



«Инь-Ян» - Утренние группы

«Инь-Ян» — символ созидательного единства противоположностей во Вселенной. При чем тут восточная философия и сообщество АН? Трудно не согласиться с тем, что АН – это целая вселенная уникальных и не похожих друг на друга людей. Несмотря на различия, мы сосредотачиваемся на сходствах, ведь всех нас объединяет общая проблема – болезнь зависимость. Подкомитет «Газета «Только Сегодня» попытался разобраться в двух противоположностях сообщества АН – утренних и ночных группах. К удивлению, оказалось, что у таких разных собраний много общего. Благодаря усилиям членов сообщества выздоровление становится доступным «24 на 7».



В первой статье мы расскажем о собраниях, которые открывают свои двери «с первыми лучами солнца». Нам довелось пообщаться с Леонидом и Максимом – служащими одной из московских утренних групп «NA Старт» – и узнать у них интересные особенности их группы.

«В первый раз я пришёл на сарказме: «Группа в 7 утра? Кто туда вообще ходит?!»

Потом вспомнил, что в употреблении я на часы особо не смотрел и всегда употреблял, когда была возможность», – Леонид, служащий группы «НА Старт».

Леонид, расскажи, как появилась идея создать утреннюю группу?

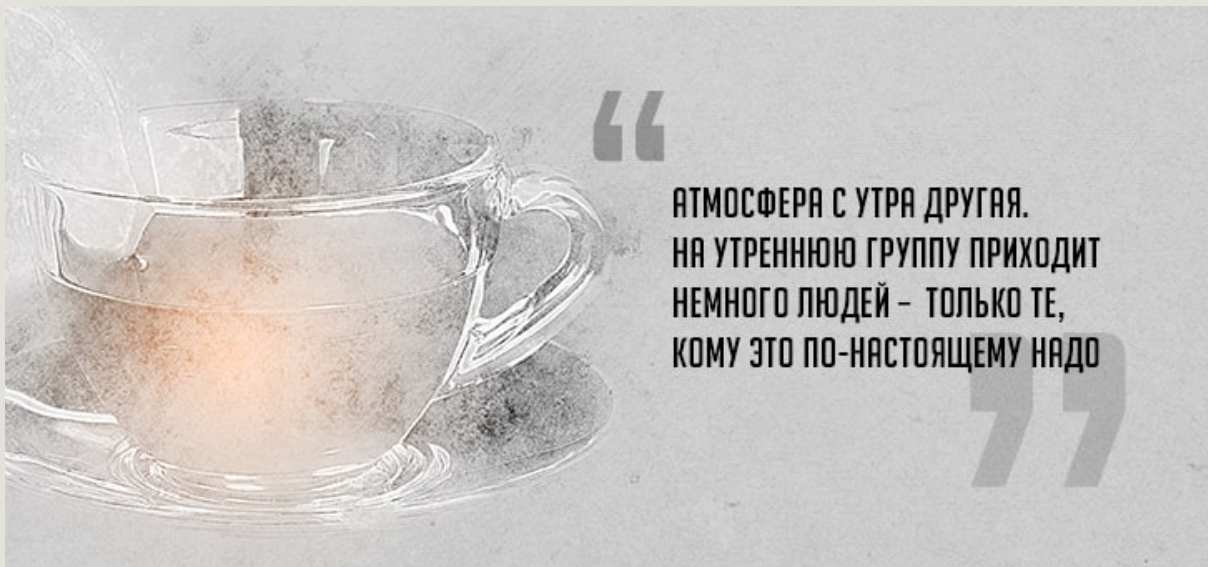
Я лично не участвовал в открытии, но служащие, которые открывали ее, хотели сделать группу, на которую можно ходить перед работой. Начинается в 7 утра, в 8 утра заканчивается – спокойно успеваешь на работу.

Что мотивирует или вынуждает участников сообщества приходить на утренние группы?

Леонид: В первый раз я пришел на сарказме. «Группа в 7 утра? Кто туда вообще ходит?!» Потом вспомнил, что в употреблении я на часы особо не смотрел и всегда употреблял, когда была возможность. Мне доверили служение уборщика, и я приходил из-за служения, а потом уже самому захотелось приходить.

Атмосфера с утра другая. На утреннюю группу приходит немного людей – только те, кому это по-настоящему надо. Я в начале чистоты гораздо легче там открывался. На больших собраниях меня часто не слушали, а для меня это важно – это помогает лучше поделиться. На вечерних группах люди часто высказываются о том, как плохо прошел их день, а на утренней группе я слышу про выздоровление и заряжаюсь надеждой. Утренние собрания напоминают мне о том, что выздоравливать можно в любое время, а не только в 18.00 или 21.00.

У меня было пару месяцев чистоты, я возвращался домой после утренней группы и впервые встретил соупотребителя. Он такой: «Лёня? Привет!» – у меня все карточки в голове пронесли, и застыла фраза: «Тюрьма, больница, смерть». Я не был готов общаться с людьми, с которыми я употреблял наркотики, разозлился и послал его. Жаль, что матом послал, но зато я не пошел с ним употреблять. Уверен, что именно заряд утренней группы помог мне пройти ту стрессовую ситуацию.



