



Индиана Джо: "Наша проблема - это негативное мышление, ценности, видение, отношение к себе, к другим и к жизни в целом"



Какой Россия виделась тебе из США?

Я был ребенком во время Холодной войны. Я помню Никиту Хрущева и пропаганду от американских и российских СМИ. Фактически меня воспитали так, что русских нужно бояться. Россия нам казалась мрачным, унылым обществом с самыми скучными людьми.

Конечно, когда я повзрослел, я понял, насколько это было неправдой, задолго до того, как я решил ехать на Конвенцию, я с интересом наблюдал за вашей страной и пытался составить свое мнение, а не то, которое было навязано СМИ.

Я представлял себе, что Москва будет огромным городом, с очень плотным трафиком, с грязным небом, как в некоторых американских городах. Я также предполагал, что не смогу ориентироваться в городе, не смогу гулять и ездить, потому что вы говорите на другом языке. И снова все было не так. Я очень много путешествовал (практически всегда для АН) и знаю, что все люди в основном одинаковые: все хотят любви, мира и уважения к себе. Оказалось, что Россия — не исключение, благодаря членам АН я увидел, как мы похожи и едины.

Что больше всего запомнилось на Конвенции?

Ооо... столько всего! Очень много воспоминаний о России и Москве, но вот так, чтобы на вопрос ответить... Мероприятия — я не был, например, в круизе на корабле... Собрания, считалочка чистого времени, слайд-шоу и музыка во время открытия, фейерверк, общение рядом с «Дружбой». Еще одно личное воспоминание: я гулял вдоль Москва-реки перед тем, как спикерить и пел песню «Ветер перемен» группы Скорпионс. Для меня в этой песне - идеальные слова, отражающие дух Конвенции и выздоровления.

Твои впечатления от российского АН?

В российском АН я увидел, как проявляется смирение, благодарность, единство, дружелюбие, забота, любовь. Я увидел, сколько внимания уделяется деталям, что очень привлекательно

но и показывает мне заботу об имидже Сообщества.

Меня очень впечатлили женщины, особенно те, что собирали 7-ю Традицию во время собраний. На одной группе я увидел надпись "No fucking job, only service". Это мне очень близко. Я занимаюсь служением, чтобы выразить свою бесконечную благодарность АН за спасение огромного количества жизней, включая, конечно, мою.

Какие сейчас есть тенденции и направления в мировом и американском АН, которые нам можно взять для России?

В Америке группы АН, местности и регионы могут очень сильно отличаться от штата к штату, кроме, конечно, следования Пятой Традиции, другим Традициям и Концепциям служения.

Например, в Нью-Йорке много собраний АН «по интересам»: для транссексуалов, для ветеранов войны во Вьетнаме, для тех, у кого диагностировано определенное психическое и/или физическое заболевание и т.д.

В каком-то одном месте формат группы может быть очень жестко регламентирован, не позволяя употреблять какие-то слова или вести себя определенным образом. В другом месте собрание будет проходить в очень расслабленной обстановке, где допускается практически все (кроме поведения, связанного с наркотиками или насилием), что не идет вразрез с нашими духовными принципами.

Тенденции я вижу такие, что больше членов Сообщества остаются чистыми, работают по шагам, занимаются служением и строят отношения с любящим и заботливым Богом, как каждый из нас его понимает. Я также наблюдаю, как к нам присоединяются новые члены сообщества в совсем юном возрасте (13-17 лет); как в структурах обслуживания все больше решений принимается на основе консенсуса (когда все служащие выражают одно общее мнение); как все больше членов остаются выздоравливать в нашем Сообществе, а не в других сообществах — нам это необходимо, нам нужно больше об-

леченных доверием исполнителей и больше финансовой поддержки от наших членов. Я вижу, что больше людей кладут деньги в 7-ю Традицию, а те, кто раньше тоже вносил деньги, имеют возможность давать больше, чем 3-5 лет назад.

Единственное, что меня беспокоит — это то, что на наши собрания очень редко приходят новички в возрасте. Я планирую составить информационный буклет, направленный на эту возрастную группу и надеюсь, что его обсудят на Мировой Конференции Обслуживания АН, которая пройдет в 2014 году.

