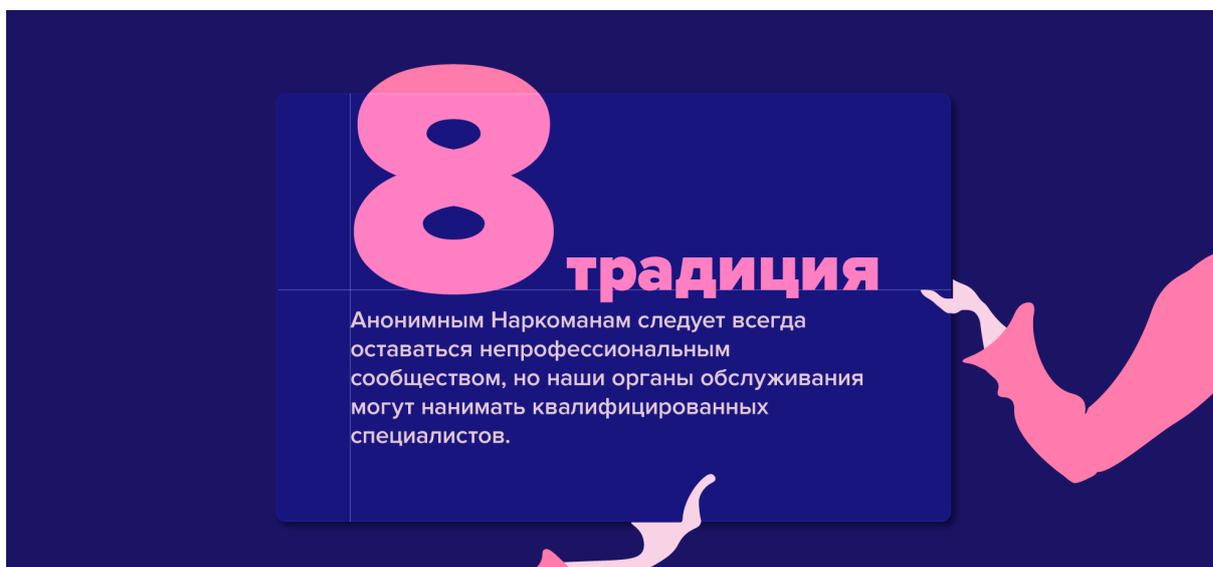


Традиции в моей жизни. Традиция Восьмая



Продолжаем серию статей-ответов на вопросы из Книги о Традициях в Анонимных Наркоманах. Мы опросили трёх участников сообщества с опытом написания и применения традиций АН. Надеемся, что их разнообразный опыт поможет нашим читателям лучше разобраться в традициях, применять их в сообществе и жизни.

Традиция 8. Анонимным Наркоманам следует всегда оставаться непрофессиональным сообществом, но наши органы обслуживания могут нанимать квалифицированных специалистов.

В чём разница между профессиональным и непрофессиональным подходом к выздоровлению?

Дима: Так мне повезло, что я знаком с людьми, которые встали на путь вот этой профессии: помогать зависимым. За долгое время моего выздоровления я узнал нескольких таких людей, они для меня настоящие профессионалы. Они получили образование, работали в разных ипостасях: от консультантов

до руководителей программ.

Сам я не был в реабилитационном центре, но, в принципе, я понимаю, как устроен процесс профессиональной помощи зависимому человеку. И туда, конечно, встраивают 12 Шагов большинство учреждений. Но тем не менее в Анонимных Наркоманах есть такая история, что даже те люди, которые профессионально помогают зависимым, приходя на собрание АН, выступают в роли просто выздоравливающих зависимых и делятся только своим личным опытом выздоровления.

По моему опыту, как правило, многие не скрывают, что они члены сообщества АН в своей профессиональной деятельности. Во многом даже процесс часто на этом и построен, что зависимый человек, несмотря на то, что пришёл к психологу, будет лучше воспринимать профессионала, если поймёт, что у него был аналогичный путь.

Лена: Вообще АН — это же бесплатное, непрофессиональное и добровольное сообщество. И это очень важно, потому что те же реабилитационные структуры и медицинские учреждения, которые специализируются именно на зависимых во многом не особо добровольные и зачастую платные. Тот же учёт в наркологии — обязательство.

