



Narcotics Anonymous®

Анонимные Наркоманы

Анонимные Наркоманы

Белый буклет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68682882

Содержание

Общая информация, относящаяся к большинству собраний АН	6
Кое-что из того, что ты, скорее всего, увидишь и услышишь на наших собраниях	8
О том, как мы высказываемся	10
Поддержание атмосферы выздоровления на наших собраниях	12

Собрания сообщества

АН: Что это такое?

Если ты новичок или собираешься на свое первое собрание сообщества «Анонимные Наркоманы», наверное, не помешает заранее немного узнать о том, что происходит на наших собраниях. Цель этого текста – помочь тебе разобраться, что мы делаем, когда собираемся вместе и делимся друг с другом нашим выздоровлением. В самом начале наши слова и наше поведение могут показаться тебе непривычными, но мы надеемся, что данный текст поможет тебе понять как можно больше уже на своем первом собрании АН. Если ты будешь приходить пораньше, оставаться подольше и задавать много вопросов – как до, так и после собрания – это поможет тебе извлечь максимальную пользу из каждого собрания.

Эффективный формат проведения собраний помогает нам сохранять нашу главную цель на первом месте и вовлекать зависимых в поддержание атмосферы выздоровления.

Традиция Пятая, “Это работает: Как и почему”

Самое лучшее объяснение того, кто мы и что мы делаем, можно найти в нашем Базовом тексте, книге под названием «Анонимные Наркоманы»: «АН – это некоммерческое сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали се-

рьезной проблемой. Мы выздоравливающие зависимые, которые регулярно собираются для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми». Двенадцать Шагов АН являются фундаментом нашей программы выздоровления. Наши собрания – это то место, где мы делимся друг с другом своим выздоровлением, но наша программа включает в себя намного больше, чем просто посещение собраний АН. Люди приходят на собрания АН по самым разным причинам, но цель каждого собрания – наша «главная цель» – предоставить членам АН место, где можно делиться выздоровлением с другими зависимыми. Если ты не считаешь себя зависимым, постарайся найти открытое собрание, на котором могут присутствовать люди, не являющиеся зависимыми. Если ты зависимый или думаешь, что у тебя есть проблемы с наркотиками, мы предлагаем тебе ежедневно посещать собрания в течение, по крайней мере, 90 дней, чтобы познакомиться с членами АН и с нашей программой.

Еще одним замечательным источником информации о нашей программе является литература АН. Начинать лучше всего с нашего Базового текста «Анонимные Наркоманы» или информационных проспектов (ИП) о выздоровлении. На большинстве собраний ИП предлагаются бесплатно, а книги АН обычно продаются группой без наценки. Некоторые издания ты также можешь прочитать или приобрести на сайте www.na.org.

Общая информация, относящаяся к большинству собраний АН

◆ Нас не интересует, сколько или какие наркотики ты употреблял, для нас главное то, как зависимость и выздоровление влияют на твою жизнь.

◆ Собrania АН – это не учебные занятия и не сеансы групповой терапии. Мы не преподаем и не консультируем.

Мы просто делимся нашим личным опытом, связанным с зависимостью и выздоровлением.

◆ Собrania часто проводятся в храмах, медицинских центрах или других помещениях, потому что они, как правило, недорогие, доступные или удобно расположенные. Сообщество АН не входит ни в какие группы, организации или учреждения и никак не связано с ними.

◆ Из уважения к анонимности всех наших членов, мы просим приходящих на наши собрания людей не рассказывать о том, кто наши члены, или чем они делятся на собраниях.

◆ В АН, нет никаких членских взносов или обязательных выплат, но нам нужны деньги на проведение собраний и другие виды служения, чтобы выполнять нашу главную цель. Наши члены добровольно жертвуют на собраниях средства для поддержки группы и других мероприятий, связанных с

несением нашей вести. Тех, кто не является членами сообщества, просят не помогать АН материально, чтобы мы оставались на полном самообеспечении.

Наша программа выздоровления начинается с воздержания от всех видов наркотиков, включая алкоголь. Иногда в АН приходят люди, все еще употребляющие наркотики, находящиеся в процессе детоксикации или заместительной терапии. Независимо от веществ, которые ты принимаешь, когда впервые приходишь в АН, мы тебе рады. Еще у наших новых членов часто возникают вопросы по поводу отпускаемых по рецептам лекарств.

Мы призываем тебя прочесть литературу АН, в которой разъясняется подход АН к выздоровлению, включая Базовый текст и буклет «Заболевания в выздоровлении». Также бывает полезно пообщаться с членами АН, побывавшими в подобных ситуациях, и выслушать, что сработало для них. Спонсорство может быть жизненно-важным инструментом для понимания этой и других проблем в нашем выздоровлении (см. ИП № 11, чтобы получить больше информации о спонсорстве). Мы не профессионалы и не можем давать квалифицированные заключения по медицинским вопросам, мы можем только делиться друг с другом своим личным опытом.

Кое-что из того, что ты, скорее всего, увидишь и услышишь на наших собраниях

Собрания АН бывают всевозможных видов, размеров и форм и очень много всего делается по-разному на собраниях в разных городах, разных странах или даже в разные дни недели там, где ты живешь.

И все-таки, кое-что абсолютно одинаково практически на любом собрании АН по всему миру.

◆ На собраниях обычно высказываются либо все желающие, либо спикеры. На обычных собраниях члены сообщества высказываются по очереди. На спикерских собраниях один или несколько членов АН высказываются в течение более длительного времени.

