



НАДЕЖДА ЕСТЬ!

апрель 2013г.

“ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕ ТОЛЬКО ВОЗМОЖНЫ, ОНИ НЕИЗБЕЖНЫ”. М.Эриксон

Ежедневник Нар-Анона - “Делимся опытом, силой и надеждой”!

Все мы с нетерпением ждали издания нашего нараноновского ежедневника “Делимся опытом, силой и надеждой”. Теперь, когда он, наконец, издан и стал появляться на группах, нам захотелось узнать побольше о том, как он создавался, кто принимал в этом участие и кто нам помогал. На наши вопросы отвечает нынешний председатель МКО Ирина, которая была первой, кто взял этот ежедневник в руки, получив из типографии пилотный экземпляр.

Ирина, скажи, пожалуйста, какие чувства у тебя вызывает появление нашего собственного ежедневника на русском языке. Это действительно такое важное событие для всего Нар-Анона?

Вот, и наступил этот замечательный день! В руках у меня Первый Ежедневник Нар-Анона «Делимся опытом, силой и надеждой» на русском языке. Он прекрасный, и меня это очень радует и трогает до глубины души. Готовился к печати в издательстве после огромной подготовительной работы, можно сказать, алмаз находился в огранке, чтобы превратиться в бриллиант. Для меня он настоящая драгоценность.

Появление этой Книги событие важное и знаменательное для всех членов Нар-Анон в России, поскольку открывает новую страницу в истории нашего содружества, а каждому из нас дает новые возможности для личного роста и улучшения своей жизни. Это прекрасный результат творческой работы многих и многих людей: переводчиков, редакторов, корректоров, верстальщиков. Хочется выразить огромную благодарность всем, кто

принимал в этом участие, членам Нар-Анон, нашим друзьям из АН, АА, Ал-Анон, и не только...

Почему наш ежедневник так сильно не похож на привычные нам аланоновские книги? Совсем другой формат, переплет, внутреннее оформление, некоторые странички написаны стихами...

Ежедневник не похож на аланоновские ежедневники, но он выглядит максимально точно, как его американский оригинал, мы старались, чтобы он был один в один. Нам кажется это очень важным, и в этом наша благодарность нашим американским друзьям за эту книгу, помощь и поддержку. Хочу подчеркнуть, что нами получено официальное разрешение на перевод, издание и распространение Ежедневника из Всемирного Центра Обслуживания Нар-Анон. И что еще очень важно, это перевод литературы, одобренной Конференцией. У ежедневника прекрасное название «Делимся опытом, силой и надеждой», так емко выражающее главное, что есть в содружестве Нар-Анон.

Странички Ежедневника написаны членами содружества Нар-Анон, это их личные истории и опыт, и мне удивительно, что там есть странички знакомых нам уже Кэти и Карен, которые приезжали в Москву, и это делает его еще ближе. Да, в нем, действительно есть стихи, и стихи очень трогательные и пронзительные, и в русском переводе они получились очень искренними и проникновенными.

Насколько я знаю, ежедневник сейчас напечатан тиражом 500 экземпляров. Как удалось

собрать средства для такого тиража?

Да, сейчас речь идет о таком тираже. И это пожертвования групп, и это пожертвования членов Нар-Анон на свой экземпляр Ежедневника. Удивительно, но два года назад, когда мы только начали его переводить, мы и не думали, что это будет возможно. А сегодня это уже реальность! Вместе мы можем!

Как нам помогли наши друзья из американского Нар-Анона с изданием этой книги?

Конечно, нам очень помогли и помогают наши американские друзья, мы с ними постоянно на связи, благодаря нашим переводчикам, и мы с ними обсуждаем и перевод непонятных нам выражений, цитат, идиом, и все организационные вопросы, связанные с изданием Ежедневника. И всегда слышим от них слова помощи и поддержки, они стараются нас ободрить, когда мы испытываем трудности, и подчеркивают, какое это важное дело, и выражают благодарность всем членам Нар-Анон в России за эту грандиозную работу!

