

# ТОЛЬКО СЕГОДНЯ



Газета выпускается с июля 2008 года.

Выпуск 4.

1.11.2008 г.

## Наша история

*Эта история была собрана членами инициативной группы по частям, путем опроса членов АН с большими сроками трезвости. Мы постарались найти и опросить тех, кто стоял у истоков Московского Сообщества АН. Заранее просим учесть, что некоторые факты и цифры могут быть неточными, так как были восстановлены по памяти наших анонимных братьев и сестер. Мы хотели бы выразить огромную благодарность всем, кто помог нам в этом нелегком деле. Спасибо!*

Московское сообщество АН было создано в 1992 году, 16 лет назад. Изначально выздоравливающие наркоманы ходили на группы параллельного сообщества и работали по литературе АА. Зимой 1992 года ходили слухи о том, что когда-то наркоманы собирались на отдельную группу, но там все сорвалось, и группа закрылась. Поэтому наркоманы сомневались, стоит ли отделяться от АА. Так продолжалось до конца зимы 1992 года, когда в Москву приехала анонимная сестра из Америки с миссией. И она взялась организовать первое собрание группы анонимных наркоманов. 29 апреля 1992 года состоялось первое собрание АН в помещении реабилитационного центра, где проходила группа АА. Группа прошла с большим воодушевлением, она собиралась два раза в неделю. В конце мая группа переехала в помещение по адресу: ул. Шверника, 10А, где она успешно существует и работает до сих пор. Расписание осталось тем же: вторник-пятница, 19.00. Первое время ходили в основном анонимные алкоголики, выздоравливающих наркоманов было очень мало, человек пять. Периодически приходили еще люди, но они надолго не задерживались.

В 1995 году на группу на Шверника регулярно ходили и оставались чистыми несколько наркоманов, человек семь. На группе собиралось человек пятнадцать, из них треть то торчали, то не торчали, приходили и исчезали, и треть были анонимными алкоголиками. Первое время, где-то до конца 90х годов, выздоравливающие наркоманы часто ходили на группы АА, так же, как и анонимные алкоголики ходили в АН.

В 1995-96 годах сама идея лечения от наркомании стала популярной в обществе, в то время существовал один центр выздоровления, в котором лежало много наркоманов (в некоторые заезды доходило до 30 человек). Потом стали появляться новые центры, и произошел бум, т.е. очень много народу стало ходить на группы. И стали появляться новые собрания: «Свалка» в Новогиреево (это была единственная до сих пор группа, на которой можно было курить); «Пирамида» (группа находилась на территории реабилитационного центра, и туда не допускались нетрезвые люди); группа «Остоженка» (в наркодиспансере); «Движение» в Кузьминках; была еще известная группа «Лубянка» (в подвале под храмом). В Москве также была группа на английском языке, куда ходили все иностранцы. На Тайнинской улице есть группа АА, туда ходили только наркоманы, и в субботу там происходил так называемый «марафон»: группа начиналась в 10 утра в субботу и заканчивалась в 6 утра в воскресенье, с небольшими перерывами на чай.

Сейчас есть строчка в преамбуле о том, что алкоголь-это тоже наркотик. Раньше этой строчки не было. Она появилась после того, как одно время люди ходили на группы АН, объявляли юбилеи, получали медальки, но при этом иногда употребляли алкоголь, и в групповом сознании это не считалось срывом. Т.е. чистотой считалось неупотребление наркотиков, и всё. И тогда впервые, где-то в 1995-96 году на рабочем собрании был поднят вопрос – что такое чистота? И было принято решение, что чистотой считается только полное воздержание.

В 1996 году произошло важное событие – была создана первая домашка. До этого по шагам в АН не работали. Людей с опытом четвертого шага было всего несколько человек. Т.е. люди просто собирались и оставались чистыми. Выздоровливающие наркоманы стали использовать Белую книгу в качестве руководства для работы по шагам. Тогда были принтерные распечатки Базового текста, без обложки, самостоятельно переведенного на русский язык. Печатной литературы АН не было. Первая домашняя группа прошла за год 12 шагов и 12 традиций. После этого почти все, кто там был, стали делать свои домашки для новичков, и этот опыт стал развиваться. Среди них были активные члены сообщества, которые делали шаги, были спонсорами, активно занимались служением. Оттуда пошел институт спонсорства и работы по шагам в АН.

