



Группа Анонимных Наркоманов – это наш дом

5 декабря ушедшего, 2009 года, состоялась встреча секретарей, ПГО и всех желающих и участвующих в жизни групп московского АН. Конечно же, мы не обошли своим вниманием такое мероприятие. В нем приняли участие 2 НАших корреспондента. Прежде всего, впечатлила организованность и, главное, живой интерес всех участников! В первой части в сформированных инициативных группах озвучивались и выслушались на больших ватманах насущные проблемы и актуальные вопросы в жизни московских групп. Во второй части в тех же группах, не без споров, придумывались или вспоминались из опыта пути решения выявленных проблем.

Из вступительного слова организаторов:

Дима, Председатель ПСО:

«Анонимные наркоманы – это не комитеты, служаки и прочее, это – группы. И каждая группа должна быть самостоятельной – решать свои проблемы, развиваться сама по себе. Чем крепче эти звенья – группы, тем АН устойчивее, привлекательнее для тех, кто сегодня погибает от наркотиков. Ребята, которые съездили в Барселону в августе, привезли нам весть о том, чего у нас нет. Там люди, которые имеют 20-30 лет чистоты, в каждом своем высказывании говорят о своей группе, на которую они ходят десятками лет. Для них эта группа родная, для них эта группа «домашняя», они за нее переживают. У нас, например, сегодня есть такой недостаток – объявлять на группах, что в другом конце города на группе есть свободное служение. Скорее всего, это неэффективно. Наверное, эффективнее для решения многих проблем смотреть, кто ходит на нашу группу постоянно, и общаться с ним, общаться вместе. Обсуждать те вопросы, которые стоят конкретно перед нашей группой, и решать их. Как сделать группу привлекательной для всех? Мы призываем вас задуматься о том, что группа действительно живой организм. Подумать о группе, как о своем доме, подумать, что я могу для него сделать. Что мне не нравится в группе, что я могу предложить, в чем могу поучаствовать, как сделать так, чтобы на собрании стало интереснее, комфортнее, безопаснее. Чтобы понять и обсудить эти вопросы, мы сегодня и собрались здесь».

Далее все присутствующие разделились на подгруппы, и приступили к обсуждению насущных вопросов, касающихся жизнедеятельности групп московского АН.

Вопрос: На рабочих собраниях голосуют не постоянные участники группы.

Предложение: Предложить секретарю внести в преамбулу рабочего собрания следующий текст – «просьба голосовать тем, кто считает эту группу «домашней». Ввести данное предложение в качестве правила проведения рабочего собрания. Закрепить кворум присутствующих на рабочем собрании людей.

Замечание: А каким образом можно узнать, является ли данная группа для человека «домашней»?

Ответ: Рассчитывать на честность участника собрания.

Замечание: Мировой опыт говорит о том, что участником группы себя может считать любой наркоман. Был опыт, когда пытались ввести кворум. Считаю, что это ужесточение. По моему, надо полагаться на свое внутреннее понимание.

Замечание: На нашей группе перед голосованием секретарь или ведущий рабочего собрания просит поднимать руки тех, кто считает эту группу своей «домашней», кто служит на ней, посещает регулярно собрания, кому небезразлична ее судьба.

Замечание: Когда я слышу разговоры о кворуме, у меня возникает вопрос. Если по разным причинам на собрании отсутствуют активные служащие группы, а вопрос нужно решать, каким образом это сделать? Кворума нет, решение откладывается, деньги не отчисляются, литература не закупается, группа работает неэффективно.

Замечание: Мировой опыт такой: один АН-овец голосует на одной группе, на своей «домашней» группе.

Вопрос: На группе не берутся служения людьми со сроком чистоты от 1 года.

Предложение: Проводить мини-спикерские по служению, проводить рабочие собрания по служению перед основным собранием группы, проводить индивидуальную агитацию, доносить подспонсорным о важности служения, а также показывать личным примером.

Вопрос: Нет внимания к новичкам.

