

Литература АН: весть на одном «жаргоне»

Литература АН является самым простым и четким изложением сути нашей вестии о выздоровлении. Но чтобы использовать ее наиболее эффективно, необходимо знать и понимать все, что касается литературы АН: историю ее создания, виды, цели и особенности, как она переводится, издается и на какие деньги. В этой статье Андрей Г., наш связной в Офисе Мирового Обслуживания (США), постарался ответить на все эти вопросы.

Сколько у сообщества книг?

В литературе АН заключен весь опыт нашего сообщества. То, что написано, никак не вырубись и не исказись. Поэтому с самых первых дней наше сообщество стремилось иметь литературу, четко описывающую наш опыт. Имея подобную литературу, с которой согласны все члены АН, мы максимально избегаем споров о правильности тех или иных действий в выздоровлении, получаем карту для духовного путешествия по программе, а также довольно важное подробное описание перемен, которые с нами будут происходить. Кроме того, текст -- величина постоянная, тогда как мнение и позиция человека могут меняться.

Основатель сообщества «Анонимные Наркоманы» Джимми К. приложил большие усилия для того, чтобы выразить коллективный опыт сообщества «Анонимные Наркоманы» в письменном виде. Именно он написал наш первый буклет, который еще называется Белым. Он продается и сегодня, являясь самым простым и четким изложением сути нашей вестии о выздоровлении.

К созданию Базового Текста наше сообщество приступило в начале 80-х годов прошлого века, а когда он появился, то результат -- невероятный рост АН -- показал практическую важность наличия такого текста как средства несения вестии.

Именно после появления текста сообщество стало развиваться по всему миру, ведь в этой книге весь опыт сообщества о выздоровлении, все, чем мы богаты. Часто сообщество появляется и развивается в странах, на язык которых Базовый Текст еще не переведен либо переводится спустя много лет после появления сообщества и его становления. Так было у нас, а также в Польше, Дании, Норвегии, Израиле, Болгарии, Исландии, Японии и многих других странах по всему миру. Базовый Текст пережил несколько редакций с момента своего появления. На сегодня действует уже 6-я редакция, принятая на Всемирной Конференции в 2010 году. Она отличается только второй частью, а именно большим количеством личных историй, многие истории были заменены, появились истории членов АН не только из США, но и других стран: Ирана, России. Первая же часть текста о выздоровлении не претерпела никаких изменений. У нас пока продается 5-я редакция, но перевод нового текста -- вопрос времени.

Другие книги сообщества «Анонимные Наркоманы» о выздоровлении появились уже для удовлетворения более конкретных потребностей. Для работы по программе сообщества АН существует двойная книга, состоящая из «Руководства к работе по шагам в Анонимных Наркоманах» и «Это работает: как и почему». На Всемирной Конференции 2012 года делегатами сообществ АН всего мира был утвержден бюджет создания проекта новой части -- «Руководства к работе по Традициям АН». С ее появлением (примерно через 4 года) книга станет трилогией, полностью охватывающей весь спектр выздоровления в нашем сообществе. Еще есть книга «Спонсорство». Как видно из названия, она служит освещению вопросов наставничества в АН. Ее цель сделать главный способ передачи опыта в АН максимально понятным как для наставника, так и для подопечного.

«Только сегодня» -- ежедневные размышления членов сообщества о наших духовных принципах и различных ситуациях, с которыми мы можем столкнуться на нашем пути. Как вы все знаете, она состоит из коротких текстов для чтения и размышления по одному на каждый день года. Существует анонимное поверье, такой анонимный гороскоп, что цитата в начале текста размышления на день вашей чистоты показывает главное, на что вам надо обращать внимание в своем выздоровлении.

Наконец, в этом году случилось важное событие -- сообщества всего мира единогласно утвердили новую книгу -- «Жить чистыми: путешествие продолжается». Это совершенно уникальная книга, так как если Базовый Текст несет весть о том, как обрести выздоровление, то «Жить чистыми» говорит о том, с



чем мы можем столкнуться в выздоровлении и что мы можем предпринять для проживания различных жизненных ситуаций, оставаясь при этом чистыми. Над переводом книги также активно трудятся ребята из Переводческого комитета Зонального форума АН России.

