



## Служение ведущего: помощь другим наркоманам обрести и поддерживать выздоровление

Два года назад Кошка и Влад провели в Москве семинар, посвященный служению ведущего. Основными темами его работы стали: как ведущий может содействовать следованию 12 традиций АН; что может и чего не может делать ведущий на группе; как ведущий может решать сложные ситуации, возникающие на группе, и др. Нам показалось, что темы, затронутые на этом семинаре, актуальны и по сей день.

### 1. Как ведущий может содействовать следованию 12 традициям АН

1 Традиция: Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АН. Именно поэтому в преамбуле есть просьба не комментировать, не прерывать чужие высказывания, не оценивать, и именно ведущий призван следить за соблюдением этого правила, и если того потребует ситуация – напоминать об этом во время собрания.

2 Традиция: В определении цели нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, в том виде, как Он может выразить Себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры всего лишь облеченные доверием исполнители, они не руководят нами.

Учитывая, что ведущий обладает некими полномочиями, очень важно, чтобы он (она) следил ТОЛЬКО за соблюдением правил. Ведущий не обладает никакими привилегиями. Новичок может рассматривать ведущего как начальника (лидера), и, таким образом, от поведения ведущего зависит впечатление об АН в целом. Будет ли уважать и соблюдать группа правила – во многом зависит от уважения этих правил ведущим.

3 Традиция: Единственным условием для членства в АН является желание прекратить употребление. Самый главный человек на любом собрании является новичок. Ведущий может заранее обдумать, как будет корректировать и доступно поправлять новичка при нарушении правил. Если на группе новичок, то ведущему необходимо задать в качестве одной из тем собрания 1 Шаг. Если высказываний по 1 Шагу не последовало, ведущий может неоднократно напоминать, что на группе новичок, а также сам высказаться по 1 Шагу. Существует также опыт подписывания IP-шек или белого буклета, где участники собрания могут написать номер своего телефона и пожелания.

4 Традиция: Каждая группа должна быть самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АН в целом. Для ведущего очень важно объявлять о рабочем собрании, особенно если с его посещением дела обстоят нехорошо, с акцентом на то, что от присутствующих зависит существование этой группы. Никто кроме самих участников не может и не должен заботиться о благополучии группы.

5 Традиция: У каждой группы есть лишь одна главная цель – нести наши идеи тем наркоманам, которые все еще страдают. Первейшая обязанность ведущего поддерживать на группе атмосферу выздоровления. Под атмосферой выздоровления подразумевается порядок и тишина во время высказывания, отсутствие прерываний, комментариев, оценки высказывающегося. Главное, чтобы участники группы не забывали, что они собрались для того, чтобы делиться радостью и надеждой выздоровления. Ведущий может прерывать высказывания, не имеющие отношения к выздоровлению, к 12-ти шаговой программе или к нашему сообществу, такие, как заведомо юмористические или содержащие ненормативную лексику.

6 Традиция: Группе АН никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять группу АН для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, что проблемы, связанные с деньгами, собственностью или престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

В обязанности ведущего входит смотреть за тем, чтобы в высказываниях темы, касающиеся сообщества АН, не смешивались с темами, касающимися других коммерческих, религиозных или медицинских учреждений. Если такое произошло, ведущему необходимо, прервав высказывание, сказать, что сообщество АН не имеет никакого отношения к данным организациям, а высказывающегося в корректной форме попросить впредь не называть реабилитационных центров и других коммерческих структур.

7 Традиция: Каждая группа АН должна опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне. Для ведущего важно присутствовать на каждом Рабочем собрании, чтобы быть в курсе потребностей группы и чтобы иметь возможность на группе прокомментировать сборы той или иной суммы. Если сборы обычно невелики, то ведущий может напоминать группе о необходимости самостоятельно оплачивать аренду помещения, а так же оплачивать другие потребности группы – литературу, жетоны, чаепития. Ведущий делает короткое дополнение об этом своими словами после зачитывания формулировки 7 Традиции.

8 Традиция: Анонимным наркоманам всегда следует оставаться непрофессиональным объединением, но наши службы могут нанимать специалистов.

9 Традиция: Сообществу АН никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают. В некоторых случаях группе АН необходима инициативная группа для решения тех или иных задач – осуществление ремонта, приобретение инвентаря и т.п. В обязанности ведущего входит объявлять об этом на группе.