ДОСН уже есть! У нас, наконец, появилась своя литература, которую мы сможем читать на собраниях групп Нар-Анона, а средства от распространения этой книги помогут сделать еще много хорошего для всех нас и для каждого в отдельности.

Чем лично тебе дорог этот ежедневник?

Для меня в этой удивительной книге есть магия и энергия. Чудесная магия – сблизить дорогих моему сердцу людей и живая энергия, дающая силы жить!

Комитет по связям с регионами.

В этом выпуске мы решили рассказать о том, какие комитеты есть в нашем содружестве и чем они занимаются. О своем служении в комитете по связям с регионами рассказывает председатель комитета Ирина.

Меня зовут Ирина, я хочу поделиться своей информацией по своему служению в комитете по переписке с регионами нашей страны. О том, где открыты группы Нар-Анон, где открылась новая группа Нар-Анон. Мне присылают нараноновцы информацию (город, улицу, название группы, где проходит группа, в какое время, контактный телефон, с кем можно связаться) и эту информацию о группе я передаю Надежде, которая несёт служение в комитете по сайту, она размещает эти данные о группе на Московском сайте Нар-Анона. Это даёт возможность людям посетить группу в этом городе, и если человек знает, что в этом городе есть группа Нар-Анон, то он может придти на неё и это - помощь.

У меня самой был такой опыт. Я живу в г.Киржаче и поехала навестить своих родителей в г.Ярославль, я очень нуждалась в группе, в помощи и когда посмотрела на сайте, что есть группа в Ярославле, я была очень рада этому и группу посетила. На группе меня встретили тепло

и были рады мне, я поделилась своими впечатлениями о том, что я была на Родине 12 шаговой программы в Америке и что для меня очень важно, что в какой бы стране или городе я не была, в Америке или в Ярославле и если есть группа, то это - СЧАСТЬЕ! И теперь, когда я бываю в Ярославле и мне нужна поддержка и помощь, то я иду на группу и у меня есть номер телефона нараноновца, с кем я могу связаться.

На почту приходят разные письма. Спрашивают, на какой счёт послать пожертвование на Содружество Нар-Анон, как получить нужную литературу для групп, как зарегистрировать группу в Америке, просят, чтобы поделились своим опытом, когда группа болеет и что делать, кто занимается несением вести о Нар-Аноне, когда смогут купить книгу нашу Нараноновскую, её все ждут с нетерпением. И на эти вопросы я не смогла бы ответить одна, мне помогают Нараноновцы!!!!!!

Я несу служение год и сейчас ко мне присоединился ещё человек, который хочет тоже нести это служение и может тоже делиться своим опытом. И если у меня, что-то не получается или я на какие-то вопросы не могу ответить, мне помогут НАРАНОНОВЦЫ! Есть литературный комитет Галина и Надежда, которые

помогают с отправкой литературы в города, открыт счёт, на который можно перечислить пожертвование на содружество Нар-Анон, есть Карина, которая несёт весть о Нар-Аноне, она председатель комитета по Несению Вести. Надежда, которая даёт информацию о группах в регионах нашей страны. Ирина, которая поддерживает связь с группами регионов нашей страны, и Ирина, председатель МКО. И ещё есть нараноновцы ПГО (представители групп), которые несут служение о том, какие вопросы решают на МКО, доносят это до групп. Есть желающие, которые хотят открыть группу для детей - Наратин, которым также нужна помощь и поддержка. Так же есть желающие открыть группу для тех, у кого погибли их близкие от этой страшной болезни-наркомания. Люди очень нужны, те, кто хочет и есть желание помочь себе и другим в ВЫЗДОРОВЛЕНИИ!!!!!!!!

Дорогой читатель! Ты тоже можешь помочь в работе любого комитета! И ты нам очень нужен! Связаться с нами легко! тел: 8 (985) 197-09-60, naranon.gazeta@gmail.com или просто приходи на ближайшее собрание МКО!

Спикерская Кэти с международной Конвенции Нар-Анона, август 2012г., Москва

Личная история.

