

ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА

НАДЕЖДА. Счастье вместо боли каждый день

Когда я пришла в Нар-Анон, я обрела надежду, что сила, более могущественная, чем я, может вернуть мне здравомыслие. Для меня Нар-Анон стал частью Высшей Силы. Я поняла, что хаос был вызван не только наркоманией моего сына, причина была и во мне. Мои отчаянные попытки контролировать и лечить его болезнь, мои манипуляции, негативные, болезненные реакции на его поступки, моя неспособность принимать реальность наркомании — все это вносило хаос в мою жизнь.

Я научилась постепенно отстраняться с любовью, напоминая себе: заботиться достаточно, чтобы не беспокоиться. Этот девиз я повторяла бесчисленное количество раз долгими, бессонными ночами, когда понятия не имела, где мой сын и в каком состоянии он, возможно, находится. Мне пришлось научиться любить его на расстоянии.

Я также поняла, что мое счастье — моя личная ответственность. Не мой сын отвечает за мое счастье, а я. Поэтому каждый день я предпочитаю сосредоточиваться на хорошем, а не на плохом! Я напоминаю себе: контролировать не значит любить. Контроль — это не любовь. Я предпочитаю не отслеживать каждый шаг своего сына, а жить своей жизнью и любить его таким, какой он есть.

НАДЕЖДА. Счастье вместо боли каждый день. НАДЕЖДА.

За время моего пребывания в Нар-Аноне я поняла, что я не одинока. Я среди тех, кто понимает мою боль, даёт надежду и поддержку.

Восьмая конвенция регионов Восточного побережья

5-7 июня 2026
Отель Альба Тампа
5303 W. Бульвар Кеннеди
Тампа, Флорида 33609

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:™

Отстранение	2
Как изменился мой взгляд на контроль	3-4
Новости Всемирных комитетов	5
События Нар-Анона	6



Сайт всемирного Нар-Анона в новом формате!

ОТСТРАНЕНИЕ

Мне особенно трудно отстраняться от моего сына. Каждый раз, когда он звонит, я чувствую, что должна его спасти. Я также испытываю трудности с отстранением от моих двух дочерей и других людей. Отстранение — это новая концепция, которой я учусь. Я не знала, что мне не обязательно страдать вместе с другими людьми, которые страдают. Я не знала, что у меня всё может быть в порядке и я могу наслаждаться своей жизнью, даже если кто-то злится на меня или я кому-то не нравлюсь. Я привыкла плыть по волнам чужих эмоций: подниматься, когда они на подъёме, и падать, когда они в упадке, никогда по-настоящему не обретая душевного покоя. Раньше я гордилась тем, какая я сильная и как я могу всё исправить для всех в моей жизни. Мои близкие звонили мне и рассказывали о проблеме, которую я должна была решить. Я бросала всё и начинала решать проблему, не останавливаясь, пока не получала желаемый результат. Даже когда меня не просили, я вмешивалась в чужие проблемы. Мои близкие знали об этом, и иногда они прибегали к едва заметным манипуляциям, чтобы заставить меня что-то для них сделать, например, сказанное вскользь замечание, которое вынуждало меня немедленно действовать.

Когда мой сын начал употреблять наркотики, я сразу попыталась исправить его бунтарство и наркоманию. Излишне говорить, что я потерпела неудачу. Я не могла исправить наркоманию сына, и у меня больше не осталось душевных сил решать проблемы других людей. Я едва могла решить, что съесть на ужин. Я была уставшей, подавленной и в депрессии. Я быстро поняла, что никто не придёт мне на помощь. Никто не спешил снять с меня это бремя, даже на мгновение. Я благодарна своей Высшей Силе, которую называю Бог. Он был со мной на протяжении всего этого времени, давая мне силы идти дальше, даже когда я не хотела.

Знать, что у меня есть выбор заботиться о себе и жить так, как хочу, — это освобождающий опыт, наполненный душевным покоем. Выбирая заботу о себе и решение своих проблем, я освобождаю своих близких для того, чтобы они жили так, как хотят, и решали свои собственные проблемы, чтобы они могли усвоить те уроки, которые им предназначено усвоить.

Я благодарна за множество инструментов Нар-Анона.

Я учусь здоровым образом отстраняться от других и сохранять душевный покой с помощью моей Высшей Силы.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ Я ВЫБЕРУ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ.