10 Традиция: Сообщество АН не поддерживает какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его виду деятельности, поэтому имя АН не следует вовлекать ни в какие общественные дискуссии. Ведущему важно следить, чтобы на группе не возникали общественные или политические дискуссии или отдельные высказывания. Это особенно важно в рамках открытого собрания.

11 Традиция: Наши отношения с обществом основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и телевидением. Ведущий должен следить за тем, чтобы высказывания по 1 шагу не превраща-

лись в пропаганду или рекламу сообщества, а сохраняли информацию по существу и личный характер. Если группа содержит много «сливных» высказываний, ведущий может напомнить, что мы собрались для того, чтобы делиться радостью и надеждой выздоровления. Таким образом, сообщество будет выглядеть привлекательным.

12 Традиция: Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности. Порой на группы приходят «старички», которые задают тон всей группе. Очень важно, чтобы ведущий нашел в себе мужество следить за соблюдением правил при их высказывании и при необходимости их прерывать, поскольку принципы выше личности. Другой момент: высказывающиеся люди могут не соблюдать анонимности и рассказывать о наших событиях с указанием имен участников. Ведущему следует прервать эти высказывания и напоминать в корректной форме, что программа анонимна.

### 2. Что может и чего не может делать ведущий на группе

Ведущему МОЖНО:

- Начинать и заканчивать собрание вовремя. Объявлять в начале собрания его регламент (время окончания, время перерывов).
- Интересоваться у человека - чистый и трезвый ли он, если возникают сомнения.
- Прерывать человека находящегося в употребление, КОРРЕКТНО напоминая, что на группе могут высказываться только люди, которые сегодня не употребляли алкоголь, таблетки или наркотики. Прерывать высказывание в случае нарушения правил (агитация, нарушение анонимности, упоминание названий организаций, не относящихся к АН, смакование подробностей употребления и т.п.).
- Самому придерживаться правил.
- Если кто-то из участников собрания мешает его проведению (смехи, оценки, прерывания, разговоры). Ведущий вправе делать замечания «нарушителю».
- Соблюдать регламент высказывания (следить за временем, не смотря на личности высказывающихся).
- В случае необходимости во время тематического собрания (по Шагам, Традициям) выбрать заранее фрагмент текста и зачитывать его для обсуждения.
- В случае необходимости Ведущий делает объявления на группе о свободных вакансиях, об изменениях принятых на рабочем собрании, а также обо всей информации, касающейся группы и сообщества АН.
- В случае необходимости напоминать участникам собрания, зачем мы здесь.
- Обязательно объявлять на группе тему 1 Шага, если на собрании присутствует новичок.
- Фиксировать в рабочей тетради новичков, юбиларов и гостей из других городов, в случае необходимости не стесняясь уточнять эту информацию.
- Сначала озвучивать 7 Традицию и только потом запускать мешочек.
- Фиксировать и целиком озвучивать собранную сумму.
- Выкладывать на стол продаваемую литературу и делать объявления на группе, что она имеется в продаже.

Ведущему НЕЛЬЗЯ:

- Комментировать высказывания.
- Выходить во время собрания. (В случае крайней необходимости выйти - на непродолжительное время, Ведущий должен попросить кого-либо из присутствующих исполнить обязанности Ведущего на это время).
- Заниматься посторонними делами.
- Шептаться, разговаривать.
- Использовать ненормативную лексику.
- Обращаться к участникам группы в некорректной грубой форме.
- Ставить личные симпатии выше принципов (личные симпатии к кому-нибудь из участников).

### 3. Как ведущий может решать сложные ситуации, возникающие на группе

Рекомендации по вопросам, приведенным в этом разделе, были выработаны участниками семинара на основе личного опыта. Это всего лишь рекомендации, окончательное решение принимает ведущий группы самостоятельно или выносит на рабочее собрание.