В конце 90-х появилось единство в АН. Одно время каждый вечер на Манежной площади, которая только была сделана, после группы собирались «нзевцы». Стояла толпа выздоравливающих людей по 100 – 200 человек и тусила, играла мафию, и т.п. В то же время члены АН делали 12 шаг в больницах, Это было стихийно, не так, как сейчас. Просто собирались и шли, когда по два, когда по 10 человек. Даже была проведена одна пи-ар акция, где-то в 1998 году: на Пушкинской площади собрались журналисты, и члены АН провели презентацию и рассказали о Сообществе.

Местный комитет обслуживания создавался два раза: первый раз – неудачно, второй раз – удачно. В середине 90х в России было три города, где присутствовало сообщество АН: Питер (группа «Вертикаль»: мощное выздоровление, 15 стабильно чистых человек, когда в Москве было пять), Москва (группа «День за днем») и Рязань, где также официально существовала группа. Больше АН нигде не было, и «нзевцев» можно было пересчитать по пальцам. Так как нужна была литература, брелки, были деньги, надо было делать 12 шаг, всплывал вопрос о судьбе АН в России. Раз в год москвичи и питерцы собирались либо в Москве, либо в Питере и пытались что-то обсуждать.

В 1998 году была предпринята попытка создать комитет обслуживания, который бы занимался обслуживанием АН. Помимо трех указанных городов, была информация, что еще в нескольких городах люди пытались выздоравливать по программе АН. Появилась необходимость общего органа. Появилось несколько новых групп, и соответственно, их представители. Но, к сожалению, ничего не получилось, люди просто перестали собираться.

В 1999 году комитет обслуживания был создан снова, уже на более серьезной, системной основе. Благодаря активному и ответственному служению Секретаря, постепенно всё стало работать, АН стал зарабатывать на литературе, появился эксклюзив на Базовые тексты, которые продавались в реабилитационные центры. На заработанные деньги организовывались юбилеи, заказывались брелки.

Первый юбилей АН не в помещении группы прошел где-то в 1999 году, в ДК на Симферопольском бульваре. Было нереальное количество людей, тогда произошла вещь, которая с тех пор ни разу не повторялась. Когда после считалочки на вопрос: «встаньте те, кто остается чистым только один день», встал весь зал, и минут пять люди хлопали друг другу. Тогда стало понятно, что АН – это очень мощная вещь. На том юбилее присутствовало несколько сотен человек, человек 600. А на первом юбилее на Шверника было пять человек.

Редакция

## НА Лондон

Я рад поделиться опытом Лондонского Сообщества АН. Сообщество в Британии насчитывает 30 лет, и в одном Лондоне существует более 40 групп. Каждый день проходит около 30 групп, разбросанных в разных местах города. Группы в Лондоне обычно длятся не менее полутора часов. Все приходят заранее, пьют кофе и чай, приготовленный чайханщиком. Чай и кофе на группе – только до собрания. Желание обсудить разные темы после собрания идут в кафешки, которых навалом.

Собрания посвящаются либо шагам, либо определенным темам: вера, служение и т.д. Также, как и у нас, зачитываются ежедневные размышления. Первое высказывание секретаря собрания отводит специально приглашенному спикеру (как правило, со сроком от 2х лет). У него 15 минут, чтобы рассказать о том, как он понимает эту тему. Далее – высказывания на заданную тему или в контексте «В твоём опыте мне откликается момент с тем-то и тем-то, мой опыт в этом моменте был такой-то». Вопросы спикеру не задаются. Никаких отклонений от темы, «соплей» или «сливаний», только работа по теме и обмен опытом.

Высказываются на группе только по поднятой руке (либо по кругу). Как правило, спикер (которого пригласили на группу делиться опытом) распределяет, кому говорить. Отличная практика – никому не обидно, нет конкуренции в умении перекричать. Что понаправилось особенно – ведущий, объявляя, что пора высказываться, отводит первые 15 минут новичкам и тем, кто ходит первые 90 дней. Далее – все остальные. У новичков есть время спокойно высказаться. Кстати, новичкам и тем, кто отходил меньше 90 дней, все материалы (книги, руководства, методические пособия и CD с записью спикерских) даются бесплатно.