Еще есть множество маленьких информационных листовок -- IP. Каждый из них в очень краткой форме (один-два листа) разъясняет тот или иной момент программы АН. Примеры: «Треугольник самонаваждения», «Зависимый ли я?» и так далее.

Как и где использовать литературу?

Существует несколько видов литературы: литература о выздоровлении, служебная литература и специальная литература. Литература о выздоровлении описана подробно в предыдущей части. Служебная литература состоит из различных книг, пособий или служебных памфлетов (по типу информационных). Это: «Руководство по отношениям с общественностью», «Руководство телефонной линии», «Руководство БУ», служебные памфлеты -- «Введение в собрания АН» и так далее. Специальная литература -- это различные разъяснения или соображения Мирового совета или Совета попечителей на какие-то специальные темы. Это: «Некоторые мысли о взаимоотношениях АН и АА», «Зависимость», «Разрушительное и насильственное поведение» и так далее.

Литературу по выздоровлению мы читаем на собраниях АН, она также отличается тем, что в ее создании и утверждении принимает участие все сообщество. Такая литература считается содержащей весть АН о выздоровлении от болезни зависимости. А так как наши собрания имеют своей главной целью несение именно вестии, а не решение каких-либо иных вопросов, то на собраниях наших групп мы изучаем только эту литературу. Вся другая литература предназначена для изучения либо в частном порядке, либо вне собраний, на специальных или рабочих встречах.

Куда идут деньги?

Литература продается, и это все знают. Но не все знают, почему и зачем. Существует несколько главных моментов, связанных с литературой.

Первый. Литература сообщества «Анонимные Наркоманы» является интеллектуальной собственностью нашего сообщества. Это продукт, выстраданный не одним зависимым. И этот продукт должен быть защищен. Ведь не все понимают, какой ценой дался нам наш опыт. Не все ценят его. Соответственно мы сами должны защищать его. Но главная цель сообщества не в защите опыта или прав, а в несении вестии. Что же тогда делать? Ведь если группы будут защищать права сообщества, то они неминуемо погрязнут в вопросах собственности и престижа.

У нашего сообщества есть специальный орган для этого -- Всемирный фонд АН по имени «Мировые службы Анонимных Наркоманов». Это некоммерческая организация, которая была создана в том числе и для защиты наших прав на интеллектуальную собственность. Именно эта организация, которая полностью подотчетна сообществу в своей деятельности, наделена АН правом печатать литературу, представлять АН в различных организациях и органах и так далее. Никто не может печатать литературу кроме этого органа. Даже внутри сообщества. Это считается нарушением авторских прав и Третьей традиции. Да, печать группой, местностью, комитетом или регионом литературы является нарушением принципа автономности. Такая печать выходит за рамки полномочий указанных органов. Поэтому группы делегируют единому центру ответственность за решение не связанных с главным предназначением групп вопросов.

Второй. Литература стоит денег. Это расходы на подготовку к печати и печать, транспортировку, хранение, иные расходы. Кроме этого существует огромное количество зависимых, которые не могут позволить себе купить литературу. Что делать? Ведь мы не принимаем посторонних пожертвований, никакой банк или просто озабоченный проблемой наркомании в обществе гражданин не может сделать взнос нам даже для производства бесплатной литературы. Мы можем только сами обеспечивать себя. Это наш непреложный закон, от исполнения которого зависит жизнь нашего сообщества. Поэтому мы продаем литературу. И поэтому мы зарабатываем на литературе.

Доходы от ее продажи идут на производство новой, на обеспечение бесплатной литературой тех, кто еще не встал на ноги. А также на развитие сообщества в целом. Это миссия на развитие, проведение ассамблей и конференций, семинаров и тренингов. И мы сами себя содержим, не прося ни у кого, делом доказывая реальность наших принципов. Поэтому термин «зарабатываем» достаточно условен, ведь по факту мы вносим деньги не дяде Васе в карман, а обеспечиваем себя же средствами на выполнение различных служений, позволяем участвовать в служении людям независимо от их кошечек, решаем вопросы полностью из нашего бюджета.