И, если отталкиваться от моего личного опыта, то я очень рано попала в колонию. И по определённым обстоятельствам я хоть и была малолеткой, но попала на взрослую зону. И там мне прямо навязывали психологов, потому что каждая взрослая тётенька пыталась мне помочь, включая работников колонии. Меня пытались постоянно засунуть к психологам, но я, честно говоря, не понимала, чем они могут помочь, потому что я всю жизнь себя считала уникальной, что я не такая как все, и никто не способен мне помочь. И правда там обращалась и к психологам, и к различным практикам, но ничего не помогало. Я выходила и возвращалась к старому образу жизни. И только в сообществе, когда я сама приняла решение оставаться там, выполнять все рекомендации, только тогда у меня получилось оставаться чистой.

Поэтому опыт Анонимных Наркоманов мне очень зашёл. Я помню на одном из первых моих собраний человек сказал золотые слова: «Если ты считаешь

себя уникальным, добро пожаловать в Анонимные Наркоманы». Помню, я тогда так возмутилась, а потом осмыслила эти слова. Реально АН — это сообщество уникальных людей, которых объединяет болезнь, и мы можем понять друг друга. Поэтому я там начала видеть, слышать, принимать помощь от тех людей, которые сами прожили этот опыт.

Каким образом наше обязательство оставаться непрофессиональным сообществом защищает терапевтическую ценность, которую мы обретаем в АН?

Дима: Хороший тоже вопрос. Когда я пришёл в АН, привлекательность сообщества и собраний для меня во многом была в том, что мне никто не говорил, что мне нужно или не нужно делать. То есть мы в сообществе делимся лишь своим опытом, ничего не ожидая взамен. И никто не утверждает, что конкретный опыт подходит всем и каждому.

У нас есть такая классная фраза в преамбуле, как правило, она звучит на некоторых собраниях: «Возьмите то, что относится к вам, а остальное отбросьте». Она мне очень нравится. То, что я способен здесь в сообществе слушать опыт абсолютно разных людей и принимать для себя лишь то, что мне кажется уместным для себя, и пробовать это. Создаётся такая безопасная обстановка.

И в любом случае вот эта уникальность Анонимных Наркоманов в этом и заключается, что мы находим похожий для себя опыт из того многообразия, которое у нас в сообществе существует. Ну и плюсом к тому эта добровольность. Я не обязан ничего делать в Анонимных Наркоманах, мне лишь предлагается этот путь, и, если я готов, то я могу его попробовать.

Даже когда мы рассказываем о сообществе, мы говорим: «Если ты употребляешь наркотики, и тебе нравится, у тебя это получается, слава Богу». Мы лишь предлагаем свой опыт тем, у кого есть желание перестать употреблять, и, возможно, мы сможем тебе помочь. И вот эта добровольность мне кажется такой необходимой в нашем процессе.

А там, где профессиональный подход именно к лечению и реабилитации зависимого, в любом случае есть определённые какие-то установки

и требования, что должен делать человек, чего он не должен делать, только в этом случае он в этой реабилитационной программе идёт. И для кого-то это тоже работает.

Лена: Ну на мой взгляд наркоман же больше слышит личный опыт реальных людей. Помню, на собрание парнишка на первых порах приходил. Я смотрю на него: ну нарк конченный, весь в татуировках. Я даже представляла, какой он был личностью в употреблении. И какой он на сегодняшний день: он старается, служит, презентует сообщество в связях с общественностью. И я прям осознаю, что это невероятное чудо.

И, конечно, я начинаю верить таким людям.

Я пользуюсь сегодня услугами профессионалов только в том случае, когда я понимаю, что мне чего-то не хватает. Сообщество АН уникально, но не является панацеей. Если есть необходимость, я могу обратиться к специалистам, которые могут мне помочь в определённом вопросе.

Для чего местным сообществам офисы обслуживания? Какие у них могут быть преимущества, а какие недостатки?

Дима: Я сам был участником многих процессов именно в структуре обслуживания АН. И сообществу, конечно, необходимы места, где бы проходили регулярные встречи ребят по направлениям, которые связаны с поддержанием и развитие сообщества.

Чтобы любой зависимый, любой член сообщества имел информацию о том, что такие собрания по направлениям проводятся регулярно, и имел возможность прийти, посмотреть, познакомиться и влиться в служение. Ну и по-разному, конечно, местности решают этот вопрос. Где-то это проходит на базе какой-то из групп, где помещение доступно регулярно, может быть по договорённости с каким-либо учреждением. В Москве долгое время один из наркологических диспансеров предоставлял несколько раз в месяц большой актовый зал, где можно было разместиться большому количеству народа. И там регулярно проходили собрания МКО и подкомитеты.

