



Нечего бояться

17-19 августа 2012 года в Москве пройдет 28 Европейская конвенция АН. Такие конвенции проходили во многих европейских странах, даже в Египте и Израиле. Россия – огромная страна, которая занимает одну шестую часть суши, и мы впервые будем проводить у себя такое мероприятие. Безусловно, это честь для нашей страны, но на самом деле вполне заслуженная. Российское сообщество АН в прошлом году отпраздновало свой двадцатилетний юбилей. И за такой короткий срок мы стали нереально крутыми и сильными. Во многом история нашего сообщества повторяет мировой опыт развития. Но у нас есть и свой опыт, которым мы гордимся и которым готовы делиться на Европейской конвенции АН с анонимными из других стран. Сегодня, вступая в фазу «зрелости», мы с благодарностью вспоминаем нашу историю и ждем вас на ECCNA28.

Как это было

Первое российское собрание АН прошло в 1990 году в Санкт-Петербурге. Московское сообщество родилось в 1992 году. До этого мы ходили на собрания другого сообщества. Присутствовал какой-то страх, рожденный слухами, что, мол, где-то наркоманы собрали свою группу, и все члены этой группы сорвались. Поэтому дальше разговоров дело не заходило. Весной 1992 года в нашем сообществе произошел настоящий «взрыв» – в Москве впервые оказались две представительницы американского АН. Мы тогда сильно путались в понимании болезни и выздоровления, а тут получили возможность лицезреть двух «живых» членов сообщества «Анонимные Наркоманы». Одна из них вообще была из другой галактики – у Шелли было 25 лет чистого времени! А главное, у этих девушек была готовность помочь нам в организации первых собраний сообщества АН.

«29 апреля 1992 года в Москве состоялось первое собрание АН в помещении реабилитационного центра. До своего отъезда американки ходили на группу, являясь ее стержнем. После их отъезда группа пережила ряд сложностей. Были моменты, когда вся группа состояла только из двух выздоравливающих. Но несмотря на это идея, оставленная американками – 2 человека, собравшиеся ради выздоровления, уже группа, -- позволила пережить первой московской группе АН сложный период становления». Москва

Около восьми лет два российских сообщества – Москвы и Санкт-Петербурга – толком не взаимодействовали. В 2000-м состоялась первое рабочее собрание, на котором мы искали ответы на вопрос, что такое обслуживание групп? В обоих городах было уже довольно много групп, а структура обслуживания не развивалась. Итогом рабочего собрания стал черновой перевод «Путеводителя по служению в АН», который помог нам понять основные моменты, связанные со структурой обслуживания сообщества.

«В 2002 году была создана рабочая группа по созданию РКО (Санкт-Петербург, Москва, Екатеринбург). Произошло это так. Я была направлена Литкомом Санкт-Петербурга на ECCNA в Италию, где провела все время на EDM. В резуль-



тате этого EDM узнала, что в России, оказывается, по улицам не только медведи ходят, но еще и выздоравливающие. Но там мне сказали, что для вступления в EDM нужно иметь свой РКО. Результатом этой поездки стало то, что EDM направил Саймона (председателя ИО) с миссией по развитию, которая прошла в Санкт-Петербурге в ноябре 2002. Изначально идея создания РКО обуславливалась желанием стать частью EDM. Никто тогда толком не понимал, что это такое и для чего вообще нужно. России хотелось просто влиться в ряды европейских выздоравливающих». Санкт-Петербург

В апреле 2003 года был создан наш первый РКО – Западной России. В 2004 году РКО ЗР создал свой РС, который по запросу стал осуществлять миссии по развитию по всей стране.

Россия – огромная страна, но долгое время очень удаленные друг от друга местности обслуживал лишь один РКО ЗР. В него вступали все сообщества вне зависимости от географической расположенности. РКО ЗР стал разрастаться географически – от Калининграда до Владивостока, от Балтийского до Охотского моря, на правах гостей к РКО присоединялись сообщества Беларуси, Украины, других республик бывшего СССР. Порой расстояния, которые преодолевали ЧРК, составляли тысячи и тысячи километров. Это было неудобно и непрактично, поэтому в 2008 образовался РКО Сибири и Дальнего Востока, а в 2010 -- РКО Урала.

