



АН в интернете

«Интернет оказал огромное воздействие на рост АН. Он позволяет сделать общине более регулярным и является средством, которое делает более доступными информацию и ресурсы по служению... Поскольку интернет зачастую является одним из первых способов контакта для представителей общины и потенциальных членов АН, эта тема заслуживает самого пристального внимания».

Это краткие выдержки из руководства ПСО по интернет-технологиям, в котором прописаны основные принципы позиционирования АН в интернете и возможные методики применения этих технологий для несения вести о нас, из зарубежного опыта. И мы решили узнать, как фактически на сегодня российское сообщество представлено и живет в сети. Какие цели достигнуты, какие нуждаются в инициативе и последующей реализации и самое главное, как это работает. Помимо официальных сайтов АН: www.na.org, www.na-msk.ru, www.rko-na.ru и др., есть множество «неофициальных ресурсов», в которых на сегодня представлено сообщество. Мы собрали информацию, мнения и опыт о некоторых из них, и вот что из этого получилось.

Скайп-Группа «Портал»

Летом 2008г. у выздоравливающих наркоманов в городах Киев, Ульяновск, Краснодар и Екатеринбург появилась потребность в интернет-группе. Пришла идея организовать собрание в Скайпе. Благодаря нескольким инициативным людям, идея была претворена в жизнь. Появилось расписание: пятница, воскресенье и понедельник в 22.00 по МСК., которое действует по сей день, и группа начала работать. На собраниях стабильно присутствовало в среднем восемь человек, но это были одни и те же люди. Новички появлялись и пропадали, и по прошествии времени стали возникать проблемы, из-за нехватки информации и людей желающих служить на группе. Хорошая идея могла погибнуть. Но организаторы не опустили руки и обратились за помощью к другим наркоманам. И после празднования 2009 года вновь образовавшаяся инициативная группа вдохнула в нее новую жизнь. Рабочим собранием был выбран новый ведущий, и группа продолжила свою работу. На момент написания статьи проводятся два собрания в неделю, создан сайт группы www.port-all-na.narod.ru, регулярно проводятся рабочие.

Veital (Королев): «Когда я в первый раз попал на эту группу, меня поразила необычность происходящего. Я почувствовал себя новичком. Я дрожал, как абстинент, перед тем, как первый раз высказаться. Меня порадовало то, что вместо того, чтоб шептать что-то соседу на ухо, как на обычной группе, я могу писать в чат свои мысли и пожелания, не мешая другим участникам собрания».

Rurik (Егорьевск): «Я нахожусь в Егорьевске М.О., и регулярное посещение групп для меня было проблемой. Друг рассказал мне об интернет-группе. Она оказалась очень удобной и теплой. Благодаря ей, у меня появилось много новых сестер и братьев из различных уголков России и не только. На сегодняшний день эта группа остаётся любимой! Постоянное присутствие на этой группе людей с большими сроками трезвости, их высказывания дают мне огромный опыт выздоровления. Я очень рад этому и благодарен людям, придумавшим и воплотившим всё это в жизнь».

Ренат (Кемерово): «Когда из-за работы я не смог посещать собрания, то очень мучился, мне не хватало групп, не хватало общения с анонимными. И так как интернет был всегда под рукой, я хотел найти что-то такое, что могло бы заменить мне группу на тот период. Пробовал создать чат, общался по «асе» с другими анонимными, но мне этого было недостаточно. Ничего не получалось, мне становилось всё хуже, я откатывался назад. Я тогда ещё не писал шаги, и только группы меня удерживали от употребления. В итоге я сорвался и несколько месяцев употреблял. Это было в 2007 году. Если бы такая группа создалась раньше, то, возможно, я бы тогда избежал срыва. Мне страшно представить, чтобы было со мной, если бы в моём городе не было групп. И когда мне недавно задали вопрос: «Что я буду делать, если окажусь там, где нет групп?». Первое, что пришло мне в голову: «Я буду ходить на «Портал»».

Андрюха (Ивдель): «По совету анонимного начал посещать группу в скайпе, т.к. у нас совсем нет групп. Преодолев страх при первом посещении, я высказался, и ещё раз удостоверился, что я там, где меня понимают, с моими большими мыслями! На этот час я откладываю все дела, отвергаю все свои оправдания. Если обстановка вокруг вообще неприемлема для высказывания, я надеваю наушники и слушаю, даже слушаю и размышляю, я получаю так необходимую мне поддержку, и все мои головняки становятся незначительными на фоне того состояния радости и единства, которое даёт мне группа и сообщество в целом».