Очень грустно видеть все больше членов сообщества с разными заболеваниями. В США нам почти 60 лет и мы стареем.

Последняя самая замечательная тенденция, и это на самом деле реальность — это то, что мы все больше узнаваемы и уважаемы во внешнем мире как надежное сообщество, предлагающее программу выздоровления, которая на самом деле работает!

Я всегда предлагаю работать по шагам со спонсором, применять принципы шагов во всех жизненных делах, служить Сообществу и быть скромным лидером в АН. Спонсорство и лидерство необходимы для развития и роста АН.

Мы определенно двигаемся в сторону технологий, которые также помогут распространить больше информации об АН. Сейчас за пределами США проходит больше собраний, чем на территории страны — это впервые в нашей истории. Я вижу, как весть несется по всему миру и, что самое важное, — в страны "третьего мира".

Что касается общих тенденций, применимых к России, то мне важно сказать о нашей весте и Первом Шаге — в АН мы не считаем симптом (вещества, которые мы употребляли) основной проблемой. Наша проблема — это негативное мышление, ценности, видение, отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Именно это мы называем "болезнь зависимости", над этим мы работаем. Воздержание от употребления веществ — это только начало духовного роста и программы выздоровления АН.

Что происходит в твоей жизни и выздоровлении сейчас? Как ты сегодня выздоравливаешь?

Мое личное выздоровление — это применение и жизнь шагами 2, 10, 11 и 12 ежедневно при любых обстоятельствах, что бы ни случилось. Я практикую честность, капитуляцию, доверие, принятие, смирение, прощение, сочувствие, мужество, благодарность и безусловную любовь ежедневно.

Мое выздоровление сегодня связано с благодарностью: найти ее, почувствовать ее, выразить ее, поделиться ею с новичком и со всеми членами сообщества. Мое выздоровление сегодня — это служение, помощь другим членам сообщества.

Мое выздоровление сегодня лучше, чем я мог когда-либо вообразить, и я чувствую себя лучше, чем когда-либо раньше. 2011 год был, возможно, худшим в моей жизни, 2012 год стал одним из двух лучших за всю мою жизнь.

Твои пожелания российскому АН?

Мое послание российским членам АН: Ходи на собрания, работай по шагам со спонсором, занимайся служением, будь спонсором, помогай новичкам и развивай отношения со своим Богом, как ты его понимаешь. Подружись с другими членами АН. Определи, чем ты хочешь заниматься в жизни, что хочешь иметь, как себя чувствовать.

Мы делаем это только сегодня и делаем это вместе. Мы поддерживаем свое выздоровление свежим и вдохновляющим ежедневно.

Мы «метем свою сторону улицы».

Мы прощаем себя и других.

Мы молимся и медитируем.

Мы любим АН.

Спасибо, Конвенция! Спасибо, АН! Я никогда не смогу полностью расплатиться с вами, но я буду это делать до последнего вдоха.

Света

ИЗ ОПЫТА СЛУЖЕНИЯ

Много званных, да мало избранных

Привет, меня зовут Павел, я наркоман, я служу в БУ уже второй год, служу лидером панели, и я хочу с вами поделиться впечатлениями от одного своего похода в больницу. Итак, больница...

Нас пришло всего трое, я не помню, молились ли мы перед входом в отделение, обычно мы молимся нашей молитвой, сравниваемся, просим Высшую Силу помочь нам быть ее проводниками, и если суждено, то пускай Бог вложит в уши им нашу весть, опыт, силы и надежду на то, что выздоровление возможно, что выход есть!

Этот раз для меня лично был примечателен тем, что нас было трое, а пациент всего один, больше никто не собрался. И вот мы сидели в столовой этой наркологички вчетвером и терли за выздоровление, сначала мой товарищ, с которым мы пришли, а я все сидел и думал, что бы мне такое сказать, что? Чтобы он услышал меня, я перебирал свои примеры из употребления, думал о своем корыстном мотиве поиметь, использовать этого несчастного паренька для своего выздоровления. Не помню сейчас, что говорил, помню, что делал это из самой глубины себя, искренне, не добавляя эмоций от себя, не добавляя ничего и смотрел на него, оценивал его, мне казалось, что ему совсем неинтересно, наплевать, а я говорил, говорил, что было удивительно,

он не просто «типа схавал все это», но что-то спрашивал у нас, у меня, я давал своим товарищам, братьям ответить, думая про себя, что какую-то ересь они несут, но молчал, молчал ради атмосферы единства, общности меж нами.