◆ Гостей и новичков обычно просят представиться по имени. Новичков, как правило, приветствуют рукопожатием или объятием и вручают брелок «добро пожаловать».

◆ В конце большинства собраний члены АН обычно встают в круг, чтобы закончить собрание короткой молитвой или чтением отрывка из литературы АН. Несмотря на то, что на собраниях можно слышать молитвы, наша программа духовная, а не религиозная.

◆ Группы часто готовы ставить отметки о посещении тем,

кто приходит на собрания по решению суда, идя на встречу таким просьбам, но некоторые группы и члены сообщества предпочитают этого не делать. Если тебе нужна такая отметка, лучше всего до начала собрания спросить, как поступает группа в таких ситуациях.

◆ На большинстве групп можно получить расписания или справочную информацию о других собраниях АН данной местности.

Многие из нас понимают Бога просто как какую-то силу, которая помогает нам оставаться чистыми.

Шаг Третий, Базовый Текст

О том, как мы высказываемся

◆ АН полагается на «терапевтическую ценность помощи одного зависимого другому». Людей, не являющихся членами сообщества, просят не высказываться на собраниях, хотя некоторые группы позволяют им принять участие, когда члены АН отмечают дни рождения или юбилеи чистого времени.

◆ Обычно членов АН просят высказываться только один раз в течение собрания, помня о том, что время собрания ограничено. На многих собраниях членов просят ограничить высказывание пятью минутами или меньше.

◆ Членов АН также призывают избегать дискуссий, на собраниях мы делимся нашим опытом, а не отвечаем на высказывания других. Побеседовать можно до или после собраний.

◆ Некоторые группы просят членов не вдаваться в подробности и не описывать наркотики или процесс их употребления, а вместо этого сосредоточиться на том, каким образом влияют на нас зависимость и выздоровление.

◆ Новичков обычно просят сосредоточиться на том, чтобы слушать, тем не менее, если они чувствуют такую потребность, их высказывания во время собрания только приветствуются.

◆ Еще новичков просят хорошенько прислушиваться,

чтобы определить для себя опытных членов АН, в словах которых они услышат что-то близкое, и которые могли бы стать хорошими спонсорами или предложить свои рекомендации и поддержку.

Поддержание атмосферы выздоровления на наших собраниях

У разных групп бывает разный подход к вопросам, касающимся проведения собраний. Мы призываем тебя побывать на разных собраниях, чтобы составить собственное представление о том, как они проводятся. Вот основы проведения собраний, которые используются на многих группах.

◆ Некоторые собрания проходят с небольшим перерывом, во время которого члены могут пообщаться, утолить жажду, сходить в туалет или покурить. На собраниях, которые проходят без перерыва, мы обычно ждем окончания собрания.

◆ Приносить с собой наркотики или атрибуты их употребления на собрания АН не разрешается.

◆ Мы решительно против любой агрессии, угроз или поведения, причиняющего беспокойство другим, до, во время и после наших собраний. Сюда относятся домогательства или приставания на почве секса, романтических отношений, финансов и религии. Наши собрания предназначены для того, чтобы делиться выздоровлением в АН. Если ты чувствуешь, что тебя домогаются или тебе угрожают, расскажи об этом либо ведущему на собрании, либо другому доверенно-

му служителю.

◆ Опоздавших мы просим тихо найти свободное место, стараясь не отвлекать других людей.

◆ Мы против посторонних разговоров. Даже очень тихий шепот отвлекает.

◆ Телефонные звонки и сигналы смс сообщений также мешают другим.

Мы просим наших членов отключить телефоны и другие электронные устройства на время собрания или перевести их в беззвучный режим.

◆ В сообществе АН мы обнимаемся, приветствуя друг друга. Если объятия причиняют тебе дискомфорт, не стесняйся сказать об этом. Большинство наших членов отнесется к этому с пониманием.

Наши собрания сильно отличаются друг от друга по количеству присутствующих и стилю проведения. Некоторые собрания маленькие и уютные, другие – большие и шумные. Правила проведения и термины, которые используются на собраниях, также сильно отличаются в разных местах. Важнее всего то, что на собраниях мы делимся нашим опытом, силами и надеждой. Если ты зависимый, возвращайся снова на наши собрания и прими участие в нашем выздоровлении!

Некоторые полезные термины АН

Зависимый – термин, которым мы называем себя,

потому что мы видим проблему в самой зависимости, а не в употреблении какого-то конкретного наркотика

Базовый текст – книга, содержащая наши основные идеи, называется «Анонимные Наркоманы»

Закрытое собрание – собрание только для зависимых или для тех, кто думает, что у них могут быть проблемы с наркотиками

Группа – члены АН, проводящие одно или больше регулярных собраний АН (см. ИП № 2 Группа)

Высшая Сила – любая любящая сила, помогающая члену АН оставаться чистым и искать выздоровления

ИП – информационные проспекты об АН

Новички – новые члены АН

Открытые собрания – собрания, на которых может присутствовать любой желающий, включая заинтересованных людей, не являющихся зависимыми

Срыв – кратковременное или длительное возобновление употребления наркотиков

Высказывание – рассказ о своем личном опыте зависимости и выздоровления

Спонсор – опытный член АН, предлагающий свое руководство и поддержку в работе по Двенадцати Шагам (см. ИП № 11, «Спонсорство»)

Доверенные служители – члены, которые занимают должности в служении АН

Copyright 2014 by Narcotics Anonymous World Services, Inc. Все права сохраняются

www.na.org

Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, и The NA Way являются зарегистрированными торговыми марками Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633800144