Ближе к концу собрания секретарь (а чаще всего спикер) начинает обратный отсчет – есть те, кому сегодня или на этой неделе срок больше 2 лет? Больше 1 года? 9 месяцев, 6 месяцев, 60 дней, 30 дней, 1 день. Каждый из юбиляров подходит к столу ведущего под оглушительные аплодисменты, улюлюкание (это круто, я даже пожалел, что мой юбилей не совпал), его награждают спикер и секретарь. Такие сроки трезвости, как 44 дня или 17 месяцев, не объявляются.

В конце собрания ведущий спрашивает: «Поднимите руки, кто поможет убрать стулья? Поднимите руки, кто поможет помыть чашки?» Как правило, люди охотно тянут руки. Время на сбор после окончания группы – не больше 4-5 минут – все очень оперативно собираются. Англичане

ценят свое время и, кроме того, комнаты арендуются ровно до определенного времени.

В Лондоне АН старше, группы посещает значительно более взрослое поколение (средний возраст – 35 лет). Многие из них работают, причем успешно, поэтому существуют группы утром (перед работой), а также в обед (на ланч). Я, например, был на группе в Сити, которая проходила в 7 утра. По уровню отношения к процессу выздоровления и к самому движению в Англии всё очень серьезно. Во время поведения групп атмосфера очень рабочая, никто не отвлекается, все ведут себя очень уважительно по отношению к друг к другу. С другой стороны – до и после собрания все смеются, шутят, развлекаются. Но при этом на собрании никому в голову не придет шушукаться с соседом или комментировать выступление. Все также фанатеют от служений, так как там принято считать служение необходимым элементом выздоровления. Очень почетно иметь служение по тюрьмам или больницам, туда берут со сроком выздоровления от 2х лет. Сами анонимные очень доброжелательны, видя, что приехал издалека – сразу подходят, предлагают любую помощь, дают свои телефоны, встречают у метро, в общем, часто чувствуешь себя новичком. По себе могу сказать, что в таких условиях очень комфортно выздоравливать. И я надеюсь, что описанный здесь опыт будет применяться и в нашем Сообществе.



## СОБЫТИЯ

### Юбилей АН в Нижнем Новгороде

25-26 октября Нижегородское сообщество АН отмечало свой 9-летний юбилей. Празднование проходило в пансионате «Буревестник» на Горьковском море («Горе-море»). Если верить брошюре пансионата, «потоки воздуха, проходя над водными просторами, простирающимися более чем на 30 км, естественным образом очищаются и нежно заполняют территорию пансионата, где их насыщают эфиры хвойного леса, как нельзя лучше способствующие релаксации человека». Так и наши братья и сестры из Москвы, Воронежа, Сарова, Городца, Тольятти, Ульяновска, Самары (кстати, победившей по количеству гостей) и других городов заполнили территорию «Буревестника» и наслаждались атмосферой релаксации, умело созданной хозяевами праздника. Программа юбилея была очень насыщенной и интересной. Особенно запомнился спектакль в стихах, подготовленный членами АН. Вот отрывок из заключительной части:

*Каждый вправе выбирать:  
Умирать, бежать, страдать,  
Или трезвым понемногу  
Находить свою дорогу:  
Изменять, что ты имеешь,  
Принимать, что не изменишь,  
Тьму от света отлечать,  
И покой в душе искать.  
Сам реши, куда идти,  
Где судьбу свою найти!*

После спектакля была проведена спикерская по служению, малая группа, концерт с участием местных и заезжих звезд, а также аукцион, на котором можно было приобрести нижнее и постельное белье с логотипом АН. Хочется еще раз выразить благодарность братьям и сестрам за невероятное гостеприимство, тёплое общение и атмосферу выздоровления.

### Наша справка:

Нижегородское сообщество АН молодое и очень дружное. На сегодня в области действует 6 групп: две из них – в Нижнем Новгороде, одна – в Дзержинске, одна – в Сарове и две – на зонах. За последний год в сообщество пришло много новичков с улицы. Это большое достижение, ведь еще несколько лет назад о существовании АН можно было узнать только в реабилитационном центре. Сегодня члены местного сообщества активно несут весть, работают с больницами, СПИД-центрами, реабилитациями, зонами, существует горячая телефонная линия, вышел ряд программ на ТВ с участием наших братьев и сестер, естественно, с соблюдением анонимности. По словам членов АН, сегодня каждый наркоман в городе знает о том, что есть программа, а значит, есть выход.