«Еще в момент зарождения РКО ЗР возникла идея – когда у нас будет несколько РКО, мы объединимся в рамках одной структуры под названием «Зональный Форум». Она была воплощена в жизнь на праздновании 20-летия АН России в Санкт-Петербурге в 2010 году. Несмотря на создание

трех РКО, теперь их деятельность не разрознена, т. к. создан ЗФ, одной из задач которого является поддержка удаленных регионов. Ранее регионы опасались создавать собственные РКО, т.к. отделившись от РКО ЗР было непонятно, как самостоятельно получать опыт и техническую поддержку. Поэтому было принято решение, что 20% 7 традиции каждого РКО будет поступать в ЗФ для развития удаленных регионов. Это решение свидетельствует о понимании необходимости развития сообщества в России в целом, а не как раньше – развития только своего РКО».

Пятигорск

Как это будет

28 Европейская конвенция и конференция АН состоится в Москве 17-19 августа 2012 года. Событие такого масштаба произойдет в России впервые. К тому же оно пройдет в юбилейный для Москвы год – в 2012 году московскому сообществу АН исполняется 20 лет! На протяжении трех дней нас ждут главные спикерские собрания, марафонские и тематические собрания, семинары структур обслуживания АН и мероприятия для новичков.

А еще для гостей ECCNA28 готовится масштабная развлекательная программа – концерты звезд, дискотеки, пикники, спортивные мероприятия, специальная программа для детей и многое другое. Оргкомитет ECCNA28 рассчитывает принять в московском Универсальном спортивном зале «Дружба» в Лужниках несколько тысяч зависимых со всего мира. Еще в марте 2011 года свыше ста членов российского сообщества включились в работу по подготовке Конвенции. Информация об ECCNA28 с любовью представлена на английском и русском языках на сайте www.eccna28.org. Добро пожаловать!

Только сегодня

По данным NAWs в 1998 году 12 групп российского сообщества проводили 25 собраний в неделю, а уже в 2000 году 23 группы проводили 85 собраний в неделю. В 2005 году у нас было 40 групп и 166 собраний на всю страну – за 5 лет мы выросли в два раза. По нашим «неофициальным» данным только сегодня 263 группы трех российских регионов проводят 716 собраний в неделю. За 6 лет количество собраний АН в неделю выросло в России вчетверо!

«Мы становимся старше, мы взрослеем. В Москве уже есть ребята, которые остаются чистыми почти половину всей своей жизни! И всё же мы очень молодое сообщество – мы спорим до хрипоты, мы обижаемся и дуемся, а наш чистый смех летит над московскими крышами, словно песня. Мы ждем тебя – именно тебя в Москве в августе 2012 года, чтобы еще раз разделить на аренах, площадях и улицах этого древнего города радость чистой жизни. Чтобы ни один зависимый, страдающий от этой страшной болезни, не остался бы без шанса выжить и обрести выздоровление».

Москва

Саша, Роберт, Сева

СООБЩЕСТВОВЕДЕНИЕ

Продам «девятку», или пять минут для ПГО

Недавно делегат нашего региона поделился с нами опытом АН Америки, каким образом там осуществляется информирование групп, местностей и регионов о событиях в мире АН. Каким образом отбирается информация для групп и местностей?

Опыт

Для этого он опросил довольно приличное количество народа, например, делегатов из трех регионов Нью-Йорка, трех регионов штата Калифорния, двух регионов штата Северная Каролина, еще кучу из центральных штатов и из Латинской Америки -- Пуэрто-Рико и Коста-Рика. Они рассказали, что в регион новости приносит делегат. Новости – это сообщения о больших региональных, всемирных или зональных конвенциях, а также больших служебных мероприятиях, организуемых на региональном или уровнях ниже. Информация размещается на веб-сайтах, а также рассылается по электронным адресам местностей или ЧРК.

Далее информация разносится ЧРК. При этом, что интересно, нигде не используются гугл-группы. Как в Америке, так и вне ее очень мало пользуются подобными электронными помощниками. ЧРК сообщает эту информацию ПГО на собраниях МКО и размещает ее (с помощью других служащих) на сайте местности. ПГО (представитель группового обслуживания) -- это связу-

ющее звено между группой и МКО, где ПГО представляет свою группу, ее нужды и потребности. И дальше начинается самое интересное!