«Ты приходи на Арбат, я там бываю каждый понедельник и пятницу, - сказал я, чуть ли не заглядывая ему в глаза, - давай брат, обязательно приходи». Мы ушли. По дороге до метро обменялись впечатлениями о походе.

P.S. Я много раз был в больнице, много даю визиток наркам на улице, в метро, везде. Ехал тут в метро, увидел пацана с распухшей рукой, за поручень держался, я помолился, проверил свои мотивы, вышел с ним на одной станции, сказал про себя и предложил ему про АН выход, успел уже вслед, в спину бросить: «Это бесплатно, брат, приходи».

Он ушел, я смотрел ему вслед и думал, что же такое случилось со мною, что я услышал? Чья это заслуга? Моя? Я поделился со своим подопечным этим, и он в ответ прислал мне смску: «Много званных, да мало избранных».

Павел

Объявление

Внимание! 7 декабря 2012 года с 19:00 до 21:00 по адресу: м.Бауманская, ул. Спартаковская, д.19к.3 (вход в подвал) состоится Круглый стол Газеты АН г. Москвы «Только сегодня». К участию приглашаются все желающие!



Сегодня мы попросили двух совершенно разных людей рассказать о своем опыте работы со спонсором и подспонсорными.

Алина, 21 месяц чистого времени:

Я пришла в программу с намерением выздороветь, что не буду ничего придумывать и буду делать все, что скажут мне впередиидущие люди – это четыре самых главных вещи: найти спонсора, домашнюю группу по шагам, служение и 90х90. И примерно через неделю я уже нашла спонсора. Я приехала на группу, там высказывалась девушка и мне не то, чтобы ее высказывание понравилось, я как будто силу в ней почувствовала, надежду, как у нее все хорошо, я видела со стороны ее отношения с мужем, и мне хотелось так же, как у нее. После группы она подняла руку и я подошла и попросила, и она стала моим спонсором. И в этот день, когда я к ней подошла, она сказала, что открывает группу по Первому Шагу. Через три дня у меня уже были все четыре колеса. В наших отношениях со спонсором, наверное, больше я вкладывалась. У меня не было положеньяков, заданий, я просто сама для себя решила, что мне нужно больше общаться с человеком и рассказывать, даже тогда, когда нечего сказать, я просто звоню пожелать хорошего дня. И так я звонила ей каждый день, не стеснялась, и сейчас звоню, хотя бы раз три в неделю. Для меня важно не терять эту связь. И на сегодня у меня 21 месяц чистоты, и я звоню своему спонсору часто, и бывает, что, когда не звоню, мне некомфортно. Например, три дня не звоню и я не на месте, и мне проще позвонить, поделиться с ней. Для меня спонсор – это не всегда тот, кому я звоню, когда плохо, а когда я звоню в любые моменты. Она передает мне свой опыт выздоровления и дает мне возможность не накуролесить по жизни. Она меня учит жить, проживать какие бы не были моменты, и я стараюсь слушать.

Про подспонсорных. Я не поднимала никогда руку. На 18 месяцев чистоты я спрашивала у своего спонсора, что делать, если ко мне обратятся, потому что у меня всегда такое чувство, что мне отдать нечего, хотя спонсор говорит, что делиться можно даже одним прожитым днем. И она сказала мне о том, что никогда не отказывает людям в спонсорстве. У меня подспонсорные недавно, одна девочка подошла пару месяцев назад, говорила, что не может найти спонсора, что никто руку не поднимает. И я рассказала, как я нашла своего спонсора, после чего она спросила меня: «Ты будешь моим спонсором?». И я согласилась. Второй человек появился совсем недавно. И опять же я не поднимала руку, я стесняюсь, она сама подошла, попросила и я согласилась. Я беру от спонсора ее опыт общения с подспонсорными, я не контролирую, стараюсь не лезть в жизнь. Если человек звонит и просит, то я разговариваю. Только хочу, ведь наши отношения только зарождаются. Я надеюсь, что эти отношения буду строиться на доверии, на желании делиться. И на сегодня, если мне девочки звонят, то я стараюсь дать им понять, что я им нужна не меньше, чем они мне. Всегда благодарю за то, что позвонили. И стараюсь без положеньяков, потому что меня лично это все раздражает. Если человеку нужно, то он сам звонит. Я стараюсь дать понять, что буду рядом при любом раскладе, что один человек их ждет, всегда рад слышать и помочь. Это я. И я ни при каком случае не смогу отказать человеку в спонсорстве, потому что, например, мне было бы сложно вернуться, для меня НА – это последняя надежда. И для меня проявление Высшей Силы то, что ко мне подошел человек и попросил быть его спонсором.

