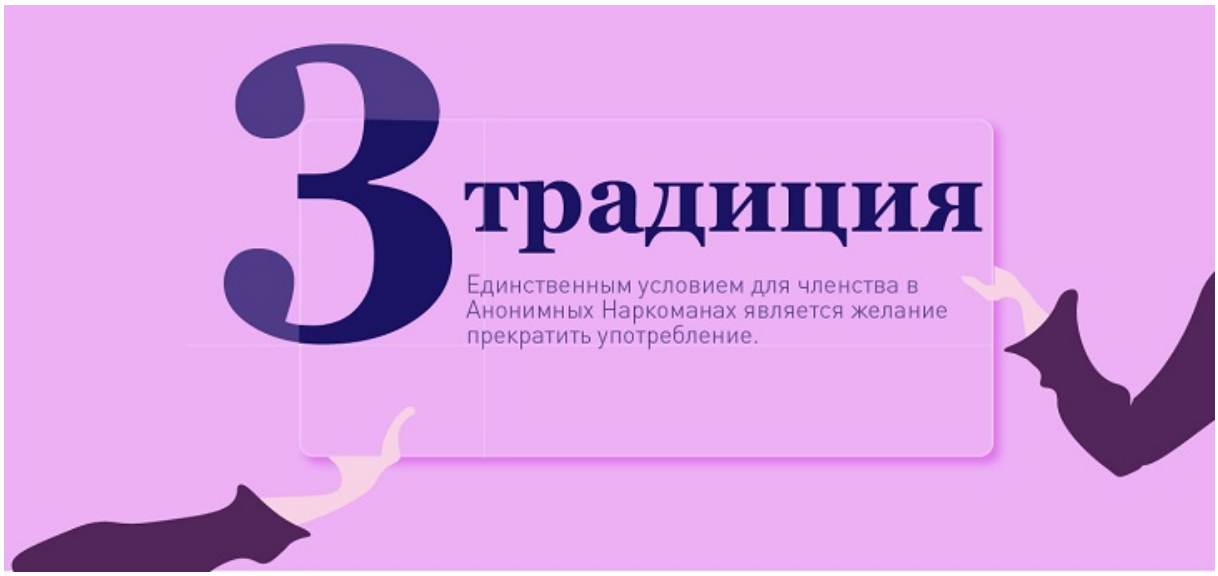
Традиции в моей жизни. Традиция Третья



Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление.

Какую роль я могу сыграть в создании атмосферы гостеприимства? Каково это — быть частью группы, на которую зависимым нравится возвращаться?

В начале чистоты моя домашняя группа подарила мне много тепла и веры. Она стала тем местом, куда хотелось приходить снова и снова. Я приезжала из дома домой — так можно описать мои внутренние ощущения. На своих первых собраниях я погружалась в атмосферу заботы, безопасности, щедрости, открытости, принятия и любви, и, как говорится, стала транслировать это в жизнь.

Искренние объятия, улыбка, уважительное общение, и, конечно, служение. Слушать и слышать каждого, знать о предпочтениях в напитках и еде. Совместная медитация, а порой и завтрак в заведении неподалёку от места наших встреч, разговоры о духовных принципах программы. Это непередаваемое чувство благодарности за оказанное доверие быть полезной другим.

Оля, 5 лет чистоты

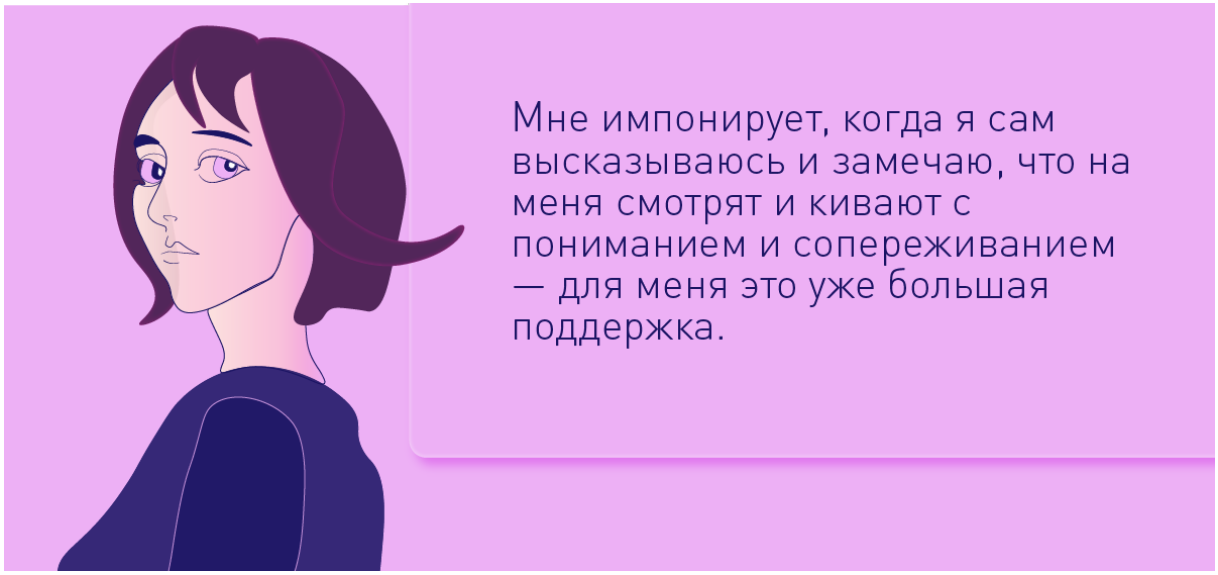
Я стараюсь приходить вовремя, даже чуть пораньше, не всегда получается, но я по крайней мере осознаю, что это важно и ценно — приходить минут за 10-15 до собрания, чтобы со всеми поболтать, обменяться новостями и спокойно уже дождаться начала в этой атмосфере. И то же самое после собрания: не убегать сразу. Обязательно помолиться в начале и в конце.

