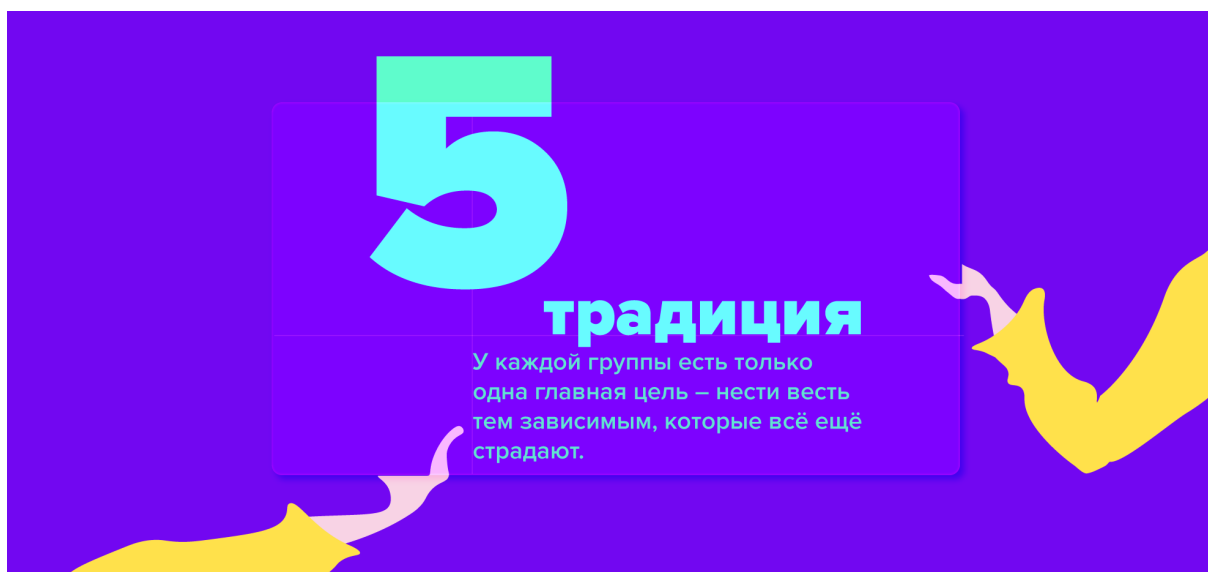


Традиции в моей жизни. Традиция Пятая



***У каждой группы есть только одна главная цель -
нести весть тем зависимым, которые всё ещё страдают***

Как я впервые услышал весть Анонимных Наркоманов? Что помогло мне услышать её?

Да, замечательный вопрос! Я на самом деле не помню, что я услышал на своей первой встрече с двумя парнями в городском неврологическом диспансере в Екатеринбурге. Как сейчас понимаю, эти два человека приходили туда каждую неделю от подкомитета БУ.

Я случайно прочитал сообщение о том, что такая встреча состоится и приехал на неё. В тот день больше не было никаких пациентов, сидели только эти два человека. Я провёл с ними минут тридцать или сорок, они делились историями из своей жизни, больше говорили не о прошлом, а о настоящем, о том, как живут без наркотиков. И я услышал их, потому что совершенно точно понимал: передо мной наркоманы. Рыбак рыбака видит издалека. Но у них были ясные глаза, простая речь. И они говорили о себе, —

не обо мне, — не давали советов.

А ещё помогло то, что один из них после встречи спросил: «Куда тебе?» А я такой: «Мне на трамвай!» И ему оказалось на трамвай. Мы пока ехали, он дал мне буклетик (назывался раньше «Треугольник самонавождения»), вручил адрес полноценного собрания и пригласил зайти.

Я на следующий день пришёл и с тех пор не останавливаюсь в выздоровлении. Много было тех, кто хотел мне помочь, но как-то не получалось установить контакт. Родители хотели помочь, друзья независимые, но они не были в моей шкуре. Они просто не знали, что это такое — перестать употреблять.