Максим, 8 лет и 9 месяцев чистого времени:

Привет. Меня зовут Максим, я зависимый. Живу в Минске. В АН попал после РЦ, в котором было около 6 месяцев. На тот момент в нашем городе сообщество АН насчитывало не больше 20-30 человек, и собрания проходили через

день, поэтому, делая 90 на 90, мне приходилось ходить в параллельное сообщество. По шагам на тот момент в сообществе АН никто особо не работал и максимум, что было прописано, это три шага. Мне хотелось работать по программе, менять свою жизнь в лучшую сторону, но, к сожалению, не было впередиидущих, к которым можно было обратиться за помощью именно в работе по шагам. Я решил искать счастья в параллельном сообществе, нашел человека с Четвертым шагом и попросил его быть моим спонсором. Контакт у нас не получился, я не буду подробно описывать почему, но его опыт мне совершенно не лег. Я начал писать шаги в малой группе. Дойдя до Четвертого шага, малая группа распалась, и я вообще перестал на какое-то время работать по программе. К тому моменту у меня уже было года 2 чистоты и примерно 2-3 человека, с которыми я работал по 1, 2, 3 шагам. Однажды ко мне подошел человек, который также недавно выписался из РЦ и попросил быть у него спонсором по Четвертому шагу. Я был немного ошеломлен, но сам не знаю, почему, согласился. Что в принципе меня и подтолкнуло самому начать работу по Четвертому шагу. Я понимал, что не смогу помочь человеку работать по тем вещам, которые сам совершенно не знаю. К сожалению, с тем человеком у нас так ничего не получилось, но я ему очень благодарен, именно тогда и именно благодаря ему я начал писать Четвертый шаг. Спонсора у меня не было, было руководство АН, вопросы в нем и сильное желание работать по программе. Я хочу немного обрисовать ситуацию того времени - это был 2005-2006г. Опыт брать было особо неоткуда, минское АН тогда, по-моему, даже не входило в РКО АН ЗР, и я в принципе не знал о ситуациях в других крупных городах, таких как Москва или Питер. Вся информация о выздоровлении в основном шла из реабилитационных центров. Потом мне порекомендовали один интернет-ресурс, на котором, как мне рассказали, идет общение анонимных наркоманов со всей России. Я нашел его, зарегистрировался и начал общаться с зависимыми из других городов. Для меня это был очень важный момент в моей чистоте, да, я ходил на группы АН в Минске, занимался служением, нес весть по больничкам, но опыта работы по программе АН дальше Третьего шага у меня совершенно не было. А тут столько вкусного в одном месте! Именно на том ресурсе я и нашел своего спонсора, с которым и стал работать по программе. Было страшно обращаться к человеку за помощью, я его совершенно не знал, никогда не видел и мог судить о нем только о том, что он писал где-то у себя дома за сотни километров. Но то, что он писал, как он размышлял, мне очень ложилось. Я в личной беседе узнал, что он работает уже по 8 или 9 шагу и понял, что мне нельзя терять такой шикарный шанс. Я попросил его о спонсорстве, результат перепоручил на волю Бога, и человек согласился. Тогда опыт спонсорства по скайпу был совершенно неизвестен, подозреваю что его вообще возможно не было, и все мои отношения со спонсором строились именно на переписке по электронной почте и моих поездках в Москву, дабы зачитать ему мои прописанные шаги. Я хочу отметить этот момент, я по натуре не особо любил куда-то ездить, тем более так далеко, но я настолько хотел выздороветь, я так сильно хотел продвигаться в работе по шагам, открывать что-то новое, знакомиться с собой, духовно развиваться, что для меня было неважно, где он живет и как я туда буду добираться. Я где-то на протяжении двух лет ездил к спонсору за 700 км и сдавал шаги. Я помню те состояния, когда я возвращался от него домой, это было чувство огромного счастья, наполненности и блаженства. Я помню, как в поезде, на обратной дороге я выходил в тамбур, закуривал сигарету (тогда я еще курил) и мне было просто офигенно, я был счастлив, я был самим собой! Я очень благодарен этому человеку за все то, что он мне дал и чем поделился,

