

# ТОЛЬКО СЕГОДНЯ



## СРЫВ - ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ!

*«Срывом называют процесс возвращения к употреблению после периода сознательного воздержания. Каждый выздоравливающий может сорваться независимо от того сколько времени он не употреблял...».*

*Белая книга АН*

Я очень много размышлял на эту тему – что для меня срыв? Я сам в программе не срывался и не знаю, что это такое. Какие причины, какие мысли, какие чувства толкают людей на этот шаг? Вот есть же Программа, подарок выздоровления, любовь В.С. - всё хорошо. И всё же, что-то заставляет анонимных прыгнуть в эту пропасть, упасть на дно и - при хорошем раскладе - вернуться и объявить один день. И я пошел по Сообществу в поисках ответов на свои вопросы.

Что привело тебя к срыву?  
«Срыв никогда не бывает случайным. Срыв - это признак того, что в нашей программе есть какой-то пробел, ... нужно понять, что нашими врагами являются безразличие и промедление».

Андрей (сорвался на 19 месяцах, на сегодня выздоравливает 27 месяцев):

«Чем больше задумываюсь на эту тему, тем больше понимаю, что как такого-то срыва не было – было продолжение употребления. Если я продолжал употреблять после какой-то длительной ремиссии, значит, что-то я делаю не так, значит, где-то какие-то ошибки. То есть человек, который выздоравливал, вдруг перестал выздоравливать. Как такое может быть? Значит, он и не выздоравливал.

На группы я ходил, даже высказывался на них, писал шаги, совсем нечестно, совсем не про себя, но писал, и до последнего дня, все полтора года, ходил на малую группу».

Алексей (сорвался на 6 месяцах, на сегодня выздоравливает 7 месяцев):

«Мне казалось, что я могу себе позволить нечто большее, чем выздоравливающие с таким же сроком чистоты. После 90х90 у меня резко поменялось отношение к группам, я почувствовал свободу, что мне больше не нужно каждый день сидеть в этих окопах. Потихоньку я начал расслабляться».

Оксана (срывалась 3 раза, на сегодня выздоравливает 1,5 года): «Первый произошел на 8-ми месяцах чистоты, да и вообще ту свою ремисию, я не особо могу назвать выздоровлением. Все началось с того, что я начала отдаляться от программы и сообщества. Я посещала группы, но с каждым днем мне становилось все непонятней и непонятней, о чем говорю на группах. Я большую часть своего свободного времени проводила с независимыми. Появилась компания из независимых друзей, однажды мы пошли в клуб и там мне в сок подлили алкоголь, я немного отпила, и решила, что все равно уже срыв и меня понесло...»

«Многие люди думают, что выздоровление наступает тогда, когда человек просто-напросто бросает употреблять наркотики. Они полагают, что срыв - это признак полного поражения, а долгий период воздержания от наркотиков - это признак полного успеха».

Андрей: «О чем тут говорить, если я себе в 19 месяцев купил медальки за два, три, четыре и пять лет. Тогда я считал, что выздоровел, и я в полном порядке. Я активно ходил в клубы в поисках девушки, с которой можно провести ночь. Спал до 3 часов дня, затем вечер - опять: «Мама, дай денег!» - всё как в употреблении, но только я в чистой одежде, веса во мне на 10 кг больше, у меня тачка и меня пускают на порог любых заведений».

Оксана: «Второй срыв произошел на 1,5 годах чистоты, тут уже выздоровление было более осознанное. Ходила на группы, писала шаги, начала писать 4-й шаг, но потом забросила. В тот период своей чистоты, я достаточно много работала по программе, много общалась с анонимными, постоянно посещала собрания. Я завела отношения в сообществе. Он был из тех анонимных, которые употребляют изредка алкоголь и считают это нормой. Так как я знала таких людей из сообщества и видела, что вроде у них получается - меня это не пугало. Сама я, правда, алкоголь не употребляла, не тянуло как-то. Однажды мы пошли в клуб и там не особо долго размышляя, употребили быстрые наркотики. И мы начали употреблять вместе».

Алексей: «Начались неурядицы с чаем, тусовки, бессонные ночи, как в употреблении, заходы в "те самые" аптеки за антибиотиками и пристальное заглядывание в глаза фармацевтам, чтоб узнали и пораздавались за меня, что я покупаю не то, что всегда. Тусовки с употребляющими алкоголь меня не пугали».