Дима, 23,5 года чистоты

Я впервые услышал весть на собрании в далёком 98 году, осенью, оно проходило в помещении реабилитационного центра в Москве. Мы приехали туда: я, папа и моя молодая жена. И они все ждали меня в машине, пока я был на группе.

Честно говоря, я успел услышать только преамбулу, потому что, когда ведущий пригласил поделиться силами, опытом и надеждой, две трети собравшихся сразу вышли покурить в коридор, конечно, я не растерялся и вышел с ними, а обратно уже не вернулся. Меня тогда напрягли эти шаги, которые там читали по кругу, что там было всё время что-то про Бога. И вообще я был до смерти перепуган, сидел и переживал о том, как меня видят эти люди, как они меня оценивают. Это был для меня жуткий стресс.

Второй раз я высидел собрание целиком, но я туда пришёл в употреблении и собирался поделиться опытом. Но меня попросили воздержаться, потому что было очевидно со стороны, что я что-то употреблял. Я, конечно, очень сильно обиделся на ведущего за это. Я ещё долго ходил на группы и продолжал употреблять, в основном потому, что это родители настаивали на моём выздоровлении, а я этого не хотел, считал, что не доторчал.

В итоге я оказался в ребцентре, в котором проходила та самая группа. Кажется, в первый раз по-настоящему весть проникла в мою душу именно там. Все пациенты реабилитации вечером ходили на собрание в актовый зал,

куда забредали и обычные выздоравливающие зависимые. Поэтому я всё же проникся настоящим духом выздоровления.

В реабилитации я долго был в каком-то отрицании, мол, я опытный и уже что-то знаю про шаги и традиции. Но до этого всё это была маска, а тут я реально осознал, что есть живые чистые наркоманы. Они смеялись, обнимались, шутили друг над другом. И меня это привлекло и запало в душу. Не написанное в книжке про кого-то другого, я сам увидел всё своими глазами. Я понял, что выход есть, и я смогу быть, как они: радостным, счастливым и свободным.

Антон, несколько лет чистоты

Впервые про АН я услышала от парня, с которым познакомилась в наркологической больнице. Спустя какое-то время я пришла на первое собрание, но весть АН так и не услышала. Собрания, работа по шагам, служение, спонсор — я не понимала, что это и зачем мне это нужно. Прошло несколько лет с моего первого собрания, я продолжала употреблять, но мне регулярно звонили и писали два человека, с которыми мы раньше травились. Они говорили, что выход есть. А я не понимала, о каком выходе речь.

Вскоре пришли отчаяние и ужас, мне было одиноко, невыносимо и больно жить. Я снова оказалась в больнице, где психолог говорил что-то про АН, про молитву, приходили ребята из БУ. И вот я снова пришла на собрание. Спустя несколько месяцев мне доверили служение в Подкомитете по развитию сообщества. И только в служении я окончательно поняла, для чего всё это: проведение собраний, работа по шагам и традициям. Всё оказалось просто — чтобы любой зависимый, ищущий свободы от употребления, мог услышать нашу весть надежды и обрести новый путь в жизни, путь АН. И путешествие по этому пути продолжается всю жизнь.

Оля, 6,5 лет чистоты

Как связаны между собой наша главная цель в АН и моя личная цель – ради которой я хожу на собрания и продолжаю

выздоровливать?

У нас есть принцип: чтобы сохранить то, что я получил, я этим делюсь с другими. Я начал нести весть, когда у меня был всего месяц чистого времени.