Какие сложности есть? Ну понятно, что для самой структуры обслуживания это дополнительная ответственность с арендой отдельного помещения, чтобы как-то регулировать его использование, координировать все подкомитеты и направления, взаимодействовать с бюджетом, поддерживать порядок после каждого заседания. И на это нужны ресурсы, чтобы всё в работоспособном виде держать. Конечно, это определённая сложность, которая возникает частенько.

Ещё у нас на заре моего выздоровления были часто ситуации, что мы можем пользоваться услугами какого-то копировального центра, чтобы распечатывать служебные материалы, визитки, с которыми мы ходим в разные учреждения. Мы можем распечатывать это где-то в копи-центре, платить за это деньги. А в определённый период у сообщества появились суммы, которые позволяли купить принтер. Мы обсуждали тогда, как нам правильнее поступить. И мы не покупали эти принтеры, потому что понимали, что их надо обслуживать, постоянно следить за картриджами, покупать бумагу. Плюсом пока нет у этого принтера конкретного хозяина, то кто-нибудь наверняка начнёт распечатывать свои какие-нибудь курсовые работы и ещё что-нибудь. Кому что надо. То есть невозможно контролировать это, и это будет реально рискованно, что мы потратим деньги и не сможем нормально этим пользоваться, и никакой выгоды от этого не будет в конце концов. Ну и вот, наверное, здесь сообществу нашему надо аккуратнее относиться к таким материальным вопросам, потому что деньги, собственность, престиж — это те нюансы, которые действительно создают довольно много сложностей для нас.

Лена: У нас сообщество в Екатеринбурге стало достаточно большим, более 30 групп, и у нас как-то не приживался, к примеру, подкомитет РС (ред. — подкомитет по Развитию сообщества). То есть была идея его открыть, мы попробовали. Но люди начали делить власть в этом подкомитете. И вот это уже было не про любовь и служение, а про какое-то тщеславие и соперничество. И мы поняли, что дальше будет то же самое. Поэтому мы групповым сознанием на МКО приняли решение его закрыть. Видимо, не время было.

Спустя несколько лет сообщество в Екатеринбурге начало очень динамично

развиваться, встал острый вопрос об открытии РС. Потому что проведение семинаров, организация различных мероприятий легла на плечи ЧРК. Они вдвоём тянули 40 групп. Служение уже начинало превращаться в работу, только бесплатную. Я как раз служила ЧРК, и, когда у меня заканчивался срок служения, я поняла, что на сегодняшний день сообщество скорее всего созрело для того, чтобы открыть этот подкомитет. Мы собрали инициативную группу и провели первое рабочее собрание. На сегодняшний день уже два года, как существует подкомитет по Развитию сообщества в Екатеринбурге.

С какой целью мы можем принять решение открыть офис обслуживания или закрыть его?

Дима: Цель у нас одна: эффективнее нести нашу вещь. Как следствие, делать более доступной программу АН, информацию о собраниях и литературу. И вот я знаю опыт некоторых городов, где сообщество действительно арендовало помещение для хранения и продажи литературы, и, чтобы там были волонтеры на телефоне. В это помещение можно было в любое время дня по какому-то графику приехать и приобрести литературу, не дожидаясь собраний, не разыскивая на группах необходимую литературу. И, в принципе, с одной стороны, это классная история, что у Анонимных Наркоманов есть всегда какая-то комнатка, где сидит человек, который отвечает на телефон, может продать книжку и занимается вот таким постоянным обслуживанием.

Такого опыта на самом деле мало, потому что сейчас все эти трубки с собой. Умная телефония быстро распределяет звонки между волонтерами, если много звонков, и нет никакой необходимости сидеть в конкретном месте на телефоне. Поэтому тоже вопрос такой для каждой местности, насколько это целесообразно делать вот такой отдельный офис.

Лена: Вообще, как я понимаю, любые подкомитеты открываются для нашего развития, как сообщества. Допустим, Местный комитет нужен, чтобы встречались ПГО с разных групп и обменивались опытом и положительным, и отрицательным. И также это происходит и на регионе, и на РЗФ.

У нас было, что на волоске висел подкомитет Информационной линии.

