

Служение во вред



Мы не будем оперировать психологическими терминами и говорить о «выгорании» в служении в Анонимных Наркоманах, так как мы не профессионалы. Но всё-таки нередки ситуации, когда служение становится в тягость. Сильная усталость от служения может распространиться на другие сферы нашей жизни и серьёзно повлиять на наше выздоровление.

Попробуем разобраться. Какие обстоятельства могут привести к служению во вред самому себе? Можно ли преодолеть это состояние с наименьшими потерями для себя, сохранив любовь к служению? Что делать, когда чувствуешь сильную усталость от служения? Как служить в АН без ущерба для себя?

Мы подготовили для вас истории двух выздоравливающих зависимых и надеемся, что их опыт поможет найти ответы на эти и другие вопросы.

История Натали. Компульсив в служении

Что для тебя служение? Почему оно важно для твоего выздоровления?

Натали: Когда я пришла в сообщество, я очень хотела оставаться чистой. Ребята сказали, что для этого нужно служить. Это будет работать и станет

хорошей мотивацией для того, чтобы ходить на группы. Я поверила в то, что служение мне поможет. Раньше в употреблении мне говорили: «Ты употребишь вот это вещество и тебя попустит». А в сообществе мне сказали: «Будешь служить, и тебя попустит». И я поверила в это.

На сегодняшний день я всё также служу в АН. Я убеждена в том, что если перестану служить, то быстро расскажу себе, что мне не надо ходить на группы, писать шаги, что я абсолютно здорова. Я сама себе не разрешаю отсутствие служения. Это помогает мне не забываться. Служения — это моя новая «система». Если раньше я была на системе употребления, то сегодня мне нужно быть на системе выздоровления. Подобные аналогии и сравнения мне очень помогают.

Что даёт тебе служение? Какую пользу оно приносит?

Натали: Служения многому меня научили. Например, коммуницировать с людьми и выражать своё мнение. Очень долго я боялась выражать его, считая, что это будет некстати и никто не будет меня слушать. Рабочие собрания и публичные выступления помогли мне социализироваться. Я перестала бояться людей. Моя болезнь — про одиночество и изоляцию, когда хочется закрыть шторы и остаться одной. Поэтому служения для меня стали инструментами выхода из изоляции, а также возможностью не выпасть из системы выздоровления.

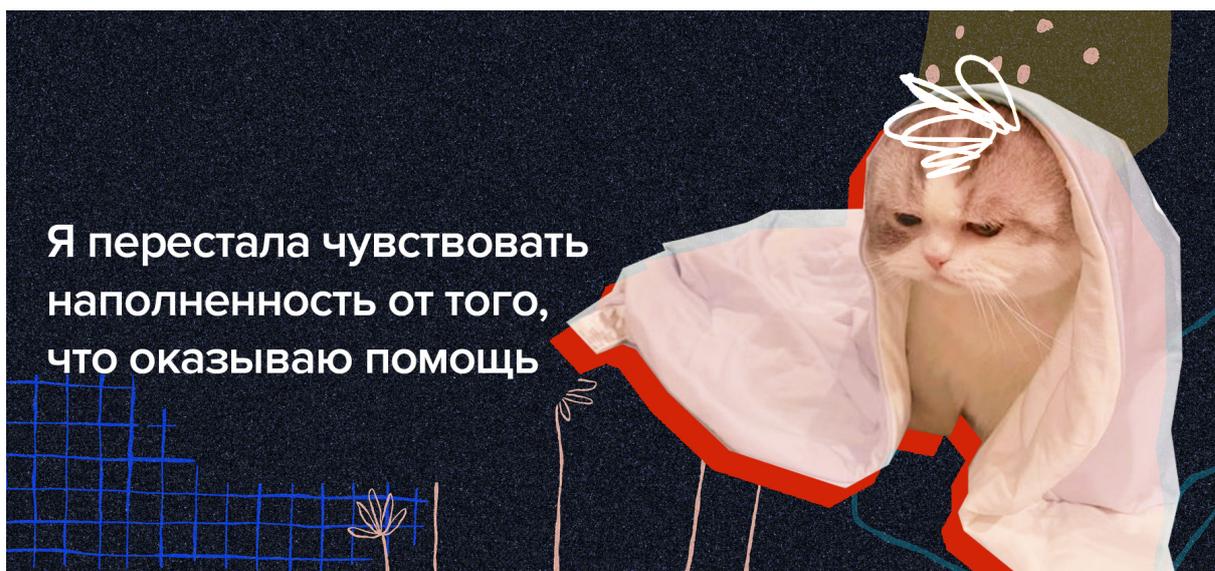
Это то, что спасает меня и учит новому. Недавно я начала искренне чувствовать, что через служения я выражаю благодарность за свою чистую жизнь. Раньше я говорила про благодарность в служении только чтобы быть частью сообщества, потому что просто слышала это от многих ребят из АН.

