



# ТОЛЬКО СЕГОДНЯ

Первая газета сообщества "Анонимные Наркоманы" г. Москвы  
Газета выпускается с июля 2008 года. Выпуск 49. 26.02.2014 г.

# 49

В НОМЕРЕ

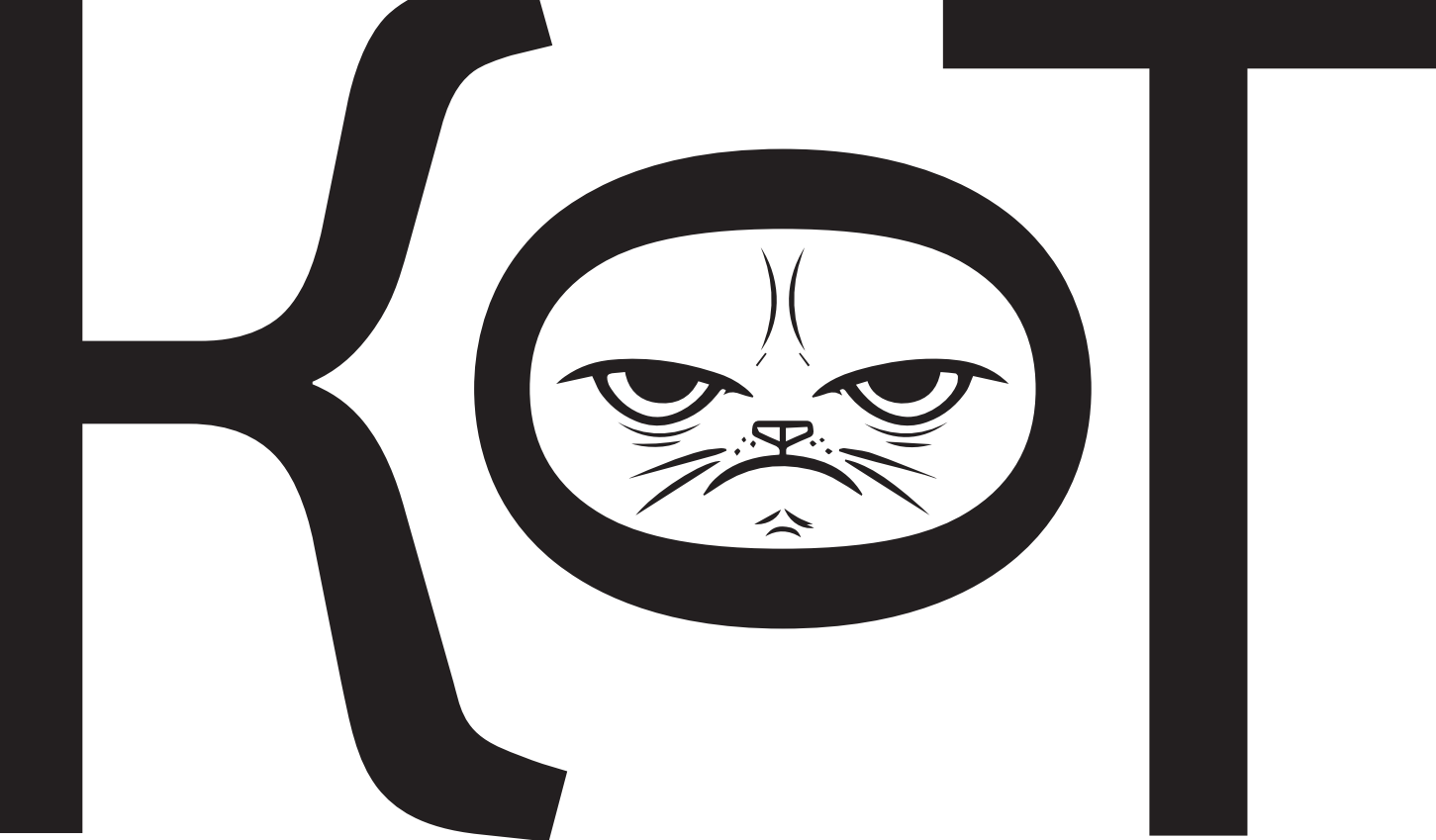
# ДАЛЬНИИ

# КОРИ

# ОТНОШЕНИЯ



ВОСТОК



## КНИГА О ТРАДИЦИЯХ

На предпоследней Конференции Мирового Обслуживания АН обсуждался вопрос «В какой литературе сейчас наибольшая потребность». По итогам обсуждения было решено начать готовить материал, посвященный традициям АН. С 2013 г. все развитые сообщества АН принимают участие в подготовке материала для будущей книги.