КАК ИЗМЕНИЛСЯ МОЙ ВЗГЛЯД НА КОНТРОЛЬ

Я замужем за наркоманом уже более 20 лет. Мы до сих пор вместе. Долгие годы наш брак находился в тени наркомании, нам через многое пришлось пройти, прежде чем появилась хоть какая-то надежда. Это был не лёгкий путь, а совсем наоборот. Долгое время это была борьба, и я боролась в одиночку. Я верила, что всё зависит от меня и что, если я буду достаточно стараться, найду нужные слова, проявлю достаточно терпения и решимости, то мой муж перестанет употреблять.

Годами я была его сиделкой, контролёром, терапевтом и часто судьёй. Я устанавливала правила, устанавливала границы, а потом сдвигала их. Мы вели долгие разговоры, а когда они не помогали, начинались угрозы, ультиматумы и мольбы, а затем я отступала. Я всё ещё надеялась, что может быть в этот раз всё получится, я сделаю что-то по-другому, и это принесёт результат.

К сожалению, мой муж продолжал употреблять, а я медленно угасала. Я всё больше и больше теряла силы — физически, умственно и эмоционально. Я перестала узнавать себя. Я перестала радоваться простым вещам. Я просто ждала, чтобы день закончился без ссор и потрясений. А когда муж был в отключке, я просто надеялась, что это быстро закончится. Так проходили годы.

Однажды — я это очень хорошо помню — мой муж снова был в отключке. И именно тогда я заметила то, чего не замечала раньше. Я ощущала себя совершенно беспомощной, выгоревшей и невидимой. В какой-то момент во мне что-то оборвалось. Я разрыдалась, я рыдала всем своим существом, а не просто тихо плакала. Это был крик из глубины души, полный боли, сожаления, разочарования и изнеможения. Это были слёзы не о муже — это были слёзы обо мне, о том, кем я стала, пытаюсь спасти того, кого я не могла спасти. И тогда я впервые произнесла про себя: я больше не могу, у меня больше нет сил. В тот момент я признала своё бессилие перед наркоманией моего мужа.

Я ещё не знала о программе. Я не знала, что существует такое содружество, как Нар-Анон. Это был прорыв, первый настоящий шаг к выздоровлению. Впервые я перестала притворяться, что могу справиться сама. Вскоре с помощью моей Высшей Силы я пришла на своё первое собрание. Я тихо сидела и слушала. Я была удивлена, потому что слышала истории, похожие на мою.

Люди говорили о боли, контроле, борьбе и беспомощности, но они говорили об этом мягко, без осуждения и не сгущая краски, а с принятием. Для меня это было чем-то совершенно новым и невероятно трогательным. Я стала понимать, что на самом деле я называла ответственностью свою потребность контролировать. Когда я брала ответственность за жизнь, решения и наркоманию моего мужа, я проявляла не любовь, а страх. Страх того, что, если я позволю событиям идти своим чередом, всё рухнет. Страх того, что, если я не постараюсь, он опять сорвется, и это будет моя вина.

В Нар-Аноне я узнала, что несу ответственность только за себя, свои чувства, решения и границы. Я не несу ответственность за его болезнь. Я не отвечаю за его выбор. Это было сложно и сейчас по-прежнему сложно для меня, потому что контроль давал мне иллюзию власти. Мне казалось, что, если я не позабочусь обо всём, произойдет что-то плохое. Сегодня я знаю, что это была ловушка, и что настоящая безопасность основана на доверии, а не на контроле.

Мой муж не стал проходить лечение. Он не ходит на терапию, у него нет спонсора, и он не является членом какого-либо сообщества. Несмотря на это, он остается в трезвости. Я не задаю ему вопросов, не контролирую его и не анализирую происходящее. Я вижу, что он делает всё возможное, и благодарна за это. Я не считаю это своей заслугой, потому что сегодня я знаю, что его трезвость — это его ответственность. А моя ответственность в том, чтобы жить своей жизнью и заботиться о своём выздоровлении.

Программа Нар-Анона научила меня ещё нескольким важным вещам:

- Я могу любить, но я не должна спасать.
- Я могу быть рядом, но я не должна нести чужую ношу.
- Я могу быть в отношениях с наркоманом, но я не должна пособничать.

Этот процесс состоял из маленьких шагов и ежедневных решений. Вместо того чтобы проверять его телефон, я начала вести дневник. Вместо того чтобы задавать ему вопросы, я стала обращаться к Высшей Силе и препоручать Ей свои страхи. Вместо того чтобы следить, анализировать и планировать, я начала жить.