Я категорически против использования телефона во время собрания, я его стараюсь убрать и забыть на это время. Я стараюсь внимательно слушать и смотреть на человека, который высказывается, если это удобно, конечно, и выражать свою заинтересованность в том, что он говорит. Мне импонирует, когда я сам высказываюсь и замечаю, что на меня смотрят и кивают с пониманием и сопереживанием — для меня это уже большая поддержка.

Я стараюсь не оценивать. Иногда бывает, кто-то что-то такое сказал, и я с этим внутренне не согласен, всегда есть соблазн невербально это прокомментировать: головой покачать отрицательно или закатить глаза, например. Я стараюсь сохранять нейтралитет в таком случае и просто это проигнорировать. Когда я сам высказываюсь, я стараюсь откликнуться на те запросы и проблемы, которые были озвучены.

Всегда очень чувствуется, когда на группе есть хотя бы несколько неравнодушных её членов, которые активно участвуют в создании такой атмосферы гостеприимства. На таких группах намного приятней находиться, спикерить и заниматься служением.

Антон, 20+ лет чистоты



Регулярные посещения разных собраний могут быть одним из основных вкладов и в своё личное выздоровление, и в атмосферу собраний Анонимных Наркоманов в целом. Наш разнообразный опыт и совершенно разные люди создают эту обстановку привлекательности.

Моё гостеприимство заключается, прежде всего, в том, что я не пройду мимо новичка, если он пришёл на собрание впервые, я обязательно его поприветствую, обращу на него внимание. Если это живая группа, то я подойду и спрошу: «Как ты узнал про АН? Как ты сюда попал?». Я проявляю заинтересованность и в любом случае говорю о том, почему я здесь и, что я рад каждому новому человеку.

В качестве ведущего я стараюсь довольно гибко подходить ко времени на высказывания. Я внимательно и осознанно слушаю, и, когда человек делится своей болью и проблемными какими-то вещами, я способен с пониманием к этому относиться и давать больше времени на высказывание. Я приветствую любого человека неформально: «Добро пожаловать, мы любим тебя». Мне действительно радостно этих людей видеть, я испытываю особенное тепло и стараюсь об этом говорить. И мне повезло на самом деле. На протяжении многих лет мне попадаются такие группы, где на каждом рабочем собрании первые вопросы, которые у нас звучат: «Какая у нас атмосфера на собрании? Что вызывает определённые опасения? Что мы можем делать для тех, кто приходит на наши собрания?».

Дима, 22.5 года чистоты

Каковы мои ожидания относительно того, как другие должны выздоравливать и служить в АН? Основаны ли эти ожидания на принципах АН или на моих личных мнениях?

Благодаря работе по шагам, общению со спонсором и другими впередиидущими, накопленному опыту, особенно в служении, я давно уже перестала ожидать что-либо от людей. Моя главная задача — заниматься собой, при этом помогая тем, кто обращается за помощью, выполнять взятые на себя обязательства по служению и нести весть. Применяя Традиции АН и служа, помня про Концепции АН, я проще взаимодействую с людьми как в сообществе, так и за его пределами.

Я служу уже который год в СО и провожу презентации АН для профессионалов — людей, которые сталкиваются с зависимыми, но мало знают про АН. Я с уверенностью представляю сообщество, как сильное, сплочённое и открытое объединение, где каждый выздоравливает. Это стало знанием, которое я давно уже не подвергаю сомнению.