Привет. Я Кэти. И я вам очень благодарна за то, что вы меня сюда пригласили. Моя история не сильно отличается от истории каждого из вас. Я, как и многие другие, пребывала в отрицании, потому что мой зависимый сумел убедить меня, что ненормальная в нашей семье - это я. Много лет я пыталась выяснить у него, что происходит. Но он все время отвечал так: “Все в порядке. Оставь меня в покое”.

Я знала, что есть проблема, но я понятия не имела, где искать помощь. Никто из моих друзей, за исключением, может быть, двух человек, не знал о моей проблеме. И они предлагали мне просто развестись с ним, но для меня это не было бы выходом. Я делала все, что только было в моих силах. У нас было двое детей. И я делала все, что должна делать мать, чтобы защитить их. Я не хотела, чтобы они узнали, что их отец наркоман. Я занимала все их свободное время учебой, спортом, всем чем угодно, лишь бы они не заметили, чем занимается их отец. У детей был такой отец-невидимка. Я им все время говорила, что у него много дел на работе. Но болезнь прогрессировала и эти два моих мира пришли в столкновение, я больше

не могла жить двумя жизнями. Один из этих миров были мои друзья, которые ничего не знали, а другой мир - был безумие наркомании. И я не видела выхода.

И вот однажды я проснулась утром и поняла, что так жить я больше могу. И в этот день я впервые вступила в конфронтацию со своим мужем, я впервые сказала ему в лицо, что он наркоман и что у него очень большая проблема и что ему нужно обратиться за помощью. Я сказала ему, что пока он не обратится за помощью, он не может жить в этом доме. Он, конечно, со мной не согласился, но я сказала ему, что если он не уйдет, я вызову полицию. И он ушел.

В течение пяти последующих месяцев он каждый день звонил мне и говорил, что это все моя вина, что я сошла с ума, а с ним все в порядке. Но я так часто слышала раньше все эти его обещания, что на этот раз все будет в порядке. И на этот раз я сказала нет. Каждый раз я ему говорила, что я люблю его, что ему нужно обратиться за помощью и что пока он этого не сделает, мой ответ будет нет.

И вот однажды он позвонил мне и сказал, что готов пройти лечение. И я была так рада, потому что я подумала, вот его сейчас «выздоровят» в этом

центре и ко мне вернется муж, за которого я вышла замуж 15 лет назад. Но я так сильно ошибалась!

Он лег в центр и вот однажды консультант позвонил мне оттуда и сказал, что и мне нужна помощь. Я конечно очень рассердилась и расстроилась. Мне казалось, у меня проблем нет, просто надо «выздороветь» мужа. И целый месяц я не обращала никакого внимания на эти звонки из центра. И вот когда мой муж вернулся домой, он начал выздоравливать, а у меня появилась новая причина для гнева и расстройства. Потому что прежнего мужа-то рядом не было. И еще он начал разговаривать со мной на каком-то новом языке выздоровления - наставник, группы, литература, и он говорил: “тебе надо на группу”. И я опять сказала: «Нет. Проблема не у меня».

Но вот однажды в два тридцать ночи мы с ним ужасно поссорились. И мой мозг сказал мне - позвони его наставнику, потому что я поняла, что его наставник обладал над ним какой-то властью. И я захотела объяснить его наставнику, чтобы он прекратил это безобразие.

(продолжение на 2 странице)

И его наставник сказал мне: «Поговори с моей женой». И она сказала мне: «У меня есть для тебя группа». И на следующий день я пошла на свою первую группу «Нар-Анона». Я зашла в комнату и услышала там истории и высказывания в точности похожие на мою, но я им не поверила. Они говорили такими словами, которых не было в моем словарном запасе. Но они все твердили одно и то же: «Продолжай ходить на группы».