Настя

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### Телефонная линия АН г.Москвы

Внимание представители групп! Сообщайте об изменениях в работе группы на телефон.

Собрание подкомитета по телефонной линии состоится 18.11.08г. Место и время уточняйте по тел. 505-33-96

Требуются добровольцы для служения на телефоне.

Добро пожаловать на новую группу АН, которая проходит по пятницам в 19.00 по адресу: г. Зеленоград, Кленовая аллея д. 10, в помещении Наркологического диспансера №10.

Новая группа начинает работать во вторник, Люберецкий район, поселок Томилино, ул. Гаршина, д.9, корп.2, вход в полуподвал с обратной стороны дома, вт, чт, сб 19.30

Редакции нужны активные и инициативные люди для работы над новыми номерами газеты просим обращаться по телефону: 89164309694

Тарас

### «На сегодня цель выздоровления для меня – быть ближе к Богу»

Маша (8 лет и 2 месяца выздоровления):

#### Как ты попала в АН?

Я начала употреблять в 15 лет. В то время я была еще круглой отличницей, училась в музыкальной школе. В 16 лет начались тусовки, клубы, музыка, я чувствовала себя на гребне волны. И как написано в нашей литературе, это было начало конца. А дальше всё хуже и хуже, никто мной не занимался (я жила в то время с бабушкой). Я самостоятельно искала выход, много чего перепробовала, но ничего не помогало. Проблемы с милицией у меня начались очень рано, я на своей выпускной приехала из милиции с синими пальцами. Я была в чужих джинсах, потому что мои сняли на экспертизу. До этого я неделю не была дома. В общем, медаль мне не дали, поставили четверку по физкультуре, потому что таким девочкам уже не дают медали.

Когда мне было 19 лет, меня осудили, было очень плохо, некуда было идти. Спасибо моей маме, меня не посадили, а дали 5 лет условно. И я уехала в монастырь. Я собиралась там надолго оставаться, но меня накрыла тяга, и я соскочила. И когда я в следующий раз приехала, меня уже не пустили. Я стояла на коленях и умоляла, говорила, что меня ждет либо тюрьма, либо смерть, других вариантов нет. Но мне сказали, что Бог простит. И через неделю я попала на группу АН. Совершенно случайно. Мои знакомые мне позвонили, спросили: «как дела» - я говорю: «плохо, торчу» (я на тот момент уже ничего не скрывала). И они предложили поехать на группу. Мне было уже всё равно куда ехать и что делать, и я согласилась. Я до сих пор помню, как меня всё поразило. Эти нормальные кроссовки, золотые цепочки, панельки от машин. Я была в шоке, потому что у меня был даже лифчик прожженный – кто-то втыкнул мне в спину. Я посмотрела на всё это, зажалась в угол, и слушала. Мне запомнилось два высказывания – про секс в трезвости и про тягу от музыки - это было про меня. Вот так я попала в АН. Я сказала: спасибо, я всё поняла. Это классная тема, вы классные ребята. Буду ходить раз в месяц. После этого я попала в секту, ходила в наркодиспансер каждый понедельник, 2 дня кололась, 3 дня не кололась. Но самое главное, я понимала: неважно, сколько дней я не колюсь, я всё равно в итоге буду употреблять.

И наступил 2000 год, миллениум, все его ждали, я тоже его очень ждала. И миллениум я встретила в компании с какими-то малолетками, которые меня выгнали из квартиры, потому что я там на кого-то наехала. А потом я со своими друзьями ела пиццу в целлофане в подъезде. И после этого я попросила бабушку меня увезти, а когда вернулась, то приняла решение ходить каждый день на группы. Я стала ходить каждый день, но при этом была не согласна искать себе спонсора. И через какое-то время я сорвалась. После этого я нашла себе спонсора, но была не согласна писать шаги. Я опять употребляла, после чего начала писать шаги. Потом я была не согласна бросить своих старых друзей. Но через какое-то время я поняла, что и с этим надо завязывать. В АН у меня ни с кем не строились отношения, я ни с кем не дружила, я боялась, никому не верила. И в какой-то момент я приняла решение: лучше я ни с кем не буду общаться, но и торчать не буду. И как раз тогда у меня и появились первые друзья в АН.

