

НАДЕЖДА ЕСТЬ!

№8 [24]
[декабрь / 2024]

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



СОДЕРЖАНИЕ



1 СТРАНИЦА ГРУПП 4

Выход есть!..... 5



2 ВЕСТИ РЕГИОНОВ 7

День единства в Казани 5 октября 2024 г..... 8

Уральский нарафон. Впечатления участников 9

Семинар в Благовещенске 11



3 ШАГИ 12

Четвёртый Шаг.

Инвентаризация и самооценка..... 13



4 ТРАДИЦИИ 15

Самостоятельность

в свете Четвёртой Традиции. 16



5 КОНЦЕПЦИИ СЛУЖЕНИЯ ... 18

Для настоящего лидера в Нар-Аноне

всегда найдётся свободное служение 19



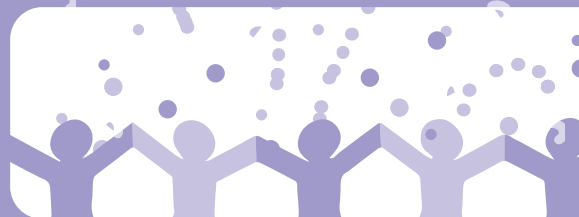
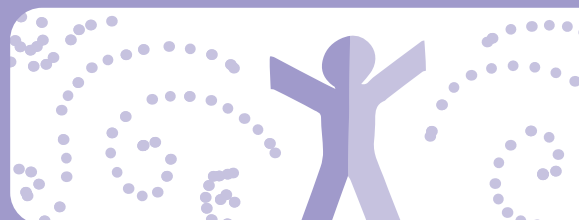
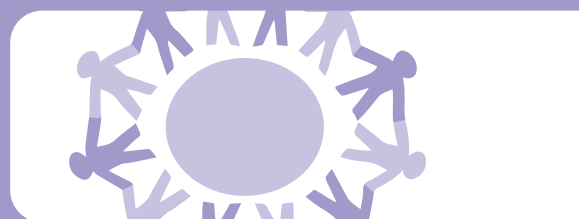
6 КРУГЛЫЙ СТОЛ 22

Второй круг Шагов.

Продолжение следует..... 23

СОДЕРЖАНИЕ

7 ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ	25
Выход из оцепенения.....	26
Неуправляемая жизнь.....	28
8 ПОГОВОРИМ О.....	29
Опыт заполнения дневника выздоровления «Прогресс, а не совершенство».....	30
9 НАР-АНОН - ВСЕМИРНОЕ СОДРУЖЕСТВО	33
Активная жизнь всемирного Нар-Анона.....	34
10 СТИХИ	35
Салат «Здравомыслие».....	36
Только сегодня	36
Боль.....	37
Суп Нар-Анона	37
11 ИНФОРМАЦИЯ СП, КОМИТЕ- ТОВ И ПОДКОМИТЕТОВ	37
Конвенция в Саратове «Здравомыслие. Зрелость. Забота»	38
Семинар «ПГО ЗД» в Саратове	40
12 АНОНСЫ	39



1

СТРАНИЦА ГРУПП

Выход есть!..... 5



ВЫХОД ЕСТЬ!

Нас было трое — три женщины разного возраста, социального положения, с разным цветом глаз и волос, но с очень похожим жизненным опытом, с грузом бед, горя, непонимания и бессилия за плечами.

Мы вместе добирались домой после собрания, дорога занимала у нас около часа, но время это пролетало незаметно и его всегда было мало, нам было о чем поговорить, потому что мы делились опытом и поддерживали друг друга. Нас объединила неизлечимая и смертельная семейная болезнь наркомания.

Когда на одном из собраний группы, которую мы регулярно посещали, ведущая озвучила тему «Мужество открыть новую группу», нас троих, одновременно, пронзило какое-то неведомое чувство, будто сама Высшая Сила наполнила нас любовью. После собрания мы обсудили, что же с нами произошло, и единогласно решили — открываем новую группу.

Первое собрание нашей группы мы провели в кафе. Именно там группа обрела свое имя «Выход есть», а мы — свои первые служения. Потом была проблема с поиском помещения, но в конце концов нашлось и оно — собрания мы стали проводить в кафе. В качестве арендной платы договорились, что будем там убираться.

Наша группа росла и развивалась, на собрания приходили новички. Обстановка была дружественная и по-домашнему уютная. Но в один из дней нам отказали в помещении. Мы думали, что группа прекратит свое существование, но Высшая Сила посылала нам интуитивные мысли и решения, группа перешла в формат онлайн-собраний. В один момент мы поняли, что встречаться 1 раз в неделю нам недостаточно, и на рабочем собрании приняли решение о проведении собраний 2 раза в неделю.

Чат онлайн-группы разделён на темы для удобства использования, а также, чтобы охватить разные направления выздоровления: информацию для тех, кто только пришёл, поддержку в сложных ситуациях, поиск наставника или подопечного, Молитвы Одиннадцатого Шага и т.д.

Вот некоторые из них:

«В помощь новичку» — в этой теме собрано много информации для ознакомления, самопомощи, поддержки.

«Спикерские выступления» — здесь выкладываются выступления на собраниях группы «Выход есть» и участников группы на собраниях других групп Нар-Анона.

«Личные истории» — размещаются уникальные

Группа многим из нас помогает жить радостно и свободно, и мы точно знаем, что ВЫХОД ЕСТЬ!



личные истории выздоровления, рассказы о том, что происходило, прежде чем члены группы оказались здесь, как это событие отразилось на качестве жизни сегодня.

«Наставники» — в этой теме всегда можно выбрать себе наставника или написать о своём опыте прохождения Шагов, Традиций, чтобы найти подопечного.

«Доска объявлений для групп Нар-Анона» — здесь публикуются анонсы событий других групп содружества.

«Информация Нар-Анона» — оповещения, поступившие на электронную почту группы, анонсы событий и новости содружества.

«География группы» — каждый желающий может

написать о своём населённом пункте, который затем добавляется в интерактивную карту группы.

Для служащих группы создан отдельный чат, который удобно организован для комфортного использования материалов при несении служения. Также у нас есть бот, который напоминает о начале собрания.

В этом году нашей группе исполнилось 2 года. На день рождения мы сделали себе подарок — фильм о том, как Нар-Анон и группа «Выход есть» изменили нашу жизнь.

Приходите на собрания группы «Выход есть», делитесь опытом, берите служение. Мы будем рады принять вас в нашу семью. Группа многим из нас помогает жить радостно и свободно, и мы точно знаем, что ВЫХОД ЕСТЬ!



День единства в Казани 5 октября 2024 г.....	8
Уральский нарафон. Впечатления участников	9
Семинар в Благовещенске	11



ДЕНЬ ЕДИНСТВА В КАЗАНИ 5 ОКТЯБРЯ 2024 Г.

Я служу в подкомитете по организации событий регионального комитета обслуживания семейных групп Нар-Анона Татарстана (РКО СГН Татарстана). Подкомитет уже организовывал День единства, духовные завтраки и семинары. В этом году мы были рады встретить гостей — членов Нар-Анона из Йошкар-Олы, Ульяновска, Уфы, Таганрога, Благовещенска. Это событие — очередное доказательство того, что я больше не одинока.

При создании сценок и песен мы старались показать, что выход есть. Можно улыбаться и радоваться жизни, даже если в семье есть такая проблема как наркомания.

Во время подготовки события я испытывала страх оценки, но ожидание и реальность не совпали. Мы услышали много слов благодарности от участников Дня единства.

Подкомитет подготовил участникам памятные сувениры: блокноты, бокалы, магниты с молитвой о душевном покое, закладки. Члены групп приняли участие в создании стихов, песен, кричалок, физкультминуток в духе Нар-Анона. Я благодарна Нар-Анону за то, что являюсь частью этого большого содружества.

Мне нравится моё служение председателя подкомитета по организации событий РКО СГН Татарстана, потому что оно приносит людям улыбки и счастливые моменты. Мне очень помог опыт служения во всероссийском комитете обслуживания семейных групп Нар-Анона СГН по организации конвенций (ВРКО СГН по организации конвенций). Возможность быть нужной и полезной людям я реализовала в подготовке и проведении Дня единства.

Я думала, что День единства — это событие для объединения групп Татарстана: «Начало», «Заря»

и «Радуга». Но Высшая Сила показала мне, каким безграничным может быть содружество.

Спасибо всем членам Нар-Анона, посетившим событие. Я обязательно поеду на следующее событие в регионы и на конвенцию 2025 в Москву!

День единства помогает мне заниматься своим выздоровлением и быть полезной тем, кто всё ещё одинок и страдает от наркомании близкого человека. Ценным для меня стало то, что к нам пришёл новичок, приехали члены Нар-Анона из других регионов и делились своим опытом. Я почувствовала единство в достижении нашей главной цели — нести весть.



День единства в Казани — ещё один тёплый день моей жизни. Впервые увидевшие друг друга люди обнимались, слушали и говорили, как давно знакомые или даже родные люди. Среди участников были те, у кого сегодня всё хорошо. Но были и те, кто переживал в этот момент отчаяние или даже утрату, и я ощутила, какую огромную поддержку можно оказать тем, кто в этом так нуждается. Теплота

УРАЛЬСКИЙ НАРАФОН. ВПЕЧАТЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ

Нарафон для меня — это всегда живое, большое и интересное региональное событие, встреча с друзьями. Седьмой Уральский Нарафон наш комитет провёл в столице Урала, городе Екатеринбурге. На этом событии я служила в группе спикерменторов, это был новый опыт в работе со спикерскими выступлениями. Благодарность всем спикерам, выступления были написаны в срок, чувствовалась работа в команде.

Интерактивный семинар от группы «Семинары по запросам РКО» на тему «Новичок в группе Нар-Анона» прошёл легко и непринуждённо, были вовлечены все участники собрания, желающие смогли оставить свои пожелания, поделиться своими чувствами.

Для меня эта поездка стала перезагрузкой — другой город, встреча с друзьями, общение с близкими по духу людьми, собрание группы Нар-Анона «Радуга», прогулки по городу, знакомство с достопримечательностями. Так здорово, что есть такая возможность сделать новые действия в сторону выздоровления. На сердце радость, на лице улыбка, продолжаем выздоравливать!

Встреча с новыми людьми, с новыми местами в другом городе всегда волнительна и вызывает интерес. Мой опыт: трижды принимала участие в событиях — как гость, как помощник в организации и как организатор. В самом начале пугала неизвестность. Когда идёт помощь в организации, люди подхватывают

и благодарность организаторам этого события со мной до сих пор.

Мне особенно запомнился марафон по Традициям, в котором принимали участие все желающие поделиться примерами их применения в своей жизни. Услышать такой опыт от друзей по выздоровлению всегда очень полезно.



служения, постепенно приходит принятие ситуации, появляются вера и надежда. Одна я не могу, вместе мы можем!

Праздник получился насыщенным, ярким. С каждым годом чувствуется прогресс во всем — в спикерских выступлениях, работе спикерхантера и спикерментора, которая велась со знанием духовных принципов, Традиций содружества. Вовлечение зала и интересная подача семинара сделали его живым и динамичным. Творческие номера помогают мне

отключиться от рутины, быть естественной, смешной, смеяться и от души хлопать в ладоши, быть непосредственной. Не обошлось без ошибок, но они становятся маленькими и не такими важными, когда видишь в глазах людей танцующих светлячков от улыбок и радушия. Много было благодарности и любви. В ответ было легко делиться теплом и нежностью с каждым из участников.