На группах информация сообщается, как правило, только самая «горячая». Происходит это так -- в конце собрания примерно 5 минут отводится на отчет ПГО. И в ходе этих минут ТОЛЬКО ПГО рассказывает новости и делает объявления. Других объявлений касательно АН никто не делает, это исключительно роль ПГО. То есть на группах не выкрикивают объявления о «домашках», поисках спонсора, юбилеях с шашлычками и дискоткой и свободных служениях на других группах, а также иных мероприятиях, включая продажу «девятки» и поиск работы. ПГО является единственным официальным информационным проводником для группы! Критерии ПГО к отбору информации: источник (делегат, ЧРК, МКО, веб-сайт, газета или журнал АН), актуальность для конкретной местности/группы (решения ЕСД, РКО, МКО и т.д.), размер мероприятия (конвенция, мероприятия подкомитетов и т.д.).

Но есть нюанс. Практически на каждой группе есть специально оборудованное место, на котором раскладывается наша литература, IP, а также флаера и объявления о предстоящих служебных и развлекательных мероприятиях. Часто этим местом является обычный стол, на который секретарь группы или ведущий вы-

кладывает все это. А в конце своего отчета ПГО дополнительно обращает внимание присутствующих на такой стол с информацией.

Практика

Узнав о таком опыте информирования групп и методах отбора информации, я как ПГО группы «Парк культуры», решил рассказать о нем на нашем рабочем собрании. На «рабочке» мы пришли к мнению, что, действительно, на нашей группе часто делаются объявления, не относящиеся к нашему сообществу в целом и деятельности группы «Парк культуры» в частности. Более того, звучат объявления, нарушающие традиции сообщества «Анонимные Наркоманы» и нашу целостность.

Во-первых, делаются объявления, которые напрямую связаны с параллельными сообществами и работе по их методике. Это недопустимо, поскольку нарушает наши традиции. Во-вторых, объявления о так называемых «домашках» по шагам. Их существование вызывает много вопросов с точки зрения традиций. Мировая общепринятая практика АН – это работа по шагам со спонсором. Хотя «домашки» и распространены повсеместно в российском АН, это не значит, что информация о них должна звучать на нашей группе.

продолжение на следующей странице

И в-третьих, объявления о юбилеях групп на собраниях группы «Парк культуры». Мы сошлись во мнении, что юбилеи не касаются напрямую жизни АН и тем более жизни нашей группы, поэтому не должны отнимать время у выздоравливающих на ней и считающих ее своей «домашней».

Чтобы избежать этого и не допускать объявлений подобного типа на нашей группе, мы решили обсудить опыт, когда всю информацию озвучивает в конце собрания только ПГО. В результате мы проголосовали за это изменение в ведении собрания и должностных обязанностях ПГО. Соответственно, была изменена преамбула ведения собрания группы «Парк культуры». Фраза ведущего в начале собрания «Есть ли информация или объявления?» была заменена на слова «Есть информация у ПГО группы?». При этом ПГО выделяется не более 5 минут времени собрания.

Однако перед нами встал вопрос – что делать тем анонимным, кто хочет донести до членов группы «Парк культуры» информацию, которая не противоречит тра-

дициям АН и касается всего сообщества в целом? Вариантов было несколько – от того, чтобы ведущий в начале группы делал объявления и желающие в течение группы писали записки ПГО с подобной информацией до заблаговременного прихода ПГО перед собранием и опрос и сбор у пришедших такого рода информации и объявлений. Этот вопрос возник из-за того, что мы не имеем пока возможности выделять специальный стол или стенд для тех объявлений или информации, которые важны для сообщества и группы, но либо ПГО не знает этого, либо это не может прозвучать во время собрания – те же юбилеи групп, открытие «домашек» и т.д. Мы решили, что в перспективе постараемся завести такой стол или стенд. А пока пришедшие на группу члены нашего сообщества могут обмениваться этой информацией в личном общении, например, во время чаепития после собрания.