И в тот первый год я продолжала ходить на группы, слушать и узнавать то, что для моего собственного выздоровления я должна научиться думать о себе. Было нелегко найти равновесие между выздоровлением мужа и моим собственным выздоровлением. У меня был такой дефект характера - я постоянно следила за тем, как выздоравливает мой муж и что он делает. Ведь когда муж употреблял, я по крайней мере знала, чего от него ожидать. Но теперь, когда он стал трезвым, а его старое поведение сохранялось, я понятия не имела, что делать. Именно программа научила меня менять мои собственные реакции на его старое поведение. Я читала литературу, пользовалась различными инструментами программы, девизами, телефонными звонками. Но я еще слышала, что мне надо найти наставника. И я понятия не имела, как это сделать. И вот кто-то сказал мне, что мне надо слушать высказывания других людей и если их история похожа на мою, то мне надо подойти к ним и попросить быть моим наставником. И так я нашла своего первого наставника.

Помимо этого я еще брала разные служения на группах. Потому что я понимала, что если возьму служение, это поможет моему выздоровлению. Мое первое служение было хранитель ключа. Я приходила на собрание первой и открывала помещение, где проходила группа. И я очень благодарна этому служению, потому что из-за него мне приходилось приходиться на собрание каждую неделю. А ведь я очень упрямая и мне часто кажется, что я все знаю.

И я думала так: как только я узнаю на этих группах все, что мне надо, то и ходить больше не буду. Займусь своей жизнью. Но моя наставница помогла мне увидеть реальность, что выздоровление это процесс, а не конечная точка назначения. И все мы находимся в процессе выздоровления. И пока я работала по шагам, я постепенно начала узнавать саму себя. Потому что за время жизни с действующим наркоманом я разучилась смеяться, потеряла чувство юмора, не могла уже радоваться общению с детьми. А Нар-Анон вернул мне все это. Я даже представить себе не могла, что такое возможно. Потому что это была важная часть меня. И вот по мере моего выздоровления, я стала брать все больше служений. Я стала добровольцем и начала работать во всемирном офисе обслуживания. И я начала узнавать больше и о других группах и том как это все работает. И это было поразительно, потому что раньше я даже не представляла себе насколько большое у нас содружество. И я еще поняла какую важную роль играет наша литература.

Пока я там работала, я осознала как сильно нам не хватает нашей собственной литературы. В то время наша литература была переведена на всего на два иностранных языка.

Я узнала, что вся наша литература должна быть одобрена конференцией. И может быть многие даже не знают этого, но список нашей литературы, которой мы пользуемся, он весь одобрен конференцией. Так вот, именно моя наставница объяснила мне все это. И я хочу, чтобы мы все знали, как важно пользоваться только литературой, написанной самими членами Нар-Анона. Еще я узнала, что мы также можем пользоваться и аланоновской литературой, пока мы не создадим свою такую же.

И вот шло время и возникла очень большая потребность в издании нашего собственного ежедневника. И мне было тогда очень грустно, потому что тогдашняя наша председатель не могла разрешить комитетам начать работу над этой книгой. А запросы на эту книгу продолжали приходиться со всех уголков мира. Я пробовала тогда работать с председателем по этому вопросу и просила ее оказать нам помощь, но ей тогда было уже очень много лет и она не была готова к тому, чтобы выполнять всю ту огромную работу, которая требовалась, чтобы издать книгу.

В 2003 году председатель ушла из жизни и центр обслуживания обратился ко мне с просьбой взять председательство на себя. И я очень всем благодарна и особенно моему мужу, потому что, прежде чем принять это решение, я посоветовалась с ним. Я объяснила ему как сильно я люблю Нар-Анон и как мне хочется, чтобы содружество продолжало расти и развиваться и как я не хочу, чтобы с ним что-нибудь случилось. И я так

благодарна своему мужу, потому что он знал об этой моей страсти и он понимал, как много времени у меня будет уходить на это. Вот так я начала это путешествие.

Я тогда не представляла себе, как много оказывается было нерешенных вопросов у нашего содружества: литература, нездоровые группы, наставничество, конференции, конвенции, совет попечителей. Я просто терялась во всем этом. Но нужно было с чего-то начинать и мы начали с того, что стали доносить до групп информацию о том, что есть мы, Всемирный Центр Обслуживания, и что мы готовы оказывать им помощь.