«... Мы наблюдали некоторых наших членов, которые в течение долгого времени остаются "чистыми", но чья нечестность и самообман все еще мешают им получать удовольствие от выздоровления и признания в обществе».

Лена (сорвалась на 9 месяцах, на сегодня выздоравливает 10 месяцев): «Самонадеянность (сама справлюсь, сама всё смогу) и несоблюдение границ».

Андрей: «Нечестность перед самим собой. Полумеры. Отсутствие любой социальной жизни - я не устраивался на работу, не хотел никак жить по принципам самообеспечения. И, безусловно, общение с действующими наркоманами».

Алексей: «Оглядываясь назад, я с точностью могу сказать, что основная причина моего срыва - это самоуверенность».

Оксана: «Я решила, что программа не для меня, решила попробовать другой способ выздоровления - уехала в монастырь. Провела я там 8 месяцев, до приезда домой опять начала употреблять».

«Срыв может быть той разрушительной силой, которая убьет нас или приведет к осознанию того, кто мы, и что мы на самом деле из себя представляем».

Алексей: «На фоне всего этого было чувство неудовлетворенности, что-то внутри мешало мне постоянно. Я не был доволен своей

трезвостью, я хотел чего-то большего. Все положенья были: спонсор, домашка, группы, но всё это как будто не для себя было, а для видимости, чтоб со стороны казалось, что у меня всё хорошо, но внутри было пусто и одиноко».

Лена: «Потерянность, никчёмность, саможалость, боль. Очень важны мысли, которые приходили тогда. Болезнь мне твердила: «Посмотри, вот тоже наркоманы, а могут периодически употреблять, когда захотят. А ты теперь много знаешь, один раз можно, а потом опять пойдёшь на группы и всё такое». Сейчас я понимаю, что все мои чувства и гоны были тягой, а я просто вычеркнула её из головы».

Андрей: «Доминирующие чувства на тот период были - одиночество, оценка, предубежденность, озлобленность. Наверное, так».

А были ли чувства во время срыва?  
«Пока не рассеются иллюзии, что мы можем продолжать или прекращать употребление наркотиков по собственному желанию, мы будем подписывать наш собственный смертельный приговор».

Оксана: «Самое первое ощущение после срыва - это ужасная пустота, одиночество и страх. Увидела тот момент, когда дала себе разрешение на употребление, увидела знаки, которые ВС показывала. Торчать невозможно, кажется, что не прет, так как раньше, программа не выходит из головы».

Лена: «Для меня это было страшнейшее время, от воспоминаний о котором мурашки бегут по телу. В голове постоянный самоанализ, понимание того, что делаешь, уже без каких-то иллюзий. Нет той тоски, которая помогала торчать до программы. Всё видела, всё понимала, и ничего сделать не могла. Одержимость была сильнее меня. Это было ужасно».

Алексей: «Первое, что я почувствовал через 30 минут после инъекции - это сильнейшее разочарование и сожаление. Я не говорю, что я не получил удовольствия. Просто когда пришло понимание того, что я сделал, мне стало страшно, страшно от того, что я не смогу продолжать ходить в АН и говорить, что я трезв, что от меня все отвернется и я останусь один... безнадёжность и одиночество, потом жалость к себе и ненависть. К концу второй недели срыва я сидел на полу в своей комнате с атрибутом в руке и плакал от того, что я не могу ничего изменить. Отчаяние и безысходность, я хотел умереть».

Андрей: «На момент срыва у меня давно уже не было идентификации с анонимными. Точнее я идентифицировал себя с такими «куражными» ребятами, которые ходят по клубам. А с выздоравливающими не было идентификации, поэтому не было какого-то сильного чувства провала, одиночества. Было так: я употребил и подумал: «А чем пугали? Всё зашибись! Наоборот, прикольно!» Это и есть самое страшное в наркомании, что мне кажется, что всё нормально. Я употребил, пусть к утру я чуть похудел, но я в тех же джинсах, на той же тачке, и у меня даже новая телка. И первые 2-3 месяца у меня прошли на реальной эйфории, на кураже. А вот потом уже начались потери: потеря доверия, потеря здоровья, сначала матери, потом своего, затем материальные потери, жуткие долги и так далее».

Что дал тебе срыв?  
«Чтобы изменить себя, потребуются определенные усилия, а поскольку во всем мире еще не придумано способа, как могут новые идеи прижиться в закрытом от них разуме, нам придется открытости и непредубежденности».