#### Зачем ты вообще начала выздоравливать?

Первое – я мечтала о том, чтобы наступил тот день, когда меня не будет кумарить, и при этом я не буду вмазанная. У меня была одна мечта – не торчать. Я устала, и я больше ничего не хотела. Через какое-то время я пришла в себя. Месяцев через семь меня отпустила тяга, я начала смотреть вокруг, и у меня появилась новая цель – успех. У меня создалась такая иллюзия, что если я не употребляю, значит, в жизни всё будет хорошо. И реально всё было хорошо: я вернулась в институт, начала учиться на одни пятерки. Потом я пошла работать, зарабатывала сама себе на жизнь. Ко мне вернулись мои старые друзья, которые не употребляли, у меня и в АН были друзья, были тусовки, в общем, всё было супер! И к тому же, я выиграла конкурс красоты в институте. Короче, я всем доказала. И я думала: «Впереди меня ждет прекрасная жизнь». И тут я на машине сбиваю человека насмерть. И всё – моя первая иллюзия рухнула. Оказывается, то, что я не колюсь, не значит, что моя жизнь всегда будет прекрасной. И я не понимала, как это, почему? У меня был не законный условный срок, и меня вообще могли закрыть. И вот тогда я начала осознавать, что не всё в жизни будет так, как мне хочется. Для полного счастья мне не хватало только парня, и я начала

его искать. На трех с половиной годах чистоты у меня начались отношения. И еще мне очень хотелось быть успешной. Раз я успешная – значит, меня любят. Это было очень важно, но с карьерой не очень складывалось. Я видела, что у этого человека получается быть успешным. И я всю себя посвятила его успеху и полностью потерялась в этих отношениях. Я ушла с работы, стала жить за его счет. В итоге наступил кризис: на пяти годах я, оставаясь трезвой, болела. Я стала вести себя полностью, как в употреблении: врать, манипулировать, была очень эгоистичной. Я ушла от спонсора, потому что она мне пыталась говорить про шаги, про Бога, а мне хотелось, чтобы она меня научила зарабатывать деньги. Я написала четвертый шаг и не стала ей сдавать. Настолько сильна была моя болезнь, что я стала худеть, началась психосоматика. Мне сделали операцию в больнице, и ничего не заживало. И врачи не знали, что со мной делать – я просто гнила. И в итоге я в один день приняла решение прервать эти отношения. На следующий день я пришла на перевязку, и они обалдели, хотели заново меня зашивать, а еще через день посмотрели и сказали, что зашивать вообще не надо. А до этого я три недели лежала у них, и ничего не происходило. Через 2 месяца мне должны были делать повторную операцию, я пришла, а они сказали, что она не нужна, и у меня ничего нет. А я знала, что у меня ничего нет - всё кончилось.

И только тогда, на шести годах трезвости, я окончательно признала бессилие перед своей наркоманией. Когда я приходила на группу, меня люди не узнавали, я стала весить 45 кг, я не ела, не спала, мне нечего было носить, потому что всё сваливалось, я не работала. Я помню – сижу в машине, у меня дорогие часы и сумка, а я сижу рыдаю, также, как в торче, когда я сидела в перешитых маминных джинсах на лестнице. И в итоге я встретила своего спонсора, она подошла и говорит: «Я знала, что ты придешь, звони». И на следующий день я позвонила и попросилась обратно. И начала писать шаги с ней и на малой группе, ходить на группы и слушать. Слышала я людей, у которых один, два, несколько дней трезвости, и я их понимала. И вот так постепенно я стала приходить в себя: шаги, границы, служение. Многие люди меня поддерживали. Я пошла работать на своё старое место и учиться на искусствоведа. Это у меня еще в употреблении была такая мечта – стать искусствоведем, и я пошла учиться, сейчас вот на третьем курсе учусь.

#### Твоя цель выздоровления на сегодня?

Сейчас у меня изменились приоритеты. Раньше я считала, что это круто: высшее образование, работа, машина. Фигня всё это, галочка! Вот, например, стану я доктором искусствоведческих наук, познакомлюсь с кем-то и скажу: «Здравствуйте, я доктор искусствоведческих наук!» Сколько он об этом будет думать? Максимум 10 секунд, а потом забудет, а я жизнь на это положила.