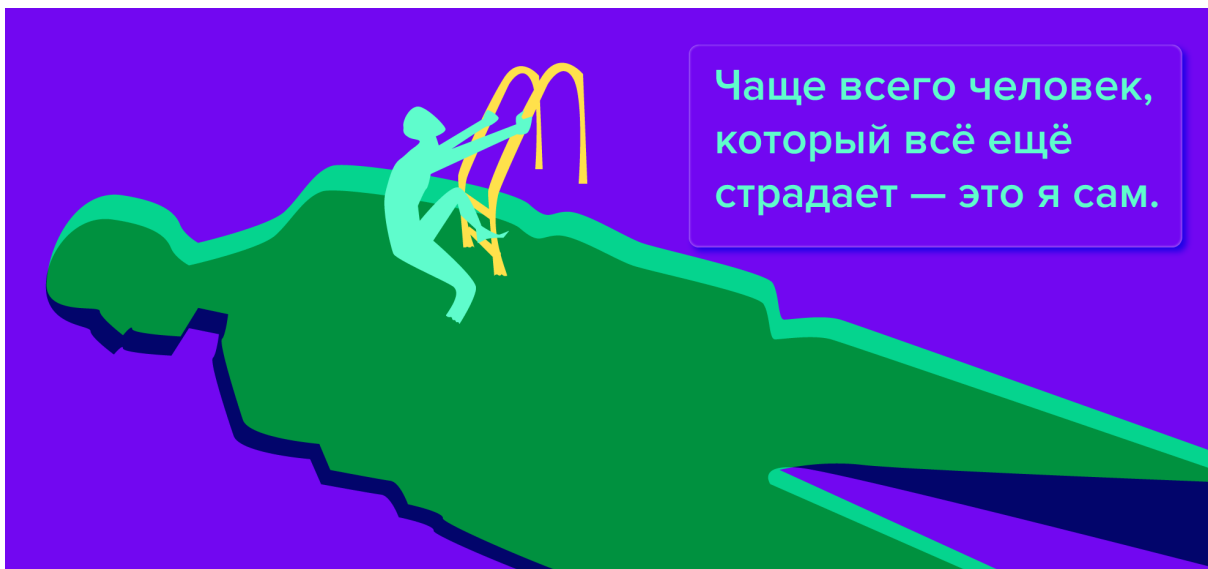
Ещё, конечно, группа, — это лучшее место, где звучит наша весть. И я прихожу туда сегодня, чтобы делиться тем, что у меня есть, чтобы делиться опытом, который я получил в АН, чтобы делиться надеждой, силой, радостью, счастьем, свободой — всем, что даёт программа Двенадцати Шагов. И это позволяет мне самому оставаться чистым, напоминать себе, откуда я пришёл, слушать опыт других зависимых, не важно, сколько у них чистоты.

Жизнь вообще такая штука, в которой постоянно происходят вещи непривычные, вызывающие беспокойство и страх. Мне всегда нужен опыт людей, которые с этим справлялись, и мне самому необходимо делиться своим опытом. Разделить какие-то свои переживания или, наоборот, поделиться радостью, которая у меня сегодня есть. Одно и другое очень прочно связано.

Дима, 23,5 года чистоты

Главная цель у нас — нести весть другим зависимым, а моя личная цель — это продолжать движение вперёд и вверх, продолжать своё путешествие по выздоровлению, продолжать духовно расти и развиваться, становиться лучшей версией самого себя, делать этот мир лучше в конечном счёте благодаря своим собственным изменениям.

В этом смысле посещение собраний — очень действенный, практичный инструмент для достижения этой цели. Когда я прихожу на собрание, я делюсь своим опытом, отдаю и делаю этот мир чуточку лучше. Меня часто благодарят за высказывания, за спикерские, которые кто-то, оказывается, слушает в записи. И в такие моменты я понимаю, что делаю мир лучше, когда несу весть АН тем, кто ещё страдает.



Правда, чаще всего человек, который всё ещё страдает — это я сам. Мне важно понимать, что когда меня что-то волнует, беспокоит, тревожит, когда я чем-то угнетён или чем-то рассержен, мне важно прийти на собрание. Мне важно послушать, внимательно послушать других людей. Чтобы боль стала меньше, чтобы найти утешение и услышать, как другие справляются с похожими проблемами. Вот поэтому посещение собраний и наша главная цель очень сильно связаны.