В конце 2013 года АН России присоединились к созданию «Книги о Традициях» (КоТ). Это наш первый опыт, т.к. только после Европейской конвенции, проведенной в Москве, мы перешли из разряда развивающегося сообщества в разряд развитое сообщество\*.

Механизм разработки литературы АН следующий: Офис Мирового Обслуживания (ОМО) готовит методику сбора мнений (как должна выглядеть книга, что там будет написано и т.д.), местности обсуждают будущую книгу в соответствии с этой методикой и отсылают результат в ОМО. ОМО анализирует, обобщает материал и на его основе уже пишется одобренная литература АН.

На данный момент в Москве проводится цикл мероприятий по подготовке материала для КоТ. Это и цикл больших семинаров, которые проводятся на группе «База» силами структур обслуживания местности и региона, и небольшие семинары, которые проводят группы АН после своих собраний. Поэтому сейчас у каждого желающего есть возможность сделать свой вклад в создание истории АН – принять участие в семинарах по созданию КоТ.

Уточнить детали можно по адресу [msk@rko-na.ru](mailto:msk@rko-na.ru).

\* в создании литературы АН принимают участие только сообщества, относящиеся к категории развитых (прим. редакции).



# КРИТ



Перед поездкой в отпуск я посетил сайт греческого сообщества и выяснил, что по четвергам в Ираклионе начинается собрание АН в католической церкви. Приехав туда в обозначенное на сайте время, я никого не обнаружил в небольшом помещении церкви, спросить было не у кого. И подергав дверные ручки ближайших к церкви дверей, я начал поиск информации по собраниям в Ираклионе, т.к. это единственный город на Крите, где проводятся собрания АН (а жил я в 30 км и приехал в Ираклион только для того, чтобы попасть на собрание). На сайте Офиса мирового обслуживания фигурировал совершенно другой адрес, и собрание должно было начаться через 2,5 часа. Мне пришлось уйти ни с чем.

Не полагаясь больше на случайность, я дождался времени начала работы телефонной линии АН Греции (линия работает только с 18-30 до 20-00) и позвонил им с вопросом, как найти собрание. Выслушав мой рассказ, служащий попросил мой телефон и сказал, что со мной свяжется местный выздоравливающий. Через какое-то время мне перезвонил парень, представившийся Михаилом, и сказал, что собрание проводится не в самом здании церкви, а в соседнем крыле, отделенном дворовым садиком. И что по пути на группу он даже видел меня, сидящего на ступеньках церкви и копающегося в телефоне, но подумал, что это какой-то турист заблудился.

В следующий четверг по описанию Михаила я нашел нужную комнату. Какое-то время я, Михаил и еще одна девочка болтали о разном в ожидании начала собрания. Ребята рассказали, что сообщество заро-

дилось на острове в 2002 году, когда приехал один выздоравливающий из Рима, а другой из Афин, и они начали проводить собрания. С тех пор выздоравливающие приходили и уходили, максимальное число активных членов сообщества достигало 12 человек. Сейчас в Критском сообществе 6 человек, из которых более-менее регулярно ходят на собрания 4 человека. Иногда бывает, что на собрании присутствую всего 2 человека или вообще один, который сидит и не уходит, чтобы, как говорят в сообществе, «держат двери АН открытыми». На этой неделе один из четырех ребят погиб в срыве, поехал в Афины и передознулся в парке.

Когда я посмотрел на часы, то удивился тому, что мы как полчаса не начинаем собрание; на мое замечание ребята ответили, что они ждут задерживающегося третьего члена группы, которая просила подождать ее — «нас слишком мало и мы не можем позволить себе не дать ищущему выздоровления попасть на собрание, тем более, что нас осталось теперь три активных члена сообщества, так что высказаться сможет каждый, даже если мы и начнем с опозданием».