Потому что мало было информации и презентаций о нём на группах. Никто не понимал, для чего этот подкомитет. Люди думали, что рассылкой они занимаются, расписанием ежедневным и вроде как всё. В итоге ребята пришли на МКО и сказали, что закроют подкомитет, потому что некому служить, его тянут 2-3 человека и уже достаточно продолжительное время. И начали появляться служащие, потому что мы объяснили, что это за подкомитет.

Вообще иногда чему-то нужно умереть для того, чтобы заново возродиться.

Каковы здоровые границы между членством в АН и моей работой?

Дима: Я, когда оставался чистым первые месяцы, устроился работать водителем и возил сотрудников на небольшом микроавтобусе. Я в то время активно выздоравливал, каждый день ходил на собрания, у меня всегда с собой была книжка АН. Для меня это не было никакой проблемой, наоборот, это был повод, если меня спросят, прямо сказать, что так и так я ничего не употребляю благодаря собраниям, и для меня это важно, что я зависимый человек, и в принципе это может кому-то помочь.

Даже в моём трудовом коллективе так и получилось, что несколько человек действительно заинтересовались, а потом я по их желанию более подробно рассказал про себя и про сообщество. Я не ходил с флагом Анонимных Наркоманов, не приставал к людям и не пытался навязать наши идеи, но я и не скрывал своего членства.

А с другой стороны получается, что, если человек действительно работает в каком-то учреждении с зависимыми, то, конечно, такая тонкая грань, чтобы привносить туда элементы АН. Я видел реабилитации, где клумба была в виде логотипа Анонимных Наркоманов, и все какие-то их материалы с лого АН, и, конечно, для многих выпускников реабилитационных центров получается какая-то путаница. Некоторые относятся к АН, как к какому-то приложению к реабилитации. Ну здесь всех не проконтролируешь особо, можно как-то говорить об этом с людьми, которые используют имя АН в своей деятельности, но по большому счёту, конечно, это личная ответственность

каждого.

Лена: Так получилось, что я никогда сама не лежала в реабилитации, но мне была интересна эта работа, и я в итоге 8 лет проработала в реабилитационной структуре. В сообществе у каждого есть своё какое-то образование, навыки, лидерские качества. И, соответственно, даже при выборе служащих обращается внимание на что-то определённое. Ну, допустим, я не способна делать сайты, нет у меня этих навыков. Но у меня есть навыки в другом.

Бывает такое переплетение, что новички из центра приходят на те же группы, что и я. И я научилась чёткому разделению, работа — это работа, и я не консультирую в нерабочее время, даже порой, когда ко мне подходили знакомые и спрашивали про кого-то из реабилитантов, я соблюдала всегда конфиденциальность.

Вот я чёткое разделение вела и веду на сих пор. В АН я передаю только опыт свой и своего спонсора. Я ни в коем случае не подключаю какие-то лекции или профессиональную деятельность. И для меня в этом граница: я не беру ответственность за другого человека. То есть, я передала опыт, она захотела взять, захотела нет, а профессионалы больше советуют, как нужно делать. Поэтому в общении с подспонсорными я никогда ничего не советую и не настаиваю. На работу же я прихожу работать и зарабатывать деньги.

Когда у нас на группе требовался ремонт кондиционера, мы спросили, кто может это сделать. Вызвался парень, который работал в этом направлении, и мы сразу же спросили, за какую сумму он готов выполнить эту работу.

Я застала те времена, когда Руководство переводили профессионалы, которые не знали нашего сленга, и некоторые вопросы звучали странно, и я их даже не понимала. На сегодняшний день наше сообщество выросло настолько, что мы можем себе позволить найти служащих с определёнными навыками, которые идеально знают английский язык и способны перевести литературу, используя понятные нам выражения, и всё это бескорыстно в рамках служения.

Что помогает мне держать фокус на своём выздоровлении, а не на работе?

Дима: Классная, кстати, история. Вот что такое выздоровление? Я часто слышу, что выздоровление — это посещать собрания, общаться со спонсором, работать по шагам, заниматься служением и так далее.

На самом деле часто люди путают, как мне кажется. Для меня это всё такие методы, которые помогают мне меняться, а выздоровление для меня — это постоянные, неуклонные изменения к лучшему во всех сферах моей жизни: здоровье, взаимоотношения с родными, любовные отношения, сфера работы и денег. Не умел дружить — тут я учусь дружить в программе, пользуясь всеми этими инструментами, знаколюсь с людьми, учусь быть внимательным к друзьям, заботиться, открываться, принимать их, если они не правы, и всё такое. Не умел раньше работать — вот учусь работать.