Антон, несколько лет чистоты

Хорошо, что у нас «есть только одна главная цель» в АН. Это помогает мне сфокусироваться в рамках самого важного: несения вести тем, кто ещё страдает. Практика концентрации на одной цели помогла мне понять, что является самым существенным во всех сферах моей жизни. Анонимные Наркоманы стали частью меня, частью образа и стиля жизни. Чистота — это залог счастливой жизни для меня. Чистота во всём: тела, когда я не употребляю «отраву», а ещё чистота поступков и действий, мыслей и мотивов.

Когда я пришла в АН, здесь меня ждали. Теперь настала моя очередь отдавать, я продолжаю работать по программе, посещаю собрания ради того, чтобы давать надежду тем, кому ещё плохо. Это помогает и мне самой расти духовно.

Оля, 6,5 лет чистоты

Что такое атмосфера выздоровления? Что я, как член группы АН, делаю для создания и поддержания атмосферы выздоровления?

Атмосфера выздоровления начинается тогда, когда дверь группы открывается заранее, минут за пятнадцать-двадцать до начала. Я сейчас служу чайханщиком, и я понимаю, что надо заранее вскипятить воду, заварить чай, подготовить стаканчики, разложить карточки. Атмосфера начинается с того, как я встречаю тех, кто приходит на собрания. Мне очень нравится, что мы в АН обнимаемся во время приветствия, а не просто пожимаем руку, этому нас в свое время научили иностранцы.

Я тоже стараюсь сегодня обнимать при встрече. Это особый жест доброжелательности с моей стороны. Для меня самые важные люди на собрании — это новички, а также те, кто нечасто ходит на собрания, и гости из других городов. К ним мы специально по-особенному внимательны, потому что для них всё это в новинку, непривычно, волнительно. И не важно, сколько у человека опыта, если он впервые на группе, мне, например, всегда приятно, когда приветливо встречают и уделяют внимание, спрашивают, нужна ли мне помощь.

На группе, где я сейчас выздоравливаю, ребята могут большой компанией встать и выйти покурить. Я считаю, что это нарушает атмосферу, такие вещи важно говорить на рабочке. Кроме того, бывают тематические собрания, на которых мы делимся непосредственным опытом шагов, духовных принципов и других инструментов программы. Потому что часто собрания ограничиваются ежедневными размышлениями или темами, которые не относятся непосредственно к нашей программе. Все-таки работа по шагам — это стержень всего выздоровления, и о нём важно говорить на собраниях.

Конечно, уникальную атмосферу на группе также создают самые разные нюансы. В первую очередь это возможность испытывать эмпатию, получать безусловную поддержку, принятие, выражать любовь друг другу.

Дима, 23,5 года чистоты

Атмосфера выздоровления выражается в ощущении тепла, дома, родства с

людьми, близкими мне по духу. Где-то в литературе говорится, что мы выжившие в смертельной катастрофе. И это мне откликается.

Выздоровление для нас вопрос жизни и смерти, поэтому, наверное, на группах эмпатия ощущается особенно остро.

Когда я на собрании, я могу либо поддерживать эту атмосферу, либо разрушать её. Лично у меня есть несколько правил.

Я прихожу вовремя и не выхожу во время собрания, пока оно не закончится молитвой. Не всегда получается, но я к этому осознанно стремлюсь. Я стараюсь вообще не смотреть в телефон и даже выключаю его. Меня очень печалит, что многие на группе все время проводят в экранчике своего телефона. Я очень надеюсь, что до них доходит какая-то часть нашего опыта и вести. Но я лично знаю, что без телефона на собрании я выздоравливаю лучше.