Когда у тебя начала появляться усталость от служения? Какое это было служение? Почему ты решила изначально его взять?

Натали: Я никогда не любила ответственные служения. Вообще слово «ответственность» мне не нравится. В период служения ведущей на группе мне предложили взять секретаря. Сначала я думала отказаться из-за многочисленных задач и ответственности. Но, набравшись смелости, я взяла его, и оно мне понравилось. А потом я решила пойти на ПГО.

В какой-то момент оказалось, что я уже на нескольких группах служу секретарём, ещё на одной ПГО и вместе с этим ведущей и волонтером. Но я была везде по чуть-чуть.

Это было как в употреблении: я везде со всеми, и меня, по сути, нет нигде. Но выздоровление учит тому, чтобы был баланс. Во время служения ПГО я поняла, что не выдерживаю. И это то служение, которое я не довела до конца.



Когда ты начала понимать, что служение стало тебе во вред? В чём это проявилось?

Натали: Когда я перестала чувствовать себя полезной и получать удовольствие от служений, тогда и поняла, что делаю что-то не так.

Для меня «выгорание» — это когда у меня уже не хватает ресурса и кажется, что всего слишком много. Такое состояние проявлялось в том, что мне не хотелось никому ничего отдавать. В тот момент я перестала эмоционально вывозить, мне не хватало ресурса. Я перестала чувствовать наполненность от того, что оказываю помощь. Если раньше мне было каждый раз приятно, когда ко мне обращались за помощью, то теперь от каждой просьбы и звонка я начинала испытывать раздражение.

Это раздражение начало отражаться на служении, на моей личной жизни, состоянии и семье. Накопленная усталость и напряжение дали о себе знать,

и это приносило уже обратный результат: я ненавидела группы, сообщество, анонимных. Я чувствовала, что мне прям нужна перезагрузка и меньше обязанностей.

Из-за чего возникла такая истощённость? Что ты делала, чтобы справиться с этим состоянием? Каков итог этих попыток?

Натали: Тогда я служила, не рассчитав свои силы. И для меня такое обилие служение стало чрезмерно большой нагрузкой. Мне постоянно писали с вопросами по служениям. Это были абсолютно дежурные вопросы, но их было чересчур много. Я постоянно выдёргивалась из своей личной жизни, из-за чего испытывала огромное напряжение. Сейчас понимаю, что это был компульсив, который я перестала вывозить.

Что я делала для того, чтобы справиться с этим состоянием? Во-первых, я снялась со служения ПГО. Остальные служения решила довести до конца. Из-за этого в какой-то момент я стала чувствовать снова сильное напряжение, потому что очень ждала, когда они уже завершатся. Но потом меня очень разгрузило, я прям почувствовала свободу.

Я благодарна этому опыту, потому что я попробовала много разных служений. Я никогда не рассматривала служение в Анонимных Наркоманах как карьерную лестницу. Мне просто хотелось узнавать, как я могу справиться с той или иной ответственностью. Я везде получила колоссальный опыт, который помог мне определить масштаб моих сил. Так я поняла, что для меня важен баланс: оставаться в служении и при это оставаться в своей жизни. Я сама по себе эгоистка и не люблю отдавать своё время и энергию кому-то, но мне нужно это делать. И каждый раз, выходя со служения, я чувствую огромную благодарность.

Чем завершилась эта ситуация?

Натали: Я извинилась перед ребятами, предупредила их за два месяца, что буду сниматься с ПГО и нужно искать замену. Им это, конечно, не понравилось. В моменте захотелось остаться, но это было бы угодничество с моей стороны. Обида как будто бы стала их первой реакцией. Но потом они поняли меня, за что я им сильно благодарна! Тогда я очень

переживала, что про меня плохо подумают или что это может как-то негативно отразиться на моей репутации. Но ничего подобного не случилось.