Лена: «После срыва у меня было огромное чувство вины и растерянности. Было страшно от того, что я не знаю, что делать, ведь то, что я знаю, в прошлый раз не сработало. Но была и надежда, маленькая-маленькая надежда».

Алексей: «Срыв дал мне понимание и уверенность в том, что торчать у меня, как вначале употреба, не получится, что я сразу с головой ухожу в употребление, и меня перестают волновать вещи, которые меня окружают. Я понял, что если я хочу чего-то добиться в жизни, чего-то достичь, проявиться - употребляя, у меня ни чего не получится».

«Срыв приводит нас в затруднение, но мы не можем одновременно прятать свое лицо и свой зад. Мы осознаем, что самое лучшее - это как можно быстрее вернуться к Программе. Лучше проглотить свою гордыню, чем умереть или сойти с ума».

Андрей: «Мой срыв дал мне очень много, как это ни парадоксально. Он лёг в основу уже более глубокой и серьезной работы по программе. Если бы не было его, я бы так и болтался. А здесь уже выбора не было».

Лена: «Я стала не только слушать, я стала делать так, как говорят. Я стала прислушиваться к своему состоянию и обращаться за помощью. Не для галочки, а для того, чтобы получить поддержку или руководство к действию. В критических ситуациях я выключаю свою голову, и только слушаю и делаю так, как говорят».

Оксана: «Срывы мне дали испорченное здоровье, разлуку с любимым человеком, и понимание, что для меня сто процентов одного раза всегда недостаточно».

*«Срыв - это реальность. Он может случиться и случается. Опыт показывает, что те, кто ежедневно не следует Программе выздоровления, могут сорваться. И мы видим, как они снова возвращаются к нам, в поисках облечения и выздоровления. Возможно, они годами оставались "чистыми" до срыва. Если они достаточно удачливы, чтобы вернуться обратно, трудно подобрать определение их состоянию. Они рассказывают нам, что срыв намного ужаснее, чем употребление наркотиков, которое было раньше. Но мы никогда не видели, чтобы сорвались те, кто живет по Программе Анонимных Наркоманов».*

*Редакция*

### СОБЫТИЯ

#### Открыты новые группы:

**М. Щелковская:** Ул. 3-я Парковая д. 44А, Дом Марии Терезы (флигель во дворе). Собрания по Пт в 19.00

**М. Автозаводская:** 2-ой Автозаводский пр-д. д. 4/5, НД 1. Собрания по Сб в 13.00 Группа "Возрождение" закрыта на 6 месяцев, в связи с ремонтом помещения

#### Юбилей:

**18-19/10** состоится празднование юбилея АН г. Челябинска

**25-26/10** состоится празднование 9-летнего юбилея АН г. Нижний Новгород

### Подкомитет по развитию сообщества

Создан Подкомитет по развитию сообщества

Целями Подкомитета является физический рост Сообщества, открытие новых групп для обеспечения более комфортной обстановки выздоровления. До организации Подкомитета существовала инициативная группа из нескольких человек, которая занималась открытием групп. После того, как Подкомитет образовался в сегодняшнем виде, было открыто две группы: на Автозаводской и на 3-ей Парковой улице, и подготовлена почва для открытия еще двух групп: на ул. Академика Анохина и ул. Кастанавской.

Подкомитету требуются люди. Наши собрания регулярно посещают 7-8 человек, и мы всегда рады видеть новых членов. Собрания проходят каждую среду после группы «Сокольники».

*Виталий*

### ОБЪЯВЛЕНИЯ

*На ЛитКоме было принято решение о создании книги личных историй Московского АН. Просим Вас присылать свои истории на адрес газеты gazeta@na-msk.ru*

**Редакции газеты требуются инициативные и грамотные люди.**

**тел.: +7 (916) 430 9694 (Гена)  
e.mail: gazeta@na-msk.ru**

### ЛИКБЕЗ

Для начала два слова, для чего нужны эти пресловутые концепции. Это опыт, с трудом приобретенный за первые сорок лет существования нашего Сообщества в отношении таких вещей, как: ответственность, полномочия, делегирование полномочий (обличение доверием), лидерство, подотчетность, духовное руководство, добровольное участие, взаимодействие, непредубежденность, честность и финансы. Двенадцать Концепций, вместе взятые, помогают нам гарантировать, что наша структура обслуживания остается всегда преданной служению, а не управлению. И если Шаги отражают наш коллективный опыт выздоровления, а Традиции - опыт сохранения единства групп, то Концепции суммируют широчайший опыт служения нашему Сообществу - опыт, который всем нам следует учитывать и применять везде, где это будет уместно. Двенадцать Концепций дают нам руководство в служении и помогают гарантировать, что весть Анонимных Наркоманов доступна любому зависимому, который хочет прекратить употребление и попробовать тот путь в жизни, который мы можем ему предложить. Первая концепция звучит так: «Выполняя главное предназначение Сообщества, группы АН