Здорово, что есть такое событие! Я продвинулась в моём выздоровлении ещё на один день. Я не одинока, нас много!

Седьмой Уральский Нарафон уже третий по счёту, в котором я принимаю участие. Удивителен тот факт, что видение события в начале подготовки и его результат не совпадают, но это ничуть не портит впечатление и послевкусие от Нарафона. Размышление об этом приводит к мысли, что руководят этим процессом групповое сознание и Высшая Сила.

В этом году праздник выздоровления проходил в Екатеринбурге. Для меня это возможность выйти из зоны комфорта, учиться взаимодействовать с людьми, с которыми я не привыкла служить, пробовать новые служения, провести в дороге 4-5 часов с близкими по духу друзьями по выздоровлению. Когда мы только начинали «думать в сторону Нарафона», в голове не было цельной картины. Удивительно, как каждый участник, внося свой вклад в идею, оформление, спикерское выступление, закупку продуктов для кофе-брейка, написание песен и сценок, подбор реквизита, закладывает свой неповторимый кирпичик в основу общего праздника. Удачно были выбраны тема «Надежда есть!» и девиз «Вместе мы можем» как олицетворение сути программы Двенадцать Шагов Нар-Анона. У каждого своя заветная мечта. Сегодня я понимаю, что в одиночку мне трудно её даже сформулировать, действовать, предпринимать шаги в сторону обретения твёрдой веры. Всегда есть тот, кто поддержит, выслушает и поможет сохранить тёплый уголёк едва брезжащей надежды, со временем перерастающей в горячий огонь.



Всегда есть тот, кто поддержит, выслушает и поможет сохранить тёплый уголёк едва брезжащей надежды, со временем перерастающей в горячий огонь.

И вот мы в начале организации праздника. Испытываю страх, что будет мало служащих, мало гостей приедет на праздник, что нет идей, чем наполнить шесть часов Нарафона... День за днём, постепенно вырисовывается структура: пишем сценарий, ищем спикеров, создаём флаер, пишем письмо содружеству, открываем регистрацию, бронируем помещение, создаем чат спикерменторов. В самый последний момент рождаются сценка, стихотворение и песня.

СЕМИНАР В БЛАГОВЕЩЕНСКЕ

12 октября 2024 г. по решению ассамблеи регионального комитета обслуживания семейных групп Нар-Анона Башкортостана (РКО СГН Башкортостана) прошёл семинар по информированию общественности. Местом проведения семинара был выбран город Благовещенск.

Основная цель нашего содружества — нести весть о том, что в Нар-Аноне есть поддержка и помощь для членов семей и друзей наркоманов. Для этого мы информируем общественность при помощи своего регионального сайта, информационного телефона, собраний семейных групп Нар-Анона, чата для новичков, проводим работу с реабилитационными центрами, рекламными агентствами, государственными и лечебными учреждениями. Посещая открытые собрания и мероприятия Анонимных Наркоманов, устанавливаем с их разрешения информационные столы о Нар-Аноне.

Семинар провели в смешанном формате, что позволило участвовать в нём не только членам Нар-Анона из Башкортостана, но и из Ижевска, Электростали, Набережных Челнов, Москвы и даже из Беларуси.

В начале события зачитали Традиции и «Памятку об анонимности», напомнив о духовных принципах Нар-Анона. Затем девять спикеров из групп «Солнечный круг», «Свеча», «Благо», «Надежда» рассказали о личном опыте несения вести. Неоценимую помощь при подготовке спикерских выступлений оказали спикерменторы.

Основная цель нашего содружества — нести весть о том, что в Нар-Аноне есть поддержка и помощь для членов семей и друзей наркоманов.

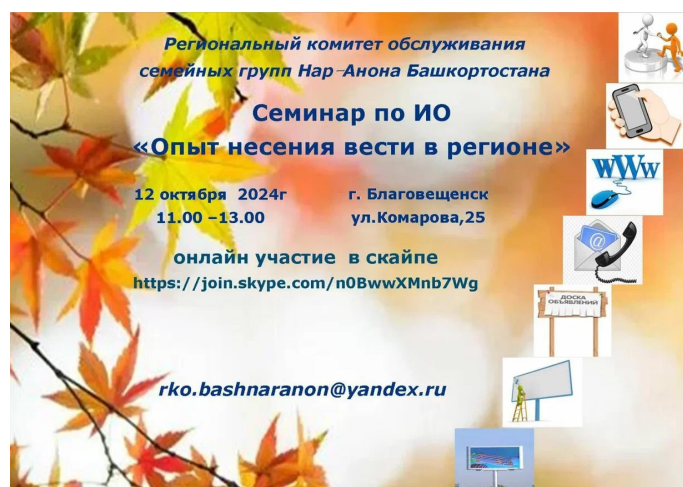
Событие прошло насыщенно и интересно, поскольку в выступлениях были затронуты все направления по информированию.

Результат проведённой работы:

- информирование на видеомониторах Башавтотранспорта, в лифтах многоэтажных домов, на специально предназначенных для этого досках объявлений жилых домов, на цифровых поверхностях в городах Уфа и Стерлитамак;
- информирование в чате «Новички Башкортостана»;
- установление стенов о Нар-Аноне в реабилитационных центрах и наркологических отделениях [Уфа, Чишмы, Стерлитамак].

В своих выступлениях спикеры рассказали не только о положительных моментах в работе по информированию общественности, но и о трудностях, а также о допущенных ошибках.

В конце встречи все поделились чувствами и выразили благодарность принимающей стороне, членам содружества из группы «Благо» за тёплый и радужный приём, организаторам события и всем, кто смог приехать из других городов или участвовал в онлайн-формате. Завершением стало традиционное чаепитие: пироги отменные, грибы улетные, настроение прекрасное!



ЧЕТВЁРТЫЙ ШАГ: ГЛУБОКО И БЕССТРАШНО ИССЛЕДОВАЛИ СЕБЯ С НРАВСТВЕННОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Четвёртый Шаг.

Инвентаризация и самооценка.....13

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ. ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ И САМООЦЕНКА.

Я не один раз проходила Шаги, и самые большие открытия произошли при изучении Шагов в малой группе при Всероссийском комитете обслуживания семейных групп Нар-Анона по отработке Традиций и Концепций (ВРКО СГН по ОТК).

В первых трёх Шагах я узнала, что «семейная болезнь наркомания — это набор определённых реакций и поступков, и продиктованы они страхами, которые мы испытываем вследствие этой болезни».

Работая по таблице «Модели, реакции, поступки», я увидела, как была одержима наркоманом. Например, наркоман долго не возвращается с работы, я волнуюсь за него, ведь дорога дальняя, на улице метель, он за рулём, а затем начинаю злиться и обижаться на него, предъявлять претензии. Такие реакции были моими способами выживания, они выработались за долгие годы жизни с наркоманом и привели к истощению. У меня не хватало сил заботиться о себе.

Я никогда не задумывалась, что у меня есть недостатки, что я тоже бываю не права. Только приступив к Четвёртому Шагу, я начала осознавать свою роль в развитии семейной болезни наркомании. Для этого мне понадобились честность, открытость и мужество.

В брошюре «Магия наставничества» написано: «Личная инвентаризация... освобождает нас от бремени стыда, вины и переживаний прошлого». По мере работы по этому Шагу, ко мне приходила осознанность, что повлияло на формирование моей самооценки. Делая инвентаризацию, обнаружила, что мне страшно сказать о своих чувствах близким людям, высказать своё мнение, принять решение, в итоге решения принимали за меня другие люди.

Например, я не могла выбрать себе одежду, звала зависимого с собой. Однажды мы собрались купить мне наряд, а когда вернулись домой, были удивлены, что купили все ему. То есть я не смогла ничего выбрать для себя. Я себя обесценивала, сравнивала с другими и не могла взять ответственность за свой

выбор. Я очень хорошо знала про него, но стала инфантильной в отношении себя.

В отношениях с родственниками я пыталась поднять свою значимость, пособничая и проявляя гиперопеку, помогала, даже когда меня не просили. Когда складывались неприятные ситуации, я не могла смириться и принять близких такими как есть. Я осуждала, сплетничала, сравнивала свою семью с ними, завидуя: «Им хорошо, у них не воруют из дома вещи, а у меня последнюю столовую ложку вынесли». Так проявлялись жалость к себе, обида, замкнутость, одиночество и неудовлетворенность. Моя самооценка понижалась...

Другой пример: на работе я обижалась на руководителя и коллег, хотела показать, что я хороший работник, выполняла всю работу, даже ту, что меня не просили. Как-то раз руководитель предложил мне поменять график работы и добавить выходные дни, я не соглашалась, угрожала увольнением и манипулировала: «Вот уволюсь, и будете знать». А меня ведь просто спросили, как мне будет удобно. Я не смогла сфокусироваться на своих потребностях, впала в неуправляемость, попыталась обвинить руководителя, что он меня не понимает.

Эти примеры ещё раз мне показывают, что меня никто не обижал, мне желали только добра.



Хочу поделиться таблицей по обиде на зависимого.

1. Кто обидел?

Зависимый.

2. Что произошло?

Я прохожу медицинское обследование в другом городе. Он звонит, когда мне неудобно разговаривать и предъявляет претензии, что я езжу за 1000 км, трачу деньги, предлагает мне пожить во время обследования в этом городе и не ездить туда-обратно.

3. Моя оценка человека, почему я испытываю эти чувства?

Какой хитрый и умный. Злюсь, раздражаюсь, обижаюсь, потому что не понимает меня.

4. Что я сделала в ответ на обиду?

Выслушала до конца и предъявила претензию: «Обязательно сейчас об этом говорить? Мне некогда, давай вечером это обсудим». И положила трубку.

5. Что задето?

Безопасность — недоверие, осуждение, он на меня давит, а я злюсь.

Чувство собственного достоинства — не любит, не ценит, не уважает, использует меня.

6. Дефекты и особенности моего характера.

Недоверие, заниженная самооценка, жалость к себе, осуждение, недовольство, раздражение.

7. Анализ страхов в данной ситуации.

Страх покинутости, страх, что меня не любит, страх сказать свое мнение, страх мести.

8. Анализ негативных и позитивных желаний.

Хочу, чтобы последнее слово было за мной.

Хочу, чтобы любил, уважал, ценил.

9. Установки и убеждения, на которых выросла и приобрела в ходе жизни?

Наркоманам нельзя доверять.

10. Чего я все-таки боюсь?

Одиночества.

11. Корысть моих мотивов.

Быть любимой и жить в спокойствии и радости.

12. Нечестность, чем и как я себя обманываю?

Думаю, что если я с ним соглашусь, то он будет меня любить. Думаю, что моя жизнь зависит от него.

13. Что с этим делать?

Прописать таблицу, обратиться к наставнику, посещать собрания, работать с дефектами из колонки 6, применяя инструменты программы.