На сегодняшний день прошло больше месяца, как мы приняли это решение, касающееся объявлений на нашей группе. Для меня как ПГО группы это стало дополни-

тельной ответственностью, которую я с радостью взял на себя. Теперь мне нужно быть в курсе всех мировых и региональных новостей в жизни сообщества, знать все, что происходит у нас на группе, и в обязательном порядке посещать все собрания. Информацию я беру на заседаниях МКО, из нескольких гугл-рассылок, в которых состою, на нашем сайте и т.д. В основном, новости, которые я передаю на группе, касаются всего сообщества – сейчас это Европейская конвенция, а также новости подкомитетов. Плюс все то, чем живет наша группа – рабочие собрания, служения и т.д. Такие изменения не вызывают сопротивления, претензий или вопросов ни со стороны тех, кто считает группу «Парк культуры» «домашней», ни у тех, кто приходит на нее время от времени или попадает случайно. Это говорит нам о том, что мы не ошиблись с применением этого нового для нашего сообщества опыта, и все делаем правильно.

Саша, ПГО группы «Парк культуры»

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Наш дух объединяется в реки и океаны любви

Дуайт С. USA

Когда я была на конвенции в Сан-Диего, я первый раз увидела Дуайта С. Эта конвенция проходила в его родном городе, и он всех приветствовал как хозяин дома, принимающий гостей. Обычный выздоравливающий американец, любящий обниматься и всегда улыбающийся. Второй раз мы встретились с ним в Лос-Анджелесе на Мировой конференции обслуживания. Он приехал на нее без служения, просто потому что любит все, что связано с АН: и развлечения, и служение. Мы стали понемногу общаться. Он собирается приехать на Европейскую конвенцию в Москву, поэтому у него была масса вопросов по этой теме. От общих вопросов мы перешли к более сложным, например, про отношение русских к американцам и наоборот. Американцы редко говорят, что думают, они политкорректны и предпочитают отшучиваться или говорить, что не имеют мнения по сложным вопросам. Дуайт искренне говорил о своих страхах, но, тем не менее, и об огромном желании поехать, несмотря ни на что. Меня тронула его открытость, то, что он с таким нетерпением ждет поездки через полмира, чтобы разделить с нами праздник выздоровления -- Европейскую конвенцию в Москве.

Дуайт, расскажи, пожалуйста, о себе, свою историю?

Я благодарный выздоравливающий зависимый, меня зовут Дуайт. Я живу в Сан-Диего, Калифорния, США. Я женат на выздоравливающей зависимой Трейси уже 18 чудесных лет. Мы живем в 5 минутах от мексиканской границы в доме с 5 собаками. Благодаря любящей Высшей Силе и сообществу «Анонимные Наркоманы» моя жизнь прекрасная и волшебная.

Я служу председателем БУ в нашем РКО. Вместе с другими выздоравливающими зависимыми я несу весть в больницы и учреждения, служу волонтером на телефонной линии и еще у меня много служений в АН. Я на пенсии после 20 лет работы на государственной службе, и это тоже большое чудо для героинового наркомана, который больше не употребляет. Я очень ценю возможность путешествовать по всему миру и встречаться с членами сообщества со всей планеты. Я обожаю АН!

Как случилось, что ты сорвался после 17 лет чистоты?

Да, я тут сейчас подсчитал, получается 17 лет я был чистый, когда сорвался на алкоголе и марихуане. История, в общем, у меня такая: я пришел в АН в мае 1984 года. Сообщество здесь, в Сан-Диего, было небольшое, потому что тогда около двух лет я в основном ходил в АА. Позже я нашел собрания АН, которые мне понравились. Там я увидел людей с внушительным чистым временем. В 1984 году, если у тебя 5 лет чистоты, то ты был ветераном выздоровления!

Я был раздавлен героином, колесами и алкоголем. Я был безумен, у меня были серьезные проблемы с копами. В общем, я был крайне мотивирован работать по программе АН. Я точно знал, что если не прекращу употреблять, то скорее всего умру или меня посадят на очень долгое время. Я серьезно взялся за дело -- регулярно ходил на собрания, нашел спонсора, следовал всем его рекомендациям, работал по шагам.

Через пару лет моя жизнь стала очень хороша. У меня появилась очень серьезная работа в одной государственной структуре. Что вообще чудо, потому что я проходил по многим делам в суде. Я вернулся к учебе, чтобы завершить образование. В общем, все было очень хорошо в течение многих лет. Возможно, слишком хорошо.