Перед началом собрания мне предложили прочитать одну из карточек, для чего дали Базовый текст на русском языке, который оставили здесь этим летом ребята из Москвы. Тронула подпись о том, что возможно, БТ пригодится кому-то из НАших. Вот и пригодился, я выбрал свой любимый раздел по Традициям. На группе высказывались, кто как мог, кто на греческом, кто на английском, это особо не напрягало, т.к. для меня собрание - это в первую очередь дух выздоровления и сопричастность с другими зависимыми.

К сожалению, по завершению собрания у меня не было времени пообщаться с ребятами, т.к. надо было успеть зарегистрироваться на рейс. По дороге в аэропорт я думал о том, насколько мне повезло выздоравливать в сообществе, которому не надо бороться за свое выживание, и о той преданности выздоровлению, которая требуется от ребят в Ираклионе, чтобы держать двери АН всегда открытыми для зависимых, ищущих выздоровления.

СЕВА.



# ДАЛЬНИЙ

В НОЯБРЕ 2013 ГОДА ВО ВЛАДИВОСТОКЕ СОСТОЯЛОСЬ ГРАНДИОЗНОЕ ДЛЯ МЕСТНОГО СООБЩЕСТВА НА СОБЫТИЕ — ВТОРАЯ АССАМБЛЕЯ РЕГИОНА Дальний Восток, которая должна завершить процесс выделения ДВ в отдельный регион с собственной структурой обслуживания. Мы попросили делегатов из Владивостока, Хабаровска и Южно-Сахалинска рассказать о том, как развивалось сообщество в регионе и что им даёт объединение.

**ХАБАРОВСК. Юля.** В 2008 году 29 сентября в Хабаровске прошло первое собрание зависимых в помещении КНД. Группа была названа «Выбор». Один из зависимых, прошедший реабилитацию, посещал собрания параллельного сообщества, где ему было предложено открыть свою группу АН. В неделю проходило два собрания, всего было 5-6 участников, выпускников различных РЦ. Сама я узнала про эти собрания спустя месяц после рождения группы. С первых же собраний были разобраны служения - казначей, секретарь, ведущий, чайханщик, дежурный на телефонной линии. Для проведения собрания ребята отдали свою литературу, привезенную с собой из реабилитации, - первый год литературы не было в продаже. Постепенно группа росла. К 2009 году нас было примерно 15 человек. На собраниях темы были из ежедневника, БТ, о наболевшем, пытались разбирать шаги и традиции. В общем, не было никакого опыта по работе со спонсором по шагам, по служению, ничего, только какие-то знания ребят, прошедших реабилитацию. На тот момент я ничего вообще не понимала -- зачем служение, спонсор, шаги, я просто ходила, потому что на собрании я могла открыто сказать, что я наркоманка. Однажды я обратилась к знакомой зависимой, она на тот момент работала консультантом в другом городе, с вопросом: «Почему мы не отправляем деньги в Америку»? Сейчас это, конечно, кажется смешным. Она помогла найти ребят из Томска. Томские ребята предложили приехать на РКО; что это такое и с чем это

едят, я не понимала, но очень хотелось узнать. В кассе группы было денег ровно столько, сколько нужно, чтобы оплатить плацкарт до Томска и обратно. Наши ребята единогласно решили, что да, поездка нужна. И с того момента все и закрутилось. Три года сибиряки нас поддерживали литературой, миссиями развития. Мы организовывали встречи с ребятами из Владивостока и Благовещенска. Поддерживали связь с Южно-Сахалинском. Мы стали частью региона Сибирь и ДВ. За эти три года в Хабаровске родилось еще три группы. Количество участников выросло до 80 человек. Появилось МКО, спонсоры, разные служения, сотрудничество с разными организациями, стенды, визитки, понимание традиций, малая группа по шагам, семинары, нацеленные на развитие сообщества, связь с другими городами и со всем миром.