Сами делаем себя независимыми. А то, что заниматься производством и печатью уполномочен только один орган в мире, помогает избежать склок, споров и волнений, которые всегда там, где деньги. А когда кто-то пытается воровать у нашего сообщества, печатая нелегально и продавая литературу, не имея на то никаких прав, то либо сам фонд, либо ПСО при поддержке фонда, связываются с нарушающим и просят прекратить пиратство.

Третий. Одобренная литература. Этот момент важен только для литературы, переведенной с английского языка. Суть в том, что наше сообщество (как и многие другие) имеет свой «жаргон», набор терминов и понятий, существующих только у нас и отличающих нас от профессионалов и других сообществ. Этот «жаргон» собран в специальном документе, называемом «Глоссарий терминов выздоровления». Он состоит из более чем 40 специальных слов и словосочетаний, значения которых в нем же и разъясняются. Это важно -- многие слова и понятия нельзя переводить так, как их переводят профессионалы и словари, именно поэтому в Глоссарии даются наши, анонимные пояснения значений.

Собственно в фонде «Мировые службы АН» существует специальный орган, который отслеживает переводы книг сообщества на предмет соответствия нашему Глоссарию. И только при наличии заключения этого органа о соответствии перевода литература может официально считаться нашей литературой. Это и есть одобрение. Это как знак ГОСТ на продукции -- все четко, все по стандарту.

Почему это важно? Иначе не будет единой вестии. Иначе каждый будет трактовать по-своему и выдавать что-то личное. Но это уже не будет вестью сообщества Анонимные Наркоманы, это будет чья-то личная, персональная весть. Весть, основанная на личном опыте, представлениях, убеждениях, знаниях, на всем хорошем, что есть в человеке, ее несущем. Но это не весть Анонимных Наркоманов. Поэтому наличие стандарта и органа, проверяющего весть на соответствие, необходимо. И весть звучит везде едино, следуя нашим Традициям.

Андрей Г.

СООБЩЕСТВОВЕДЕНИЕ

Детская комната на Евроконвенции

В субботу я приехала на 28 Европейскую конвенцию с дочкой. Да, суббота была для меня детским днем, и к этому располагало мое служение. Главное собрание я провела в детской комнате, присматривая за десятком, если не больше, малышей.

Перед собранием, когда стали приводить детей, я испытала очень яркое чувство идентичности. До этого момента, когда я отводила дочку в детский садик, все время одна такая была, кто дольше всех обнимается с ребенком и волнуется явно больше, чем дитя. Думала, что у других такого не бывает. И здесь, в детской комнате на Евроконвенции, я увидела таких же, как и я, мам. Увидела детей, и не только увидела, но играла с ними

три часа. Они такие веселые, ласковые и все понимают. Маша, координатор по детской комнате, придумывала всякие игры, задания для них. Это у нас, волонтеров, было по три часа служение, а она провела с детьми весь день. Она вообще молодец -- благодарность и уважение. А когда главное собрание закончилось, все пришли детей забирать, но одну маму мы искали, потому что она про время забыла. И это тоже так мне знакомо: долго прощаться, ждать, а потом отвлекаться и забыть.

Дети были не только из Москвы, некоторые из других городов с родителями приехали на Конвенцию. И те, что постарше, не совсем карапузы, отлично знали, где находятся. И когда кто-то из них тревожился о маме, другие говорили,

что мамы все на собрании. И единство было среди нас всех -- среди детей и взрослых. Лена делала аквагримм, дети в очередь к ней собрались, она уже устала, но разукрасила всех. Взрослые заходили к нам, посмотреть, как дела. А когда родители забирали детей, говорили нам слова благодарности. И так тепло было.

Так здорово, что в субботу я была именно там, с детьми. Так я сообществу отдала то, что, думаю, умею делать, я ведь мама и училась на педагога. И я увидела то, что не видела раньше -- я еще раз поняла, что я не одна, даже в своем материнстве. Что здесь такие же, как я. Спасибо всем! И детям передавайте огромный привет!

Оля М.



Меня зовут Света, я зависимая. Я начала свое выздоровление в Москве и теперь продолжаю его в Лос-Анджелесе, США. Для меня большая честь делиться своим опытом и наблюдениями в газете «Только сегодня». Я буду рассказывать все, что знаю, о том, как это работает здесь, где наше сообщество родилось, где были самые первые собрания, где выздоравливал Джимми К., в общем, в Калифорнии.