Я активно слушаю высказывания и показываю свою заинтересованность, поддерживая атмосферу на группе. Ещё я стараюсь вслушиваться, чтобы понять, как зовут высказывающегося человека. Приветствовать его по имени чётко и внятно, а потом в конце сказать ему отчётливое и громкое: «Спасибо!» Мне важно стараться уловить, чем этот человек делится, что его волнует. Я считаю, что Бог говорит через людей, потому я стараюсь внимательно слушать их. Иногда за предубеждением я могу не расслышать что-то важное для меня самого, ответ на вопрос, который меня сегодня волнует. Ещё мне кажется, что важно не перешептываться, не переговариваться во время группы, не оказывать знаков внимания и не мешать высказываться. Все телодвижения я оставляю на перерывы между высказываниями, если уж совсем припёрло.

Когда же высказываюсь я сам, то стараюсь не сливаться. Даже в тяжелом состоянии мне важно поделиться не только проблемой, но и решением или хотя бы надеждой. Выйти на позитив, подчеркнуть, что даже если мне больно, если я злюсь и сильно переживаю, то я не иду себя разрушать, я иду на собрание и делюсь с другими зависимыми.

Антон, несколько лет чистоты

Вот хороший пример атмосферы АН. Когда я только пришла, меня окружили любовью и заботой. Со мной здоровались, улыбались, после молитвы обнимали, желали хорошего дня, наливали чай и спрашивали о моём мнении на рабочих собраниях. Я получала ответы на любые вопросы, которые задавала, ребята передавали свой опыт работы по программе. Мы читали литературу АН на собрании, медитировали, пили чай с конфетами, завтракали вместе.

Важное место на рабочих собраниях занимало обсуждение привлекательности группы. Мы были, как единое целое, как спортивная команда, нацеленная на успех. А главная цель была — сделать группу привлекательной для новичков, чтобы на неё хотелось возвращаться. Меня поддерживали искренне, от души, от всего сердца. Сегодня я с огромной благодарностью отдаю всё, что мне тогда передали и чему научили.

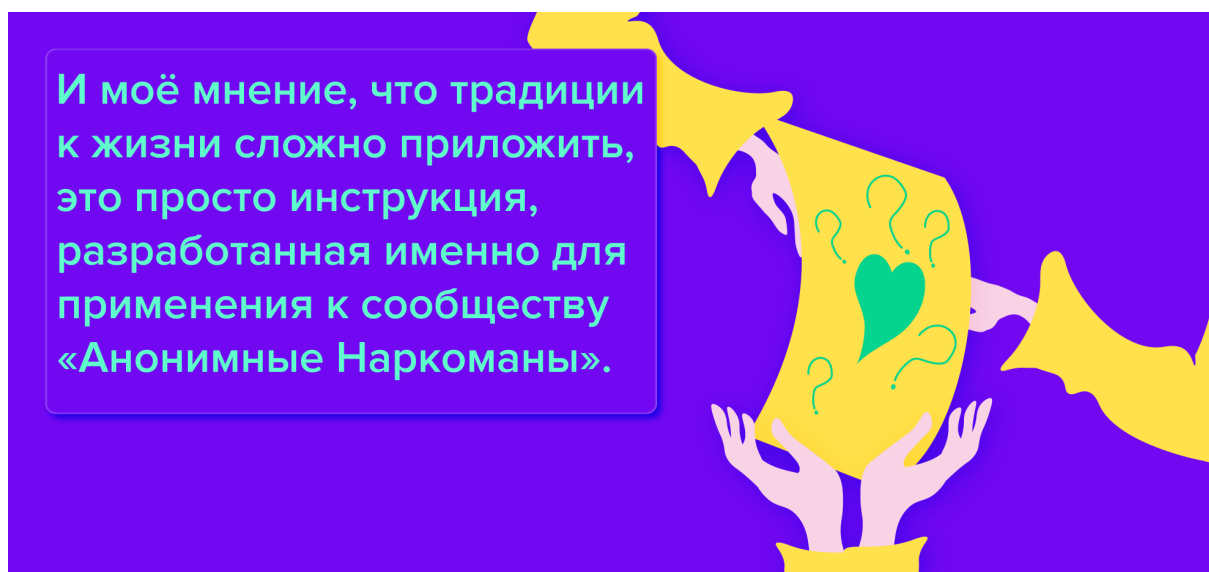
Оля, 6,5 лет чистоты

Побуждают ли меня различные цели в жизни нести различную весть? В чём заключаются эти цели и вести? Где и когда я несу эти вести? Каким образом практика несения ясной вести в АН помогает мне в других сферах моей жизни?