Предложение: Если новичок присутствует на собрании, первые 10-15 минут отводить для их высказываний. Рекомендовать ведущему напоминать о необходимости высказывания по 1 шагу, для чего мы здесь, как важно для нас вести весть о выздоровлении. Еще можно создать инициативную группу для новичков: выбрать людей, чтобы они подходили и общались с ними.

Замечание: На нашей группе в конце собрания мы просим поднять руки тех, кто имеет желание быть наставником. Таким образом, новичок имеет возможность услышать опыт впереди идущего.

Замечание: Во многих городах на собраниях, где присутствует новичок, одной из тем предлагается «Для новичка».

Любому присутствующему предлагается сказать что-либо для него.

Вопрос: Служащие на группе не выполняют свои обязанности.

Предложение: Наверное, это вопрос некоего более серьезного контроля, потому что это вопрос про порядок, про то, что люди выполняют свои обязанности, несут ответственность. И это, прежде всего, функция секретаря.

Замечание: Опыт группы – после непосещения служащим двух подряд рабочих собраний служащий снимается со служения.

Замечание: Предлагаю делать отчеты служащих в письменном виде.

Замечание: Контроль – это когда человек взял служение, а я, как секретарь, подхожу к нему и говорю: «Ты сделал? Не сделал? Почему не сделал? Что тебе надо для того, чтобы ты в следующий раз сделал?»

Вопрос: Нет «косяка» группы.

Предложение: Привлекать людей, которые ходят на эту группу, считают ее своей, сделать группу «популярной». Популяризировать идею «домашней» группы. Показывать своим примером, что эта группа мне дорога и нужна.

Замечание: Более плотно общаться людям, занимающимся

на группе служением, созваниваться, общаться, помогать друг другу, заменять в служении по необходимости, помогать тем, кто только взял служение.

Замечание: Провести инвентаризацию на группе.

Вопрос: Незнание традиций.

Предложение: Организовать собрания по традициям, семинары по традициям, просить помощи у подкомитетов и МКО, обращаться к опыту других групп.

Вопрос: Рабочие собрания неэффективны.

Предложение: Вводить правила проведения рабочего собрания, четко формулировать повестку, при этом важны лидерские качества и ответственность секретаря группы или человека, проводящего рабочее собрание.

Вопрос: Не все желающие могут высказаться на собрании группы.

Предложение: Ввести четкий временной регламент высказываний, рассмотреть возможности увеличения длительности собрания, рекомендовать ведущему в начале собрания объявлять о том, что высказываться можно по поднятой руке.

Вопрос: Должностные лица не посещают рабочие собрания.

Предложение: Внести в правила группы посещение рабочих собраний служащими группы.

Вопрос: Нет притока новичков.

Предложение: Запрос в БУ подкомитет о проведении презентаций в учреждениях конкретных местностей.

Вопрос: Нет единства.

Предложение: Молиться в начале и в конце рабочего собрания, в преамбулу рабочего собрания внести правила их проведения, а также обращать внимание присутствующих на цели проведения рабочего собрания, проводить переключку служащих, разработать устав группы.

Еще множество вопросов обсуждалось на этой встрече, о которых вы можете прочитать в официальном отчете с этого мероприятия (спросите у представителя в МКО на вашей домашней группе).

«Огромное спасибо тем, кто организовал этот семинар, тем, кто его провел, и тем, кто принял в нем участие».

Из официального отчета со встречи секретарей. Оксана, ЧРК

«Единственное, о чем хочется сказать в заключении, это благодарность. Благодарность Сообществу АН за новый путь, благодарность тем участникам Сообщества, которые откликнулись на приглашение и приехали на эту встречу, привезя с собой вопросы, стоящие перед группами, и свой опыт, благодарность Богу, как я Его понимаю, за руководство и силу. Группа АН – это наш дом. Это то место, в котором только мы сами можем поддерживать единство, чистоту, радушие, внимание, заботу и любовь. Чтобы на наши собрания приходили новички, и чтобы они возвращались снова и снова».

Дима, Председатель ПСО

Редакция

Мы запускаем новый проект под кодовым названием «Домашняя группа». В каждом номере мы будем рассказывать об одной из групп Московского АН. Для начала попробуем выяснить, что такое домашняя группа, с чем ее едят, и почему она так важна.