Мое выздоровление в Лос-Анджелесе началось со спикерской. Меня пригласили поделиться опытом, силами и надеждой на воскресном собрании в Голливуде. Мы прочитали главу из Базового Текста «Только сегодня – жить по программе» и после спикера (это была я) должен был поделиться своим опытом. Эту главу я читала в первый раз и вообще чувствовала себя неловко среди людей, которые приходят на собрания со своими Базовыми Текстами в кожаных обложках, со специальным местом для медальки и набором фломастеров, чтобы подчеркивать в книге важное для себя. Знанием литературы я блистать не имела возможности, поэтому просто рассказала о себе и о том, что еще неделю назад я жила в Москве, а теперь живу в Лос-Анджелесе. Некоторые удивлялись тому, что АН

Путешествие начинается

вообще есть в России, кто-то тому, как я за неделю пребывания в Америке так хорошо выучила английский язык. Обязательна была шутка о том, что вроде, как всем известно, в России водка за срыв не считается. Даже если ты не новичок в сообществе, то ты сразу становишься новичком, если приехал выздоравливать в другую страну. Если ты еще не куришь в отличие от новичка, то все вдвойне сложнее, потому что оказывается именно во время курения все и знакомятся. Спонсор сразу сказала: бери служение, познакомись с местными. Если бы все было так просто! На моей новой домашней группе мне сообщили, что ближайшее служение будет свободно в январе. На всех группах, где я была (а это три местности), заняты абсолютно все служения. На одном собрании я услышала, что если вам очень нужно обязательство на группе, то мы для вас придумаем новое служение (на той группе было, например, два служения по встрече новичков – женское и мужское). Мне повезло, на моей домашней группе было объявлено внеурочное рабочее собрание, где было решено ввести новое служение – таймер (человек, который следит за временем высказываний). У меня хоть и были конкуренты, но это служение я получила.

Первое собрание, на котором я оказалась в Лос-Анджелесе, было дневное (в полдень). На такие собрания обычно ходят новички, которые еще не нашли работу. Людей было очень много. В корзину для Седьмой традиции практически все положили листки бумаги и редко – деньги. Как я позже выяснила, очень многие приходят на собрания АН по решению суда, который предоставляет выбор нарушителю закона на почве наркотиков: сесть в тюрьму или ежедневно в течение 90 дней посещать собрания АН. У каждого осужденного есть карточка, в которой секретарь группы отмечает посещение. После того как карта заполнена и анализы отрицательны, суд предлагает новоиспеченному члену АН регулярно ходить на собрания, найти работу и больше не нарушать закон. Также предоставляется временное жилье в специальных «Домах трезвости». Государство США уже знает, что сообщество творит чудеса даже с самыми закоренелыми нарушителями закона.

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

Как исполнилось желание из письма Деду Морозу

Я много раз слышал от анонимных друзей о том, как исполнялись их желания, напечатанные в нашей газете в рубрике «Письма Деду Морозу». Я писал в газету каждый год, а желания не спешили исполняться. В одном из первых писем я написал о том, что мечтаю попасть на большое футбольное дерби – матч Барселона и Реала. И в этом году мое желание, наконец-то, исполнилось.

Правда, Дед Мороз внес небольшие изменения и вместо Испании я отправился в Италию на Матч Милан-Интер. Но как бы там ни было я считаю желание исполненным. Когда билеты были куплены и день отъезда неумолимо приближался, я решил, что схожу на собрание АН в Италии. Найти адрес и расписание групп в интернете не составило большого труда. Собрание проходило как раз по пути на стадион и начиналось за несколько часов до матча.

И вот наступил тот самый день. Я еду на метро в сторону стадиона и меня захлестывает волна болельщиков. Мне показалось, что весь город едет на футбол. Мне сразу захотелось забить на группу и посвятить этот вечер только футболу. Но другой возможности попасть на группу у меня не было, и тогда я сказал себе: «Первым делом главное», и свернул в сторону группы.

Около группы я встретил анонимных, и первая девушка, с которой я заговорил, оказалась русской. Она потом и переводила мое высказывание для итальянцев. Собрание уже начиналось, и мы быстро вошли в комнату. Там было около 25 человек, приблизительно поровну мужчин и женщин, возрастом от 30 до 40 лет. Но было несколько почтенных пожилых людей. Некоторые были с собаками, и это никого не напрягало.