## Первая Концепция

объединились, чтобы создать структуру, которая развивает, координирует и поддерживает обслуживание АН».

Главное предназначение нашего Сообщества - нести весть о том, что «любой зависимый может прекратить употреблять наркотики, потерять желание употреблять и найти новый путь в жизни». Одним из основных средств передачи этой вести от одного зависимого к другому являются наши собрания. Эти собрания по выздоровлению являются самым важным видом служения, который осуществляет наше Сообщество.

Но это не единственный способ выполнения нашего главного предназначения. Существуют другие виды служения, которые привлекают все еще страдающих зависимых на наши собрания, несут нашу весть зависимым в учреждениях закрытого типа, делают доступной литературу о выздоровлении и предоставляют группам возможность делиться своим опытом друг с другом. Ни один из перечисленных видов служения, сам по себе, не сравним с обычным собранием по выздоровлению в плане ценности и эффективности несения вести, однако, каждый из них играет свою незаменимую

роль в общей программе, разработанной Сообществом АН для того, чтобы достичь своей главной цели.

Вместе мы можем сделать то, что в одиночку нам не под силу. Это является истинной долей нашего личного выздоровления и в равной степени относится и к нашему служению. В молодых и развивающихся сообществах АН группы часто исполняют простейшие виды служения в дополнение к проводимым ими собраниям. Но полноценное осуществление всех видов обслуживания АН, таких как: поддержание горячей линии, проведение собраний в больницах и учреждениях (БУ), работа по информированию общественности и других, обычно требует больше людей и денег, чем может собрать отдельная группа своими силами.

Как же тогда группы АН могут осуществить выполнение всех этих видов служения? Они делают это, объединяя свои ресурсы и вместе создавая структуру, которая развивает, координирует и поддерживает обслуживание от имени групп, позволяя, таким образом, группам совмещать свои ресурсы и оставаться свободными для выполнения своей главной обязанности.

*Слава*



# «Самое главное в программе – это единство»

**Валера «Израиль» (10 лет выздоровления):**

*«Для меня самое главное в программе – это единство, чтобы все были друг с другом на одном уровне глаз, и чтобы всё было едино.»*

В Израиле я вырос на таком НА, когда всё перемешано, и это - как одно целое. Мы ездили по всем группам, и все это практиковали. Был центральный комитет, и из него всё шло дальше. Везде всё было по определённым стандартам, и всегда всё происходило по определённым принципам. Когда заявлялась тема на группе, те, кто хотел высказаться, поднимали руку и записывались. Здесь я столкнулся с тем, что нужно успеть выкрикнуть и перебить.

Для меня это соперничество, и оно может обидеть человека. Потому что важно на программе никого не обидеть, чтобы все чувствовали себя полноценными людьми, чтобы никого не обидели. Все-таки это может задеть! Меня заденет. Кто-то говорит, а я его не слушаю и жду, вот-вот, сейчас он закончит.

У меня немного чистого времени, но иногда начинает просыпаться: «А может мне и не нужен НА?»

В Израиле на группе новому другу говорят: «Закрой рот, открой уши. Слушай». Потому что это выздоровление. Не срыва. Для срыва есть ещё 24 часа в сутки. Ну, представь я - новый друг, прихожу и слышу - того накрыло, этому плохо. Зачем я пришёл? На хрен мне эта программа? Ведущий всегда просит говорить о выздоровлении. Это программа не запретов и рекомендаций. Мы не можем запретить кому-то сливаться, но потихоньку это проходит. Сливаясь целый день - это дурная привычка. Представь, я набрал мусор за целый день и жду семи часов, чтобы высказаться. Зачем? Ведь если я с тобой поговорю, мне станет легче.