Поэтому я бы здесь не стал отделять работу и так называемое выздоровление, потому что выздоровление оно и в самой сфере работы тоже идёт.

Но, если говорить про профессиональные аспекты, то вот многие мои ребята, которые профессионально работают с наркоманами, они конкретно синтез такой делают: в инструменты 12 Шагов добавляют ещё другие методики из психологической сферы, которые, возможно, помогают зависимым людям выйти из употребления и меняться.

Лена: В сообществе я чувствую себя свободной. Я могу быть самой собой. Например, в своей работе я должна держать какую-то марку, строгость, даже дресс-код выдерживать, общаться со своими покупателями и руководством. А в сообществе я могу более свободно себя ощущать, с меня никто ничего не спрашивает, я взвешиваю всегда, есть ли у меня ресурсы, время, идеи на служение или нет.

Каким образом я применяю эту Традицию вне Сообщества?

Дима: У меня довольно богатый опыт изучения традиций. И я пришёл к такому убеждению, что это абсолютно неправильная история

с применением традиций в разных сферах жизни. Традиции написаны конкретно для АН, конкретно для групп, конкретно для нашего взаимодействия с сообществом. И напяливать это всё на какие-то сферы своей жизни можно попытаться, и в некоторых случаях это подходит даже где-то, например, единство из Первой Традиции. Единство и на работе, и в семье, и с родными, и с друзьями, но это обычный такой вот духовный принцип, который работает везде.

Вот Восьмая Традиция написана конкретно, что нам, как сообществу Анонимные Наркоманы, следует всегда оставаться непрофессиональным. Вот конкретно для АН это очень четкое правило, которое работает, подтверждает свою эффективность, и просто пытаться приложить это на какие-то другие сферы жизни кажется бесполезным. Я этого не делаю, поэтому у меня такого ответа особого здесь и нет.

Лена: Сегодня на моей работе есть стажёры, и я вспоминаю себя, насколько мне было трудно вникнуть в работу, адаптироваться в коллективе, и я стараюсь поддерживать этих ребят по возможности, помогать им.

У меня очень много знакомых в АН, которые занимаются бьюти-индустрией. Раньше для меня это как-то было: «Нифига себе, ты с меня деньги берёшь! Даже скидку не делаешь». Сегодня дружба дружбой, но я прекрасно понимаю, что для человека это работа, и я плачу полную стоимость. Я тоже зарабатываю и могу заплатить за это.

Также на сегодняшний день я пока живу одна, у меня нет отношений, что-то ломается по сантехнике, и я понимаю, что я не профессионал в этом, можно нанять человека. Он приходит и за деньги выполняет свою работу. Вообще, это не только про Восьмую Традицию, меня спонсор всегда учил: «Лен, любая работа стоит денег».

Как ещё могли бы принципы этой Традиции служить путеводными ориентирами для моих мыслей или действий?

Лена: На сегодняшний день город Екатеринбург выбрали для проведения Пятой Конвенции. И у нас было первое собрание ОРК, мы выбирали служащих

направлений. Я сидела и думала, что мне очень хочется быть в этой команде, организовывать это мероприятие, быть причастной. И я взвешивала. Там было несколько направлений, но не было ни одного, которое бы мне подошло, а там в одном направлении было сразу много функционала, и я предложила идею создать отдельное направление по набору служащих.

Я прекрасно понимала, что это не моя какая-то прихоть или ещё что-то, но я понимала, что будет правильнее собрать в одном месте, и я понимала лично свою готовность, ресурс и навыки. Традиции с шагами меня научили взвешивать любое решение и понимать, насколько я готова. Потому что раньше я часто на импульсах действовала, мне вообще на рабочку нельзя было заходить, потому что я по-любому выходила оттуда со служением. И был момент, когда их было очень много. Ну, прям 10-12. Служение реально превращалось во вторую работу. Я очень сильно уставала, жила в контроле и напряжении. И сегодня программа научила взвешивать прежде, чем решиться. И, если есть служение сейчас, то я веду его до конца и качественно, вкладываюсь туда. Потому что это мой осознанный выбор, а не как раньше.

*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).