Андрей (Эстония): «Я живу в городе, где нет группы АН, а ездить каждый раз за 200км в Таллинн нет возможности. Кто-то из Анонимных братьев мне сказал про такую группу, меня это сразу заинтересовало, и через портал «Руна» я нашёл расписание групп, проходящих в скайпе. Я посетил эту группу. Мне понравилась та атмосфера, которая была на собрании. Люди из разных уголков России, из разных стран делились своим опытом выздоровления. Но собрания проходили только один раз в неделю, а это, конечно же, мало, хотелось чаще встречаться. Оказалось, что просто нет ведущего, чтобы встречаться чаще. Тогда я взял служение и согласился раз в не-

делю вести группу, теперь собрания проходят два раза в неделю. Я рад, что есть такая группа».

Но всё равно это только начало пути. Впереди еще много работы, и без вашей поддержки группа не сможет существовать. Помните: «Отдавая, мы получаем» - здесь этот принцип так же актуален, как и во всем сообществе. Группа «Портал» - это уникальная возможность получить опыт выздоравливающих наркоманов из разных стран и городов, не выходя из собственного дома.

«{{{(++)»»NA в Интернете»»++}}}

Нужна ли данная группа АН в Интернете?

Да	42 (70%)
Нет	1 (1.7%)
Не знаю	2 (3.3%)
Еще не знаю, но обязательно разберусь в этом	4 (6.7%)
Не знаю и не хочу даже разбираться в этом	0 (0%)
А мне ваше пофиг	3 (5%)
Да отстаньте вы со своими вопросами-допросами	1 (1.7%)
Жизнь прекрасна	7 (11.7%)

Социальные сети

Интернет - страшная сила! Мы выздоравливаем даже в социальных сетях. Создано множество закрытых групп: «Настоящие Ангелы», «НАши», «НА». Выздоравливающие наркоманы из многих стран всего мира открывают группы и присоединяются к сообществу групп. Темы в форумах самые разнообразные: от детского стеба, типа «Сколько раз вы в день думаете о сексе?», до серьезных тем, которые интересно обсуждать: «Как снять с себя маску?», «Как преодолеть этот страх?» «Как понять, где я настоящая, а где очередная маска?», «Двое зависимых в семье, один выздоравливает, а второй не торчит, но и не выздоравливает?».

Мы задали вопросы участникам групп: «Что тебе дают группы в социальных сетях?», «Помогают они тебе или нет, и в чем?»

Маха (Новосибирск): «Помогают выживать в этом огромном мире соблазнов, все родные души собралось. Как не помогают? Конечно, помогают))))».

Анастасия (Канада): «Да, помогает. Убеждаюсь, что я не одна, таких как я, много и живут, и мечтают, и шутят, и я нахожу в себе силы, когда совсем плохо и одиноко, захожу к Вам и становится легче».

Марина (Барнаул): «Получив знания в реабилитационном центре (теорию), в социуме у меня началась практика. Опыт на городских группах зачастую просто не слышу из-за непринятия информации и зависимости от своего мнения о других. В жизни допускаю ошибки, появляются проблемы, которые не могу решить. На форуме группы мне легко открыться незнакомым людям, зная, что они такие же, как я. Получаю множество опыта других людей. Это очень интересно. Одиночество заменила общением и информацией. Находятся люди, с которыми делюсь опытом и общением в личной переписке. Дружелюбие - колоссальная поддержка. При помощи группы нашла ребят из АН в Германии».

Воробушек (Волгодонск): «10 сентября 2005 года (в трезвом состоянии и на куражах) я набрала в поисковике такую строчку: «виртуальная группа АН» и попала на старую «руну», зашла в ЧАТ и познакомилась с девочкой из Киева. С этого дня стала выздоравливать. Эта девочка мне помогла. Она присылала мне литературу, шаги и я работала, прописывала все и заодно писала все на форуме и дорожила любой помощью других выздоравливающих, звонила по телефону и т.д. Потом меня тоже виртуально познакомил с другой девочкой из Минска, которая стала моим спонсором. Я прописала 3 шага, моя семья меня поддерживала. Здесь в Волгодонске и церковь, а также глубоко религиозно-верующие люди, а виртуально я нашла поддержку в сети и ходила на йогу, оздоравливалась по полной программе, выжила. Спасибо Богу за то, что я сейчас в чистоте. Бог действительно меня очень любит. В Волгодонске я нашла одну девчущку (правда она алкозависимая...она выздоравливает тоже(5 месяцев чистоты), и я ее спонсор, реальный). Еще мне помогает психолог здесь в Волгодонске, ему я тоже очень благодарна, вот и все. Я живу, радуюсь, страдаю, у меня бывает тяга, депрессия и т.д., но я живу, я живая, в чистоте, с Богом и благодарна ему за то, что способен все это чувствовать».

«Интернет-технологии - это ценный инструмент, который позволил членам АН общаться друг с другом и с общиной такими способами, которые раньше не представлялись возможными» - из руководства ПСО, ну что тут добавить?!