я был всегда достаточно въедливый и подозреваю, что в этом плане со мной было не особо легко. Но он справился.

Что касается моей работы с подспонсорными, для меня с самого начала моей чистоты это был один из самых важных моментов моего выздоровления. Я нуждался в помощи другим. Не они, а я нуждался. Помогая, я наполнялся чем-то очень светлым и чистым. Когда я помогал, мне становилось легче. А как я радовался юбилеям моих подопечных, это было что-то, я их реально ждал больше, чем свои! Для меня помощь зависимому человеку всегда была чем-то удивительным, это был шанс сделать что-то очень хорошее в этом мире. Были и другие стороны этой помощи: я, например, одно время перестал совершенно рассчитывать свои силы и нахватал около 8-9 подопечных, которым я, естественно, не мог дать того внимания и опыта, которые у меня были. Мне все звонили и кричали: «Максим, когда мы встретимся?», «Максим, ты про меня забыл?», «Максим, ты больше не любишь меня?». Это было тяжело. Но все приходит с опытом, и в конечном счете я для себя определил, что максимальное количество подопечных для меня не должно превышать 5 человек. Тогда я могу реально и главное качественно помогать каждому из них. В работе с подопечными я использую достаточно жесткие временные рамки и требую их соблюдения. Естественно, я это оговариваю в начале наших отношений, и если человек согласен, мы приступаем к работе по программе. Бывали случаи, когда ко мне подходили нарки и говорили: «Знаешь, я хочу, чтоб ты был моим спонсором», и когда я спрашивал: «А почему именно я?», мне отвечали: «А я знаю, что с тобой скачух не бывает». Я очень дорожу своими отношениями с подопечными, но знаю, что в начале чистоты болезнь особенно сильна, и порой стоит прибегать к достаточно жестким мерам. Для меня важно делиться тем опытом, который есть, и также важно принятие этого опыта со стороны подопечного. Естественно, я не стараюсь навязывать свое видение мира, свою философию, но если я вижу явные проявления болезни, явное безумие и неуправляемость, я становлюсь беспощадным. И это мой опыт. Очень тяжело отказывать людям, когда они подходят и просят о спонсорстве, а у меня нет такой возможности. Мне не тяжело сказать «нет», мне тяжело отказать зависимому, который просит помощи. Я всегда стараюсь делать это очень корректно и аккуратно, честно объясняя, что на сегодня у меня полный боекомплект, и я просто физически не потяну еще одного человека. Я всегда акцентирую внимание на том, что несмотря на то, что я не могу стать спонсором, я с большой радостью помогу человеку, если у него будут возникать какие-то вопросы. Говорю, что он всегда может обратиться ко мне за помощью и опытом как впередиидущему и даже порой рекомендую людей, к которым он может обратиться помимо меня, чей опыт выздоровления во многом схож с моим. На сегодня у меня 4 подопечных. Один работает по 1 шагу, второй по 2 шагу, третий приступил к 4, четвертый находится в процессе работы по 7 шагу. Своих подопечных, помимо работы по шагам, я обязательно мотивирую на служение и занятие активной позиции в жизни сообщества. Для меня это неотъемлемая часть выздоровления, и мне важно, чтобы, помимо писанины, они в действиях показывали свое желание расти духовно. ВС дает мне людей, которым нужна помощь, и я благодарен ей за это. Я когда-то услышал одну очень важную фразу в сообществе АН: «Когда ты одной рукой держишь руку спонсора, другой рукой держишь руку подспонсорного, твои руки заняты, и ты точно не сможешь употребить». Для меня это работает, и это прекрасно!