**Владивосток. Евгений.** Мое путешествие под названием «выздоровление» началось в 2010 году. Тогда у нас во Владивостоке существовала одна группа под названием «Волна» и проходила она два раза в неделю. Но была у нас одна странная вещь в сообществе. На собраниях в основном люди говорили о том, как они проводят свое время, как у них все хорошо в жизни или плохо, и почти ничего не говорили о шагах, о спонсорстве, о служении, благодаря чему они остаются чистыми. На тот момент я не знал в сообществе ни одного человека, кто работал бы по шагам АН со спонсором. Но как раз тогда начали появляться у нас в АН энтузиасты, которые хотели, чтобы у нас было собрание Анонимных Наркоманов, а не психотерапия реабилитационного центра. Мы тогда ничего не знали об АН, рабочие собрания у нас проходили во время основного собрания, реабилитанты приходили читать шаги во время собрания, на открытых собраниях в шапку кидали деньги все подряд, независимые в том числе. Но еще раз скажу, что мы тогда были как-то изолированы от мирового АН, но что-то там слышали о шагах, спонсорстве и служении.

# ВОСТОК

Мы решили обратиться за помощью к ближайшим соседям, хабаровчанам. Они с радостью откликнулись, приехали к нам поделиться опытом и зарядили нас настоящим аэновским духом. Мы тогда очень много говорили о служении и в результате ребята доверили мне поехать в Сибирь на собрание региона, где мы попросили провести у нас еще одну миссию развития. Она прошла в декабре 2011 года при поддержке региона и зонального форума. Это и дало толчок нашему сообществу. В результате у нас появились Местный Комитет, малая группа по шагам, спонсоры и подспонсорные, появилось понимание традиций. Появился небольшой подкомитет БУ и ПСО, где ребята стали делать презентации, стали вешать стенды в наркологиях, в СПИД-центре, стали ходить в детокс и ребцентр. Самое главное, что собрания стали проходить для новичков. Когда приходил новичок, то помимо того, что на собрании все делились опытом первого шага и высказывались по теме «почему мы здесь», многие пытались поговорить с новичком еще и после собрания, проводить до дома или пригласить на чай.

**Сахалин. Антон.** К тому времени, когда я вернулся на Сахалин в августе 2010 года, проведя в реабилитационном центре 9 месяцев, там уже была группа АН. Группа состояла из двух человек, парня и девушки, которые уже месяц, раз в неделю встречались в коридоре наркологического диспансера. Я предложил найти нормальное помещение, чтобы не собираться в коридоре, и обратился к руководителям Южно-Сахалинского духовно-просветительского центра, которые откликнулись на нашу просьбу. Выделили сначала временное, а затем постоянное помещение. За аренду платили чисто условно - покупаем бахилы, зимой помогали убрать снег вокруг центра, помогли повесить проектор, покупали разные мелочи на хозяйственные нужды и т.д. Изготовили визитки, повесили стенды в областной наркологии и СПИД-центре. Ездили в соседний город в коммерческий реабилитационный

центр и рассказывали о сообществе. Три года подряд проводили ежегодные большие открытые собрания, посвященные дню рождения группы, куда приглашали наркологов, социальных работников, представителей духовенства и прессы, чтобы о нас знали. Нас приглашали на встречу сахалинских наркологов, чтобы мы рассказали о сообществе АН. Два раза за эти 3 года нас приглашали на телевидение, чтобы дать анонимное интервью, рассказать о том, что на Сахалине есть АН и есть куда прийти - донести весть! Несмотря на то, что группа маленькая, средняя численность 2-3 человека, иногда больше, к нам приезжали гости из многих городов России и зарубежья, в частности из Польши! Год назад в соседнем городе, где есть коммерческий реабилитационный центр, по нашей инициативе открылась вторая группа АН!! Также я продолжаю заниматься служением в сообществе на уровне группы и на уровне региона! Сахалин входит в состав дальневосточного региона и мне посчастливилось стать участником координационного совета ДВ от Сахалина!

АЛЕКСЕЙ.