- Несоблюдение дисциплины во время собрания (игнорирование замечаний ведущего)
  - Ведущий может звонить в колокольчик, призывая к порядку во время собрания.
  - Ведущий может в ходе собрания между высказываниями зачитывать выдержки из преамбулы, посвященные правилам группы, например о том, что говорит один человек, остальные слушают и не перебивают.
  - Ведущий может предложить нарушителю дисциплины покинуть собрание, сделав ему несколько замечаний (решение о возможности применения такой меры должно приниматься на Рабочем собрании Группы).
  - Если ведущий видит, что участник собрания нарушает дисциплину с самого начала собрания, Ведущий может предложить ему зачитать литературу АН (выдержки из Белой Книги, Ежедневные размышления).
  - Участники собрания вправе приходить на помощь ведущему, если дисциплина на собрании продолжает нарушаться.
- Как корректно прервать высказывание участника Собрания. В каких случаях это можно сделать.
  - Большое значение имеет интонация, с которой ведущий делает замечание высказывающемуся. Она должна быть максимально корректной.
  - Ведущий может позвонить в колокольчик и начинать обращение к высказывающемуся с вежливого слова, например «Извини».
  - Ведущий может использовать выдержки из преамбулы,

посвященные тем правилам группы, которые нарушает высказывающийся, и не должен акцентировать внимание на личности высказывающегося.

- Ведущий может проявить твердость и настойчивость, если высказывающийся продолжает нарушать правила, и, в крайнем случае, приостановить или закрыть собрание.
- Ведущий может прервать высказывание, например, в случаях: нарушения анонимности; высказывания суждения не о себе; упоминания названий организаций, не имеющих отношения к АН; агитации, призывов, обращенных к участникам собрания; смакования подробностей употребления.
- Новичок на группе
  - Ведущий просит новичков представиться в начале группы, и может напоминать об этом также в конце группы.
  - Ведущий может уточнить у участника собрания, не является ли он новичком в АН.
  - Ведущий в качестве одной из тем собрания объявляет 1 Шаг, и может в ходе собрания напоминать о необходимости высказываться по этому Шагу, а также ведущий может сам высказываться по 1 Шагу.
  - Ведущий может зачитывать выдержки из преамбулы, напоминая, что наша главная цель – делиться опытом, надеждой и нести весть о выздоровлении (если на группе слышном много «слива»).
  - Во время группы ведущий просит участников собрания подписать буклеты для новичков, особенно отмечая, что можно оставить новичку номера телефонов.
  - Рабочим собранием группы может быть утвержден список телефонов членов АН, которые выражают желание быть спонсорами для новичков. Этот список может также предоставляться новичку на собрании вместе с буклетами.
  - Ведущий должен собрать и вручить новичку в конце группы весь комплект литературы, который утвержден решением Рабочего собрания группы.
  - Если на группе нет медалек за 1 день, ведущий может обратиться к участникам собрания с просьбой о предоставлении медалек для вручения новичку.
  - После группы ведущий должен уделить особое внимание новичку, поговорить с ним, убедиться, что другие участники группы оказали новичку необходимое ему внимание.
- Высказывания «действующих» на группе
  - Если ведущий предполагает, что высказывающийся участник собрания употребил сегодня наркотики, таблетки или алкоголь, он может спросить его об этом, и в случае утвердительного ответа просить воздержаться от высказывания.
  - Ведущий может прервать высказывание в случае явных признаков употребления, даже если в ответ на вопрос ведущего об употреблении высказывающийся отвечает отрицательно.
  - Ведущий может обратиться за помощью к группе в решении вопроса о возможности продолжать высказывание, если высказывающийся активно отрицает употребление и продолжает говорить.
- Конфликт участника собрания с ведущим.
  - Конфликты личного характера должны решаться после группы, о чем ведущий напоминает участнику собрания.
  - Если участник собрания выражает недовольство тем, как ведущий исполняет свои обязанности или участника не устраивают правила группы, ведущий может предложить ему вынести этот вопрос на Рабочее собрание группы и воздержаться от обсуждения этой темы на группе.
- Отсутствие координации между ведущим и другими членами АН, взявшими служения
  - Всем членам группы, взявшим служение на этой группе, полезно обменяться номерами телефонов для связи.
  - Не будет лишним, если на группе составляется список всех, кто взял служение, и вывешивается на видном месте. Обычно такой список составляет и поддерживает в актуальном состоянии секретарь группы.
  - Поддержанию координации между членами АН, имеющими служение на этой группе, способствует их активное участие в Рабочем собрании.
  - Ведущему группы целесообразно выносить на Рабочее собрание вопросы, касающиеся координации с другими людьми, имеющими служение (например, вопросы, касающиеся чайханщиков, уборщиков, ПГО и других).
- Преемственность ведущих (делиться опытом служения)
  - На Рабочем собрании группа может решить провести мини-спикерское собрание на тему «Служение ведущего», пригласив спикером члена АН, у которого было такое служение.
  - При выборе ведущего на Рабочем собрании прежний ведущий может поделиться своим опытом служения (рассказать о позитивных моментах, о возникших проблемах и путях их решения). В любом случае, на Рабочем собрании новому ведущему необходимо объяснить, что может и чего не может делать ведущий при проведении группы.
  - Прежний ведущий может в течение одного или нескольких собраний группы, которые ведет новый ведущий, находиться рядом с ним и оказывать ему помощь.