*«Ты говоришь о том, что надо действовать соответственно ситуации? Не ждать?»*

Конечно, потому что болезнь-то не ждёт. Если я не практикую выздоровление в жизни, а это просто теория. Час пятнадцать я сижу и теоретически слушаю. А то, что я услышал, как я могу применять? Или я должен дожидаться семи часов, чтоб опять придти за теорией? Выздоровление надо практиковать. Обязательно звонить и просить о помощи. Самая страшная вещь - это одиночество. Ты говорил, что тебе не хочется идти на НА - это одиночество. Тебя никто не ждёт. Мы всю жизнь были одиноки. Мы когда-то могли строить дружбу, отношения? Нет. Из-за этого по-старому и живём в одиночестве. Вот люди и уходят из программы. Вот их и не тянет.

*В общении с друзьями на группе, я, бывает, ухаживаю от темы и не слышу то, что мне нужно. Я переключаюсь с выздоровления на тусовку. Как ты к этому относишься?*

Отлично, прекрасно к этому относиться. Это и есть выздоровление - круг друзей. Мы что, роботы, что ли? Да, Слава Богу! Как без этого? Поприказываться, посплетничать, пообещать - это жизнь. Не надо одевать на себя маску: «Но я же не такой». Ты говоришь - мы ходим потусоваться, а это и есть быть настоящим. Быть самим собой.

*Это, наверное, очень сложно?*

Общественный инстинкт: кто про нас что подумает, что скажет? Мы сами себе судьи. У нас внутри судья и адвокат. Один говорит: «Ты плохой, ты не хороший!», второй оправдывается: «Нет, ну я же так и так». А на самом деле никто нас не судит. Это мы сами себя судим. Вот подумай, кому до нас есть большое дело? У тебя есть в жизни трудности, цели, какие-то ситуации жизненные? Все люди с этим и живут. Ты что думаешь за меня, я за тебя целый день? Кому есть до этого дело? Это я с этим живу, больше никто с этим не живёт. Это всё в голове у меня, это я себя сужу.

*На 5 месяцев чистоты я думал: «Куплю себе новую одежду и буду офигенно себя чувствовать». Да, у меня поднималось настроение, но потом это куда-то проходило?*

Это радость, но это не счастье, и она никогда не бывает постоянной. А когда я захожу домой и чувствую, что это моё, что это я построил, что оно постоянно, что это мой дом, мои дети, моя семья, цветочек на балконе, еда, купленная мной - это счастье. Потому что у нас никогда этого не было, мы никогда ничего не строили. Есть такое выражение на программе: «Первое - это моё духовное взросление». Я пришёл на программу, как 12-летний ребёнок: «Ой, хочу это, ой теперь вот так хочу». Я затормозился в развитии на этапе 5-6-го класса и перестал взрослеть. Люди взрослеют естественно, нормально, я же, попав на программу, взрослею искусственно. Я бросил употреблять, и если я не буду прилагать усилия, то так и буду оставаться ребёнком.

*Болезненный образ юного подростка, отрицающего максималиста?*

Да, безответственность. Чтобы кто-то обо мне заботился, попытки передать свою жизнь кому-то другому, родителям, кому-то ещё, чтобы кто-то за меня решал, но только не я. Как ты видишь Бога, как ты общаешься с Богом?

Я научился его благодарить. Свои спикерские я всегда начинаю с благодарности Богу за то, что я чистый, за то, что у меня есть выздоровление, за всё то, что у меня есть. С этого начинается моя жизнь. Когда в израильском НА объявляют период чистых дней, то говорят: «Благодаря Богу, благодаря всем вам я сегодня чистый». Имя Бога постоянно у всех на языке. Мы любим тебя, не «Привет», а «Любим». Бог нас любит, и эту любовь мы передаём друг другу. Сама сущность Бога - это Любовь. Эту Веру надо развивать. Но как я могу поверить в то, что я не видел, если я не доверяю живому человеку? Если у меня нет никого, кому бы я мог довериться, как я могу поверить в Бога? Должен быть хотя бы один, кому бы я мог верить. Доверие перерастает в веру. Как зависимым и недоверчивым людям можно поверить в Бога? Мне надо подстроиться под Бога, а болезнь пытается Бога подстроить под мои желания. Например, я хочу купить машину. А как? Это же должно быть здравомыслие. Бог мне дал чистый день, он же меня не обидит, поможет. И я пытаюсь убедить себя - судья и адвокат - мне же нужно себя обмануть. Это длится иногда три дня, может неделю. Вот я убедил себя, значит это от Бога. Я подстроил Бога под свои желания.