Что такое «домашняя группа»?

«В некоторых сообществах АН у членов вошло в привычку оказывать свою личную поддержку какой-то одной конкретной группе – своей «домашней группе». И хотя эта практика не является всеобщим правилом, многие верят, что она полезна как для отдельного члена, так и для всей группы. Отдельному члену она дает стабильность в выздоровлении, место, которое можно назвать «домом», место, где ты знаешь других зависимых, и тебя знают. Группе это дает уверенность в том, что ответственные и постоянные члены будут оказывать ей поддержку. Сильная домашняя группа может также воспитать дух товарищества среди своих членов, что делает группу более привлекательной для новичков и помогает лучше оказывать им помощь».

Домашняя группа дает нам множество возможностей для вовлечения в дела сообщества АН, так как это отличное место для того, чтобы начать отдавать то, что было бескорыстно дано нам. Внося вклад в домашнюю группу, мы вносим свой личный вклад в единство АН. Этот вклад не только усиливает наше личное выздоровление, но и подтверждает, что выздоровление доступно и другим. Наша домашняя группа – это также то место, где мы можем участвовать в процессе совместного принятия решений в АН». (Буклет для групп).

Игорь («День за днем»): «Моя домашняя группа – на Шверника. Почему именно она? Причин много. Именно туда я пришел первый раз. Именно туда хожу вот уже 14 с лишним лет. Именно она находится ближе всего к моему дому. Именно она самая многочисленная и тусовочная московская группа. Хотя это все не так важно. Главная причина, что именно эту группу я почему-то люблю. Были времена, когда считалось, что на этой группе выздоровления нет. А есть лишь азартные игры, понты и дорогие тачки. А я все равно ходил и оставался верен этой группе. Домашняя группа – что это значит? Очень многое. То, что я практически не пропускаю собрания «Шверы». Что никогда не опаздываю и ухожу последним. Что несу служение на этой группе. Что в мешок с 7 традицией кладу денег побольше. Что знаю почти всех в лицо и по имени. Что считаю дни чистого времени новичков на этой группе. Что на конвенциях в других городах с гордостью рассказываю о своей домашней группе. Домашняя значит родная, любимая, самая-самая».

Саша («Одиноково»): Для меня домашняя группа – это всё! Это моя первая группа. Здесь тепло и спокойно. Это мой второй дом. Я беру на ней служения и чувствую себя частью группы. Я всегда сюда возвращаюсь с теплом и радостью. Я рад видеть новичков и тех, кто давно посещает группу. Мне здесь просто уютно. И безопасно. Я понимаю, что это мое. Я всегда стараюсь брать здесь служения, потому что для меня важно, чтобы группа нормально функционировала. И раз я здесь получал опыт выздоровления, и кто-то служил для меня, значит, сейчас я должен служить для кого-то. Это даже не то что обязанность, это – внутренняя потребность для меня, для выздоровления. Это очень важно».

Дима («Ракета», «Движение»): «Домашняя группа – это место, куда я хожу выздоравливать, где я себя чувствую в своей тарелке, где у меня есть служения. Это место, куда ходят мои друзья по выздоровлению, которые знают меня хорошо, и которых я знаю хорошо. У меня 2 домашних группы – это «Ракета» и «Движение». Получается такая тема, что в свои 13 лет с хвостиком мне сейчас как никогда важно ходить на собрания регулярно, высказываться. Мои домашние группы проходят одна 4 раза в неделю, другая – 2 раза. 6 дней в неделю я могу быть на своих домашних группах. Домашняя группа, во-первых, потому, что на ней все свои, во-вторых, и одна, и другая группа очень много мне дают в те минуты, когда я нахожусь в чистоте, но не в формате выздоровления. Эти группы меня поддерживают, возвращают мне здравомыслие. Потому что там я, как дома. Там все свои. Ключевое слово – «свои»».