### 4. Рекомендации по выбору ведущего

Минимальные требования к ведущему определяет группа на Рабочем собрании. Группа выбирает ведущего, учитывая при этом его соответствие требованиям, его ответы на вопросы группы и желание служить. В этом разделе содержатся рекомендации, которые группа может учитывать по своему усмотрению при выборе ведущего.

- Срок чистоты – от 6 месяцев (может быть снижен группой до 3-х месяцев).
- Опыт служений.
- Знание Традиций АН.
- Хорошая дикция.
- Ответственность, активное участие в жизни группы.
- Соблюдение рекомендаций 12-ти шаговой программы - работа по Шагам, спонсор, регулярное посещение собраний.

## Моя домашняя группа «Тайник»

Три с лишним года назад в Московском АН встал вопрос об открытии новых групп. Выздоровляющих становилось все больше, а количество групп не увеличивалось. Тогда несколько активистов АН провели рабочее собрание и обсудили все эти вопросы. Это было первое заседание будущего Московского подкомитета по развитию сообщества. И первой группой, которая открылась по его инициативе 26 ноября 2006, стал «Тайник».

На этой «рабочке» один анонимный брат сказал, что рядом с метро Бабушкинская, на севере Москвы, есть помещение, где уже собирается параллельное сообщество, и что можно попробовать там открыть группу. Решили поехать туда на рабочее собрание, чтобы договориться прямо на месте. Опыт, когда АН открывал свои группы в помещениях параллельного сообщества, уже имелся, но он в основном был негативным. Например, закрытие группы «Подъем» на Полежаевской. Поэтому стоило большого труда убедить собравшихся, что сообщество АН меняется, и здесь все будет по-другому. В итоге анонимным наркоманам все-таки разрешили попробовать проводить группу в этом месте.

Володя: «На тот момент у меня было чистоты около 3 месяцев. Но поскольку я участвовал в открытии «Тайника», я понял, что группа - это не помещение, а люди, которые на нее приходят и поддерживают. И мне есть что предложить - это свое время и свой опыт. И, наконец, я просто боялся, что если не уделять группе должного внимания, то она не состоится. Поэтому я взял там служение и.о. секретаря группы, после года чистоты - уже секретаря. Сначала там проходило 2 группы в неделю, и на нее приезжало человек по 15. Еще приходили люди с двойной зависимостью из параллельного сообщества, которые не могли никак

понять, где им лучше выздоравливать. Я занялся привлечением людей - делал постоянно объявления на группах, говорил о «Тайнике» со всеми анонимными и т.д. Вскоре у нас уже было 4 дня в неделю, и количество людей росло. На примере «Тайника» я могу сказать, что это моя домашняя группа - группа, в которую я многое вложил. Поэтому судьба этой группы мне не безразлична. И за счет этого она действительно стала моим родным домом, куда мне хочется приходить, поддерживать порядок, привносить и улучшать, и где я себя чувствую нужным.

Название группы произошло от улицы, на которой она располагается - Тайнинская. В сообществе АН существует устойчивая легенда, что при возникновении группа «Тайник» работала в круглосуточном формате. Это не так. В таком формате пытались работать параллельное сообщество, с которым группа делила помещение. Но из-за того, что это помещение находится в жилом доме, разрешение было получено только до 23 часов 30 мин. На сегодняшний день это и время окончания работы группы «Тайник».

Максим: ««Тайник» - это рабочая группа, и здесь должное внимание уделяется новичку. Видимо, это и есть та атмосфера, в которой я хочу выздоравливать. Она не «тусовочная». Здесь люди открываются и делятся сокровенным, и настрой группы располагает к этому. Тепло, поддержка, единство - основные качества «Тайника». Моей домашней она стала благодаря территориальному признаку вначале, затем служению казначея и, наконец, людям, находящимся на волне выздоровления. Сейчас у меня служение секретаря на «Тайнике». Я взял его, потому что почувствовал желание и потребность отдавать именно этой

группе. Есть планы развивать группу - оптимизировать рабочие образы, выявлять потребности перед «рабочкой», а не на ней, больше объединять членов группы в духе 1 и 5 традиций, увеличивать привлекательность служений на группе и т.д.»