На сегодня цель выздоровления для меня – быть ближе к Богу. Сейчас у меня всё построено на Боге. Всё, что со мной происходило: наркотики, программа, уход парня – всё это было, чтобы приблизиться к нему. Сейчас для меня вопросов больше нет: программа духовная, однозначно. Она не для того, чтобы я себе новую тачку купила. Может, у меня её никогда не будет - не знаю. Богу виднее, с чем я буду счастлива. У меня есть некие иллюзорные представления о том, как я буду счастлива. И один раз эта иллюзия обломалась: я думала, что буду счастлива, если мой чувак будет таким, а я буду такая. Я всё это имела, и была несчастна. А недавно отмечали день рождения моей анонимной подруги, и я была счастлива. От того, что у меня есть подруги, которые придут ко мне в любую минуту, есть друзья, близкие мне по духу и по интересам. Я увлеклась спортом – никогда об этом не думала - научилась кататься на виндсёрфе, сноуборде, и всё это благодаря анонимным братьям.

#### Было ли у тебя ощущение, что ты выздоровела, и тебе не надо больше ходить в сообщество?

Да, было – я потом сорвалась. У меня было тогда 2,5 месяца трезвости (в программе я была уже год). Мне хотелось к моим независимым друзьям, ходить с ними в бары, играть в бильярд, Белую книгу я уже знала наизусть. И я не дождалась, когда кончится 90 на 90. Сейчас таких мыслей у меня не возникает. Я больше боюсь другого: что я стану, как на трёх годах чистоты, ради галочки ходить на группы. Я ходила формально, не разбиралась в себе, обесценила АН.

На сегодня я не хочу, чтобы это повторилось.

#### Возникает ли ощущение одиночества и как ты его проживаешь?

Сейчас – нет. Весной я переехала на новую квартиру, уехала от мамы с бабушкой. В общем, я оказалась одна, на тот момент я не работала. В этой квартире я когда-то жила в употреблении, мне было очень одиноко. Как я прожила это? Я просто поняла, что мне надо это прожить. На сегодня я понимаю, что долгое время в своем выздоровлении я бегала от своих состояний. Это в начале трезвости так: если тебе плохо, звони. То есть хоть каким-то образом, но изменить своё состояние. А на сегодня я понимаю, что некоторые состояния надо проживать. Мне надо было прожить эту весну одной в этой квартире. И сейчас я понимаю, что могу жить одна, ничего страшного в этом нет, меня это, наоборот, сделало сильнее.

#### Служение в БУ Комитете

Очень важно отметить, что это не я нашла служение, это Высшая сила дала мне его. На сегодня моя утренняя молитва звучит так: «Боже, помоги мне быть твоим орудием!» Чтобы не моя воля исполнялась, какой бы она ни была, а воля Бога.

У меня было много служений: чайханщик, ведущий, казначей, секретарь, ЧРК. На шести годах трезвости мне предложили взять вице-председателя в БУ Комитете, и я согласилась. Такой момент – у меня всегда присутствовало бегство от ответственности. Я вроде как и лидер, но вице-председатель. И когда на следующий год мне предложили быть председателем, я реально испугалась. Но потом я подумала: раз Бог дает, значит, мне это по силам. И я сама себе сказала: «Покажи себя, Маш!»

За год у нас много достижений – презентации в самой крупной наркологической больнице, открытие группы на зоне, общение с начальником федеральной службы исполнения наказаний, организация семинара совместно с ПСО, в общем, Комитет развивается. И самое главное – то, что люди стали приходить на группы. Потому что в своё время я задала вопрос нашему комитету: «Мы уже год трудимся, а где результаты? Люди не приходят!» Я говорила на эту тему с американцами, они сказали: «Вы всё равно делайте!» И через какое-то время люди стали приходить, и некоторые из них пришли именно благодаря презентациям. И это здорово, даже если один человек пришёл – значит, мы не зря работаем.

Ещё хочу отметить, что в нашем комитете очень сильно развито единство. Сейчас те люди, которые стояли у истоков, старая гвардия, отходят. И очень нужны новые люди. Нужны люди, у которых глаза горят, так, как в своё время у нас глаза горели.