Я стала связываться с другими членами Нар-Анона, такими как Карен, и просила их помочь в работе Совета Попечителей. И с ее помощью мы стали организовывать наши первые конференции, конечно сначала с помощью АН. Они дружественно пригласили нас на их конференцию в 2004 году, и на ней мы получили представление о том, какая будет наша собственная конференция в 2006 году. Все это время я поддерживала контакт с моим наставником, дело в том, что я много переживаю обо всем, и она помогала мне понять что относится к зоне моей ответственности, а что нет.

И вот именно на конференции 2006 года мы стали действительно всемирным содружеством, таким, каким мы являемся сегодня. И нам очень важно, что в этом году мы услышали и голос России, голос, который мы очень хотели услышать. Ведь мы все делимся нашим опытом, по всему миру, в различных странах и регионах. Потому что во всех группах есть кое-что, что относится не только к США, а ко всему миру.

Как сохранить наши группы здоровыми.

В наш голубой буклет «Нар-Анон. Семейная группа» мы внесли кое-какие поправки на конференции 2006 года. Вместо формулировки «три злейших врага», мы стали использовать фразу «Как сохранить наши группы здоровыми». Опыт моей домашней группы показал мне, что наша основная проблема - это сплетни. И в нашей литературе этот вопрос не так уж часто упоминался. И мы стали выпускать брошюры и писать странички в ежедневник, чтобы пояснить, что такое сплетни и как они могут разрушить группу.

Вот например, секретарь на нашей группе, если она слышит, что во время высказывания кто-то начинает нарушать анонимность и сплетничать, наша секретарь напоминает высказывающемуся о недопустимости этого, и о том, что человек может после группы поговорить с кем-нибудь об этом. Я очень верю в то, что все, что мы здесь слышим, то, что мы здесь видим, кого мы здесь видим, все это должно остаться исключительно здесь на собрании. Я понимаю, что новичок может не понять сразу наших принципов, поэтому мы сделали такую специальную табличку на стол, которая помогает им понять основной принцип нашей программы. Здесь не идет речь о том, чтобы контролировать собрание. Но если они будут знать наши принципы, им легче будет потом высказываться и принять нашу программу.

Еще несколько вещей по поводу нездоровых групп. К сожалению, встречается довольно часто, что люди на собраниях начинают говорить о религии. Я слышала как на моей домашней группе говорили: «я была в церкви и священник мне сказал, что...», но представьте себе, что в этот момент чувствуют люди, которые не исповедуют этой религии, они чувствуют себя «не такими».

Нам сообщали о таких проблемах в некоторых регионах, что там используют религиозные молитвы. Однажды когда я только начинала ходить на группы, я пришла тогда в Ал-Анон и там на закрытии собрания читали молитву «Отче Наш». Я с этой молитвой была не знакома и почувствовала, что я куда-то не туда попала. Я почувствовала себя «не такой» и мне было неприятно.

До конференции 2006 года в нашем голубом буклете была религиозная молитва. И мы на конференции услышали от других стран как им это было неприятно. И мы не хотим, чтобы у кого-то появлялись такие чувства. И поэтому мы убрали оттуда все молитвы религиозного содержания.

Мы еще обратили внимание на то, что слово Бог вызывает тоже проблемы у некоторых народов. Но дело в том, что так изначально была создана двенадцатишаговая программа и не можем ее взять и изменить, изъав из шагов слово Бог. На конференции в 2012 году высказывались предложения заменить слово Бог на слова Он/Она. Но мы сказали, что так мы тоже не можем

поступить. Потому что шаги не случайно изначально были написаны именно так, и мы не в праве их изменять.