Алена («Арбат»): «Для меня домашняя группа – это группа, куда мне хочется приходить, где я служу, где я хочу отдавать. Группа, на которой мне комфортно и приятно находиться. Для меня это, безусловно, «Арбат». Здесь в начале выздоровления я «чайханила», потом вела, участвовала в организации юбилеев этой группы, и, наверное, именно тогда «Арбат» стал каким-то особенным для меня, и последние 2 года была там секретарем. Для меня важно, чтобы «Арбат» существовал и функционировал, чтобы новички приходили, и чтобы у них оставались теплые воспоминания от первой группы в их выздоровлении. Для меня важно, чтобы «Базовый текст» им дарили, а не продавали, что и есть на Арбате, и, самое главное, чтобы наши выздоравливающие братья перестали омрачать отношения с администрацией. В какой-то момент я поняла, что впала в созависимость группе! Чувствовала свою незаемимость на «Арбате», и меня это стало тяготить. Спонсор порекомендовала доводить служение до конца и уходить (в плане служений именно на этой группе), В конце декабря у меня

закончилось служение. У меня в тот день даже на глаза слезы навораживались, как бы это сентиментально ни звучало. Но оно закончилось, и я рада, хватит мне там служить, есть же и другие группы! Я благодарна «Арбату» за весь опыт служений, который у меня есть, а главное – за людей, с кем я сблизилась благодаря служению там».

Лера («Тайник»): «Для меня домашняя группа – это где у тебя проходят служения, где ты активно участвуешь в жизни группы, где вкладываешься в то, чтобы она развивалась. И, самое главное – где ты выздоравливаешь как-то по-особенному, чувствуешь там место силы сообщества АН и видишь близких тебе людей. Не секрет, что группы в Москве разные, с непохожей историей, со своими особенностями. Это не плохо и не должно никого пугать – сообщество всё равно остается единым, а такое разнообразие показывает, насколько оно универсально и многогранно, и каждый может найти в нем свое место. Свое место силы я нашла на «Тайнике». Сначала, когда я туда пришла, я никого не слышала и не понимала. Мне было страшно открывать себя и верить в искренность других. Но после одной из групп ко мне подошел человек, который очень сильно поддержал меня, и впоследствии он стал мне близким другом. И с этого момента я смогла высказываться, почувствовала доверие, ощутила там особую атмосферу. Особая атмосфера – это чувство любви и желание отдавать. Мы говорим на одном языке, там я слышу и понимаю всех, кто высказывается, и чувствую присутствие Высшей Силы в своей жизни. Свое первое служение уборщика там я взяла, следуя рекомендациям, и довела его до конца. Потом, придя на группу и набрав срок трезвости, я наполнилась любовью и захотела отдавать ее. Последнее мое служение на «Тайнике», которое сейчас закончилось – секретаря группы. Плюс, на «Тайнике» очень удобное помещение и возможность проводить по две группы сразу, поэтому никто не остается за дверями. Еще меня устраивает время и частота проведения групп, она близко к моему дому. Сегодня у меня есть возможность и ресурсы развивать эту группу и дальше, чтобы каждый новичок, как и я когда, стал считать «Тайник» своим родным домом выздоровления».

Если Вы хотите рассказать о своей домашней группе, пишите нам и присылайте фото на na_gazeta@mail.ru. Согласно традиции анонимности, фотографии не должны содержать изображения людей. Авторы лучших историй и фотографий в конце года получают призы от редакции! В ближайшем номере мы расскажем о группе «Тайник» – следите за новостями!

Редакция



«Я могу сказать, что я сегодня очень счастливый человек»

Давид, 5 лет и 2 месяца

В АН я попала в декабре 2000 года, а узнала о них за 8 Мне 34 года. Родился я в Тбилиси, в Грузии. Мама у меня русская, из Карелии. Папа – грузин, коренной тбилисец. С самого моего детства в нашем доме не было мира. Мы жили с родственниками отца, и там происходили постоянно ссоры, потому что мою маму они не принимали. И, соответственно, я себя тоже не принимала. Это важный момент. Я кавказец, но я на кавказца не похож. Когда ко мне обращались на русском, я стеснялся, потому что я считал себя грузином. Я очень долго переживал по этому поводу, и, наверное, только в чистоте научился принимать себя. И вот годам к 10 мое непонимание, кто я – грузин или русский, привело к ненависти к маме. Я маму начал винить, что у меня есть русские корни, и я из-за этого теперь страдаю. Наверное, с этого момента у меня начались проблемы.