*Тогда расскажи, как наоборот.*

Я подхожу к тебе и говорю - «Знаешь, я хочу купить машину». Ты говоришь: «Хорошее желание. Давай посчитаем твои доходы, расходы. Давай посмотрим твоё финансовое положение и необходимость покупки. Может, есть что-то важнее, во что можно вложить деньги?» Мы начинаем разбирать эту тему, и я понимаю, что это безумие, машина сейчас не нужна. Мне лучше строить будущее. И это уже от Бога. Это по-взрослому. Во 2 шаге написано «Сила более могущественная, чем наша может вернуть нам здравомыслие». Почему может? Не написано, что она вернёт нам здравомыслие, а написано, что может, и это зависит от меня. Она может мне вернуть тогда, когда я обращусь за помощью. А если я не обращаюсь и не вижу, что мне нужна помощь, что моя болезнь безумная, прогрессирующая и разрушительная, и я не признаю перед ней бессилие и капитуляцию, тогда не может вернуть здравомыслие. Что-то возвращается, что уже было. Получается, у нас было здравомыслие, но в какой момент оно стало пропадать? Для этого делается 4, 5 шаг, чтобы понять, когда у тебя стало пропадать здравомыслие.

*По-другому говоря - когда я выбрал другую дорогу?*

Я шёл по дороге, свернул и упал. Бог возвращает меня на путь здравомыслия, взросления. Если я иду с краю, я споткнулся и упаду в овраг, на обочину. Если я иду посередине, упаду ли я на дорогу? И важно определить для себя, где идёшь по дороге выздоровления, с краю или посередине. Те, кто идут с краю, как правило, срываются.

*Когда группы и НА превращаются в место для тусовки и смежаются приоритеты?*

Это не НА, а я выбираю. Это не от группы зависит, а от меня. Я не могу перепоручить всё на группу. Кто-то виноват? Да нет виноватого. Это всё, что вокруг меня происходит в НА, в жизни - это всё от Бога. Это всё, что я не могу изменить. «Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить...»

*Что я не в силах изменить?*

Я не в силах изменить то, что вокруг меня. «Дай мне мужество изменить то, что могу...» А что я могу изменить? Изменить себя. Так меняй себя. Там тебе не нравится - иди на другую группу. Мужество отличить безумие от здравомыслия. Безумие - это болезнь. Этому я научился от спонсора. У нас все 12 шагов делают со спонсором. Как ты можешь, к примеру, одну часть сделать с одним духовным наставником, а другую с другим? К примеру, ты решил изучать христианство или иудаизм или мусульманство. Не важно. Или ты решил заниматься айкидо или каратэ. Ты 2 месяца с одним учителем, 3 месяца с другим учителем, а потом сам по себе. В любом учении есть такая практика - ты берёшь наставника и учишься у него. «Здесь надо так, здесь подними ногу, здесь надо правильно дышать». То же самое - программа 12 шагов. Должен быть наставник, который живёт ими и научит меня жить этим же, потому что у него есть

опыт. Он не просто сидел и читал эту книгу дома и учил её наизусть, он живёт этим. Вот это должно быть. И тогда я хочу у него научиться.

Иногда одолевают мысли другого наставника себе искать. Так это нормальная мысль. Что здесь такого? Ты свободный человек. Право выбора у тебя. Если хочешь сидеть с ним ради того, чтобы его не обидеть - сиди с ним. Пусть тебе будет плохо. Мы привыкли быть жертвами. Пусть мне будет плохо, лишь бы не обиделись. Мы привыкли страдать, у нас уже техника выработана быть жертвой. Тем более, нам это уже знакомо. Лучше я буду жертвой, чем я сделаю что-то новое. Скажу «нет» и уйду. Страх перед изменением.

