



# 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 прийти 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!