировались в онлайн-группы:

	Название группы	Место нахождения	Дата регистрации
1	Бибireво	онлайн	27.01.2023
2	Выход есть	онлайн	30.01.2023
3	Новая встреча	онлайн	12.02.2023
4	Надежда. Камчатка	онлайн	21.02.2023

С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!

Ежемесячно на Главной странице сайта naranon.ru публикуется список групп, которые отмечают свои дни рождения в этом месяце. На странице с расписанием собраний можно найти электронный адрес каждой группы и отправить ей поздравление и добрые пожелания.





Nº 5 [21]
[июль / 2023]

Над выпуском работала редакция журнала
«НАДЕЖДА ЕСТЬ!» Всероссийского комитета
обслуживания семейных групп Нар-Анона
по национальной периодической литературе
и Всероссийский комитет обслуживания
семейных групп Нар-Анона по дизайну

Наш адрес:
npl.naranon@yandex.ru