*А что для тебя третий шаг?*

Это очень сильный шаг. Есть молитва третьего шага, и она передаётся от спонсора к спонсору в руки. Надо сначала научиться с ним жить, а потом получаем молитву. «Господи, я посылаю тебе себя, воссоздай и воплоти во мне волю твою, избавь меня от трудностей, дабы победа над ними - свидетельство всем тем, кому бы ты хотел помочь любовью своей, силой и светом жизни. Да будет это всегда. Аминь». Второй шаг, если в двух словах, - это спонсор, и он возвращает мне здравомыслие. Он взрослый, опытный. Болезнь сильнее, и ты обращаешься к большей и здравомыслящей силе. Болезнь безумна, но здравомыслие может вернуться к тебе, когда ты выбираешь. Или ты хочешь болеть, довериться болезни или ты хочешь выздороветь. «У одного раба двух хозяев не бывает». И поэтому я выбираю, какой же мне силе довериться. Болезнь сильная, но у тебя есть большая сила, спонсоры, друзья и программа. И если ты доверяешься этому, то становишься сильным. И когда я говорю: «Вот болезнь меня накрыла после второго шага, после третьего». Это самообман, это бред. Это я выбрал болезнь, я решил быть бессильным. Третий шаг - это делать выбор. Вот маленький пример. «Решение предполагает действие» - написано в третьем шаге. Я иду насчёт зарплаты, я хочу, чтоб мне её подняли. Срабатывает старый образ мышления. Думаю три дня, чтобы мне такое сказать, чтоб мне подняли зарплату. Потому что у меня цель, у меня желание. Мне должны поднять зарплату. И я верю, что мне это надо, и я этого хочу. Я бессиль перед своими желаниями. Как поступить? Я звоню и прошу о помощи. Звоню спонсору - это второй шаг. Третий же без двух не работает. Спонсор говорит мне: «Послушай. Что тебя интересует: зарплата или твой духовный рост, чтоб ты стал сильнее и взрослее?» Конечно, я хочу стать сильнее и взрослее. Он говорит: «Тогда послушай. Бог тебе помог, дал чистый день, для того чтобы ты страдал? Нет. Он хочет тебе помочь, для того, чтобы ты стал счастливым. Помолись и иди. И то, что ты услышишь от него - это Бог. Потому что Бог говорит через людей. Сделай свои 50%, он сделает свои. Если он скажет «нет», значит, у тебя есть другая дорога. Доверься Богу». Я поднялся, стою у двери кабинета и говорю: «Господи, помоги принести мне то, что ты для меня приготовил, дай мне сил воплотить твою волю». Я захожу в кабинет и говорю насчёт зарплаты. Начальник мне говорит: «Я тебе подниму зарплату, но подумаю, насколько». Я вышел из кабинета и понял, что, когда я это говорил, я не думал о том, поднимет он мне зарплату или нет, я уже думал, что же хочет для меня Бог. Образ мышления изменился. Это третий шаг. Я отдал своё желание Богу. Я туда пошёл не со своими желаниями, а за желаниями Бога. И я услышал желание Бога: «Тебе нужно терпение, и ты услышишь ответ». Вот это третий шаг. Но перед каждым действием нужно звонить наставнику, и перед каждым действием нужно признавать своё бессилие. Без этих вещей невозможно. Иначе - это просто сплошной самообман.

Это и есть третий шаг. Молишься и действуешь. Например, увидел ты девушку, страшно подойти. Звонишь спонсору, рассказываешь, что боишься подойти, а вдруг она скажет «нет». Помолись и подойди. Если скажет «нет», то это не твоё. Если «да», и много говорить не надо. Потому что если это твоё, тебе не нужно напрягаться. Бог тебе даст. Ты просто подойди и всё. И ты услышишь ответ. Ты уже не думаешь за неё, что она скажет. Ты идёшь, и ты не боишься. Это работает. Проверено.

*Помните, что мнение, высказанное здесь, это мнение одного человека, а не всего Сообщества в целом.*

*Саша, Наташа*

## СОБЫТИЯ

### Собрание РКО в Одессе

27-28 сентября в городе Одесса прошло Собрание Регионального Комитета Обслуживания (далее - РКО) АН Западной России, Украины и Белоруси. На полугодовое собрание приехали представители (ЧРК и служащие РКО) из 22 регионов: Самара, Минск, Нижний Новгород, Екатеринбург, Тюмень, Сургут, Ростов-на-Дону, Краснодар, Челябинск, Одесса, Кузбасс, Казань, Воронеж, Пятигорск, Санкт-Петербург, Саратов, Мурманск, Кишинёв (был впервые), Москва, Чайковский, Ижевск, Магнитогорск, а также гости из различных городов, в том числе из г.Ессентуки.