Адрес группы «Тайник»: ул. Тайнинская, 8 (опорный пункт). Собрания проходят: понедельник, среда, четверг, воскресенье в 21 час 30 мин.

Саша

### ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

**«Я чувствую себя успешной, когда живу в соответствии со своими духовными принципами и ценностями»**

Оксана (11 лет 6 месяцев)

#### Расскажи, как ты попала в Сообщество?

Я попала в Сообщество в 1997 году - пришла на группу в нетрезвом состоянии. Я сидела, никого не слушала, мне было страшно, очень некомфортно, глаза я опустила в пол. Не понимала, что происходит, не понимала людей, собравшихся там, то, о чем они говорят. Через год я пришла на собрание чистая, а мои ощущения не изменились, я не понимала, что это за люди, что происходит, мне было все так же страшно, только мой страх приобрел некую минимальную осознанность. Я не объявила, о том, что новичок, ко мне никто не подошел, и я чувствовала зависть. Они общаются, обнимаются, смеются, радуются, красивы и хорошо одеты. Я начала ходить на собрания, потому что у меня совсем ничего не осталось, употребляя я больше не могла, чувствовала отчаяние, опустошение, одиночество. Одиночество не потому, что вокруг никого нет, а потому что внутри ничего нет - наркотики разрушили.

#### А что было потом?

Потом в жизни было много разного - я начала учиться, параллельно работала. У меня начались отношения, которые продолжались около трех лет. Молодой человек, с которым я жила, был не частью, а практически всей моей жизнью. Это был первый опыт отношений в трезвости, и мне было очень страшно их потерять. Какое-то время я продолжала работать по программе, а потом мне стало невыносимо разрываться между двух огней, потому что молодой человек не одобрял мои походы на группы, и я обманывала его. Я посчитала, что, раз я столько лет не употребляю - я выздоровела. У меня семья, учеба, работа, проблем нет. Я перестала ходить на группы, общаться с анонимными, писать. То есть я жила как независимый человек. Потом я начала работать на новом месте. Единственным мотивом для меня в этой деятельности были деньги, и через какое-то время, примерно через год, я чувствовала такую безысходность, опустошенность, злость, ненависть к окружающим и нежелание дальше находиться там. Я мечтаю о другом - в моих жизненных планах. Я не могу так дальше, но и не могу по-другому - много страхов. В этот момент от меня уходит мой молодой человек, потому что дома такая же ситуация - я всем недовольна. В общем, внутри полная пустота, и замена этой пустоты работой, учебой, молодым человеком, отношениями, тусовками, деньгами, ничего не дает. Внутри все так же пусто, одиноко, отчаяние. Есть желание поменять что-то, но непонятно, как это сделать.

В какой-то момент я поняла, что если что-то не изменю, то просто пойду и застрелюсь, потому что не могу нормально общаться ни с родителями, ни с сестрой, ни с друзьями, ни на работе. Когда пять лет назад я снова пришла на группу, я испытала те же чувства, что в первый раз - страшно, непонятно, одиноко, завидно. Я не употребляю, но чувства такие, как в употреблении, ничего внутри, я постоянно в злости, агрессии, обидах. И тогда собрания дали мне надежду - возможно когда-нибудь, если я буду ходить, если я буду выполнять все рекомендации, я тоже буду улыбаться, возможно, меня тоже обнимут, у меня будут друзья из сообщества, возможно, что-то изменится.

#### Для тебя выполнение рекомендаций, работа по шагам являются гарантией того, жизнь изменится, и в лучшую сторону?

Я не могу давать гарантий и обещаний. Могу сказать, опираясь на свой опыт. Я сейчас работаю по шагам в малой группе, я хожу на группы, я общаюсь с новичками, я занимаюсь служением, время от времени пишу самоанализ, время от времени, по каким-то жизненным вопросам, общаюсь со спонсором, каждый день общаюсь с друзьями из сообщества на разные темы, в том числе, на темы программ, работы по шагам, духовных ценностей, принципов, роста. Это на сегодня то, что я делаю в сообществе, и могу сказать, что моя жизнь изменилась на 100 процентов. Кроме того, что я начала работать по шагам, не произошло, ровным счетом, ничего, что могло бы внести какие-то сомнения - «может, это не программа, может, я сделала что-то другое?». Нет, ничего в моей жизни не поменялось, кроме работы по шагам.