Моя жизнь выглядела совершенно нормальной и обычной, и болезнь – а я тогда не знал, что это болезнь, я-то думал, что это я такой умный - начала рассказывать, что может быть теперь АН мне не так уж и нужен, как раньше. Болезнь мне говорила: «Смотри, у тебя классная работа, жизнь твоя хороша, денег много, поэтому сообщество не так уже и важно». Я стал реже ходить на собрания и решил, что слишком занятый и важный человек, чтобы загружать себя служением в АН. Мой спонсор в то время покончил жизнь самоубийством, так как невероятно страдал от неизлечимой болезни. Слава Богу, он умер чистым! Я же не слишком старался найти ему

замену. Я прекратил заниматься служением, прекратил общение со своими подспонсорными и стал сам себе спонсором – не слишком хорошая идея, ведь моим спонсором стал конченный оболтус.

В то время я женился на Трейси, получил высшее образование, меня повысили на службе – моя жизнь со стороны выглядела очень неплохо. Но я зависимый, который не выздоравливал по программе АН, поэтому я находился в безумии и невероятно страдал. Одно было очевидно: я полностью заикнулся на себе и стал очень злым, потому как не посещал собрания и не общался с членами сообщества.

Я еще много лет оставался чистым после того, как ушел из АН. Сейчас, глядя на свое прошлое, я отчетливо вижу, что срыв начался задолго до того, как я первый раз употребил. Так я узнал, что моя болезнь терпелива, и ей неважно, сколько уйдет времени на то, чтобы загнать меня в такой угол, из которого я уже не выберусь без наркотиков. Я пытался заглушить свою боль азартными играми и работой, тем самым окунаясь в большее и большее безумие. В результате в 2001 или в 2002 году я сорвался. Мне было невыносимо больно, и я не хотел возвращаться в АН, я только хотел, чтобы мой ад скорее закончился.

Я употреблял недолго. Я начал пить и курить марихуану, но все это больше не работало. Я был чистым довольно долго, и точно знал, что есть способ лучшей жизни, потому что у меня был опыт выздоровления. У меня началась депрессия, и я стал думать о самоубийстве. Я испугался. Мысли о самоубийстве становились все более реальными, и я вернулся к единственному, что, я точно знал, сработает – программа и сообщество «Анонимные Наркоманы».

Я пришел на свою старую домашнюю группу – мужская группа в Лемон Гроув, Калифорния – 26 октября 2003 года, и с тех пор остаюсь чистым. Спасибо Богу за «Анонимных Наркоманов». На этот раз я капитулировал перед программой АН на 150%. Жестко, но я выучил этот урок. Выздоровление и моя программа – это всегда самое важное в моей жизни. Если у меня хорошая жизнь, много денег, друзья, жена и тому подобное, и при этом я не чувствую себя хорошо, мой дух сломлен – все это ничего не значит для меня, потому что я в итоге буду употреблять, и все хорошее уйдет из моей жизни. Это мой опыт. В общем, теперь я всегда в сообществе, у меня всегда есть служение, и я работаю по программе выздоровления день за днем. И неважно, хорошо у меня все или плохо – я делаю все возможное, чтобы следовать по пути АН каждый день.

Опиши свой обычный день сегодня?

Забавный вопрос... Ну, я просыпаюсь в солнечном Сан-Диего каждое утро и слышу пение птиц на своем дворе. Я говорю жене и моим собакам, что люблю их, и начинаю день с чтения ежедневных размышлений. У меня в книге «Только сегодня» записаны все юбилеи друзей, поэтому я всегда знаю, у кого сегодня праздник. Я звоню и пою песню «Happy birthday to you», поздравляю с еще одним чистым годом. Так мы делаем в Сан-Диего. Юбиляру мы еще дарим торт и медаль. Обычно еще я молюсь и медитирую, препоручаю свою волю и жизнь заботе Бога, а затем начинаю заниматься своими делами. Моя жена работает, поэтому я слежу, чтобы в доме и во дворе был порядок.

Я хожу в спортзал 5 раз в неделю и люблю гулять вдоль океана. У меня есть подспонсорные в Сан-Диего и один в Тель-Авиве, с которым мы общаемся по Скайпу. Мы работаем по шагам и традициям. Я, мои подспонсорные и их подспонсорные встречаемся раз в месяц и изучаем традиции АН. Я это обожаю! Мой спонсор остается чистым 33 года, у него огромный опыт работы по шагам и традициям в АН.