Выполняя задание наставников, я спросила у пяти человек, что они во мне видят хорошего. К моему удивлению, они сказали, что я отзывчивая, добрая, целеустремлённая, весёлая, улыбчивая. А я-то себя такой не считала, отрицая не только свои дефекты, но и достоинства. Пришло осознание, что я хороший человек, но с некоторыми недостатками — так у меня проявляется семейная болезнь наркомания. В книге Шаги 1-12. Нар-Анон 36 [стр. 43] написано: «Мы выпалываем сорняки на нашем поле и подрезаем ветви разросшихся кустарников — так происходит наш процесс выздоровления».

Сегодня моя самооценка меняется благодаря ежедневной работе над собой и применению инструментов программы, принятию, заботе и любви к себе. Если раньше я все силы тратила на наркомана, на других людей, то теперь сосредотачиваюсь на себе. Меня никто не обижает, каждый имеет право на свою точку зрения.

Разный взгляд на одну и ту же ситуацию — это нормально. Например, на улице дождь и сырость, зависимый собирается на работу и жалуется, что погода отвратительная, а я не вижу ничего плохого. Сегодня я его не успокаиваю, как раньше, а просто слушаю и с пониманием провожаю на работу, то есть эмоционально не втягиваюсь в его состояние. Другой пример, зависимый на праздничные дни принял решение поехать отметить праздник со своими друзьями по выздоровлению. Я сразу чувствую одиночество:

«Как так? А я? Это же праздник, и он должен быть в кругу семьи». В этот момент осознаю свою неправяемость, но теперь я знаю, что с ней делать. Используя инструменты программы, я учусь ценить себя и своё время, видеть свои потребности, принимать решения, с кем мне общаться и дружить, покупать то, что хочу, съездить в отпуск и не ждать, когда мне составит компанию мой наркоман. И ещё я могу дать себе право на ошибку, не винить, не ругать. Я не совершенна. «Четвёртый Шаг — это один из инструментов моего выздоровления. Он помогает мне увидеть свои сильные и слабые стороны, что способствует моему духовному росту» [Ежедневник «Делимся опытом, силой и надеждой»].

Сегодня я знаю, что в этой жизни есть **я**, и я могу гордиться своими достижениями.



ЧЕТВЁРТАЯ ТРАДИЦИЯ: КАЖДАЯ ГРУППА ДОЛЖНА БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ДЕЛ, ЗАТРАГИВАЮЩИХ ДРУГИЕ СЕМЕЙНЫЕ ГРУППЫ НАР-АНОНА ИЛИ СООБЩЕСТВО АН.

**Самостоятельность
в свете Четвёртой Традиции16**



САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ В СВЕТЕ ЧЕТВЁРТОЙ ТРАДИЦИИ

И зучая Традиции семейных групп Нар-Анона в малых группах, члены содружества дают определения ключевым словам и фразам каждой Традиции, при этом зачастую заново открывают для себя значения давно известных слов. Вот несколько рассуждений наших друзей по выздоровлению о самостоятельности.

Раньше я рассматривала самостоятельность как независимость, когда человек полагается исключительно на свои собственные силы, умения и ресурсы. Изучение Традиций позволило посмотреть на это понятие с другой стороны. В свете Четвёртой Традиции я поняла, что моя самостоятельность заключается в **готовности к действиям и к ответственности за последствия своих действий**.

В чем проявляется **самостоятельность группы**? Первое время за регламентом высказываний на собраниях моей родной группы следил ведущий. Впоследствии, путем обсуждения и голосования на рабочем собрании было введено служение хранителя времени. Считаю, что в принятии таких решений проявляется самостоятельность группы.

Еще один пример: в преамбуле моей родной группы обращение в «Приветствии новичку» было на «вы», а в Голубом буклете — на «ты». Такая незначительная на первый взгляд корректировка нарушала духовный принцип нашего содружества «равенство» и затрагивала общие для всех групп Традиции Нар-Анона. В итоге преамбула была отредактирована членом группы, выложена в чат для ознакомления, затем на рабочем собрании группа проголосовала за новую версию. Сегодня ведущий моей родной группы обращается в «Приветствии новичку» на «ты».

Самостоятельность группы — это свобода выбора при создании своей атмосферы выздоровления в группе, не противоречащей Традициям и духовным принципам Нар-Анона. Так, например, на собраниях моей родной группы широко используется литература, одобренная конференцией (ЛОК), мы зачитываем странички не только из ДОСН, но и из всех буклетов и брошюр, новые номера журнала «Надежда есть!», выпуски информационного бюллетеня «Обрести душевный покой». Активное знакомство с ЛОК поспособствовало формированию безграничного доверия к программе Нар-Анона. Большинство членов нашей группы уже изучили либо изучают Шаги и Традиции Нар-Анона, некоторые стали соведущими в малых группах по их изучению. Когда в магазине «Прогресс» появилась «Тетрадь секретаря», мы познакомились с предлагаемой преамбулой и проголосовали за её использование на собраниях группы. В результате стало больше звучать конструктивных высказываний, положительного опыта, а сложные болезненные ситуации проговариваются до или после собрания, либо по телефону с наставником или доверенным лицом.

Как я вижу мою самостоятельность в свете Четвёртой Традиции в семье? В силу жизненных обстоятельств я живу с мамой. Принимая решения, касающиеся своих сыновей, я должна не забывать об ответственности и последствиях не только для себя, но и для мамы, так как мы живём вместе. Если я решила помочь финансово или взять внуков погостить, я должна трезво оценить свои возможности и не перекладывать потом часть обязательств на пожилую маму. Соответственно я пытаюсь не вмешиваться в решения моих взрослых детей, не делиться опытом без запроса. Пусть пробуют, ошибаются и получают опыт. Самостоятельность накладывает ответственность.

КОНЦЕПЦИИ СЛУЖЕНИЯ: ЧЕТВЕРТАЯ КОНЦЕПЦИЯ

Для настоящего лидера в Нар-Аноне
всегда найдётся свободное служение19



ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО ЛИДЕРА В НАР-АНОНЕ ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ СВОБОДНОЕ СЛУЖЕНИЕ!

С момента начала моего пути в Нар-Аноне прошло семь лет, и сменилось несколько этапов моего личного выздоровления. Когда я поняла, что Концепции служения не менее важны и, главное, нужны и полезны, за плечами уже было несколько кругов Шагов и Традиций и много-много служений. В программе Нар-Анона мы учимся давать определения словам и терминам в свете того Шага, Традиции или Концепции, которые изучаем сегодня. Итак, сегодня для меня Концепции в свете служения (или служение в свете Концепций — вот вопрос) это руководство, инструкция к служению. Часто в своем служении я заглядываю в Концепции, чтобы убедиться, что не «наслужила» ничего лишнего. И это особенно актуально, когда я разбираюсь с Четвёртой Концепцией.

Четвёртая Концепция служения Нар-Анона: «Эффективное лидерство высоко ценится в Нар-Аноне. При выборе тех, кому доверяется служение, следует учитывать лидерские качества».

Впервые мне пришлось задуматься о том, кто такие лидеры в Нар-Аноне, когда мы изучали Вторую Традицию. Этот термин идёт неразрывно с тремя другими:

доверенные исполнители,

наставники по служению,

доминирующие личности.



Как же они связаны между собой? Вот высказывания членов Нар-Анона, моих «сослуживцев»:

«**Лидер** для меня сегодня в свете Четвёртой Концепции служения — это член Нар-Анона, который не боится брать на себя ответственность, способен вдохновлять других на достижение общих целей, проявляет такие качества, как гибкость, открытость, честность, готовность, умение слушать. После общения с лидером можно почувствовать вдохновение и желание творить вместе».

«Лидер — источник процессных изменений».

«Лидер для меня сегодня в свете Четвёртой Концепции служения — это служащий, готовый брать на себя ответственность, исследовать новое, добросовестно и с любовью передавать другим».

«**Доверенный исполнитель** для меня сегодня в свете Четвёртой Концепции служения — это член Нар-Анона, способный ставить принципы выше личностей, честно исполнять доверенные ему задачи и действовать в общих интересах».

«Доверенный исполнитель — передатчик воли группы».

«Доверенный исполнитель для меня сегодня в свете Четвёртой Концепции — это служащий, которому доверили исполнение решения группового сознания и наделили ответственностью и полномочиями».

«**Наставник** для меня сегодня в свете Четвёртой Концепции служения — это член Нар-Анона, который сопровождает другого на пути духовного роста, делится знаниями и опытом, оказывает помощь на всех этапах прохождения программы Нар-Анона. Если наставник проявляет себя как лидер и доверенный исполнитель, его подопечные ощущают самооценку, приобретают собственный опыт, учатся слушать и слышать, проявлять смирение. Если

наставником оказывается доминирующая личность, его подопечные чувствуют давление, обесценивание собственных достижений».

«Наставник — привлекательный жизненный ориентир».

«Для меня сегодня в свете Четвёртой Концепции наставник по служению — член Нар-Анона, который эффективно несёт своё служение и готов передать его подопечному».

«**Доминирующая личность** для меня сегодня в свете Четвёртой Концепции служения — это склонность члена Нар-Анона подавлять других и действовать в личных интересах, проявлять главенство. После общения с доминирующей личностью остается неприятное ощущение собственной ничтожности».

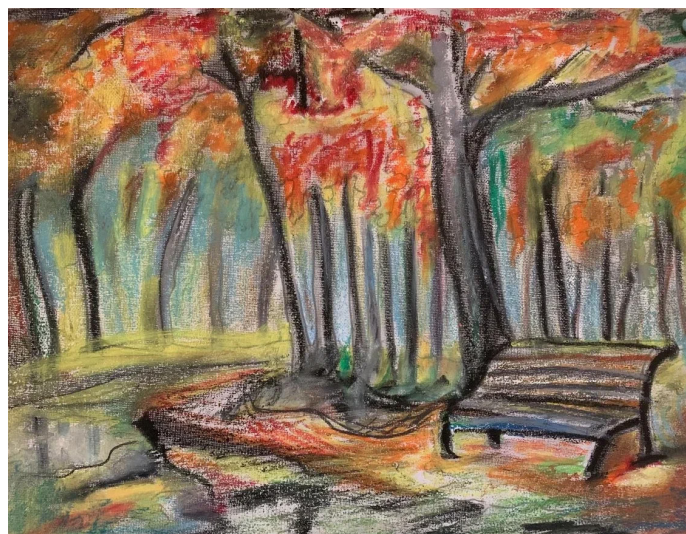
«Для меня сегодня в свете Четвёртой Концепции доминирующая личность — это использование лидерских качеств неэффективно».

«Доминирующая личность — человек, который много говорит с целью навязывания мнения».

У меня был собственный опыт открытия новой группы Нар-Анона, где с помощью группового сознания я смогла отследить, как я из лидера стала доверенным исполнителем, потом незаметно перекалибрировалась в доминирующую личность, а затем нашла себя, став наставником по служению. Для открытия группы нужна пара единомышленников. Мы пошли договариваться о помещении в коворкинг-центре, создали чат, выбрали день и час, дали объявление по чатам, принесли ДОСН, Голубой буклет «Нар-Анон. Семейная группа», организовали мини-чаепитие. В этом сложностей не возникло, мне помогли мои лидерские качества, такие как решительность, осведомлённость, умение общаться с людьми, умение работать в команде. Наступил день первого собрания и «полезли» дефекты, вызванные страхом и контролем. Всё по ЛОК: перфекционистка внутри меня требовала, чтобы собрание прошло идеально; зависимость от чужого мнения говорила во мне вслух тонким противным голоском, что это не настоящая группа Нар-Анона; злость и раздражение на моих подруг, которые недостаточно расторопны и, вообще, говорят «на группе» вместо «на

Лидеры не отказываются от своих проектов, у них есть мужество отстаивать свою точку зрения. Для этого нужно собрать информацию, исправить ошибки и сделать новое предложение.