Где-то лет с 12 я начал выпивать. Ну, а потом все пошло по накатанной – сигареты, курительные наркотики, плохая компания. Тогда я не начал употреблять тяжелые наркотики только потому, что меня в 93 году увезли из Грузии. Хотя родители переехали не из-за меня – просто там уже было тяжело жить. Советский Союз развалился, не было ни света, ни газа, шла война с Абхазией...

Я уехал к бабушке в Петрозаводск, в Карелию, а родители с моей сестрой – в Москву. Через 2 года, в 19 лет, я приехал к ним. Буквально с порога я заявил, что буду жить с ними, и они должны мне помогать. Мне разрешили остаться. При этом я продолжил вести привычный образ жизни, и через какое-то время был уже законченным алкоголиком. К 22 годам у меня что-то случилось с сердцем. Я решил, что это из-за алкоголя, и «хорошие друзья» посоветовали мне вместо этого один из тяжелых наркотиков – типа и с сердцем, и вообще все офигенно будет. С этого момента началась моя новая зависимость.

В 98 году мои родители узнали об этом, и мать забила тревогу. Тогда же она каким-то чудом нашла НАРАНОН. И потом, вплоть до 2004 года, пыталась меня каким-то образом определить в Анонимные Наркоманы. В 99 году мы даже ходили вместе на группы, потому что она мне пообещала дать денег за это, и я, конечно, согласился. Я пришел туда, но у меня дома был кайф. Я посидел там для мамы, и ушел, ничего не услышав и не поняв. И дальше все. Мама начала выздоравливать, а меня, как она мне недавно сказала, просто отпустила.

Это продолжалось до 2004 года. Потом я попросил о помощи свою маму, и мы поехали к психологу. Он посоветовал мне лечь в реабилитационный центр в Питере. Там я уже осознанно попал на первую группу АН. В центре на четвертом этаже была реабилитация, а на первом этаже каждый день шла группа. Два раза в неделю нас туда пускали, и первое время я молчал. Где-то через две недели я сидел на этой группе, и мне было плохо. Я не понимал, что со мной, и я высказался. Я сказал, что вроде все хорошо, вмазаться не хочется, но мне плохо. Стоит ком, и все. И этот ком прошел после того, как я высказался. И это тоже такой переломный момент был. Никто ко мне не подошел после группы и не сказал «фу, лох». Чего я всю жизнь боялся, что меня назовут лохом, если я признаюсь в каких-то своих чувствах. Я остался жить в Питере. С 3 месяцев взял служение ведущего на одной группе. Полгода его вел, потом пошел ведущим на вторую группу. У меня не было спонсора, и я его нашел. Просто пришел на группу и увидел человека. Даже не слышал, как он высказывается, просто он мне чем-то понравился. Я начал писать первый шаг, у меня появились друзья.

Где-то на год мы начали уже писать второй шаг. При этом я все время продолжал играть в игровые аппараты. Я не мог справиться с этой тягой, не было принятия бессилия. И вот я сидел со спонсором и читал ему этот шаг, а там есть фраза «Мы пришли к убеждению». И вот он говорит: «Что для тебя значит, что мы пришли к убеждению?» Я даже не помню, что я ответил – чего-то свое. И он мне объяснил, что вот он, я, наши друзья – тут он назвал имена, у нас сформировалось убеждение, что только сила, более могущественная, чем я, может вернуть здравомыслие. И с этого момента произошло какое-то чудо. Как только у меня появлялось желание сыграть, я звонил сразу либо спонсору, либо друзьям. Но только не после того, как все проиграю, а до этого момента. И это реально сработало в моей жизни. И до сих пор я это практикую – я звоню, прежде чем сделать какой-то шаг, в котором я сомневаюсь, надо ли мне это.

Еще на полгода чистоты у меня произошел такой момент – я осознал, что в свои 29 лет я реально как маленький ребенок.