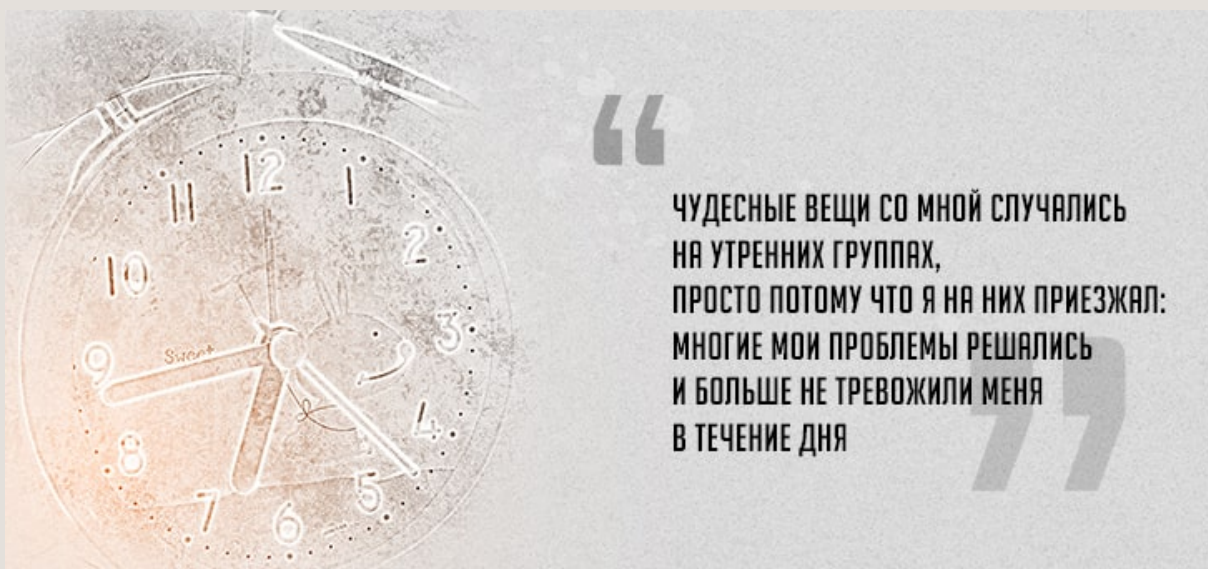
“

**АТМОСФЕРА С УТРА ДРУГАЯ.
НА УТРЕННЮЮ ГРУППУ ПРИХОДИТ
НЕМНОГО ЛЮДЕЙ – ТОЛЬКО ТЕ,
КОМУ ЭТО ПО-НАСТОЯЩЕМУ НАДО**

”

Максим: После реабилитации я устроился на работу, ходил на постлечебную программу, и мне катастрофически не хватало времени, особенно вечером. По вечерам я освобождал время для семьи. Утренняя группа идеально подошла под мой плотный график.

Частенько с утра меня прям натурально «кумарит», мне ужасно больно от того, что я проснулся и столкнулся с реальностью. Я хочу спать и не хочу жить. Я приезжаю через силу на группу и как только слышу первые слова преамбулы, мне уже легчает. А когда ребята начинают высказываться, мне становится хорошо. Во время группы я просыпаюсь, у меня появляется энергия жить. Я и по субботам хожу на утренние группы: с утра сходил на собрание – и весь день на ноте выздоровления. Чудесные вещи со мной случались на утренних группах, просто потому что я на них приезжал: многие мои проблемы решались и больше не тревожили меня в течение дня.



“

**ЧУДЕСНЫЕ ВЕЩИ СО МНОЙ СЛУЧАЛИСЬ
НА УТРЕННИХ ГРУППАХ,
ПРОСТО ПОТОМУ ЧТО Я НА НИХ ПРИЕЗЖАЛ:
МНОГИЕ МОИ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЛИСЬ
И БОЛЬШЕ НЕ ТРЕВОЖИЛИ МЕНЯ
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

”

С какими проблемами сталкивается ваша группа?

Леонид: Мы не успевали проводить полноценное рабочее собрание и решать все вопросы, потому что оставалось только 20–30 минут после собрания. Тогда мы решили собираться в торговом центре в тот же день, но не в 7 утра, а в 9 вечера. Удивительно: ты видишь людей с домашней группы и утром, и вечером. Это про единство. Так что проблема обернулась к лучшему.

Мало служащих у нас. Обычно люди приходят на утреннюю группу и такие: «Вау, вау, вау, у вас классно, я еще приду». Этим восторгом все, как правило, и заканчивается. Одно дело – разово прийти в 7 утра, а другое – приходиться регулярно и полноценно служить.

Отличается ли формат проведения утренней группы от формата обычных собраний? Есть ли у вас какие-нибудь «фишки»?

Леонид: Формат у нас примерно такой же, как и везде, только группа идет один час. У нас маленькая и уютная группа, поэтому мы не ограничиваем время на высказывания. Мы хотим ввести медитацию, как и на других утренних группах. Лично для меня самая главная «фишка» – это «обнимашки» после группы. Мне очень приятно в 8 утра с кем-то пообниматься, встречая новый день.