Как обычно собрание началось с преамбулы и представления участников. Потом ведущая сообщила, что на группе есть юбиляр Джанни, и все его



громко поздравляли. Потом началось кое-что необычное... Ведущая пригласила Джанни сесть рядом с ней и попросила выступить другого выздоравливающего. Я не совсем понял, кто это был, может быть спонсор Джанни, может хороший знакомый, а может просто старожил группы. Перед ним на столе стояла подставка с медальками, и он брал в руки медали и рассказывал о Джанни. Как он пришел на первое собрание, потом, как у него было три месяца, затем шесть. Когда он брал в руки следующую медальку, все хлопали, шумели и поздравляли Джанни, а когда дело дошло до медальки в четыре года, а Джанни было четыре года, то поднялся неопишуемый шум, многие встали со своих мест и шумно поздравляли Джанни с юбилеем.

Затем была миниспикерская Джанни, а потом группа начала работать в обычном режиме. Желающие высказаться поднимали руку, и ведущая записывала всех в блокнот и приглашала высказываться по очереди. Я тоже встретился глазами с ведущей и показал, что хочу высказаться. Вся процедура никому не мешала, и собрание проходило очень спокойно, все друг друга слушали, и, как я понял, возможность высказаться была предоставлена всем желающим.

Собрание шло полтора часа, в конце ведущая сама сделала все объявления о предстоящих семинарах и конвенциях. Никто кроме нее никаких объявлений не делал. Собрание закончилось молитвой на двух языках: сначала на русском, а потом на итальянском. Все анонимные остались после собрания праздновать юбилей Джанни. А я побежал на стадион, заряженный выздоровлением и благодарностью к Анонимным Наркоманам за то, что в любом городе мира у меня есть возможность на полтора часа вернуться домой к своей семье.

Виталик П.

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Четвертый шаг с «домашними»

Ты писала 4 Шаг по руководству в домашней группе. Чем интересен твой опыт?

Интерес – это, наверное, то, что я ищу всю жизнь: азарт, энергию, вдохновение. Все это у меня появилось и происходило в процессе работы по четвертому шагу. В его начале я напоминаю себе улитку с этой ее шеей, изредка вылезавшей посмотреть, кто, что творит. Ну, вот представьте себе эту улитку с панцирем, такую медлительную всю, и всего на свете боящуюся. Чуть что, она прячет голову в свой грубый и твердый панцирь. И больше всего ей не нравятся повадки улиток, и она негодует и критикует их поведение. Но только, и это главное, она сама не в курсе, что она и есть эта улитка. Вот с таким вот принятием и незнанием себя я приступила к четвертому шагу, прячась в свой панцирь.

И мои «домашние», они не стали выковыривать меня гвоздем или пытаться вылить мне в панцирь кипятка, чтобы я вылезла. Они просто были собой, были рядом несмотря ни на что, и это создало атмосферу тепла: такую, что мне самой захотелось доверять и вылезти, и начать исследовать себя, глубоко и без страха, с желанием и интересом к этому миру. Если раньше я исходила из того, что человек может сделать больно, особенно мужчина, и не впускала мысли о серьезных отношениях или о настоящей дружбе; то в четвертом шаге моя установка не доверять стала допущением: «Я могу довериться Тебе». Еще мне нравилось то, что мы разбирали понятия и обсуждали этимологию слов. Я лично частенько прибегала к Википедии.

Да, Руководство и «домашка», спасибо им, это два главных элемента моего опыта. Но важно было еще то, что «домашка» проходила у меня дома. Было сложно пропустить. Удалось лишь однажды: я оставила ключи ребятам у консьержки, пока была в другом городе. Я к тому, что за полтора года эти люди помогли мне научиться доверять заново, а возможно и впервые. Я озвучивала ситуации, от которых до сих пор немного морщусь, я боялась внутри, что теперь их отношение ко мне изменится и они будут думать, что «я плохая и так далее». И каждый раз в обратной связи я чувствовала искренность и отклик, а иногда и похожесть; и вспоминала, что я могу больше не винить себя или других, не стыдиться и не обижаться, а просто прожить вместе с «домашними» в безопасности те чувства, которые я еще не прожила, и отпустить их. Я помню, как менялось мое настроение к концу каждой встречи. Иногда я думала, что это чай так действует,

но для меня до сих пор остается волшебством тот эффект, который я ощущала каждый раз от опыта и поддержки на своей «домашке».