Мы как-то с пацанами собирались, чтобы посмотреть, как традиции можно применять в разных сферах жизни. Мы по-честному попытались, проработали круг традиций с первой по двенадцатую по всем сферам жизни: работа, семья, друзья и всё остальное. И моё мнение, что традиции к жизни сложно приложить, это просто инструкция, разработанная именно для применения к сообществу «Анонимные Наркоманы». Традиции про нашу жизнь внутри группы и про отношения АН с внешним миром.

Я вот воспитываю детей по определенной методике, можно ли к ней применить Пятую традицию? Тогда я буду нести весть о гуманной педагогике? Звучит сомнительно. Но у меня есть одна важная весть, в которой я не сомневаюсь, и это весть Анонимных Наркоманов. И она заключается в том, что это простая надёжная программа выздоровления, которая помогает мне оставаться чистым уже 23 с половиной года, которые я

недавно отпраздновал.



И моё мнение, что традиции к жизни сложно приложить, это просто инструкция, разработанная именно для применения к сообществу «Анонимные Наркоманы».

Что касается того, как меняется моя весть, тут затрудняюсь ответить. Ведь всё просто, моя весть — это моё выздоровление. А в чём оно заключается? Корень моей болезни в дефектах моего характера. С помощью нашей программы я с этими дефектами работаю в рамках шагов и применяю духовные принципы в разных сферах жизни. Моя домашняя группа «Духовные бродяги». И единственная тема на нашем воскресном собрании — итоги выздоровления за прошедшую неделю. И там я в контексте шагов разбираю, что происходило в семье, со здоровьем и так далее. Но самое главное в этом не события, а то, как я с этим справляюсь и остаюсь чистым.

Дима, 23,5 года чистоты

Да, наверное, различные цели побуждают нести различную весть, но мне кажется далеко не во всех сферах это уместно что ли. На работе у меня цель — заработать денег. И, конечно, у меня с коллегами есть общие задачи, нам надо выполнять план и зарабатывать деньги. Но для меня несение вести тут не связано напрямую с целями компании, оно заключается в том, чтобы хорошо работать, добросовестно выполнять обязанности, быть благожелательным и отзывчивым в первую очередь работать на общую атмосферу и помогать клиентам, исходя из принципов.

Антон, несколько лет чистоты

В разных командах, социальных группах и кругах у меня, как у участника,

разные задачи. Мы объединены одной общей целью, хотя для многих она не всегда ясна и достаточно часто бывает размыта. Поэтому, имея практику несения вести в АН, порой приходится напоминать себе и окружающим о том, почему мы вместе. Совместные усилия для одной цели — это мощная сила, способная создать лучшее будущее для всех.

Сейчас, применяя принципы программы во всех своих делах, понимаю, что самое важное для меня — оставаться собой и следовать своему пути. Моя главная цель в самосовершенствовании, а не в убеждении людей. Быть честной (с самой собой точно!) и заниматься тем, что вдохновляет и побуждает двигаться дальше, причём не только меня, но и окружающих меня людей. Все отношения и дела, которыми на сегодня я занимаюсь, стараюсь строить на любви и взаимном уважении. Порой это бывает нелегко, но, как говорится, к достойной цели нет коротких путей.

Оля, 6,5 лет чистоты

*Спасибо, что читаете онлайн-газету! Хотите первыми узнавать о новых статьях? Добро пожаловать в наш телеграм-канал для читателей:
<https://t.me/NAgazeta>.*

Над статьёй работали:

Михаил (корреспондент), Никита (корреспондент),

Коля Ч. (корреспондент), Коля (редактор), Вероника (дизайнер),

Михаил Ка (корректор), Алексей (техник).