То есть как будто мне лет 12-13. И мне было сложно от этого осознания. Я знал, что не пойду вот сейчас употреблять наркотики, но как жить дальше и как в 29 лет я смогу чего-то добиться, было абсолютно не понятно. Я думал, что, имея права, пойду работать водителем. Но потом я увидел, что почему-то все анонимные работники менеджерами, и, наверное, мне тоже нужно устроиться менеджером.

Я устроился менеджером, но меня выгнали через полтора месяца. Потому что я ничего не продал. Было очень плохо. Хотелось как раньше, в 19 лет, броситься в объятия к папе с мамой. Сказать, что у меня ничего не получается, помогите. Но я этого не сделал. Я тупо ходил на собеседования, и опять сработала сила, более могущественная. На группе ко мне подошел парень и предложил сходить вместо него на собеседование в одну компанию. Меня взяли менеджером по продажам. Через полгода я стал руководителем дилерского отдела. При этом все это время я от АН далеко не отдалялся. Все мои друзья были анонимные. Еще я по своей инициативе раздавал визитки сообщества и рассказывал про АН в больнице им. Боткина, когда там лежал, устраивали в питерском сообществе разные юбилеи групп питерского АН, на двух группах я был ведущим. Писал шаги, опять же, как обычно, в малой группе. Дописал до 3 шага.

Когда я начал выздоравливать, мне очень хотелось серьезных отношений. На тот момент у меня была любовь. Я познакомился с ней в употреблении, когда приехал в Москву после Петрозаводска. Я тогда влюбился, и она стала любовью всей моей жизни. Теперь это моя жена, у нас ребенок. Но все годы, которые я жил в Питере, эта девушка была у меня в границах. У меня были какие-то мимолетные отношения, которые длились один-два дня, но в принципе других женщин я вообще не принимал и не воспринимал, и думал только об одной. Через три года питерской жизни в чистоте я все-таки списался с ней, нарушил границу, не сдержался.

Она мне ответила, чему я очень обрадовался. Мы переписывались, и потом я приехал на юбилей московского АН. В Москве мы встретились, и наши отношения начали развиваться. Она – грузинка, независимая и не имеющая никакого отношения к сообществу. Поскольку я жил и работал в Питере, она приезжала ко мне, а я ездил к ней сюда. У нас была взаимная любовь. Я очень удивился этому, потому что много лет это всегда было безответно. А тут... И оказалось, что для этого просто нужно было остаться чистым. Я мог нравиться, и для этого не надо было пить водку или вмазываться, чтобы как-то поднять свою самооценку.

На тот момент у меня уже была третья малая группа, и мы писали четвертый шаг. Я сменил спонсора. Я ему очень благодарен, но мне тогда казалось, что он не выздоравливает. Но это мое мнение. Вскоре я нашел другого. И где-то на середине четвертого шага, устав от этих всех поездок между Питером и Москвой, я в какой-то момент взял и переехал жить в Москву. Мы стали жить вместе. Я нашел здесь работу. И здесь наступил такой момент, что я перестал выздоравливать. Я ходил на группы, я писал шаги, у меня была малая группа, но я не выздоравливал.

Я это связываю с тем, что я ушел в отношения. Тупо с головой. На группы я ходил, но только потому, что знал, что надо ходить. Во мне просто заложено, что мне надо ходить на группы. Я ходил на группы, тупо там сидел, и потом – все, я побежал домой. То есть можно ходить на группы, и не пользоваться ими. Вот сейчас я прихожу, я пользуюсь ими. Я забираю оттуда то, что мне нужно. И отдаю, кому это нужно, высказываясь. И естественно для меня, что вскоре у нас начались с ней конфликты. И так как я был такой очень программный человек, я стал считать, что все, что она и ее семья делают, это неправильно. В итоге это выливалось в конфликты. Потом случилось чудо, она забеременела, но ссоры продолжались. Мы поженились, и это все было сделано очень спонтанно. Оказалось, что мы друг друга абсолютно не знаем. В результате этих ссор и склок на 6 месяцах ее беременности я просто встал и ушел из дома. Мы еще общались, а потом я просто включил «тупого», и решил, что надо границы на нее ставить, и все. Как я вот так буду жить? А мне было плохо, я ушел, меня реально кумарило, как от наркотиков. И я занялся служениями, которых у меня не было после переезда в Москву.