собрании». В целом первое собрание прошло хорошо, пришли 10 человек. Мы провели рабочее собрание (разумеется, я была ведущей, стала доверенным исполнителем), выбрали название, служащих, сроки служения и зарегистрировали группу. Самое интересное началось потом. Когда я передала служение другому ведущему, я продолжала садиться с ним рядом и совать свой нос в Преамбулу, чтобы убедиться, что она правильно её читает. Ведущего это возмутило, она попросила меня отсесть и обещала обратиться, если что-то будет непонятно (так я стала наставником по служению). Доминирующая личность внутри меня не успокаивалась и продолжала уже на рабочих собраниях без умолку рассказывать о своем опыте и безостановочно подавать предложения. Казалось бы, лидер и должен делать это, в предложениях и опыте заключается его лидерская роль. Ключевое слово «безостановочно». Я не давала никому сказать, никого не слышала и была озабочена только своей великой персоной и тем, что я знаю, как лучше всем. Благодаря групповому сознанию я увидела, как это работает — меня перестали слушать и ни одно моё предложение



не проходило. Ещё я увидела других лидеров: это были члены группы, которые вежливо предложили мне помолчать и дать высказаться всем.

В брошюре «Наши Традиции. Духовные принципы для групп и не только» есть вопрос: «Чем лидер в Нар-Аноне отличается от лидера вне содружества?». Я получила ответ: в Нар-Аноне их может быть несколько! Принципы выше личностей, и мы стараемся не сосредоточивать внимание на одном человеке. Даже если это я! Более того, через некоторое время мои предложения, например, выбирать на каждое служение заместителя, были приняты групповым сознанием. Только они были уже не мои и не навязывались так настойчиво.

В Нар-Аноне для настоящего лидера всегда найдется свободное служение!

Сейчас я служу в подкомитете по развитию содружества одного из РКО координатором групп. Это служение помогает мне реализовать лидерские качества без ущерба себе и другим:



- умение общаться и слушать — веду переговоры о семинарах, помогаю сориентироваться на сайте, пройти инвентаризацию реестра, рассказываю о служениях и многое другое;
- осведомленность — изучаю Традиции и Концепции, служу ведущей в малых группах, несу служение в комитетах, копилка пополняется новым опытом, который я с радостью передаю своим подопечным. Чтобы что-то рассказывать, надо что-то знать;
- ответственность — вместе с заместителем координатора делаю ежемесячный подробный отчет на собрании подкомитета: что происходит «на нашей территории», какие были запросы и вопросы;
- смирение и терпение — мне часто нужно мужество, чтобы принять мнение, отличное от моего. Группа может быть не готова, не в настроении, не правильно понять, и тогда есть рецепт: **наше дело — информировать.**

Как же понять, что лидерство эффективно?

Я чувствую это, когда вижу своих подопечных, которые берут служения, несут и передают их.

Умение услышать другое мнение — ценное качество лидера. В одном из комитетов шло бурное обсуждение проекта. Я была одним из его участников и в то же время членом структуры, которой проект прислали на согласование. Мне казалось очень важным, чтобы **наш** проект приняли. Перечитывая свои сообщения в чате, я увидела, что они были длинные, многочисленные и включали в себя агрессивный крупный шрифт и восклицательные знаки в большом количестве. Сейчас я понимаю, что это и есть доминирующее поведение.

Что делать лидеру, если его не поддерживает большинство? Согласиться с мнением, что нет проекта — нет разногласий? Обидеться и уйти? Одна из моих единомышленниц, несомненный лидер, предложила другой вариант: лидеры не отказываются от своих проектов, у них есть мужество отстаивать свою точку зрения. Для этого нужно собрать информацию, исправить ошибки и сделать новое предложение.

Сегодня я благодарна всем, кто служит вместе со мной в Нар-Аноне.

Второй круг Шагов.
Продолжение следует.....23



ВТОРОЙ КРУГ ШАГОВ. ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...

Я заканчиваю свой второй круг Шагов, на этот раз уже в качестве наставника. В своём выздоровлении я стараюсь применять инструмент «Осознание – Принятие – Действие». В книге «Шаги 1-12. Нар-Анон 36» первые три Шага в таблице объединены инструментом программы «Капитуляция». Приведу пример.

У пожилой сестры моего папы появились серьёзные проблемы со здоровьем. Мои родители активно включились в спасение родственницы, а мне начали жаловаться на связанные с этим спасением большие финансовые затраты и на её неадекватное поведение.

Первый Шаг

Использую инструмент «Отстранение». Я бессильна перед болезнью и чувствами других людей. Принцип честности: признаю себе и родителям, что у меня нет ресурса участвовать в процессе оздоровления родственницы.

Второй Шаг

Констатирую факт, что у больной родственницы и у моих родителей своя Высшая Сила и свой жизненный путь. Я надеюсь, что ситуация не так трагична и выход есть.

Третий Шаг

Я верю в то, что Высшая Сила устроит всё наилучшим образом. Приходит осознание, что эта ситуация не является моей зоной ответственности. В этом мне помог опыт моей подопечной в подобной ситуации с больным родственником, когда вовлечённость в проблемы других людей негативно сказалась на качестве её жизни и её душевном состоянии. Я применила инструмент программы «Отстранение» и перестала участвовать в токсичных разговорах. Так мне удалось сохранить душевный покой и свои ресурсы.

Четвёртый, Пятый и Шестой Шаги таблицы в книге «Шаги 1-12. Нар-Анон 36», объединённые принципом

«Признание», я бы дополнила инструментом программы «Займись собой». В прошлом круге Шагов я инвентаризировала свои взаимоотношения с родителями, определяла свои границы, увидела такие дефекты, как критика, нетерпимость, неумение считаться с чувствами и возможностями других людей, трусость, угодничество. Разбирая свои дефекты и достоинства с наставником, увидела много противоречий: я часто поддаюсь негативному мышлению, проявляю подозрительность к людям, при этом мне присущи оптимизм, жизнерадостность, доброта и сочувствие.

В этом круге Шагов я занималась исключительно собой и отношением к себе. Работая с подопечной, увидела, что могу относиться с принятием и сочувствием к ошибкам других людей, но себя за ошибки прощаю с трудом. Я способна вместо несовершенства увидеть уникальность и сильные стороны подопечной.

К духовному принципу **Пятого Шага** «Единство» я добавила «Целостность». Будучи наставником, я приняла, что могу позволить себе и другим быть несовершенными, оставаясь уникальными.

Седьмой, Восьмой и Девятый Шаги объединены духовным принципом «Возмещение». С Седьмого Шага начинаются мои действия. В Восьмом Шаге я внесла в список тех, кому причинила вред, только



себя и в Девятом Шаге решила возмещать ущерб себе. Я стараюсь избавиться от самокритики, позволяю себе совершать ошибки. У меня появились новые действия. В случае негодования, самобичевания и жалости к себе я делаю паузу, прописываю таблицы бессилия и страхов, обращаюсь к наставнику за помощью, чтобы увидеть, где я теряю ресурс и как могу его восполнить: отдохнуть, сменить картинку, отложить то, что мне не хочется сейчас делать. В общении с подопечной я стала замечать свою способность поддерживать человека и найти положительные качества. Значит, я могу сделать то же самое по отношению к себе. Это мой Девятый Шаг себе.

Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги объединены ключевым словом «Рост». Благодаря

постоянству (духовный принцип Десятого Шага) моей подопечной в выполнении ежедневного самоанализа, я заметила её и свой прогресс в выздоровлении. У меня сформировалась своя концепция Высшей Силы, которой я делилась со своей подопечной и помогала замечать проявления её Высшей Силы. В одной из наших бесед я будто услышала себя со стороны: «Посмотри, тебе удалось проявить мужество и пройти мимо закрытой двери наркомана. Ты смогла получить опыт соблюдения границ. Кто как не Высшая Сила придала тебе решимости поступить по-новому?». Теперь и я могу полагаться на свою Высшую Силу, находиться с ней в осознанном контакте.

Пришло время **Двенадцатого Шага** — нести весть о Нар-Аноне.