В ДЕКАБРЕ 2013 ГОДА ПОДОШЛО К КОНЦУ ТЕСТИРОВАНИЕ НОВОЙ СИСТЕМЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ НАШЕЙ МЕСТНОСТИ. И НА ЕЖЕГОДНОЙ АССАМБЛЕЕ ПРИНИМАЛИ РЕШЕНИЕ — ПРОДОЛЖАТЬ НАМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НОВУЮ СИСТЕМУ ИЛИ ЛУЧШЕ ВЕРНУТЬСЯ К СТАРОЙ. ТАК С ЧЕГО ЖЕ НАЧАЛАСЬ ВСЯ ЭТА ИСТОРИЯ С НОВОЙ СИСТЕМОЙ ОБСЛУЖИВАНИЯ?

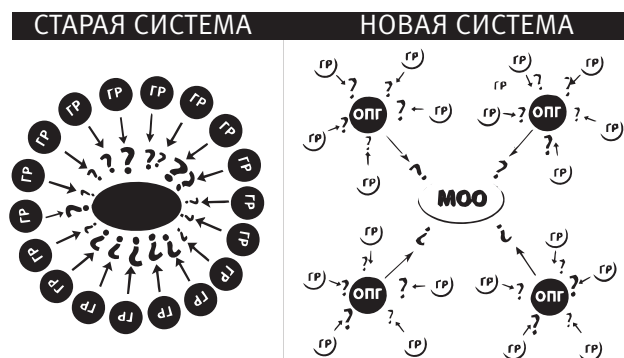
С начала 2000-х годов Мировые службы АН начали обсуждать вопрос, связанный с созданием условий доступности служения для каждого члена групп АН. Основным условием для решения данной задачи явилась необходимость в глубокой инвентаризации существующей структуры служения.

Дело в том, что старая структура была разработана в 1970-х годах для тогдашних нужд АН и до принятия 12 Концепций АН (1992 г.). С тех пор Сообщество изменилось и на сегодняшний момент сталкивается с такими сложностями как: незанятость служений, апатия служащих, плохая связь между группами и структурами обслуживания, негативная атмосфера, дублирование функций в служениях, неэффективность и т.д.

Для изменения сложившейся ситуации в 2010 году Мировые службы АН приняли решение о необходимости перехода от структуры обслуживания к системе обслуживания, которая бы объединяла нас в несении вести и была бы гибкой в отношении многочисленных потребностей по служению и различных задач, стоящих перед Сообществом.

С 2012 года Мировые службы проводят пилотное тестирование новой системы обслуживания (интернет-страничка проекта: <http://www.na.org/servicesystem>). С 2013 года к тестированию новой системы обслуживания присоединилась и наша местность. Суть изменений в следующем: избавить группы от необходимости два раза в месяц посещать МКО (местный комитет обслуживания), на котором много времени уделяется вопросам, посвященным деятельности подкомитетов и другим техническим вопросам, напрямую не затрагивающим интересы групп, чтобы группы больше фокусировались на своих потребностях, встречаясь на сформированном для этих задач ОПГ (орган поддержки групп). Для встреч с другими ОПГ, подкомитетами и решения вопросов, касающихся интересов местности в целом, новая система предусматривает четыре встречи местного органа обслуживания (МОО) в год: три ежеквартальные ассамблеи и одна финальная ежегодная конференция.

Было сформировано 11 ОПГ, объединенных по географическому принципу. К концу тестирования некоторые ОПГ распались, некоторые, наоборот, окрепли настолько, что стали походить на мини-МКО. В преддверии годовой конференции редакция Газеты провела ряд интервью с представителями ОПГ, чтобы узнать их мнение о новой системе обслуживания.



**САША, СЕКРЕТАРЬ ГРУППЫ «ТАЙНИК», экс-ОПГ «Ярославка»**  
В наше ОПГ, помимо моей домашней группы «Тайник», входило еще 6 групп. Сначала все с энтузиазмом отнеслось к новой структуре обслуживания. Мы начали проводить заседания, составили форму отчета, определили цель и задачи. Первым успешным мероприятием, проведенным нашим ОПГ, был семинар для ведущих, на который пришло около 30 человек.