Какие выводы ты сделала для себя на будущее? И как сейчас ты определяешь перегрузку в служении?

Натали: Сейчас я осознаю, что без этого опыта я бы не поняла, какая нагрузка мне по силам, а какая нет. Я определила для себя так: беру одно служение, заканчиваю его и только потом беру следующее. Я научилась брать паузу: если появляется служение, которое прям ну очень хочется взять, то я вернусь к этому позже. Ведь параллельно с этим у меня ещё подспонсорные, я отвечаю на звонки, даю обратную связь группе поддержки. И это тоже служение. Я считаю, что постоянно нахожусь в служении, будучи каждый день на связи с анонимными. Сейчас я выработала такую тактику, и она мне подходит.

История Паши. Экспертное выздоровление

Что для тебя служение? Почему оно важно для твоего выздоровления?

Паша: Я уже давно в Анонимных Наркоманах. И у меня отношение к служению менялось. С самого начала мне говорили, что служить надо, а я был за любую движуху. Тогда я не понимал, что нужно делать в сообществе, но соглашался. Для меня это было способом зацепиться за АН и узнать людей. Это было важно.

Позже служение стало важным из-за его регулярности. Раньше я мог что-то делать только употребившим, а тут надо было что-то делать регулярно и чистым. Это был необычный опыт. Мысль про то, чтобы отдавать, меня не очень беспокоила, потому что я вообще не понимал пользы некоторых служений. С высоты моего жизненного опыта мне было всё равно, чистая ли комната, есть ли чай на группе или его нет. Мне это было неважно, но ребята говорили, что это необходимо для существования группы.

Так постепенно я пробовал разные служения на группах и в комитетах, на местности и регионе. И тут я уже просто пробовал открывать в себе

разные навыки. Мне было интересно, насколько далеко вообще я могу зайти в служении.

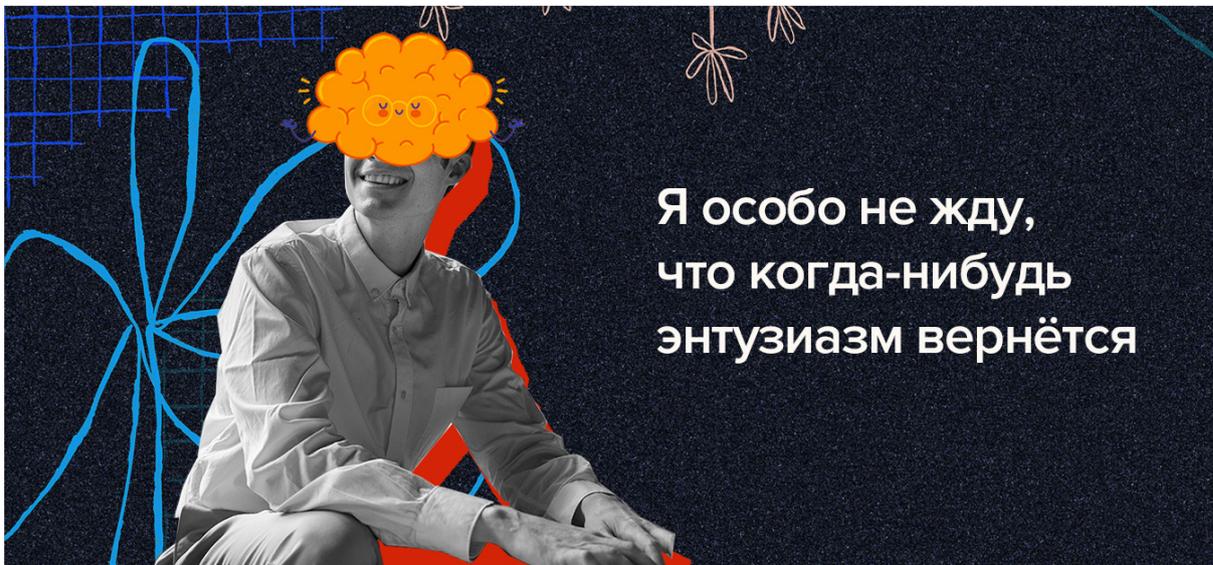
Но если говорить честно, то я никогда по-настоящему не верил в некоторые служения. Когда в подкомитете служащие говорили о важности несения вести в печатном формате, я так не считал. Я думал: «Здорово что есть такие люди, которые верят в это. Я просто буду двигаться с ними и помогать в этом». Я никогда не был вдохновителем, я абсолютно разделял свои амбиции, эмоции и пользу для общих дел. В этом, наверное, и заключается служение для меня.