Из главных новостей: произошло создание РКО региона Сибирь, куда вошли Кемерово, Новокузнецк, Мариинск, Прокопьевск, Алтайский край и Красноярск. В ноябре в г. Кемерово пройдут выборы должностных лиц РКО Сибири, и будут окончательно утверждены принципы.

Озвучены результаты работы Переводческого Комитета РКО: переведена книга «Спонсорство» и отдана в ОМО для одобрения; «Руководства» по Телефонной Линии, ПСО и БУ переведены и рекомендованы к использованию местным комитетам в электронном черновом варианте; «Руководство к работе по шагам» одобрено и отдано в печать, появится в скором времени.

Проведены миссии в Краснодаре, Челябинске, Ассамблея в Воронеже, презентация ПСО в г. Набережные Челны, ЕСД

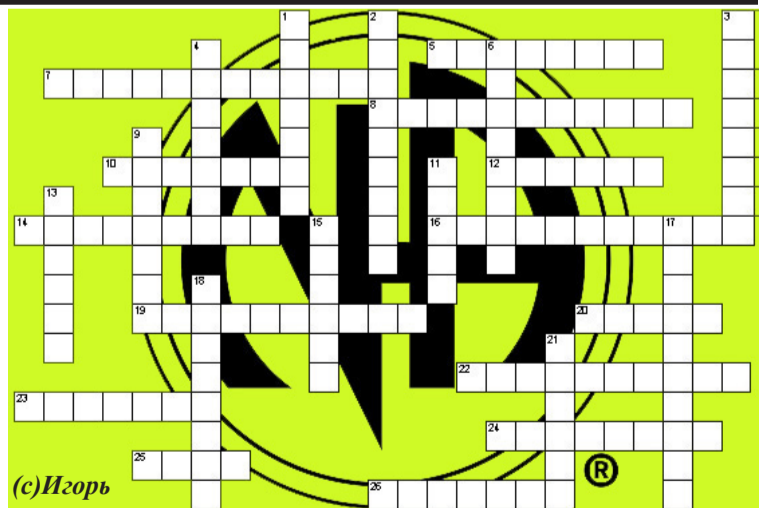
в Хельсинки, Конвенция в Лос-Анджелесе. На РКО прошли семинары «Лидерство в АН» и «Коммуникации, эффективное служение ЧРК». 12-14 декабря запланировано проведение миссии при помощи Европейских служб по теме «Фонды АН и 7 Традиция, их разумное использование и пополнение». А также пройдёт Региональная ассамблея при поддержке РКО для Секретарей групп. Запланировано проведение конвенции в г.Самара в июле. К следующему РКО будет предоставлена программа мероприятия.

Для проведения следующего РКО был выбран город Нижний Новгород. РКО состоится в последние выходные марта 2009 года.

РКО собирается раз в полгода. Главной целью РКО является эффективное обслуживание местностей, где есть АН. В настоящий момент в состав РКО входит более 30 городов Западной России, Украины и Белоруси. На РКО обсуждаются проблемы регионов, принимаются решения по проведению миссий, выбору должностных лиц, проведение мероприятий по обмену опытом. Все усилия направлены на то, чтобы нести весть тем зависимым, которые всё ещё страдают, ведь отдавая, мы получаем.

Спасибо Одессе за тепло, невероятное гостеприимство и заботу!

*Слава*



(с) Игорь

1. Наркоманская трезвость. 2. Шаргалка для ведущего. 3. Что нужно, чтобы отличить одно от другого. 4. Что, помимо медитации, нужно для выполнения 11-го шага. 5. Улица первой Московской группы АН. 6. От этого зависит личное выздоровление. 7. Что ВС может вернуть? 8. Духовная основа наших традиций. 9. Самый важный человек на собрании. 10. Что мы углубляем? 11. Что нужно препоручить Богу, помимо воли? 12. Что нужно составить в 8 шаге? 13. За сколько месяцев полагается жёлтый брелок? 14. Название первой в России группы АН. 15. Конец всегда один-торьма, лечебница и ... 16. Перед этим мы бессильны. 17. Это необходимо продолжать. 18. Добровольная работа в Сообществе. 19. Американский штат-родина АН. 20. Город, в котором возникло 12-шаговое движение. 21. Его выступление растягивается на всю группу. 22. На этом наши отношения с обществом не основываются. 23. Повторение одних и тех же ошибок и ожидание разных результатов. 24. Это тоже наркотик. 25. Имя основателя АН. 26. Несмотря на название, он не даст тебе денег.