Со временем появились сложности — наша новая структура предполагала, что не будет жестко закрепленных обязанностей по служению, желающие будут приходить и брать их по мере необходимости. В итоге на очередной семинар, который подготовил ОПГ, никто не пришел. В скором времени группы прекратили составлять отчеты для ОПГ, потом представители групп перестали приходить на заседания и все стало разваливаться, мы так и не успели выбрать делегата от ОПГ. «Тайник» и «Останкино» предприняли попытку реанимировать ОПГ, мы обзвонили все группы, собрали заседание, составили план действий, который так и остался невыполненным. Последним нашим усилием по сохранению ОПГ был семинар «Что такое ОПГ», совмещенный с шашлыками. Были потрачены усилия и средства на организацию мероприятия, но никто не пришел.

В результате «Тайник» решил выйти из ОПГ, т.к. по сути ОПГ уже не существовало, хотя мы до сих пор готовы помогать другим группам, но запроса не поступает. Единственный запрос, в свое время поступавший на ОПГ от группы «5 элемент» — нехватка служащих. Но эта дневная группа и ее сложно поддержать, т.к. в это время подавляющее большинство выздоравливающих работает. Мы предлагали помощь в поиске помещений для проведения группы в другое время, но это их не устроило. Если говорить о причинах, по которым наше ОПГ прекратило существование, это — аморфность и инертность членов групп, непонимание новой структуры, нежелание брать на себя ответственность.

На данный момент «Тайник» ждет желающих возобновить ОПГ, присоединяться к другим ОПГ мы не хотим, т.к. далеко ездить на заседания. Мы сейчас вполне самостоятельны, на «Тайнике» есть служащие всех уровней, включая Зональный Форум АН России, поэтому мы в состоянии самостоятельно удовлетворять свои потребности. Недавно провели на группе семинар «Анонимность в соцсетях», ввели новый «американский»\* формат собрания, у нас не бывает свободных служений. Что же касается сильных и слабых сторон новой структуры, то о положительных моментах судить сложно, мы так и не успели их понять, тема вроде прикольная, но пока неясно, чем :-). Отрицательная сторона — есть оторванность от событий, происходящих на местности в целом.

**РОМА, экс-делегат ОПГ «Северо-Запад»**

История нашего ОПГ началась с трех групп «Воздух», «Остров» и «Чудо». Сейчас в состав ОПГ входит уже 7 групп.

В самом начале мы провели семинар «Что такое ОПГ», рассчитанный на все группы, но никто не пришел, т.к. запроса как такового не было, просто инициативная группа решила, что такой семинар нужен. В итоге мы начали проводить семинары, ориентированные на потребности конкретной группы, например семинар по «7 традициям» для группы «Кунцево».

На первых заседаниях ОПГ инициативная группа предлагала идею об изучении на заседаниях Традиций и Концепций АН, но эта идея не была поддержана группами и от нее отказались. Со временем группы созрели для изучения принципов АН и теперь уже сами выражают готовность и желание. Из этого мы почерпнули урок, что не надо навязывать группам мнение, что им надо делать, группа должна сама прийти и озвучить то, что ей необходимо.

Основная деятельность нашего ОПГ направлена на обмен опытом. Например, практически все группы ОПГ провели у себя инвентаризацию, и заседания ОПГ являлись площадкой для обсуждения вопросов, связанных с этим процессом.

Впервые эффективность ОПГ я увидел на примере группы «Чудо», у которой были сложности с численностью посещающих собрания, из-за этого им пришлось даже убрать один день проведения группы из расписания. Группа была на грани закрытия. После того как «Чудо» озвучила проблему на ОПГ, на следующее же рабочее собрание группы приехали члены ОПГ и разобрали все служения, сейчас «Чудо» успешно развивается, сформировался костяк группы, на собрания приходят новички. Следует отметить, что ОПГ способствует сближению групп. Этим летом силами ОПГ был успешно проведен объединенный юбилей трех групп.

Если рассмотреть сильные и слабые стороны новой системы обслуживания, то положительная сторона в том, что обмена опытом стало больше. Как ПГО группы «Воздух» я могу сказать, что при новой структуре мои знакомства со служащими близлежащих групп, и не только нашего ОПГ, резко увеличились. Новая структура способствует единству и пониманию того, что происходит с соседними группами. Многие группы стали получать помощь и поддержку намного быстрее, т.к. не надо ждать МКО — приехал на ОПГ, озвучил проблему и тебе сразу помогли. Отрицательная сторона заключается в том, что новая структура требует от групп понимания интересов других групп и Сообщества в целом, а зачастую группы ничего не видят за пределами своих интересов. Без активности групп ОПГ не будут работать, а группы не все обладают достаточной информацией о новой системе обслуживания, ее целях и задачах.