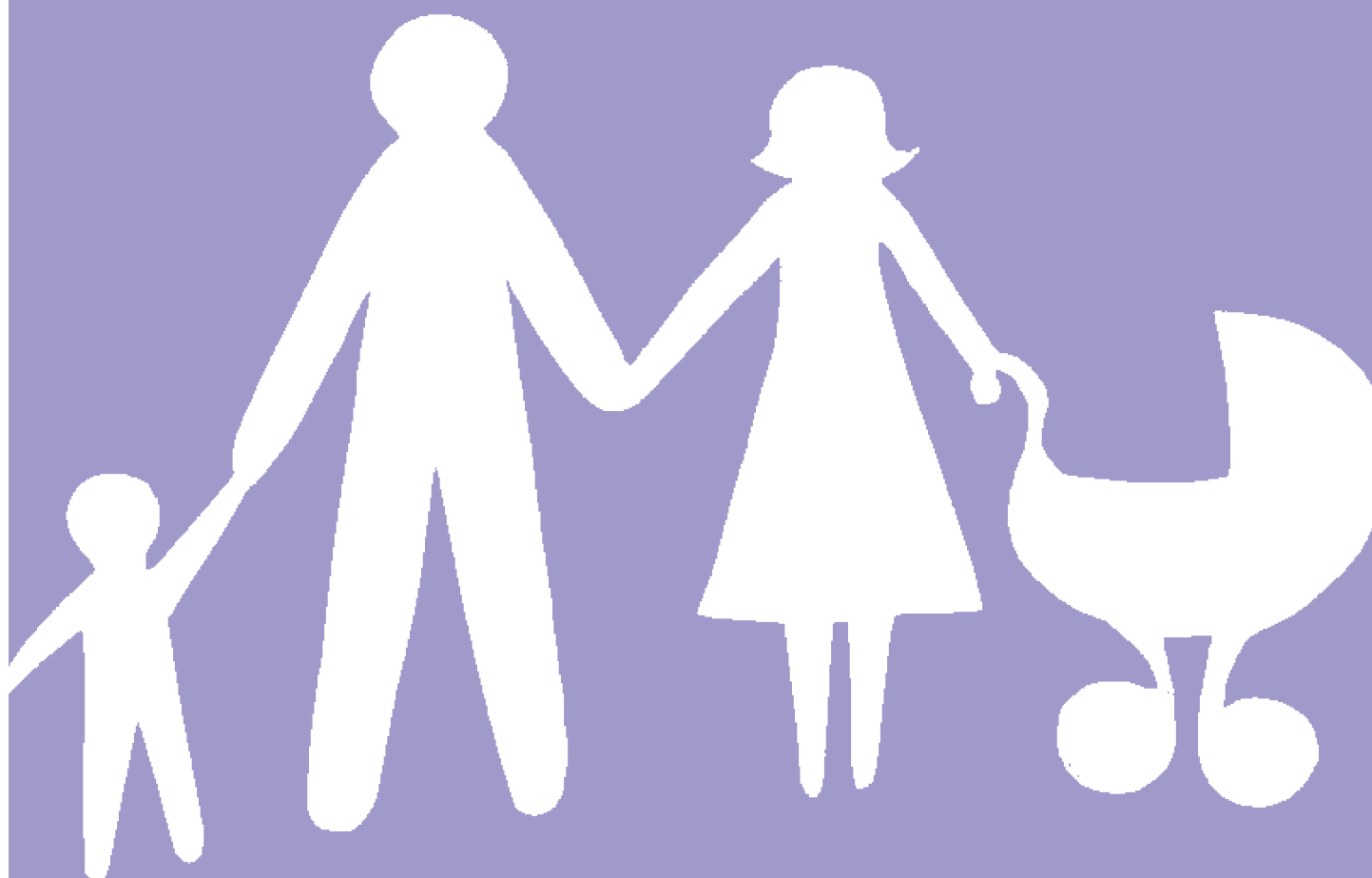


7

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Выход из оцепенения.....26

Неуправляемая жизнь.....28



ВЫХОД ИЗ ОЦЕПЕНЕНИЯ

Я родилась в дисфункциональной семье: папа был алкоголиком, а мама очень легко срывалась на нас с сестрой из-за любой мелочи, применяя в том числе и физические наказания. Поскольку стрессовые ситуации были регулярными, у меня было достаточно времени, чтобы выработать стратегию поведения, которая помогала мне пережить негативные моменты. Наши слезы, крики и оправдания злили её ещё больше, я научилась «уходить в астрал»: занимала себя пересчетом трещинок на плитке в углу, в который меня поставили, или разглаживанием ворсинок на ковре. Затем я научилась представлять себя в каком-то безопасном приятном месте, например, в лесу на поляне.

Способ оказался рабочим, поэтому я стала любимицей воспитателей в садике (практически никогда не плакала). Но под заморозку попали не только негативные, но и другие эмоции. Я не прыгала от радости, не шалила в школе на переменах, редко смеялась от души. Интроверт от природы, я стала совсем нелюдимой.

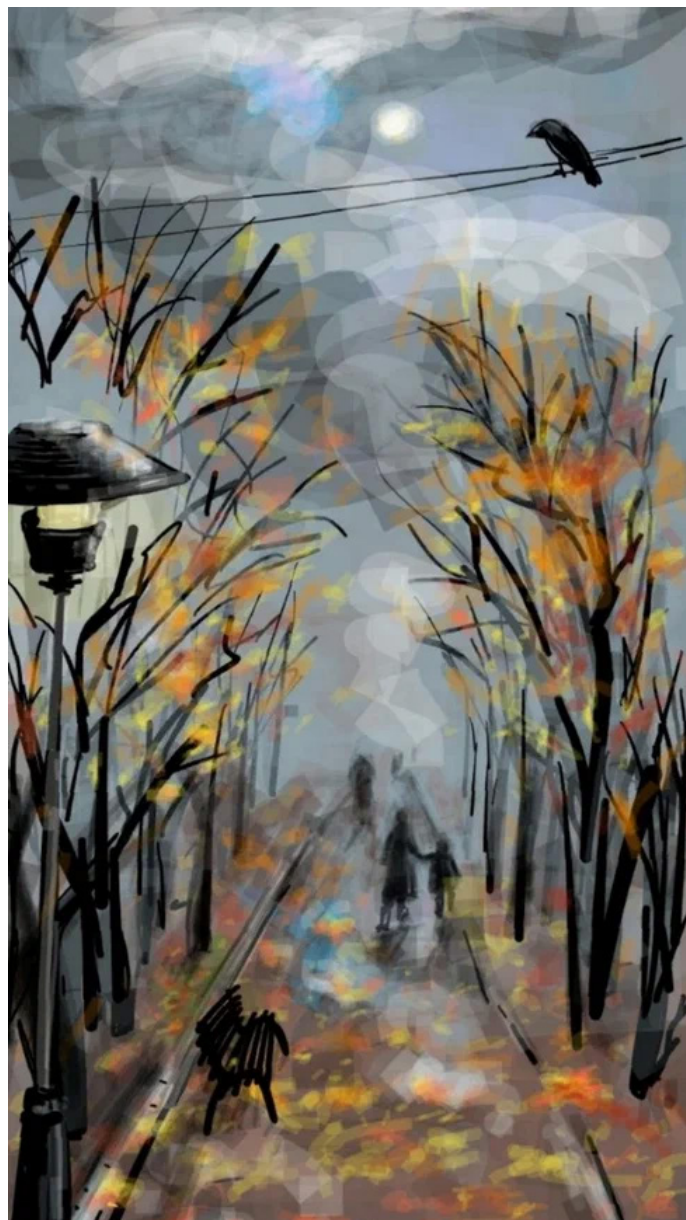
Поскольку мне не хотелось выглядеть жалкой, я старалась держаться высокомерно и холодно. Учителя и одноклассники называли меня Снежной королевой. И мне даже льстило это прозвище. Я чувствовала себя взрослее и мудрее ровесников, но моё высокомерие мало кого привлекало.

Образ невозмутимой «английской леди» я пронесла через всю юность и в любых стрессовых ситуациях из возможных «бей, беги, замри» неизменно выбирала последнее. Хоть мы с сестрой и росли в одной семье, она смело дралась с обидчиками, веселилась с подругами, а я прикидываласьдохлым опоссумом, чтобы меня не трогали. Эта же стратегия использовалась мной и во время первого замужества. Муж часто скандалил из-за ревности, я уходила в себя, а он говорил, что у меня рыбье сердце, что я – «холодная селёдка». Когда нашему сыну исполнился год, муж пропал без вести в другой стране. Ещё через два года мой папа покончил жизнь самоубийством. Я не плакала даже на похоронах. Близкие восхищались моей стойкостью, а я просто замёрзла и оцепенела внутри.

Пять лет я прожила как зомби, будучи уверенной,

что никогда не смогу быть счастливой. Но Высшая Сила решила по-своему: я повстречала своего второго мужа. Благодаря его принятию и любви, я оттаяла, смогла радоваться, плакать, перестала быть «холодной селёдкой».

Несколько лет назад в дом пришла беда, которую я подспудно ожидала. Сын рос взбалмошным. Пока я воспитывала его одна, наступила на все возможные грабли, начиная от рукоприкладства, заканчивая выполнением школьных домашних работ за сына. Я отчаянно пыталась исправить ситуацию, но сын так хотел самостоятельности, что постоянно влипал в проблемы. Участковый и опека стали



частыми гостями, а в седьмом классе на сына завели уголовное дело. Благодаря юному возрасту он легко отделался. Позже мы узнали, что сын наркозависимый. Муж удивлялся, как я могу сохранять хладнокровие, а я просто опять оцепенела. Делала вид, что всё в порядке, пока сын занимался «криминалом». Затем у сына случилась передозировка, и он попал в реабилитационный центр, от сотрудников которого я узнала о Нар-Аноне.

На первом собрании я почувствовала себя в безопасности, мне было уютно. Когда до меня дошла очередь высказываться, я решила не пропускать черёд и неожиданно для себя разрыдалась белугой. Мне стало легче, и я решила не корить себя за то, что раньше бы назвала «душевным стриптизом».

Таблицы Четвёртого Шага помогают мне понять, что я чувствую, чего боюсь, в чём ошиблась, а где, наоборот, — я молодец.

Потихоньку, посещая собрания, взяв служение, обретя наставника и работая по Шагам, я рассталась с образом Снежной королевы. Я поняла, что моё оцепенение в стрессовые минуты можно использовать по-другому: не ругать себя за трусость, не «уходить в астрал», а попытаться понять, что я чувствую, чего я хочу. Когда ситуация требует немедленного реагирования, я могу сказать: «Я возьму паузу, чтобы подумать», — а не с отсутствующим видом смотреть в окно.

Мне нравятся таблицы Четвёртого Шага, они помогают мне понять, что я чувствую, чего боюсь, в чём ошиблась, а где, наоборот, — я молодец. Общение с наставником помогает проживать стресс, не мусолить его в своей голове, а проработать вместе с человеком, которому доверяю. Важно не накапливать, не хранить негатив, а прописывать или проговаривать как можно быстрее, так как события, особенно мелкие, забываются, но разочарование, раздражение и тревога, вызванные ими, сохраняются.



Приведу пример. На работе у меня случился конфликт с коллегой. Сперва я оторопела, но обдумав произошедшее, догнала её и озвучила, всё что думаю. Она хлопнула дверью, а я для себя вычеркнула её из списка адекватных людей. Решила, что нажила себе врага, с которым даже не хочется находиться в одном помещении. А для меня это тяжело, так как я плохо переношу конфронтацию. Обсудив эту ситуацию с наставником, я смогла по-другому взглянуть на поведение коллеги. Встретившись с ней на работе, я поздоровалась, она ответила тепло и пожелала мне хорошего дня. Это было большим облегчением для меня.

Возможно, когда-нибудь вместо «дохлого опосума» из меня получится «жизнерадостная и невозмутимая капибара», которая в ладах со всеми и с самой собой.

НЕУПРАВЛЯЕМАЯ ЖИЗНЬ

Я опекала и контролировала жизнь своих близких: мужа и детей. Это стало причиной моей неуправляемой жизни. Я потеряла связь со своими чувствами, мыслями, игнорировала свои потребности. Находилась в постоянной тревоге, нервозности, чувствовала гнев и обиду. Ожидая от других людей многого, думала, что всё может быть так, как мне хочется. Я не в силах контролировать и управлять ими.

Мой муж — наркоман. Он был в употреблении, уходил в загулы, пропускал работу, заводил сомнительные связи, забывал про семью. Я выпала из жизни, ничего не хотела делать, жила как на вулкане, ожидая его возвращения. Свои обязанности и работу выполняла автоматически. Жизнь не приносила удовлетворения и удовольствия. Голова всегда была забита мыслями о его спасении. Я даже предчувствовала, когда у мужа произойдет очередной срыв, знала количество дней, когда он будет отсутствовать и какие действия ожидать от него после возвращения.

Я поняла, что не могу заставить его делать то, чего он не хочет. Наркомания контролировала меня, хоть я и не употребляла. Я совершала безумные поступки, чтобы заставить его бросить наркотики, прозреть и понять, какую боль он мне причиняет. Пытаясь его «спасти», я думала, что поступаю правильно.

Своих детей, их поступки, поведение я хотела видеть идеальными. Плохо сделанные уроки, неудовлетворительные оценки, мои невыполненные просьбы — все это вызывало у меня гнев, крик и нервозности. Отсюда следовали обиды детей, плохие отношения, отдаление и недопонимание друг друга.

Во всех этих примерах я увидела, что моя жизнь стала неуправляемой. Мной руководили негативные эмоции, одержимость, обида. Здравомыслие отсутствовало, не было спокойствия, жила в постоянном страхе и тревоге.

Жизнь начала налаживаться, когда я пришла в Нар-Анон, стала изучать Шаги и применять инструменты, которые дает нам программа. Я училась признавать свои ошибки и недостатки, приобрела навыки контроля эмоций. Открываясь новому, я начала свое выздоровление от семейной болезни наркомании.