Сегодня мы живём вместе. Не идеально, но спокойнее, с большим принятием и менее напряженно. Сегодня я знаю, что могу быть счастливой не потому, что он не употребляет, а потому что я перестала сражаться с тем, что я не могу контролировать. Сегодня я знаю: всё, что по-настоящему важно, начинается с меня, — моё здоровье, мои решения, мой душевный покой.

Сегодня я прошу Высшую Силу о силе и принятии.

Боже, благодарю Тебя за каждый шаг моего пути, даже за самый трудный. Благодарю за свет, который осветил тьму беспомощности и сомнений. Помоги мне каждый день помнить, что моя сила начинается с принятия себя. Научи меня отпускать стремление всё контролировать, которое держало меня в плену, открывать сердце, учиться доверять и обретать покой. Прошу дать мне мудрость жить своей жизнью, любить без привязанности, присутствовать здесь и сейчас, не нести бремя, которое мне не под силу. Дай мне покой, когда страх пытается вернуться, и мужество препоручать то, что я не могу контролировать. Благодарю за то, что я не одинока, что я — часть содружества, которое поддерживает и понимает.

Пусть моё сердце будет наполнено благодарностью, а дни — любовью к себе и к другим.

Благодарю за возможность поделиться своей историей с теми, кто стал моей семьёй. Я благодарна за то, что являюсь частью Нар-Анона. Благодарю за возможность жить — по-настоящему жить — со своим мужем, с благодарностью, с любовью и, прежде всего, с уважением к себе и к другим.

Жена наркомана



УГОЛОК КОМИТЕТОВ

Всемирный комитет по информационному бюллетеню

Всемирный комитет по информационному бюллетеню благодарит членов Нар-Анона за материалы об опыте, силе и надежде и просит продолжать присылать статьи. Также всегда приветствуются короткие заметки о своих открытиях, на темы выздоровления, «Только сегодня», статьи о Шагах, Традициях или Концепциях служения. В информационном бюллетене публикуется информация о жизни содружества, включая предстоящие всемирные, региональные и областные события, такие как дни выздоровления, семинары, конвенции.

newsletters@naranon.org

Всемирный комитет по информированию общественности

Всемирный комитет по информированию общественности рад сообщить о запуске официальной страницы семейных групп Нар-Анона в Facebook.* Все публикации на странице в Instagram* автоматически дублируются в Facebook*. Мы надеемся, что информация о Нар-Аноне из этой социальной сети дойдет до как можно большего количества людей.

**Я МОГУ ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ,
КОТОРЫЕ СТАВИТ ПЕРЕДО МНОЙ ЖИЗНЬ,TM
ИСПОЛЬЗУЯ ПРОГРАММУ,
ЕЁ ИНСТРУМЕНТЫ И ПРИНЦИПЫ.**

* Признаны экстремистскими организациями и запрещены на территории РФ.

СОБЫТИЯ

Пожалуйста, перейдите в раздел «События» на сайте всемирного обслуживания для получения более подробной информации.

Конвенция региона Северной Калифорнии
5-7 июня 2026

Круглый стол по наставничеству
Специальный Всемирный комитет по развитию структуры обслуживания
14 июня 2026

Круглый стол Всемирного комитета по сайту
4 июля 2026

 Ознакомьтесь с новым сайтом всемирного обслуживания
18:00 по московскому времени
ID zoom встречи: 832 7524 4099
(пароль 709572)

Вопросы webcommittee@nar-anon.org
Мы продемонстрируем новый дизайн, исследуем новые возможности и поделимся ключевыми факторами, которые определяли принятие решений на протяжении всего проекта.
Мы встречаемся ежеквартально, чтобы обсудить темы, связанные с сайтом Нар-Анона.

Европейская конвенция Нар-Анона
10-12 июля 2026
Духовный рост в единстве
Норвегия

Восьмой ежегодный ретрит Нар-Анона Центрального региона
11-12 июля 2026
Перрисбург

Семинар о проживании потери
Работа по Шагам после потери любимого наркомана
Суббота 25 июля 2026
23:00 по московскому времени
Спикеры, обсуждения, вопросы и ответы
Организатор: группа «Надежда после потери»
naranonelle@gmail.com

XXXVII конвенция семейных групп Нар-Анона Западной Пенсильвании
21-23 августа 2026
Приглашение к душевному покою
Маунт-Плезант, Пенсильвания

Третий круиз выздоровления
3 порта, 5 дней / 4 ночи
11-15 апреля 2027

Последний срок подачи статей в следующий номер — 20 июля 2026