И это дает мне шанс на сегодня, что в какой-то ситуации я могу молиться и отвлечься от своего «я», шанс на то, что я буду деятельным членом общества, что я буду применять принципы во всех делах, неважно каких.

Я каждое утро молюсь о том, чтобы прожить этот день с Бо-

гом, чтобы он вёл меня, чтобы дал сил на всё. Каждый вечер я благодарю за то, как прошёл сегодня мой день.

#### Что для тебя служение, как оно у тебя появилось?

Раньше я ходила на группы, не задумываясь о том, кто и как их открыл, откуда появилась литература, как новички узнают о сообществе, кто всем этим занимается. Первый раз попав на РКО, я ясно увидела, что это всё - мы сами, и я тоже.

У меня так получается, что я никогда не выбираю себе служение, Высшая Сила мне их всегда преподносит. У меня есть выбор - взять это служение или не взять. На сегодня служение - это неотъемлемая часть моего выздоровления. Для меня это удивительная вещь - я без указки, без того, чтобы меня кто-то заставил, по своей доброй воле беру на себя ответственность. Служение - это мой большой шаг в выздоровлении, который позволил мне раскрыться, поделиться собой с сообществом и другими. Сегодня я - заместитель председателя подкомитета по телефонной линии, член регионального комитета и волонтер в региональном литературном комитете.

Для меня очень важен ответственный подход. Когда я была добровольцем на телефоне, восполняя свой пробел, я своим ходом посетила все группы, на которых не была, чтобы объяснить новичку или члену сообщества, как дойти на группу от метро. Потому что важно дать качественную и достоверную информацию человеку, который звонит.

И еще для меня важно бескорыстие, чистота мотива. Мне часто хочется сделать по-своему. Кажется, что только я знаю, как правильно. Служение дает мне смирение, терпение и понимание того, что, как бы я ни считала, я должна не свою волю исполнять, а служить и исполнять волю людей, которые мне это служение доверили.

#### Как программа работает в твоей жизни, во взаимоотношениях с людьми?

Как программа работает, мне непонятно. Я точно знаю, что она работает, когда я по ней работаю. У меня есть, с чем сравнивать, у меня был долгий период, когда я не работала по программе, и есть опыт того, что происходит в моей жизни, в моей душе сейчас, когда я по ней работаю. Сейчас у меня очень близкие отношения с родителями. Я очень люблю своих родителей и у меня есть четкое чувство внутри, неприкрытое ни обидами, ни злостью или недопониманием, что эти люди - мама, папа, сестра любят меня и принимают без всяких условий. Это другой уровень - у меня раньше было только потребительское отношение к родителям. Недавно сидела с папой на кухне, смотрела на него. Он делился со мной... со мной, с той, которой раньше он не доверил бы просто какие-то повседневные дела, своими внутренними переживаниями, мечтами, надеждами. Я испытала невероятные, глубокие чувства, мне это важно, мне ценна такая близость, я обняла его, сказала, что люблю. Сейчас моя сестра может доверить мне своего ребенка, чтобы я с ним сидела. Представляете, мне доверяют малыша, и считают, что со мной он будет в безопасности! В последнее время я обращаюсь к своей маме за опытом построения семьи, а раньше я его отрицала, ну, мол, это же родители. А у них 30-летний опыт совместного, счастливого проживания с ними всем, что происходит внутри и вне меня, потому что это мои близкие люди. Мне важно просто отдать.

#### Как ты думаешь, возможны ли отношения между анонимными?

Я не делю людей на анонимных и не анонимных. Так получилось, что мой муж - член сообщества АН. Мне нравится тот, кто мне нравится - я полюбила этого мужчину не за то, что он член сообщества. Это человек, которого я уважаю, я очень часто советуюсь с ним, делюсь своими переживаниями. Моя подруга была в Испании на Конвенции АН, и, по приезду оттуда, поделилась со мной опытом женщины, члена АН, у которой за 20 лет чистоты, и также многолетний опыт супружеской жизни с анонимным. На вопрос - возможна ли счастливая супружеская жизнь двух анонимных, она ответила: «Да, возможна, если ты будешь работать по шагам». Вот такой ответ.