Еще одной особенностью стал для меня юмор: у нас было много слез и смеха. Исследовала свои мотивы, и некоторые поступки мне было сложно оценить с точки зрения цели, где ведущим выступал мой эгоизм или страх признать свою когда-то трусость или жадность, или еще что-то, помогал улыбки людей, которым я доверяла.

Как изменилась твоя жизнь?

В ней появилась Высшая Сила. Я поняла такую штуку: мне ценна свобода: и это как лист, на другой стороне которого ответственность. Если я отрываю от этого листа часть ответственности, то я лишаюсь и части свободы. И еще: если я выполняю свои обязательства перед Богом, то и Он выполняет свою сторону передо мной. Он осыпал меня подарками, к которым я была готова: любимым человеком, подругами и друзьями, любимой работой.

Четвертый шаг дал мне осознание необходимости дисциплины и понимания своих целей. Я написала небольшой план своей жизни на несколько лет, включая аватар любимого мужчины. Я ориентировалась на цели семьи -- это замужество и дети, на работу с конкретным доходом, написание шагов со сроками, мне важно было духовно пробудиться, вернуть дух в тело, как я это называю, и на спорт в форме ежедневной зарядки. Эти маленькие детали и сформировали потихоньку мою новую жизнь.

По итогу я не совсем в графике, но ВС ведет меня по своему пути, учитывая мои запросы. Возможно впервые в жизни я так ярко ощущаю свободу выбора, может это потому, что он совпадает с выбором ВС для меня или с уверенностью, которую я приобрела в этом шаге благодаря исследованию и принятию себя.

Как менялись отношения с другими людьми?

Лозунгом ответа на этот вопрос я бы взяла одну фразу, которая мне близка: «Там, где страх, места нет любви». Так, в общении я стала ориентироваться больше на свои чувства, идти на страхи, анализировать их природу, больше времени проводить с приятными мне людьми. В основном эти отношения и стали основным моим вдохновителем. Раньше это могли быть форматы: «Я ничтожество, а Вы

великие», или «Я достойная, а Вы никто». Исследование себя дали мне способность уважать и ценить как себя, так и других. Быть в отношениях собой: и не через гордыню или низкую самооценку, а на равных. И вот когда в приступе гнева или страха, недовольства или безудержной эйфории, мне удается вспомнить свою значимость и уважение к другому человеку, тогда я пользуюсь одним из самых работающих для меня инструментов, который дал мне четвертый шаг. Перед импульсным, шаблонным поступком я научилась остановиться и подумать. Ведь если я поступлю по старому, то ВС снова даст мне эту ситуацию. И эта пауза часто подсказывает мне более верное поведение в данных обстоятельствах.

Как изменились отношения с собой?

До четвертого шага я жила с мыслью, что «Хорошие девочки делают то же самое, что и плохие», но хорошо «Формируя жизненные принципы, я начала исследовать себя в поступках и узнавать, из какого теста я человек». И на этом этапе отношения к себе были самыми разными и менялись по ходу проживания успеха и неудач: с обиды на прощение и любовь, с вины на принятие и достоинство и т.д. И все же, если говорить про ключ в отношениях с собой, то это: мягкость к себе, особенно в мыслях и обязательство в форме ухаживания за собой и возврата к женскому поведению при отказе от мужского.

Какие откровения произошли с тобой в четвертом шаге?

Я с удивлением обнаружила такую закономерность: если я не отстаиваю свои интересы, то бездействие возвращается ко мне в нарушении моих границ и нередко в грубой форме.

Было ли тебе тяжело?

Формирование знаний на опыте и личности как таковой, поиск и ломка старых неработающих убеждений. Это все сопровождалось в моем случае и сомнениями, и страхами, и болью, но с поддержкой и личными целями я чувствовала, что дискомфорт -- это лишь барьер перед очередным витком роста. Четвертый шаг – это самое увлекательное, что со мной происходило за эти два с половиной года.

Оля М.