Для меня служение в БУ Комитете – это мой девятый шаг самой себе. Я очень долго искала выход, на точках спрашивала людей, как они бросили, хотя бы на три месяца. Но я не видела выхода. Может быть, мне очень многое не пришлось бы проходить, если бы я знала про АН раньше. Есть такое выражение: «Чтобы один из нас выздоравливал, десять из нас должны умереть». Я раньше не понимала этого, злилась. Сегодня у меня из близких практически никого не осталось: они умерли. Кого-то убили, кто-то спрыгнул, кто-то дознулся. И у них не было возможности лечь в центр. Сегодня я для них это делаю, для таких же, как я.

#### Спонсорство

У меня было много подспонсорных. Я очень их люблю, каждую по-своему. У меня есть правило – я сама никогда не звоню им, потому что считаю, что за своё выздоровление надо побороться. В последнее время я много чего не успеваю, иногда раздражаюсь. Но при этом мне это даёт очень много. Я помню, в какой-то момент мне было очень плохо, мне звонит моя подспонсорная и говорит: «У меня сегодня два года чистоты, и в первую очередь это твоя заслуга». И я поняла: в конце жизни у меня может быть огромный дом, куча денег, ещё что-то, но это всё фигня, а вот такие слова, они бесценны. Ради этого и стоит жить.

*Помните, что мнение, высказанное здесь, это мнение одного человека, а не всего Сообщества в целом. Если Вы хотите поделиться опытом или задать вопрос, пишите на [gazeta@na-msk.ru](mailto:gazeta@na-msk.ru)*

Настя

## ЛИКБЕЗ

#### В обязанности ведущего входит:

Приходить на собрание заранее, чтобы подготовиться к собранию. Передвинуть столы и скамейки, разложить литературу, достать групповые принадлежности. Уделять внимание новичкам, проводя с ними беседу после окончания собрания и выдавая им литературу. Вести учет собранных в шапку денег, записывать в тетрадь. Посещать все рабочие собрания группы, как регулярные, так и внеочередные. Следить за соблюдением правил ведения собрания во время собрания и, в случае нарушений, восстановить дисциплину, используя полномочия ведущего. Сообщать секретарю группы о форс-мажорных обстоятельствах, возникших во время собрания. В случае невозможности явки на собрание в свой день попытаться найти себе замену на данное собрание или сообщить секретарю группы. Готовить тему собрания заранее на случай, если не будет заявлено никаких тем. Ведущий избирается на 3 месяца, иногда на 6 месяцев. Критерием избрания является наличие 3-х

## ВЕДУЩИЙ НА ГРУППЕ

месяцев чистого времени и личных качеств, необходимых для ведущего, описанных в Четвертой Концепции Служения АН, знание 12 традиций.

#### Из опыта АН, исполнивших служение ведущего:

«Когда я взял служение ведущего, я и не представлял, не мог насколько нелегко вести собрание, особенно прерывать нарушителей правил, следить за регламентом высказывающихся. Если взяв служения я был неуверенным в себе и боялся осуждения, то к концу служения я заметил, что у меня появилась и уверенность и открытость, ответственность и я перестал бояться сказать что-то не то, и ошибиться.»

«Ведущего я взял, так как это было престижно, я как только пришёл на группу, сразу захотел быть на месте ведущего. И вот через время моя микро мечта осуществилась.»

Я понял одно: я не самый главный человек на группе как мне казалось тогда, я такой же, как и любой другой выздоравливающий, только группа мне предоставила нечто большее, чем было у сидящих на группе: возможность быть ответственным, дисциплинированным, реализовать свои качества. Кстати так я укрепил своё желание выздоравливать и остался в программе.»

«Я веду группу для других, я хочу отдавать свои силы, время и избавляться от эгоизма.»

«На рабочем собрании в мою сторону были нарекания, что я тихо читаю преамбулу, что я не слежу за правилами. Я был серьёзно разозлён и обижен. Потом я прислушался и понял, что это важно, чтоб меня слышали и не нарушали правил, традиций. Это подтолкнуло меня изменить многое в себе, изучить традиции, спросить опыт других ведущих.»

Аня, Слава