У меня в жизни бывает всякое, бывает ссоримся, ворчим друг на друга. Жизнь есть жизнь, и в ней всегда будут трудности и конфликты. Я учусь не застревать в них и не убеждать от проблем, а обсуждать их и решать.

#### Ты ориентируешься на что-либо в отношениях?

В любых отношениях я стараюсь ориентироваться на духовные принципы.

Для меня в любых отношениях - с родителями, друзьями, мужем - есть понимание того, что эти люди ценны для меня, они - ценность в моей жизни. Для каждого из них есть место в моей душе.

Я хочу, чтобы моя жизнь была разносторонней, но гармоничной. Чтобы не было перевеса: если общение с друзьями - то целыми днями, если семья - то только дома, если служение - то с утра до ночи я служу. На сегодня я могу сказать, что моя жизнь как-то приближена к гармоничности - в ней есть место для мужа, для друзей, для родителей, для кота, для сестры, для родственников, для служения, для групп, для работы по шагам, для работы, для мероприятий сообщества, для досуга и отдыха, для подспонсорных. У меня есть время побыть одной, посвятить время себе и общению с Богом. Я живу, наслаждаюсь жизнью, я счастлива. Как ты строишь отношения с подспонсорными?

Я не говорю им, что делать, как им жить, а делюсь своим опытом, привлекательностью какого-то действия для себя. Если им это близко, подходит, они это берут. Но это им решать. Я недавно делилась с подспонсорной своим опытом воздержания от романтических отношений, о том, что мне это дало. Через некоторое время она рассказала, что пришла к решению воздерживаться какое-то время от отношений. Мне важно, чтобы они сами принимали решение, им же ему следовать. Я по себе знаю, что, когда мне что-то навязывают, я не понимаю, на основании чего я должна так поступать. Мне важна осознанность в принятии решений.

#### Как ты до сих пор не решила, что выздоровела?

У меня же был такой период в жизни, когда я решила, что выздоровела, что я давно не употребляю, значит всё «ок». И это привело меня просто на «дно» во взаимоотношениях с Богом, с людьми, с собой. У меня в трезвости были чувства безысходности, опустошенности, выхода я не видела. Вот то, к чему привело меня решение, что я выздоровела. Я читаю литературу АН, и там всё про меня. Про меня не тогда, когда я употребляла, не тогда, когда я начала воздерживаться от употребления алкоголя и наркотиков, а про меня сегодняшнюю с моими одиннадцатью с половиной годами чистоты. У меня полная идентификация с этим текстом, и я вижу примеры в своей сегодняшней жизни. Как я могу решить, что выздоровела? Нет, я всё также болею.

#### Успех в социуме - что это для тебя и насколько это важно?

Успех в социуме для меня - это только то, как я это ощущаю. На сегодня я ощущаю себя успешным человеком. Я себя не сравниваю с кем-то, а просто обращаюсь внутрь себя. Я чувствую себя успешной, когда живу в соответствии со своими духовными принципами и ценностями. Я занимаюсь тем, чем я хочу - я всю жизнь мечтала быть врачом, я - врач. Я сама себе говорю: «Оксана - врач», и не верю. Я авторитетный врач для многих, мои пациенты выздоравливают, я помогаю. Я провожу свое время так и с теми людьми, как я хочу. Я живу в том месте, где мне комфортно, я чувствую себя там дома, там все так, как я хочу. Я живу с тем человеком, с которым я хочу жить. У меня домашнее животное, которое я выбирала, я хотела такого. У меня такие взаимоотношения с родителями, которые для меня были мечтой. Ко мне обращаются с просьбами о наставничестве, и это чудо, что есть люди, которые хотят слушать и брать мой опыт. Деньги, престиж, машина, квартира - в моей жизни их наличие не работает, для того, чтобы внутренне меня наполнить. Для кого-то я выгляжу неуспешной, потому что у меня нет дорогих вещей, квартиры, у меня недорогая машина. Успех для меня - это внутреннее наполнение, мое ощущение себя. Я себя ощущаю успешной. У меня внутри все хорошо, каждый мой день проходит с Богом, есть внутреннее ощущение душевного равновесия, жизни в гармонии. Я отдаю, люблю, делюсь, и я чувствую, что меня любят, со мной делятся, я важна в жизни других людей. Для меня это - успех!

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)

Полина

Над номером работали: Гена, Настя, Виталий, Саша, Полина, Саша, Дима.

тираж 500 шт.