Я тупо тихо писал шаги, ходил на группы, и все. А у меня такая зависимость, может чисто индивидуальная – мне становится реально плохо уже через месяц, если я перестаю выздоравливать. Уже через месяц я начинаю орать, кидаться на людей, раздражаться и так далее. Так и прои-

зошло. Те страхи и их проявления из детства, о которых я говорил в начале, они никуда не ушли. Они у меня есть. И как только я перестаю работать по программе и что-либо делать в этом направлении, они начинают сразу выскакивать наружу. Поэтому с того момента, как я ушел, я сразу взял служение ПГО на группу. Я вписывался во все эти темы – где надо чего привезти-отвезти, сходить на презентацию для волонтеров и т.д. Я нашел спонсора, потому что у меня в очередной раз не было спонсора, когда я приехал в Москву. Причем я его попросил спонсором стать, потому что на тот момент он тоже расстался со своей женой. Мы начали писать шаги, и все, я пришел в себя. И я понял, что даже если я не буду жить с женой, это не должно убивать меня, и мои страдания прекратились. Мне перестало быть плохо. Я понял, что в моей жизни может быть еще женщина. Я стал реально сильно выздоравливать. 2-3 раза в неделю писал шаги, ходил на группы каждый день. Я стал больше общаться с анонимными, и я стал более терпимо относиться вообще ко всему. Благодаря теще мы за 15 дней до рождения ребенка стали общаться с женой. После этого стали как-то налаживаться наши отношения. Сейчас я уже написал четвертый шаг и сдал пятый спонсору. Со следующей недели я опять переезжаю домой, и буду жить со своей женой и ребенком. Я пишу шестой шаг, первый раздел. В декабре я стал секретарем на Арбате.

Очень много важных вещей я понял после поездки в Барселону на конвенцию. Причем с самого начала я ехал не на конвенцию, ехал в Барселону, отдохнуть. До этого за границей не был ни разу. Приехал, думал потусоваться, и все. И там я, конечно, обалдел от спикерских. Там были люди, у которых по 25-30 лет чистого времени. И у меня там было озарение на этот счет. Я всегда думал, что вот у меня один год чистоты скоро, и в моей жизни все будет хорошо. Наступал один год, и все тоже самое. Ну, кайфа нет, не прет. Потом ждешь уже два года, вот тогда уже должно стрелкнуть. Нифига. Потом три, четыре года, пять лет – нифига. Ладно, ну 30 лет, ну вот тогда точно должно что-то такое быть, переть прям. И вот только в Барселоне я понял, что 20-30 лет – это ничего. Я слушал спикерские и понимал, что у этого парня с 30 годами чистоты все тоже самое, что и у меня. А вот только сегодня остаться чистым, вот это самое крутое. Я теперь ничего не жду там от своих 6 лет, я стараюсь жить на сегодняшний день, только сегодня. То есть мне с этим намного проще и легче. Осознав это, я стал намного спокойней и радостней.

Я реально могу сказать, что я сегодня очень счастливый человек. И все это благодаря АН. И Высшей Силе. Причем мои отношения с ВС менялись несколько раз. Если говорить о времени потребления, то я боялся Бога, я боялся признаться себе в каких-то вещах, я боялся рассказывать кому-то про свои секреты. Перелом произошел на реабилитации. Мне консультант сказал: «А чего ты боишься, чего ты скрываешь, Бог и так все знает». И я реально понял, что мне нечего скрывать. Я могу вот сейчас все рассказать. И я это сделал – рассказал там, что у меня наболевало, секреты свои, обиды, которых я стеснялся раньше. И наступило реально огромное облегчение.