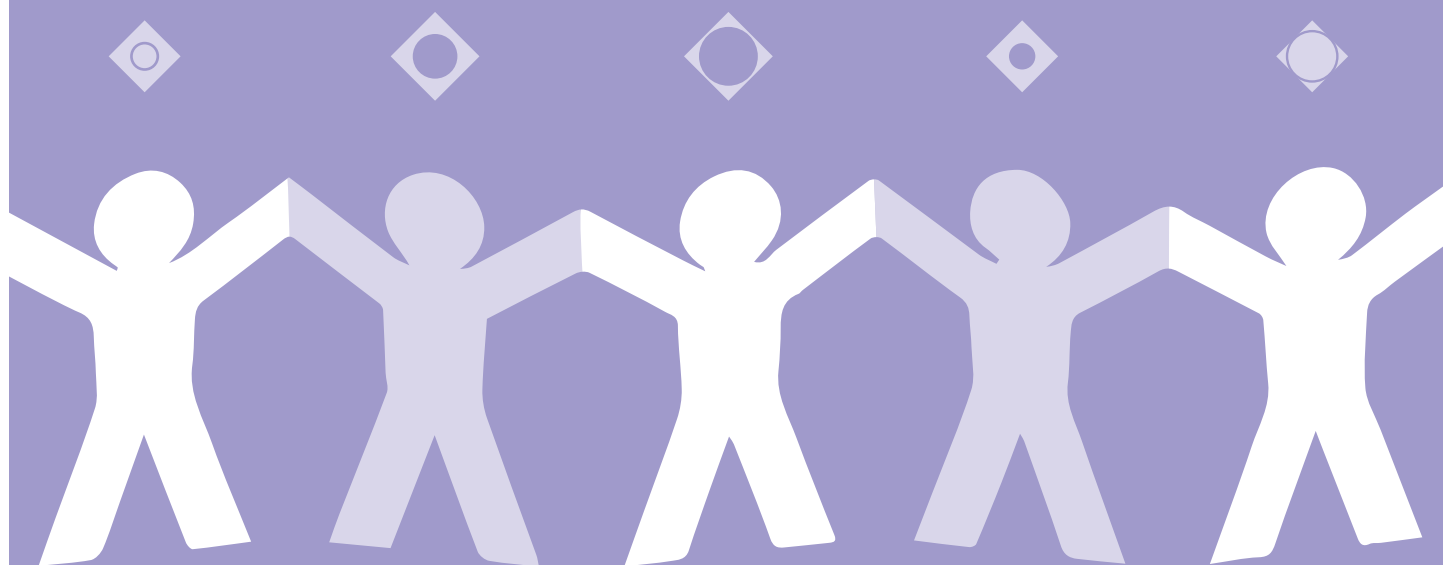
В процессе работы над собой, я смотрю на жизнь по-другому, стараясь проживать её с позитивными чувствами. Я научилась более спокойно говорить о том, что мне не нравится, а иногда и молчать, включая смирение и терпение. С детьми стараюсь не кричать, а проговаривать ситуацию. Взамен я получаю от них доверительные, тёплые отношения, любовь и заботу, больше ответственности с их стороны.

Сейчас я приняла то, что в моей семье болезнь наркомания. И я не знаю, поможет ли моему мужу реабилитация, но чётко понимаю, что его выздоровление — это не моя ответственность. Прежнего контроля, манипуляций и угроз с моей стороны просто не должно быть. Я решила остаться с мужем, я люблю этого человека, мне дороги годы совместной жизни и наши отношения до его болезни, но я изменилась, а поэтому должны измениться и наши взаимоотношения. Именно в Нар-Аноне я узнала, что считать себя причиной болезни другого человека неправильно.

Я занялась собой: посещаю собрания семейных групп, общаюсь с членами содружества, гуляю, больше отдыхаю. Я просто учусь принимать жизнь такой, какая она есть, и радоваться каждому дню!



Опыт заполнения дневника выздоровления «Прогресс, а не совершенство».....	30
--	----



ОПЫТ ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ «ПРОГРЕСС, А НЕ СОВЕРШЕНСТВО»

Неделя 1. Тема: День за днём

День 1.

Размышление: Наркомания – это болезнь.

Что это значит для меня сегодня? Это значит, пришло время отказаться от иллюзий, что мой любимый наркоман когда-нибудь станет таким, как я хочу. А я хочу, чтобы он был здоров, проявлял себя как здоровый человек, нашёл приличную работу с традиционным графиком, завёл семью, своевременно оплачивал налоги, поздравлял всех членов семьи с праздниками, охотно соглашался на совместное времяпровождение и помогал престарелым родственникам.

Сегодня я пребываю в ожиданиях и иллюзиях, что мой родственник не будет наркоманом. В выздоровлении от семейной болезни наркомании я учусь распознавать свои ожидания. Я учусь доверять Высшей Силе, которая ведёт меня по пути моего выздоровления. А у наркомана есть его Высшая Сила, которая ведёт его куда-то, куда мне неизвестно. Ко мне приходит понимание, что я не могу повлиять на его жизнь, и мои ожидания о его успешном жизненном пути не сбываются. Я знаю, что дело во мне. День за днём я внимательно отношусь к своим чувствам, реакциям, замечаю свои старые модели поведения, применяю инструменты программы и рекомендую наркомана его Высшей Силе. Так я сохраняю свой душевный покой.

День 3.

Размышление: Я буду бережно относиться к себе.

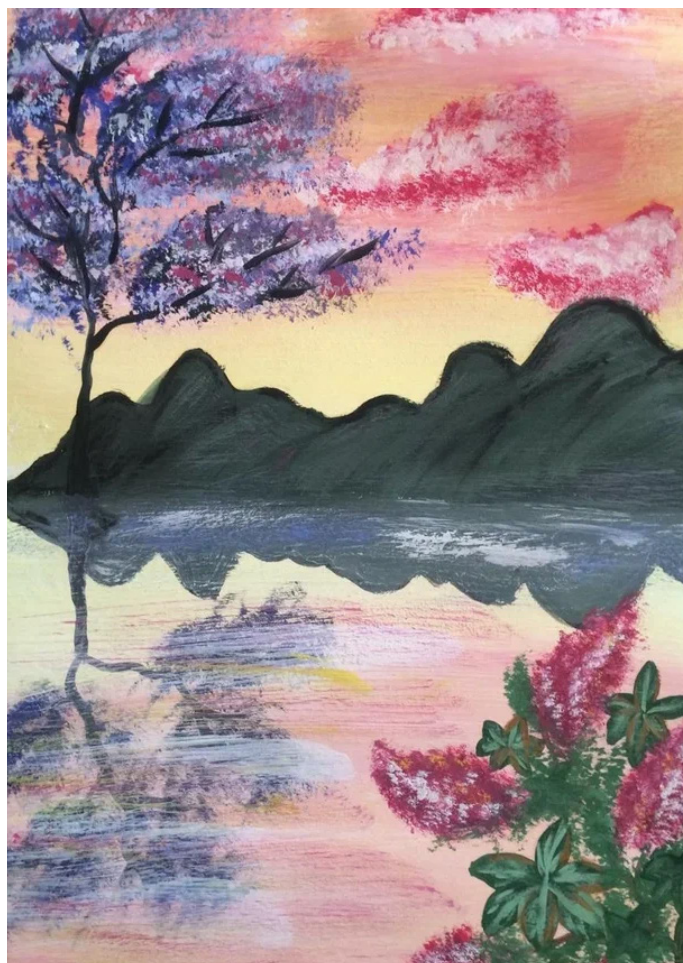
В одном из рабочих чатов в ходе обсуждения возникли разногласия: члены рабочей группы высказывали мнение, с которым я была не согласна. Я приняла участие в обсуждении и заметила, что впадаю в одержимость, обдумываю, что бы ещё важного написать в чат, какие ещё привести веские доводы, чтобы со мной согласились. Все это вызывало напряжение и раздражение. Вдруг вспомнилось обещание, что буду бережно относиться к себе. Я больше не хочу разрушать себя контролем, критикой, осуждением. У меня есть выбор — выйти из диалога и подумать, что полезного можно сделать сейчас

для себя. Я так и поступила. Рада, что сохранила душевный покой и не провалилась в старые модели поведения.

День 4.

Размышление: Я буду жить здесь и сейчас.

До меня дошли новости, что наркоману пришло какое-то письмо. Мысли об этом запустили нездоровое поведение: контроль, негативное мышление. К счастью, в это время я находилась на рабочем собрании. Мне удалось увидеть проявления семейной болезни наркомании, но принцип программы «Жить здесь и сейчас» напомнил о том, что следует сосредоточиться на собрании. После собрания я прописала таблицу страхов. Определила, что боюсь дурных новостей о наркомане, боюсь потерять душевный покой и быть втянутой в чужие проблемы, и нашла



ПОГОВОРИМ О...

8

ОПЫТ ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ "ПРОГРЕСС,
А НЕ СОВЕРШЕНСТВО"

30

пути выхода из этого состояния. Поняла, что письмо, адресованное наркоману, не имеет ко мне отношения, а реакция на него — страх, продиктована прошлым негативным опытом. Я приняла решение жить здесь и сейчас и успокоилась.

Неделя 2. Тема: Сначала главное День 7.

Цитата: «Иногда промолчать – это лучшее, что мы можем сделать». Буклет «Как справиться со стрессом? Попробуй способ Нар-Анона».

Я долгое время участвовала в размолвках между родителями. Они ссорились, а я играла роль спасателя. Маме я говорила, чтобы она не принимала всерьёз нападки отца. Папе — чтобы не обращал внимания на истерическое поведение мамы. То же самое происходило, когда случались конфликты между наркоманом и моими родителями. Придя в Нар-Анон, я увидела, что вмешиваюсь во взаимоотношения других людей. Тогда я поставила границы на участие в чужих конфликтах и попросила родителей не обращаться ко мне с жалобами друг на друга. Если такое всё же происходило, то я вспоминала цитату из буклета «Как справиться со стрессом? Попробуй способ Нар-Анона»: «Иногда промолчать — это лучшее, что мы можем сделать».

День 3.

Размышление: Спроси себя: «Моё ли это дело?».

Бабушка была старенькой, угасала с каждым днём. Зависимого родственника пригласили увидеться с бабушкой, по-видимому, в последний раз. Он приехал и пожелал остаться с ней наедине. Вернувшись, мама расспросила бабушку о том, как прошла встреча, а потом позвонила мне. Я почувствовала обеспокоенность и недоумение в её голосе, потому что бабушка ей рассказала, что наркоман играл ей на дудочке очень красивую мелодию. У меня мгновенно появились как прежде, симптомы семейной болезни наркомании. Мой страх рождал самые неблагоприятные объяснения по поводу этой дудочки. Я не допускала мысли, что наркоман приехал к бабушке по первому зову, смог её порадовать красивой мелодией, проявить теплоту и заботу. Эта дудочка для моего нездорового образа мыслей была свидетельством употребления и безумия наркомана. Чтобы обрести здравомыслие, я использовала медитацию, прописала таблицы, позвонила наставнику и спросила себя: «Моё ли дело, как наркоман общается с родственниками?»

День 5.

Размышление: Начни с себя.