Еще одна проблема нездоровых групп, с которой мы сталкиваемся, это когда участники собрания не понимают наших основных принципов и приглашают выступать на собрании Нар-Анона какого-нибудь профессионала или врача, специализирующегося на лечении героиновой зависимости. Поэтому в начале каждого собрания мы напоминаем, что здесь мы высказываемся только как члены Нар-Анона. Мы здесь не для того, чтобы лечить чью-либо зависимость. Наша главная задача - это оказывать поддержку родственникам и друзьям наркоманов. Вот по этой же причине мы не вступаем ни в какие связи с другими организациями.

Когда мы слышим о нездоровых группах, я имею в виду, когда в ВЦО поступают сообщения о нездоровых группах, мы советуем им прежде всего попробовать обратиться в свой собственный региональный комитет Нар-Анона и попросить у них помощи. Потому что мы ведь не полиция. Мы помогаем, но мы делимся нашим собственным опытом. И обычно вопрос удается решить на региональном уровне.

Издание литературы Нар-Анона.

Еще один вопрос, который мы рассматривали на этой конференции в 2006 году это издание новой литературы. У нас уже появился ежедневник «Делимся опытом, силой и надеждой» (ДОСН). Новая литература, которая у нас недавно появилась, это буклеты о наставничестве, о перекрестных высказываниях. Есть еще «Что происходит после лечения», «Двенадцать инструментов выздоровления», «Как справиться со стрессом». И еще «Выздоровливающему наркоману, которому нужен Нар-Анон».

И всю эту литературу пишут члены Нар-Анона по всему миру. И редактируют ее тоже наши члены. Так вот написание и издание этой книги (ежедневника) ушло в общем и целом двадцать лет. И вот после конференции мы, наконец-то, одобрили его издание и у нас наконец-то появился наш собственный ежедневник. Теперь нам больше не нужно больше заменять слова «алкоголик» на «наркоман», как мы это делали пока пользовались аланоновской литературой.

Мы конечно не совершенны, потому что в нашем первом издании ДОСН у нас не были пронумерованы странички, но я узнала, что в других содружествах тоже были такие случаи. Я верю, что все происходит не просто так. И с каждым новым разом получается лучше. Сейчас мы работаем уже над другими книгами - руководству по написанию шагов и по традициям. И нам нужен и ваш вклад, ваши истории, ваш опыт работы по шагам. Вот у вас есть две Ирины и Маша, они вам могут переводить, так что присылайте нам свои истории. Они нам нужны и это все очень важно. Когда я читаю в ДОСН страничку, написанную мной, у меня такое удивительное чувство появляется. Люди учатся на моей истории. И это здорово!

Конечно нужно находить равновесие между выздоровлением в Нар-Аноне и работой в Нар-Аноне. Как Карен мне все время напоминает, мне надо работать над своими потаенными дефектами характера и обращаться за помощью. И я благодарна за это, потому что это помогает мне обрести здравомыслие.

Думаю, что в заключении я хотела бы сказать, где-бы вы ни находились в процессе своего выздоровления, если ли у вас служение, или вы просто член Нар-Анона, самое замечательное, что здесь есть, это то, что я нашла на своей первой группе - утешение, что я не одна, понимание, что никто меня здесь не осудит, что меня принимают такой, какая я есть со всеми моими дефектами характера. И часто я могу сделать один шаг вперед и три назад, я знаю, что когда я приду на собрание Нар-Анона, здесь меня будут любить безусловной любовью. Я в программе уже 20 лет и я продолжаю ходить на группы, у меня все еще есть наставник. И у меня все еще есть поддержка и понимание и надежда, и я хочу ими поделиться со всеми членами Нар-Анона, и особенно с женами наркоманов. И я хочу сказать, что хоть это и сложно, но сохранить брак возможно, если вы будете работать над этим. Это очень трудно. Но это возможно. Потому что на прошлой неделе мы с мужем отметили тридцатипятилетнюю годовщину свадьбы. Продолжать выздоравливать и при этом сохранить семью - это возможно. И вот еще что я хочу сказать, моя семья Нар-Анона она больше чем семья моих родственников. И от этого мне очень радостно. Спасибо вам!