Одно из моих служений – это готовить служащих и волонтеров БУ к посещению тюрем, больниц, детоксов и т.д. Несение вести проливает свет на мою жизнь. Я несу весть надежды и свободы тем, кто все еще страдает. Также я занимаюсь служением на телефонной линии, общаюсь с новичками, предлагаю сходить вместе на собрание. Кроме АН я люблю музыку и очень часто посещаю концерты. С моим сыном Майклом мы ходим на спортивные мероприя-

тия, чаще всего на американский футбол. У меня прекрасная жена, и я обожаю своих собак. С женой мы ездим практически на все конвенции в Калифорнии и на многие в США.

Почему ты принял решение ехать в Москву на Европейскую конвенцию?

Во-первых, я на пенсии, и у меня много свободного времени. Но главная причина, что я делаю то, что мои предшественники, как Джими К. и другие, кто был в самом начале, научили меня делать. Джими верил, что собрания будут проходить по всему миру, и любой зависимый сможет найти выздоровление в своей родной стране и на своем языке. Россия очень далеко от моего дома, но там тоже есть АН. Я чувствую свою ответственность в том, чтобы ехать туда, поддерживать, получить самому поддержку от русских и европейских членов АН. Я не знаю, если люди там понимают, какая огромная сила и сколько любви в том, когда мы все собираемся вместе, зависимые со всего мира, объединенные одной целью – выздоровлением от одной болезни. Волшебство, чудеса любви и исцеления – это то, что происходит, когда мы пересекаем языковые, политические, религиозные и географические границы. Наш дух объединяется в реки и океаны любви. Я обожаю это чувство, и я снова чувствую благодарность и признательность за дар и чудо сообщества «Анонимные Наркоманы». Люди, которые не объединялись 1000 лет, вдруг соединяются духом и единой целью. Это же какая мощь! Жду с нетерпением!

Чем для тебя является сообщество «Анонимные Наркоманы»?

«Анонимные Наркоманы» – это мой дом. Члены сообщества – моя семья. До того как я пришел в АН, я не чувствовал, что был частью чего-либо. Я не чувствовал себя на своем месте, когда употреблял, также я не чувствовал себя своим и в обществе. Так было, пока я не попал в эти комнаты и не почувствовал, что я, наконец, дома.

АН – это то место, где люди понимают, что я чувствую и что я думаю, потому что они такие же зависимые. Они жили также, как и я, и были в том же аду, что и я. Я знаю, что меня здесь любят и принимают, меня не осуждают за то, кто я и что я делал в прошлом. Все, чего я хотел когда-либо в жизни – это быть любимым и принятым без каких-то условий. Только в АН я нашел то, что искал.

Сообщество – это друзья по всему миру. Мы с женой гостили во многих странах у друзей из сообщества и принимали гостей со всего мира у себя в доме в Сан-Диего. Это возможно только среди членов АН, независимые люди так друг к другу не ездят.

Самое главное, что сообщество и программа дают мне направление для движения и поддержку, которая необходима, чтобы оставаться чистым только сегодня. Дают мне нужные инструменты для моей успешной жизни, свободной от наркотиков, где я продуктивный член общества, хороший муж для моей жены, любящий и понимающий отец для моего сына, надежный и преданный друг для друзей, хороший спонсор и подспонсорный. Я обязан жизнью сообществу и прошу свою Высшую Силу показывать мне новые пути для того, чтобы отдавать то, что было дано мне безвозмездно.

В заключение я прошу вас подумать о зависимых, которые сегодня впервые употребили наркотики, и о зависимых, которые употребили последний раз... Высшая Сила, пожалуйста, веди нас и сделай нас способными помогать другим зависимым найти свой путь домой и свободу от употребления наркотиков. Ни один зависимый не должен умереть от наркотиков, не узнав о возможности найти новый путь в жизни. Люблю вас!!!

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

Записала и перевела Света Г.

Над номером работали: Гена, Настя, Виталик, Саша, Саша, Полина, Юля, Оля, Катя, Рома, Маша тираж 700 шт.