Среди тех, с кем я служу в Нар-Аноне, есть человек, который раздражает меня своей манерой предлагать правки и вносить изменения, когда обсуждение уже закончилось и началось голосование. Я испытывала негодование, осуждала и придумывала схемы, как предотвратить вмешательство этого члена Нар-Анона в процесс утверждения. И вот в чате комитета появился документ, который одобрили ранее. В нём предлагалось утвердить лишь небольшие правки. Я внимательно прочитала документ и начала предлагать многочисленные корректировки, убеждённая в своей правоте. И вдруг увидела, что действую точно так же, как подруга по выздоровлению, которую я осуждала. Правильно говорит программа: «Начни с себя!».

Неделя 4. Тема: Три «НЕ» – НЕ я причина наркомании близкого человека, я НЕ могу её контролировать и НЕ могу её лечить.

День 4.

Размышление: Я не буду вмешиваться, воспитывать, контролировать, манипулировать и страдать.

Служение в Нар-Аноне помогает мне сосредоточиться на себе, оставаться верной своим интересам и планам. Однажды наркоман обратился с просьбой перевезти его вещи на моей машине. А у меня на этот день уже были планы: собрания в комитете и в малой группе по изучению Традиций, в которой я была ведущей. Я вежливо отказала, так как решила, что не буду больше менять свои планы в угоду наркоману, как я это делала раньше. Более того, я больше не хочу вмешиваться там, где наркоман может справиться с ситуацией сам. Не хочу больше страдать от мысли: «Как же наркоман без меня?!» .

День 5.

Размышление: Я не поддамся своему навязчивому желанию критиковать или обвинять.

Я заметила, что моё навязчивое желание критиковать омрачает мои впечатления от редких встреч. Недавно у нас было семейное чаепитие. Все были в хорошем настроении, обсуждали текущие новости. А я вместо радости от встречи испытывала навязчивое желание критиковать наркомана, потому что он сидел за столом в шапке. Я чувствовала стыд и ложную ответственность, как будто это я стала нарушителем правил поведения за столом,

но поборола потребность сделать замечание взрослому человеку. К тому же, я сама была гостем на этом чаепитии, а хозяева замечаний не делали.

День 7.

Размышление: Читай молитву, будь терпелив и применяй программу.

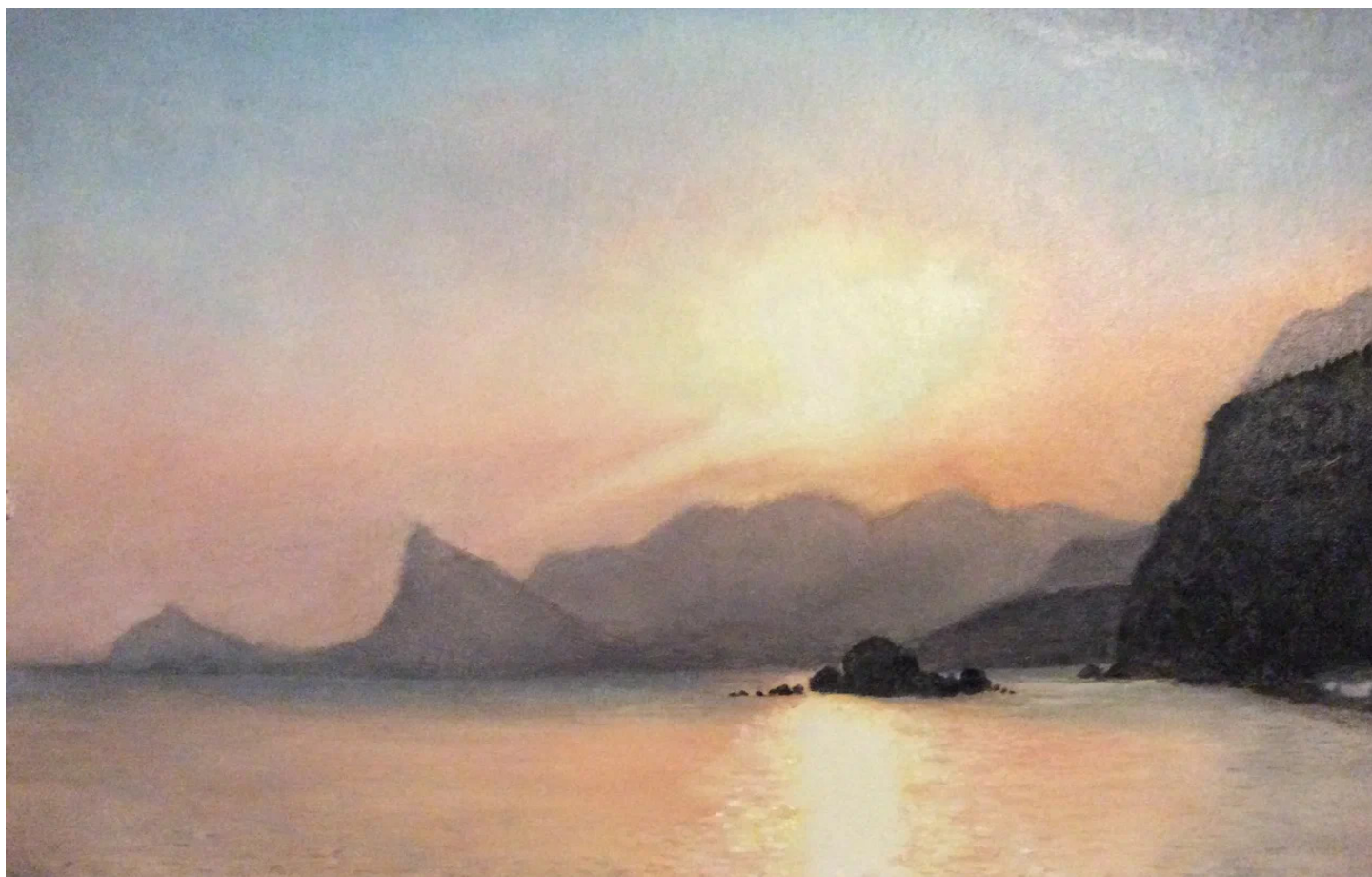
Я гуляла с подругой по выздоровлению. Мы зашли в кафе поужинать, но оно мне не понравилось из-за тесноты и шума. Я предложила пойти в другое место неподалёку, но оно не устроило мою подругу. Я почувствовала напряжение, нетерпение. Кроме того, я уже испытывала сильный голод, а это для меня очень опасное состояние. Мне удалось справиться со своим недовольством, потому что в данной ситуации единство и общее благополучие важнее. Потратив немного времени, проявив терпение, мы нашли кафе, которое устроило нас обеих.

Неделя 5. Тема: Продолжай ходить на собрания групп

День 2.

Размышление: Я возьму то, что мне нравится, и оставлю остальное.

Я посетила собрание семейной группы Нар-Анона в другом городе. В этой группе была своя изюминка. В начале собрания, представляясь, все делились чувствами, передавая друг другу песочные часы как инструмент сохранения времени. Мне понравилось, как соблюдался регламент проведения собрания. В ходе собрания чувствовались единство и сопричастность членов группы. Однако, кое-что нарушало моё чувство безопасности: на столе стояла табличка с Молитвой о душевном покое, которая содержала лишнюю строчку. Кроме того, Шаги и Традиции были в устаревшей формулировке. Когда нарушаются Традиции, в данном случае Первая и Четвёртая, я испытываю настороженность, теряю доверие и чувство безопасности, которые мне необходимы. После собрания я поделилась своими чувствами с ведущим и объяснила, где можно найти актуальные формулировки Шагов и Традиций, а также программный текст Молитвы о душевном покое. Ведущий группы отнеслась к моим словам с пониманием и обещала обсудить эти вопросы на рабочем собрании группы. Моё доверие и чувство единства были восстановлены. Я благодарю группу за данный опыт.



НАР-АНОН – ВСЕМИРНОЕ СОДРУЖЕСТВО

Активная жизнь
всемирного Нар-Анона..... 34



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ ВСЕМИРНОГО НАР-АНОНА

Российский Нар-Анон принимает активное участие в жизни всемирного содружества. Большой отклик получили темы общего благополучия, предложенные регионами России на Промежуточную Всемирную конференцию обслуживания 2024 (ПВКО 2024). Участники конференции обсуждали различные возможности, бюджет и опыт проведения Всемирной конференции обслуживания (ВКО). Также были затронуты вопросы развития содружества и регистрации юридического лица отдельными регионами. Ещё одной темой для обсуждения были финансы содружества. Результатом стало создание нескольких временных комитетов для дальнейшей проработки волнующих вопросов.

Культурные различия не имеют значения, когда люди объединены одной духовной целью, — нести послание надежды членам семей и друзьям наркоманов.

Был создан Временный Всемирный комитет по видению Седьмой Традиции. Нар-Анон России имеет возможность поделиться опытом эффективного применения Седьмой Традиции по принципу «Ручейки», согласно которому группы направляют средства свыше разумного резерва в свой региональный комитет обслуживания и поддерживают его деятельность, а РКО, в свою очередь, направляет средства сверх разумного резерва в бюджет национального Нар-Анона.

Ещё один комитет, возникший после ПВКО 2024, называется Временный комитет по развитию структуры обслуживания. Первый круглый стол, организованный этим комитетом, был посвящён служению председателя. Недавно был инициирован опрос казначеев РКО для подготовки к очередному круглому столу о служении казначея.

Комитет по организации конвенции Западных Регионов (США) также инициировал круглые столы по межрегиональному взаимодействию. У регионов

Нар-Анона России есть большой опыт межрегионального взаимодействия, от обмена идеями и опытом по информированию общественности до написания предложений на конференции.

Специальный Всемирный комитет по переходному периоду продолжает исследовать возможность ежегодного проведения ВКО. Все РКО всемирного Нар-Анона получили просьбу заполнить опрос о готовности участвовать в ВКО каждый год.

Сейчас всемирное содружество готовится к очередной Всемирной конференции обслуживания, которая пройдёт в апреле 2025 года под девизом «Служение без границ». Служение в Нар-Аноне не имеет преград. Расстояния исчезают благодаря онлайн-формату. Языковой барьер стирается технологиями перевода. Культурные различия не имеют значения, когда люди объединены одной духовной целью, — нести послание надежды членам семей и друзьям наркоманов.



Салат «Здравомыслие»	36
Только сегодня	36
Боль	37
Суп Нар-Анона	37





САЛАТ «ЗДРАВОМЫСЛИЕ»

Нужно взять пучок тревоги,
Разобрать, помыть, встряхнуть.
Разделить его на части,
В мясорубке провернуть.

А потом добавить смело
Три, четыре, можно пять
Нараноновских девиза,
Тех, что любишь повторять.

Благодарностей побольше,
Ну, достаточно семи,
Две минуты отстраненья
И немного тишины.

подавать салат немедля,
А зачем его хранить?
Здравомыслие не купишь,
Можно только попросить!

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ

«Только сегодня!» - два простых слова,
Слышала, видела их много лет,
И вдруг в программе слышу их снова,
Только им следовать сил совсем нет.

Не понимала сначала совсем я,
Как можно жить одним днем каждый день.
В прошлом тонув и вперед намечая,
Я в страхах копалась, рисуя их тень.