На мой взгляд, новая система намного эффективнее предыдущей, я не знаю, приживется ли новая система обслуживания в нынешнем виде или она будет выглядеть как-то по-другому, но я понимаю, что мы уже не вернемся к старой системе МКО. Сейчас уже лучше, чем было раньше, надо дать время новой системе и будет еще лучше.

### **Леша, экс-делегат ОПГ «Территория Тепла»**

Мы начали тестировать структуру ОПГ силами группы «Юго-Запад» с проведения семинара для групп, часто посещающих нашу группу, на тему новой системы обслуживания. Сначала на заседание ОПГ собиралось 4-6

групп. Но постепенно мы начали подтягивать группы, расположенные в области. Сейчас в состав ОПГ входит 11 групп.

С самого начала деятельности ОПГ мы ориентировались на изучение литературы АН, первые полгода половина заседания была посвящена изучению 12 Концепций служения. Задача была в том, чтобы обучить представителей групп и поделиться с ними опытом для того, чтобы ребята узнавали больше о Сообществе и о том, что помогает нам нести весть. Во второй части заседания мы обсуждали разные моменты, связанные с жизнью групп: что делать если человек прерывает высказывания или кто-то пришел употребивший и не слушает ведущего, как формировать атмосферу выздоровления, какие критерии для выбора служащих. При выявлении потребностей, требующих помощи подкомитетов (обеспечение стартовыми комплектами, поиск помещения и т.д.), группы получали оперативную помощь от членов ОПГ, служащих на уровне структур местности.

Скоро мы начали проводить выездные мероприятия для групп, которым сложно посещать заседания ОПГ (Обнинск, Троицк). В общей сложности мы провели 10 семинаров («Анонимность в соцсетях», «Атмосфера выздоровления», «Единство» и т.д.) своими силами или с помощью подкомитетов. Темы семинаров формировались от запроса групп или в зависимости от выявленных на заседании ОПГ проблем. При этом мы поняли, что надо ориентироваться на потребности групп и не влезать в дела подкомитетов и исполкома местности. Первое время мы были на постоянной связи с делегатом нашего региона, который консультировал нас по новой системе обслуживания, и это реально помогло наладить деятельность.

Для популяризации ОПГ и формирования единства мы часто проводили заседания ОПГ на группах, приурочивая это событие к шашлыкам или другим мероприятиям, проводимых группами.

Если говорить о сильных и слабых сторонах новой системы обслуживания, то положительные моменты это — непрерывный процесс привлечения и развития служащих, оперативность в решении запроса групп (не надо ждать МКО, где на запрос может еще и не хватить время). Отрицательные моменты — нет цепочки взаимодействия между группами и структурами местности (подкомитеты, исполком местности).

Мое мнение — новая структура дает Сообществу нашей местности развитие, рост потенциала, единство, новое видение, мобилизацию членов АН на участие в жизни АН, а также понимание того, что группы являются основой Сообщества, это как раз то, о чем иногда забывалось на старом МКО.

От редакции: 14 декабря 2013 г. на ежегодной конференции местного органа обслуживания групповым сознанием было решено продолжить использование новой системы обслуживания нашей местности.

\* о формате проведения групп в США читайте в 47 номере, статья «АН в Гарлеме»



# ОТНОШЕНИЯ В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ



Я часто слышал эту фразу на группах Анонимных Наркоманов. И мне стало интересно, что же это такое и почему эта тема довольно популярна.

Оказывается, эта тема волнует многих. Например, когда на рабочем собрании группы Хон Гиль Дон комитетом по развитию сообщества было предложено провести семинар по отношениям в выздоровлении, большинство проголосовало «за».

Саша (помогал организовывать семинар): «Многим выздоравливающим зависимым приходится учиться выстраивать свои отношения. Не только с противоположным полом, но и с другими людьми, с группами людей. Например, на малых шаговых группах. Каждый ведь имеет свою точку зрения, как должна проходить группа. И перед тем, как группа стартует, важно провести несколько встреч для знакомства участников. Чтобы люди могли присмотреться друг к другу, обговорить правила, обсудить границы».