Катя, Саша

ГОЛОС АМЕРИКИ

Когда я начала выздоравливать в новой местности, мне захотелось посетить все-все собрания групп, все подкомитеты и обязательно МКО! В Лос-Анджелесе 7-8 местностей (точные данные я не могу предоставить, так как границы города точно не определены). В больше чем половине из них я не была, так как они очень далеко от моего дома.

Я посетила не так много собраний, как планировала - один подкомитет и два заседания МКО в двух разных местностях. Хотя такая структура обслуживания, возможно, скоро совсем исчезнет, но у нас точно останутся ПГО (их могут иначе называть) и комитеты. ПГО группы отчитывается на каждом собрании. Он рассказывает о том, что происходит в местности, какие мероприятия, какому комитету нужна помощь и так далее. ПГО также закупает литературу, получая от казначей группы чек (наличные в структурах служения часто вообще не фигурируют).

Обычно заседание МКО проходит раз в месяц в воскресенье и длится 2-3 часа. Часто решения принимаются методом консенсуса. Голосование проходит при использовании Правил Роберта (мне понять эти правила не удалось, но для американцев это очень естественно — насколько я понимаю, они если где-то голосуют, то только по правилам неизвестного мне Роберта). В начале заседания, до переключки, представляются новые ПГО, к следующему заседанию для них будет организован тренинг, на котором опытный служащий рас-

МКО решает

скажет, как устроен этот орган обслуживания групп. После переключки отчитывается ЧРК о своей поездке на собрание РКО, которое тоже обычно проходит раз в месяц. Также ЧРК следит за расписанием собраний, оно печатается раз в месяц.

Начинают отчитываться председатели подкомитетов: ПСО, БУ, ТЛ, Литком, Организация мероприятий, Конвенция, Сайт, Связи с молодежью, Газета, Свобода в неволе (подкомитет объединяет людей, которые переписываются с членами АН, выздоравливающими в заключении). Структура БУ и ПСО идентична московским подкомитетам. ТЛ устроена таким образом, что на личный номер волонтера раз в неделю во время его смены (2-5 часов) переадресовываются все звонки. Забавно было узнать, что в местности, где территориально находится офис Мирового обслуживания АН, тоже бывают перебои с литературой. Литературу ведь нужно заказывать заранее, а с этими проблемами на всех уровнях служения и во всех странах.

Очень интересный подкомитет по организации мероприятий. Он регулярно организует вечеринки, танцы, пикники — либо приуроченные к каким-то праздникам, либо просто так (например, вечеринка, посвященная концу лета). Также во время больших национальных праздников, как День Благодарения или Рождество, подкомитет организует 24-часовые марафоны, где новое собрание начинается каждый час, все приносят еду, в том числе огромную индейку (если

это День Благодарения). Если марафон — это мероприятие бесплатное и оплачивается из фондов местности, то на танцы и вечеринки продаются билеты в среднем за 10-15 долларов.

Меня заинтересовал подкомитет по организации ежегодной конвенции местности, и я даже однажды посетила его собрание (проходит раз в месяц). В январе в моей местности уже 18 раз пройдет конвенция, она собирает 3 тысячи человек, организует ее специальный комитет, созданный только для того, чтобы готовить и проводить раз в год конвенцию. Аналог такой конвенции — это юбилей московского сообщества. Вот бы на московский юбилей приезжало 3 тысячи человек! Регистрация на конвенцию платная, некоторые мероприятия оплачиваются дополнительно: субботний банкет, комедийное джаз-шоу, воскресный утренний банкет (список мероприятий на январь 2013 года). Собрания, семинары, танцы входят в стоимость регистрации. В моей местности новая система служения еще не тестируется, и я знаю, что Москва оказалось одна из самых передовых, где решено было попробовать это новшество. Определенно американцам есть, чему у нас поучиться!

*Света, обозреватель «Только сегодня» в США
Буду рада вашим комментариям и предложениям на адрес
s.vayngoltz@gmail.com*