Что даёт тебе служение? Какую пользу оно приносит?

Паша: После рабочих собраний и выступлений на РКО (здесь и далее прим. ред. — Региональный комитет обслуживания) перед всеми ЧРК (Член регионального комитета обслуживания) становилось не так страшно выступать на рабочих встречах, выходить к людям и что-то презентовать. Служения дали мне опыт обсуждения каких-то вещей, которые не всегда могут быть мне интересны, но научили относиться к ним внимательно и со смирением.

В какой ситуации у тебя проявилась усталость от служения? Что это за служение? Почему ты решил изначально его взять?

Паша: Я взял служение дизайнера-верстальщика в Газете. Приятель знал, что я достаточно давно занимаюсь дизайном, и сказал, что есть такой подкомитет и там нужен дизайнер. Я взял это служение, чтобы применить себя и свои навыки.



Когда ты начал понимать, что служение стало тебе во вред? В чём это проявилось?

Паша: Это начало появляться спустя пару лет служения дизайнером-верстальщиком. В целом состояние не повлияло настолько, чтобы были какие-то срывы или драки, потому что я продолжал выздоравливать. Я просто чувствовал, что стал уходить энтузиазм, от меня стало исходить меньше инициативы. Я начинал считать месяцы до конца своего служения и искать себе преемника. На личной жизни выгорание тоже не сказывалось, я как-то всегда мог отделять одно от другого. Позже я понял, что на том этапе моей жизни служить без желания было нормально. Я служил не потому, что хотел это делать, а потому что у меня был навык, и я отдавал сообществу его бескорыстно.

Из-за чего возникла такая истощённость? Что ты делал, чтобы справиться с этим состоянием? Каков итог этих попыток?

Паша: В нашей литературе написано о том, что мы можем нанимать в структуру обслуживания профессионалов и платить им деньги, либо мы можем служить самостоятельно, придерживаясь духовных принципов: мы все равны и важно мнение каждого.

Я не был нанятым профессионалом, и мне приходилось в плане дизайна считаться с мнениями людей, не разбирающихся в этой сфере. И постепенно это начинало меня тяготить. Я стал понимать, что мне всё меньше подходит

соединять свою профессиональную деятельность, в которой я эксперт, со служением, где мы все не профессионалы и просто стараемся делать общее дело.

Со своим состоянием я ничего не делал, так как ничего плохого особо не происходило. Я слышал, что усталость от служений — это нормально, на группах об этом постоянно говорят. У меня не было цели постоянно кайфовать от служения, потому что оно не для этого, как мне кажется. Оно, конечно, и не для самоистязания, но и не для того, чтобы меня эйфорило.

В моём служении ещё сложно было оценить результат. Например, те, кто ходит с БУ, рассказывают, как видят горящие глаза, кайфуют от того, что кого-то спасли. Нашу онлайн-газету люди же читают удалённо. Были, конечно, слова благодарности на различных конференциях, аплодисменты на встречах с РКО. Все хвалили, что мы делаем классное дело, но это какое-то неощутимое, как мне казалось.

Были хорошие дни, а были плохие. В один момент я просто понял, что отдал этой теме столько, сколько мог отдать.

Чем завершилась эта ситуация?

Паша: Когда я закончил служение дизайнера и был уже на других служениях в этом же комитете, то состояние усталости не ушло. Энтузиазм от выздоровления, как и энтузиазм от служения, стал рутиной. По началу, когда я входил в новые роли, было классно. Но всё же, начиная служить, я спрашивал себя: «Насколько я могу вырасти в служении?» И я понимал, что некого своего потолка я уже достиг.

Какие выводы ты сделал? И как сейчас ты определяешь перегрузку в служении?

Паша: Я понял, что в ближайшее время буду служить на позициях, не требующих каких-то специальных навыков. Я особо не жду, что когда-нибудь энтузиазм вернётся, но может мне просто ещё недостаточно хреново. Думаю, что когда становится достаточно хреново, то любое служение становится в кайф.

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:

Катя (волонтёр), Коля (редактор), Вероника (дизайнер), Михаил Ка (корректор), Давид (техник).