Как я понял из разговора с Сашей (причем я считал, что с чем-чем, а со строительством отношений у меня нет проблем), мне многое надо пересмотреть. Принципы здоровых отношений просты: открытость, соблюдение договоренностей и поиск компромиссов. То, что кажется очевидным, оказывается не так-то просто соблюдать эти принципы. Потому что мною движет масса дефектов и импульсивных реакций, что мешает мне следовать этим истинам. Открытость? - Мне сложно порой самому себе признаться в каких-то дефектах, не то, что другому человеку. Страшно это делать, и я прячу этот страх внутри себя. Соблюдать договоренности? - Да не хочу я! - гордыня и лень сковали меня. Компромиссы? - Тут приходит черед моего эгоцентризма: «чтоб я кому-то уступал? Ни в жизнь! Или будет по-моему, или никак». Получается, чтобы строить отношения (особенно любовные), не плохо бы вначале разобраться с самим со-

бой. Что происходит в душе, в голове. «До Пятого Шага достаточно тяжело понимать, кто ты такой, что с тобой происходит, не говоря о взаимопонимании с другим человеком...»

Идея заключается в том, чтобы строить здоровые отношения надо иметь какую-то платформу. Иначе это будет очень болезненный и трудный процесс. К тому же у зависимых есть склонность либо «спасать» людей, либо, наоборот, искать «спасения» в другом человеке. Как говорят, «ищу свою половинку». Инвалидная фраза, означающая, что ищущая личность изначально не является целостной, ущербная. Кто-то хочет с кем-то слиться (залипнуть на партнере), потому что в принципе не является отдельной (здоровой) личностью. А я сам, признаться, любил пользоваться этой фразой, считая, что смогу при помощи «своей половинки» обрести целостность и гармонию. Не получалось. Никогда.

Итак, что же делать, как строить эти самые отношения? Может программа поможет? Шаг Первый, признание. Да, я ни хрена не понимаю, что такое отношения, как их строить и как в них жить. Далее, обращение за помощью к людям, у которых есть такой опыт. Кто смог построить или сохранить свои отношения. Можно обратиться за субспонсорской помощью к такому человеку. Взять себе «спонсора по отношениям», довериться ему. Это Третий.

Ну а дальше 4-5 Шаги. Работа над собой в этих отношениях параллельна росту. Важно, чтобы росли оба партнера, а не один впереди другого, иначе возникает перекос, есть риск, что один партнер станет «спонсором» другого. И это тоже не всегда хорошо. Далее работа над дефектами, самоанализ и все остальное. Пользуясь этим, можно начинать учиться строить и развивать отношения.

Костя.

## НОВОСТИ

01 марта 2014, с 11:00 до 18:00, в гостинице «Салют» состоится Квартальная конференция АН Москвы. Подробности по телефону +7 495 505 55 96.

8-9 марта 2014, Ассамблея «Моя домашняя группа» РКО АН Урала и Западной Сибири, г. Челябинск, гостиничный комплекс «Солнечный», Подробности по телефону +7 950 720 50 50

15-16 марта 2014, Набережночелнинское сообщество АН празднует свой 12 летний Юбилей, Подробности по телефону +7 904 673 17 90.

29-30 марта 2014, очередная встреча РКО Западная Россия пройдет в Нижнем Новгороде, в гостинице «Мариинск Парк Отель». Подробности по телефону +7 906 353 50 39.

25-27 апреля 2014, 31-ая Конвенция АН Италии, Римини. Подробности по телефону + 39 0541 951210.

## НАД номером РАБОТАЛИ:

ГЕНА, АНЯ, СЕВА, ГРИША, КАТЯ, КОСТЯ, САНЯ С., НАСТЯ, ЛЕША

Тел. информационной линии: +7 (495) 505 33 96, Связь с редакцией: GAZETA@NA-MSK.RU

Сайт Сообщества АН Москвы: WWW.NA-MSK.RU

ТИРАЖ 700 ШТ.

DESIGN: ENOT&MANGOCHILI