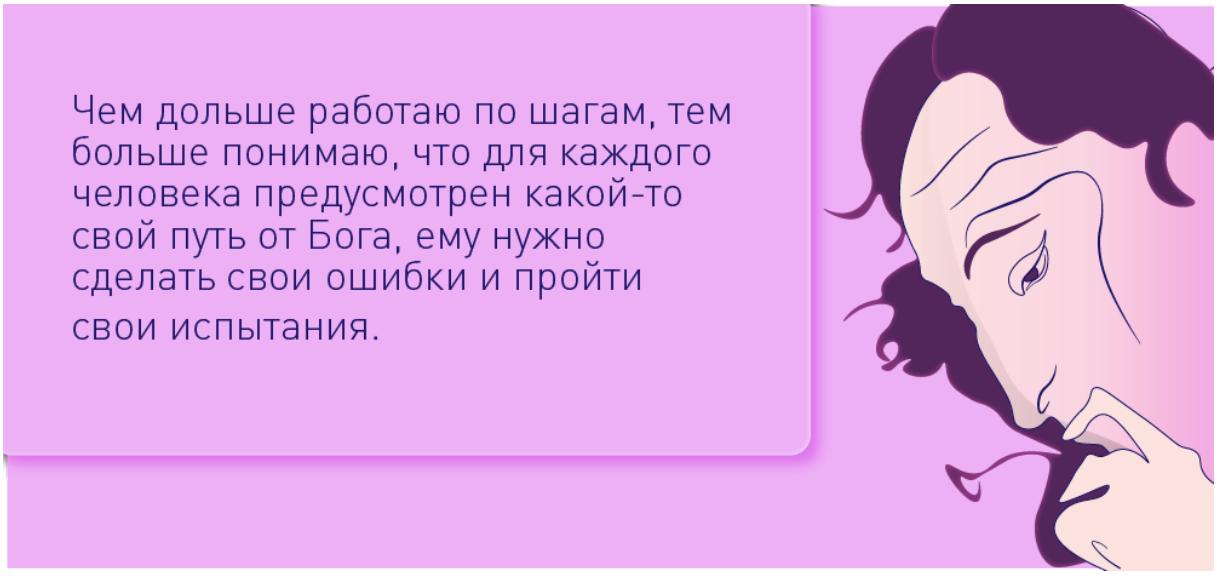
Оля, 5 лет чистоты

Вообще стараюсь в последнее время никаких ожиданий не иметь и не строить. Очень много раз за эти долгие годы выздоровления я испытывал боль из-за того, что мои ожидания не совпадали с реальной картиной мира. Ожидания всегда влекут за собой какое-то разочарование. Мне это не хочется испытывать лишний раз, поэтому я стараюсь всегда, когда есть предпосылки к каким-то ожиданиям, максимально осознанно к этому относиться и напоминаю себе о том, что лучше без ожиданий.

Антон, 20+ лет чистоты

На сегодняшний день я отмечаю в себе довольно значительные перемены, у меня стало гораздо меньше категоричности в суждениях и оценках касательно выздоровления. Я вот чем дальше живу и чем дольше работаю по шагам, тем больше понимаю, что для каждого человека предусмотрен какой-то свой путь от Бога, ему нужно сделать свои ошибки и пройти свои испытания. Каждый человек — это действительно уникальная вселенная. Поэтому я на сегодняшний день очень терпимо отношусь ко многим вещам.

Дима, 22.5 года чистоты



В каких ещё сферах жизни мне стоило бы применять принцип членства так же, как в АН, например — служить другим, участвовать в принятии решений, жертвовать деньги или делать что-то другое? Что ещё лично для меня означает применение принципа членства вне АН?

Безусловно, Третья Традиция имеет своё отражение в моих взаимоотношениях в семье. Много времени пришлось уделить тому, чтобы не «исключать» своих родных из семьи, когда они что-то делали не по-моему. АН — это моя большая семья, как и родственники или друзья. Мне легко помогать всем этим людям, потому что они мне близки.

Но есть ещё такие «закоулки», где я являюсь гражданином страны, членом общества и частью всего человечества. Исследуя это членство, хотелось бы отметить несколько вещей, которые для меня стали важны: я плачу налоги, участвую в выборах, выражая таким образом свою активную гражданскую позицию, состою в чатах района и дома, где постоянно принимаются решения, вежливо и уважительно общаюсь с кассирами, таксистами, официантами, продавцами, врачами — работниками разных профессий, помогаю людям разных возрастов, оставляю чаевые и отзывы о заведениях, где бываю. Я смотрю чуть шире, и принцип членства раскрывает мир по-новому!