Потом мой первый спонсор привил мне такое понимание ВС, что все у меня будет хорошо. И это заработало в моей жизни. Это было до того, как я влюбился. Позже мне стало казаться, что если оставаться чистым, писать шаги, звонить спонсору, то именно поэтому у меня все и будет хорошо, это и есть мое понимание Бога. Оказалось, что не все так просто. Если я попал к анонимным наркоманам и остаюсь чистым, это не значит, что я обезопасен от каких-то вещей. Был момент, когда я попал в больницу, и был вопрос – выживу я или нет. Я понял, что, несмотря на свою чистоту, я смертный. И если я анонимный наркоман, это не значит, что я неприкасаемый. Пришло понимание того, что отношения с Богом не ограничиваются исполнением каких-то обязанностей по выздоровлению. Отношения с ВС нужно ежедневно и ежедневно развивать, и центром этого является духовность. И моя Высшая Сила на сегодняшний день – это реальная духовная опора всей моей жизни.

Помните, что мнение, высказанное здесь, это мнение одного человека, а не всего Сообщества в целом. Если Вы хотите поделиться опытом или задать вопрос, пишите на gazeta@na-msk.ru

Саша

КОМИТЕТЫ

Снова с Вами колонка подкомитета по больницам и учреждениям. Все имеет начало и конец, старт и финиш, так и мы ставили цели, строили планы, надеялись, волновались, пробовали. Закончил свой путь 2009 год, и мы подводим черту, жирную и уверенную, подводим, чтобы с нового абзаца вывести вензель «Наши цели в 2010».

Прошло ежегодное собрание подкомитета, и уже только придя на него, можно было понять, что БУ растет и крепнет. Помимо того, что сама команда подкомитета увеличилась, приятно было увидеть гостей и сослуживцев из Казани, Саратова, Челябинска, Ростова на Дону. Все берега с нами, не за горами и Майями.

Практически единогласно начали с решения: «собрание координаторов» упразднить и сделать этот день вторым для подкомитета, теперь собрания проходят два раза в месяц. Проблема ротации уже не является таковой, было много желающих взять служение, под бурные аплодисменты команда благодарил тех, кто прошел путь координатора и приветствовала новых воинов света и силы. Вывод прост: болезнью осознает свое бессилие. Примечательно и приятно отметить, что теперь с нами и город Владимир.

«Спич» председателя начался с вестей о том, что на сегодня мы уже имеем положительные отзывы на уровне Правительства Москвы. Надеемся, это поможет нам открыть двери новых отделений и сказать активно употребляющим зависимым о возможности другой жизни, жизни без наркотиков.

Итоги приятно удивили, помимо того, что все ключевые и значимые пункты были сделаны

Газета создана благодаря помощи литературного комитета города Москвы.

Тел. информационной линии: +7 (495) 505 33 96

Сайт Сообщества АН Москвы: www.na-msk.ru

Всем берегам!!! БУ здесь!!!

с особой ответственностью, многое было добавлено и реализовано по инициативе членов подкомитета. Например, нам теперь в новом формате открыты зоны, и это ли не чудо выздоровления, когда группа выздоравливающих наркоманов с улыбками и теплом едет на режим. Надежды уже нет, скорей бы финал, но вера окрепнет, я сам так страдал. Теплые отзывы получила летняя тусовка БУ, где дух единства набирался новых сил и возможностей, улынулись, вспомнив, как 20 координаторов на волейбольной площадке пытались скоординировать ход игры и действия команды.

Закончена черта 2009, и в новых целях стремления подкомитета направлены на покорение не менее значимых вершин, ярко выделена важность закрепления того, что имеется на сегодня, и выхода на более высокий уровень качества, в служении подкомитета сообществу АН.

По традиции ежегодное отчетное собрание несло в себе процедуру награждения участников почетными и креативными грамотами, со словами благодарности и уважения. От переизбытка чувств и отчасти людей, некоторых участников пришлось на руках передавать к месту вручения грамот. Закончилось собрание круговой молитвой, где magic выздоровления не знал границ.

Возвращайся!!!

Спецкор Кирилл

Над номером работали: Гена, Настя, Виталик, Саша, Дима, Полина, Саша, Полина, Ваня и др.

тираж 500 шт.