И только в пути по духовному росту
Я этот девиз начала понимать.
Хоть жить одним днем оказалось непросто,
Но стала я жить, а не выживать.

И перестала биться в тревогах,
Если мне трудно и делать всё лень,
Вместе с доверием мудрому Богу
Я знаю теперь, что это на день.

Ведь мне нужно делать всё то, что сегодня
Наметила сделать, и что Бог даёт -
Плыть по течению жизни спокойно
И не бояться движенья вперед.

БОЛЬ

Боль залезла, да под ноготь, не даёт заснуть, забыть.
Укусила бы свой локоть – невозможно укусить.
Где? Когда я пропустила, не усвоила урок?
Где себе я разрешила оскорблять тебя, сынок?

Где пощёчиной, где словом, недоверием к тебе.
В каждом старом дне и в новом приближалась я к беде.
Да, болезнь не выбирает на кого напасть, как волк.
Только Бог теперь и знает, будет ли урок мне в толк.

Я теперь, как ученица, свой урок учу сперва.
С мыслью мне пришлось сродниться:
Я в ответе за слова, те, что я бросала в гневе и рвала доверья нить,
Те, что так хотелось мне бы НИКОГДА не говорить!

СУП НАР-АНОНА

Однажды подруга с собранья пришла,
Подруга с собранья домой принесла:
Смиренье,
Единство,
Готовность,
Любовь,
Надежду и веру!
ОХ!

Вот принципы спор завели в голове:
Кто лучше, честней и нужней на земле?
Смиренье,
Единство,
Готовность,
Любовь,
Надежда и вера!
ОХ!

Подруга тем временем ручку взяла,
Прописывать это она начала:
Смиренье,
Единство,
Готовность,
Любовь,
Надежда и вера!
ОХ!

Накрытые крышкой в духовном горшке,
Кипели, кипели они в дневнике.
Смиренье,
Единство,
Готовность,
Любовь,
Надежда и вера!
ОХ!

И суп «Нар-Анон» оказался не плох.

ИНФОРМАЦИЯ СП, КОМИТЕТОВ И ПОДКОМИТЕТОВ

Конвенция в Саратове «Здравомыслие. Зрелость. Забота»	38
Семинар «ПГО 3D» в Саратове	40



КОНВЕНЦИЯ В САРАТОВЕ «ЗДРАВОМЫСЛИЕ. ЗРЕЛОСТЬ. ЗАБОТА»

Каждый раз собираясь на первое рабочее собрание Всероссийского комитета обслуживания семейных групп Нар-Анона по организации конвенций (ВРКО СГН по организации конвенций), мы находимся в размышлениях, что ещё можно придумать. Казалось бы, всё уже пройдено. Мы путешествовали к прогрессу Шаг за Шагом, мы несли весть с благодарностью и в единстве, мы обретали свободу быть собой и поняли, что вместе мы можем. Что дальше? А дальше как всегда в Нар-Аноне — групповое сознание и любящая Высшая Сила.

Сначала комитет обратился к группам Нар-Анона за помощью в выборе девиза, и у нас получился целый список, из которого групповым сознанием выбрали девиз «ЗДРАВОМЫСЛИЕ. ЗРЕЛОСТЬ. ЗАБОТА». Эти темы всегда актуальны для выздоровления. На собраниях рабочей группы «Программа» мы шутили, что здравомыслия у нас не предвидится, до зрелости нам далеко, а заботу мы часто путаем с пособничеством. Вот спикеры конвенции и расскажут об этих этапах выздоровления.

Поиск спикеров — дело не простое. На конвенцию спикерами приглашаются члены Нар-Анона, изучающие и применяющие Шаги и Традиции Нар-Анона, имеющие наставника, готовые работать со спикер-менторами и не возражающие против записи голоса. Кроме того, мы стараемся открывать новые голоса Нар-Анона, то есть приглашать членов Нар-Анона, не выступавших ранее на конвенциях.

Немаловажным является и финансовый вопрос. Из чего складывается размер регистрационного взноса на конвенцию? Над этим работала группа «Финансы», в которую в этом году вошли члены Нар-Анона из Регионального комитета обслуживания СГН Саратовской области (РКО СГН Саратовской области). Они предоставили информацию о стоимости аренды зала, видео- и аудиооборудования и питания. На сколько человек рассчитывать питание, зал, от этого и будет зависеть сумма регистрационного взноса. На помощь приходит накопленный опыт



предыдущих конвенций, на которых собирались в среднем 70-80 человек. ВРКО СГН по организации конвенций несёт ответственность за то, чтобы всем участникам было комфортно, и, одновременно с этим, чтобы событие было самокупаемым и не пришлось тратить средства Седьмой Традиции российского содружества.





А группа «Программа» начала свою творческую работу и приступила к написанию сценария. Кто-то делился стихотворением собственного сочинения «Суп Нар-Анона», кто-то упоминал про духовную пищу, кто-то вспоминал, что конвенция будет проходить в разгар лета на изобильной саратовской земле, когда уже созреют плоды, выращенные с заботой. Так рождается идея! Все вместе, в единстве, мы составили Поваренную книгу Нар-Анона, а спикеры и участники конвенции поделились своими рецептами выздоровления.

Нар-Анон богат не только опытом, силой и надеждой, но и творчеством членов Нар-Анона. По уже сложившейся традиции спикерские выступления чередуются с творческими номерами. В этот раз участники конвенции проходили Нара-квест, выполняли задания, чтобы отыскать ингредиенты для духовных блюд. Вот некоторые из них:

Прежде чем приготовить «Салат здравомыслия», мы проводили инвентаризацию наших запасов,

воспользовавшись нашей литературой, одобренной конференцией [ЛОК], листом инвентаризации Четвёртого Шага. Мы избавлялись от «испорченных» продуктов и оставляли «свежие» духовные.

Для этой игры использовалась таблица из брошюры «Традиции 1-3. Нар-Анон 36». Участникам конвенции нужно было распределить ключевые слова по Традициям.

А в игре «Шаги к зрелости» мы распределяли духовные принципы по Двенадцати Шагам, используя книгу «Шаги 1-12. Нар-Анон 36».

Вместе мы справились. Мы очень надеемся, что участие в конвенции принесло членам Нар-Анона чуть больше здравомыслия, зрелости и знаний.

Следующая конвенция 2025 состоится в Москве. Российский Нар-Анон будет праздновать свое 36-летие. Нар-Анон 36! Мы уверены, что это будет ещё один замечательный праздник выздоровления для членов Нар-Анона российского содружества.

Если ты хочешь узнать, как создаётся конвенция, увидеть чудо появления идеи, стать активным участником процесса организации события, укрепить свое выздоровление и обрести новых друзей, становись частью нашей команды.

С любовью в служении,

ВРКО СГН по организации конвенций



convention.naranon@yandex.ru



Собрания комитета - первая суббота каждого месяца, 10:00 мск.

СЕМИНАР «ПГО ЗД» В САРАТОВЕ

Группа «Семинары по запросам РКО» Всероссийского комитета обслуживания семейных групп Нар-Анона по развитию содружества (ВРКО СГН по развитию содружества) продолжает своё служение. На этот раз ведущие провели семинар «Служение ПГО» для членов РКО СГН Саратовской области. Один ведущий приехал в Саратов и участвовал в семинаре очно, а второй присоединился онлайн. Участники семинара присутствовали также очно и онлайн. Расстояние, разделявшее ведущих семинара и участников, не помешало атмосфере единства и сотрудничества.

После семинара по сложившейся традиции участники заполнили небольшой опросник, чтобы поделиться впечатлениями и выразить пожелания по улучшению проведения семинара. Семинар «Служение ПГО» ещё называется «ПГО ЗД» и раскрывает многогранность этого служения, три оси: я — группа, я — служащий, я — структура. Участники семинара поделились своими открытиями:

«...я понимала объёмность служения ПГО, но такого чёткого восприятия до семинара не было»;

«для меня открытием стали функции и действия в служении ПГО»;

«оказывается, для меня в этом служении много ещё неизученных функций, возможностей развития и личного выздоровления».

В ходе семинара участники узнали, что «...Нар-Анон — это огромное содружество вовлечённых и выздоравливающих людей», что «...не рекомендуется совмещать служение ПГО и секретаря и почему», что «...это служение может быть таким интересным», что «...есть рекомендованные характеристики, которыми должен обладать ПГО».

Участники семинара преисполнились желанием применять полученные знания на практике:

«Я буду стараться доводить всю информацию до группы так, чтобы было интересно»;

«Я буду идти на свой страх, развивать свои сильные качества, учиться быть полезным членом Нар-Анона. Служение — это инструмент выздоровления»;

«Мне понравился опыт десятиминутки для ПГО на рабочем собрании группы, чтобы ПГО мог доносить информацию на регулярной основе».

Группа «Семинары по запросам РКО» включила вопрос о том, чего не хватило в семинаре. Мы узнали, что стоит добавить в программу семинара для того, чтобы сделать свое служение более эффективным: «...конкретный опыт», «...больше возможностей по обмену мнениями и по внесению вопросов» и «...больше времени для общения в дружеской обстановке».

Ну что же, друзья, нам есть куда расти и развиваться. Группа «Семинары по запросам РКО» не прощается. До новых встреч!





АНОНСЫ, ПОЗДРАВЛЕНИЯ, ПРИГЛАШЕНИЯ.

Седьмая Всероссийская конференция 2025

пройдёт 01.03.2025 в онлайн-формате.

Следите за подробностями на сайте naranon.ru.

Все анонсы предстоящих событий содружества размещаются в Календаре событий на сайте naranon.ru.

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.

Во втором полугодии 2024 года начали работу семь новых групп.

Сведения о семейных группах Нар-Анона внесены в Единый реестр семейных групп Нар-Анона России.

Расписание собраний групп размещено на сайте naranon.ru.

ПАМЯТКА

Изменились сведения о группе

- Расписание собраний
- Место проведения собраний
- ПГО группы
- Секретарь группы
- Электронная почта группы

Заполняй на сайте Форму внесения изменений

Расписание собраний семейных групп Нар-Анона и Нар-Анона России

ВНИМАНИЕ!

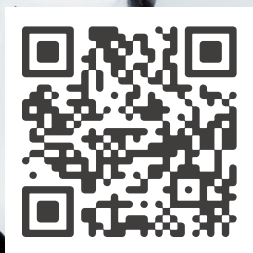
Все изменения в расписании групп принимаются только через ВРК развитию содружества.
Просим обратить внимание: достоверная информация в р-е сайте — это ответственность групп.
Расписание обновляется еженедельно во вторник или среду.

ВНЕСТИ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИЕ/РЕЕСТР

	Название группы	Место нахождения	Дата регистрации
1	Чайник	Армавир	16.10.2024
2	7-я	Нефтекамск	27.10.2024
3	Двенадцать	Ногинск	17.11.2024
4	Созвездие	Нижний Новгород	01.12.2024
5	Созвездие	Москва	07.12.2024
6	Мы верим	онлайн	19.12.2024
7	Полдень	Санкт-Петербург	19.12.2024

Группа «Гармония» Липецк и «Мы рядом» Тамбов объединились и создали региональный комитет обслуживания семейных групп Нар-Анона.

	Название РКО	Дата регистрации
1	РКО СГН «Черноземье»	27.10.2024



№8 [24]
[декабрь / 2024]

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