Оля, 5 лет чистоты

Очень, на самом деле, классный и глубокий принцип. Думаю, его можно применять в каком угодно коллективе, где есть общая цель. Наверное, самый

очевидный пример — быть членом семьи. Никто из членов моей семьи не в праве говорить другому: «Ты плохой член семьи, тебе здесь не место». Также у меня есть соседи по подъезду, по лестничной клетке, по дому, и это всё немножко разные по количеству участников группы, в которых я точно так же могу практиковать этот принцип, и от этого наши отношения только улучшаются.

Антон, 20+ лет чистоты

На работе, не смотря на определённую иерархию в компании, я применяю традиции нашего сообщества. Я стараюсь в рабочем коллективе не огораживать себя конкретными обязанностями и заниматься исключительно ими, а смотреть немножко шире, смотреть, чем я могу помочь. Я могу помочь, даже не оцифровывая это в деньги. Просто я член этой команды и понимаю, что у нас есть определённое единство и определённая цель: выполнить проект в срок, качественно, заработать на нём денег, — с позиции партнёрства и членства.

Те же самые семейные решения принимать, чтобы это было не только моё мнение. Даже мнение детей важно, хотя, казалось бы, они ещё маленькие. Сейчас у старшего ребёнка есть своя комната, и мы купили ему кровать. Мы могли бы с женой сами эту кровать поставить в комнате, как хотим, но мы его позвали и спросили: «Мишаня, посмотри, как бы тебе хотелось, чтобы кровать стояла?» Он сказал: «Хочу, чтобы лицом туда смотрела, чтобы видеть вход».

Дима, 22.5 года чистоты

Как мы можем применять эту Традицию, столкнувшись с членами сообщества, которые ведут себя шумно и буйно? Как нам отвечать на буйное или оскорбительное поведение? Как наша группа реагирует на высказывания членов сообщества, из-за которых другие зависимые чувствуют себя на собрании неуютно?

Неоднократно сталкивалась и продолжаю наблюдать «активных» ребят на собраниях. Как применять? Больше разговаривать про выздоровление, подключать к служению, поддерживать их положительные качества и с

любовью, добротой и надеждой общаться, веря, что со временем они обретут тот самый душевный покой. Есть ИП про шумное и буйное поведение, где описано несколько возможных способов разрешения ситуаций с такими людьми. Одно я знаю точно: решение общих проблем объединяет нас, делает сильнее и сближает, напоминая о том, что Анонимные Наркоманы — это про любовь, которая передаётся от сердца к сердцу.

Оля, 5 лет чистоты

Я, честно говоря, давно уже не встречал прям откровенное хамство и буйство. Помню, очень давно была прям такая неприятная ситуация. Тогда один человек начал откровенно материться и оскорблять других участников собрания. И просто пара крепких ребят из костяка группы взяли его под белые рученьки и вывели из помещения и как-то с ним поговорили. Не знаю, была драка или нет, какие-то вопли продолжались от этого индивида. В общем они вернулись без него. Я не знаю, какова его дальнейшая судьба, но вот удалось решить этот вопрос таким образом.

В ИП «Шумное и буйное поведение» собран замечательный опыт. На сколько я помню, нужно, в первую очередь, поговорить с этим человеком, если уж доходит до каких-то крайностей, нужно вызывать полицию. Не стоит стыдиться и «стрематься» вызывать полицию. Это совершенно нормальный и цивилизованный способ решать проблемы, если они по-другому не решаются. Конечно, до этого нужно все остальные способы перепробовать, но как некая крайняя мера — я не вижу в этом ничего зазорного.

Антон, 20+ лет чистоты

Я тоже неоднократно прибегал к этому ИП, потому что довольно регулярно встречаются такие ситуации. Всё-таки Анонимные Наркоманы — это не собрание благородных девиц, и приходят разные люди, в том числе, и психически неуравновешенные, остро и бурно реагирующие. И я, конечно, понимаю, что нет универсального средства, всё индивидуально.

Я считаю, нужно общаться с таким человеком, общаться на рабочем собрании с костяком группы, находить наиболее практичные решения для конкретной ситуации. Поговорить отдельно после собрания или во время собрания, пригласить выйти вместе, и просто обсудить за дверью какие-то моменты один на один или с кем-то ещё. В основном, это помогало мне много раз и помогает. Не важно, какая у меня роль: веду ли я это собрание, служу ли я там. Любое собрание, где я присутствую — это мой дом, и я не могу оставаться безучастным.

Дима, 22.5 года чистоты

Над статьёй работали:

Миша (корреспондент), Вероника (волонтёр), Михаил (волонтёр), Коля (редактор), Полина (вице-председатель), Лёша (техник)