Редакция

НА Лос-Анджелес

Благодаря Богу, этой зимой мне представилась возможность побывать в Сообществе АН в США, и я рад поделиться этим опытом с вами.

США - родина программы 12 Шагов и практически всех движений, использующих эту программу (АА, НА, СА и т.д.), поэтому у меня были особые ожидания от посещений групп. Найдя через интернет сайт сообщества НА в Лос-Анджелесе, я был поражен количеством групп и их разнообразием. Выбор от групп только для мужчин или женщин, изучающих шаги или определенные традиции до испаноязычных или групп где, например, можно курить. Время - любое, какое нравится - с утра до позднего вечера (самая поздняя группа начиналась в 23.00). Выбрав наугад первую попавшуюся, я попал на окраину города. Народу было человек 100, возраст в районе 30-40 лет, все негры («афроамериканцы»), как принято их называть в США). Я был единственным белым на собрании. Собрание шло 2 часа и делилось на две части: спикерское (первая половина) и собственно высказывания во второй половине. Как мне пояснили, район, куда я попал, был из числа бедных, где многие были подсажены на крэк, и эта группа давала возможность выздоравливать целому району. Атмосфера была довольно раскованной, свободной, я бы даже сказал, шумной.

Также мне был интересен опыт Анонимных Кокаинщиков (Cocain Anonymous). Я побывал на их группах в Сан-Франциско и Сан-Диего. Движение возникло в 1982 году, отделившись от Анонимных Алкоголиков (как и НА в свое время). Основная литература для работы по шагам - книга «Анонимные Алкоголики, 12 шагов и 12 традиций», а также сборник спикерских под названием «Hope, Faith & Courage». Между сообществом СА и АА существует тесная связь, алкоголики часто посещают группы СА и свободно обозначают свою зависимость (только алкоголик). Члены СА в свою очередь свободно посещают НА и АА. В Нью-Йорке есть пара русскоязычных групп, которые проходят в Бруклине, в районе Брайтон-Бич. На одной из них мне удалось побывать и даже спикернуть. На группе было около 20 человек, она идет полтора часа, на спикерское отведено 30 минут, и час на высказывания. После

моей речи сидящие в зале делились своим опытом, в соответствии с услышанным. Для этого они поднимали руку, а я как спикер показывал, кто будет сейчас говорить. Свою речь они строили по принципу: «В моем выступлении я услышал такой момент, и у меня был похожий опыт» или «У меня есть отличный от твоего опыт проживания такой-то ситуации». Поскольку это была моя первая спикерская, да ещё в таком формате и в таком месте - все это произвело на меня сильное впечатление. После группы анонимные братья устроили мне экскурсию по городу, за что им очень благодарен.

Если говорить в целом, то НА в Америке очень распространено, в одном Нью-Йорке в сутки проходит свыше 100 групп. Группы разные, начиная от 10 до 1500 человек, прорабатывающие разные аспекты выздоровления, но одно было главным: на какую бы группу я не приходил, я везде чувствовал себя, как дома, везде ощущал братство в выздоровлении. И это ещё раз показало мне, насколько мы - Сила Более Могушественная, чем мое заболевание.

Интересный факт: НА в штате Нью-Йорк распространён не так широко, как, например, АА. Это было связано, как ни странно, с законодательством штата. Согласно этому закону, до 1982 года в одном здании нельзя было находиться двум бывшим заключенным одновременно. В то же самое время, НА получил широкое распространение в тюрьмах, и когда бывшие зеки встречались на группах НА, приехала полиция и арестовывала всех участников группы. Для меня, правда, так и осталось секретом, как полиция узнавала про встречи с участием двух и более бывших заключенных.

Тарас

ОБЪЯВЛЕНИЯ

От Комитета по развитию Сообщества

Саму тему потребности Москвы в открытии новых групп даже и обсуждать не стоит. Почти все группы переполнены: шесть пришедшим к началу негде, высказаться далеко не все успевают, шум и духота. И это привычная атмосфера на московских группах. Открытием новых групп занимается недавно созданный Подкомитет по развитию сообщества. **Комитет проходит в помещении группы «Сокольники» после собрания каждую третью среду месяца.** Приходите - ваша помощь нужна. Каждый может помочь при желании. Если есть идеи, в каких помещениях (по соседству, по знакомству и т.д.) можно теоретически открывать группы, говорите на подкомитете! Все предложения будут рассмотрены.

Тройной юбилей

22 февраля состоялось мероприятие, приуроченное к первому юбилею трех групп: «ЧистоТа», «Королев» и «Ивантеевка». Программа включала игры и конкурсы; спектакль; футбол на снегу; шашлыки; чайную и буфет; открытую группу и дискотеку. Спасибо организаторам за теплый и радужный прием, позитивное настроение и вкусное угощение!

