

Я прошу всех выключить микрофоны и соблюдать чистоту чата. Здравствуйте, меня зовут _____, я зависимый (ая).

Добро пожаловать на собрание виртуальной группы «Поддержка» всемирного сообщества «Анонимные Наркоманы»!

Мы начинаем наше собрание с **минуты молчания**, во время которой вспоминаем о тех, кто погиб от этой болезни, о тех, кто в срыве, о тех, кто ищет дорогу к нам, размышляем о себе и настраиваемся на группу.

(Минута молчания)

Спасибо.

В знак того, что вы произносите молитву вместе с нами, поставьте в чат плюсики или смайлик.

**Боже, дай мне разум и душевный покой,
принять то, что я не в силах изменить,
мужество, изменить, то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.**

Сегодня закрытое собрание АН. Если среди присутствующих есть независимые гости, мы благодарим вас за интерес к сообществу, но просим покинуть собрание

Сейчас я прошу присутствующих представиться в слух или в чате и обозначить свое отношение к зависимости.

Традиционные вопросы:

* Мы особенно рады новичкам. Есть ли здесь кто-то, кто присутствует на собрании “Анонимных Наркоманов” в первый раз? Представьтесь, пожалуйста, вслух или в чате. Мы просим вас представиться не для того, чтобы смутить, а для того чтобы поприветствовать и поддержать Вас!

Если на группе присутствует новичок, мы говорим ему:

Согласно Третьей Традиции, это единственное условие для членства в Сообществе. Добро пожаловать! И главной темой сегодняшнего собрания становится: «Новичку», а также Наша группа отправляет комплект литературы АН для новичков. Пожалуйста, напиши личное сообщение ведущему, и мы сможем переслать её и тебе, в помощь твоей чистоте.

* Мы приветствуем гостей. Кто из присутствующих впервые на собрании группы Поддержка?

Представьтесь, пожалуйста.

* Мы хотим поддержать тех, кто вначале пути. Кто из присутствующих остается чистым первые 30 дней?

* Мы хотим поздравить юбиляров. Кто из присутствующих отмечает сегодня юбилей чистого времени?

Сегодня ____ дата

* Есть ли у присутствующих объявления, касающиеся сообщества АН?

Сейчас давайте прочтем отрывки из следующих глав базового текста:

Кто такой зависимый?

Большинству из нас не надо особенно задумываться над этим вопросом. *Мы знаем!* Вся наша жизнь и все наши мысли были сконцентрированы на наркотиках в той или иной форме: как их достать, как употребить и как найти пути и способы достать еще. Мы жили, чтобы употреблять, и употребляли, чтобы жить. Проще говоря, зависимый – это мужчина или женщина, чья жизнь подчинена наркотикам. Мы люди, оказавшиеся во власти хронической и прогрессирующей болезни, конец которой всегда один и тот же – тюрьма, больница и смерть.

Перепечатано из ИП №1 *Кто, что, как и почему.*

© 1999, 2012 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA
Russian 2/12

Что такое программа «Анонимные Наркоманы»?

АН – это некоммерческое сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали серьезной проблемой. Мы выздоравливающие зависимые, которые регулярно собираются для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. Это программа полного воздержания от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для членства в АН – это желание прекратить употребление. Мы предлагаем тебе освободиться от предубеждений и ничего не усложнять. Наша программа – это совокупность принципов, изложенных настолько просто, что мы можем следовать им в повседневной жизни, и главное – они работают.

В АН нет никаких обязательств. Мы не входим ни в какие другие организации, у нас нет ни вступительных, ни регулярных взносов, мы не предоставляем никаких гарантий и никому не даем никаких обещаний. Мы не связаны ни с какими политическими, религиозными или правоохранительными группами, никто и никогда не осуществляет над нами надзор. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, национальности, сексуальной ориентации, убеждений, религии или отсутствия таковой.

Нас не интересует, сколько или какие наркотики ты употреблял, у кого ты их брал, что ты делал в прошлом, богат ты или беден. Нас интересует только твое желание решить эту проблему, и как мы можем тебе помочь. Новичок является самым важным человеком на любом собрании, потому что мы можем сохранить то, что мы получили в АН, только отдавая это другим. Наш опыт показывает, что те, кто продолжает регулярно ходить на наши собрания, остаются чистыми.

Перепечатано из ИП №1 *Кто, что, как и почему.*

© 1999, 2012 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA
Russian 2/12

Почему мы здесь?

До того, как мы пришли в Сообщество АН, мы не могли управлять собственными жизнями. Мы не могли жить и получать удовольствие от жизни, как другие люди. Нам просто необходимо было что-то другое, и нам казалось, что мы нашли это в наркотиках. Их употребление стало для нас важнее благополучия наших семей, наших жен, мужей и детей. Мы были вынуждены доставать наркотики любой ценой. Ущерб, который мы нанесли многим людям, был огромен, но больше всего мы навредили себе. Своей неспособностью брать на себя ответственность мы сами создавали себе проблемы. Казалось, что мы не в состоянии принимать жизнь такой, какая она есть.

Большинство из нас осознавали, что в своей зависимости мы медленно убивали себя, но зависимость – это настолько коварный враг жизни, что у нас не оставалось сил что-либо с этим сделать. Многие из нас оказались за решеткой или искали помощи в медицине, религии и психиатрии. Но этого было недостаточно. Наша болезнь всегда проявлялась снова или продолжала прогрессировать до тех пор, пока в отчаянии мы не стали искать помощи друг у друга в Анонимных Наркоманах.

Оказавшись в АН, мы осознали, что мы больные люди. Мы страдаем от болезни, исцеления от которой не существует. И все же, на каком-то этапе ее развитие может быть остановлено, и тогда возможно выздоровление.

Как это работает?

Если у тебя есть желание обрести то, что мы предлагаем, и готовность приложить усилия, чтобы получить это, значит, ты готов предпринять определенные шаги. Вот принципы, которые сделали наше выздоровление возможным:

1. Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, *как каждый из нас понимал Его*.
4. Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок.
6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Мы стремились с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, *как каждый из нас понимал Его*, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.
12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

(на обороте)

Это большая работа, и мы не можем выполнить ее сразу. Мы стали зависимыми не за один день, так что помни: *тише едешь – дальше будешь*.

В нашем выздоровлении нас погубит прежде всего равнодушное или нетерпимое отношение к духовным принципам. Три из них являются для нас абсолютно необходимыми – это честность, открытость новому и готовность. С ними у нас многое получится.

Мы считаем наш подход к болезни зависимости абсолютно реалистичным, поскольку помощь одного зависимого другому обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью. Мы считаем наш путь практичным, потому что никто не способен понять и поддержать зависимого лучше, чем такой же зависимый. Мы верим, что чем скорее встретимся лицом к лицу со своими проблемами в обществе, в повседневной жизни, тем быстрее это общество примет нас, тем быстрее мы станем его ответственными и полезными членами.

Единственный способ уберечь себя от возвращения к активной зависимости – это не допустить первого употребления. Если ты такой же, как и мы, то знаешь, что один раз – это слишком много, а тысячи всегда недостаточно. Мы придаем этому огромное значение, так как знаем, что, когда мы употребляем наркотики в любой форме или заменяем один на другой, мы вновь выпускаем свою зависимость на свободу.

Мысли о том, что алкоголь отличается от других наркотиков, стали причиной срыва очень многих зависимых. До прихода в АН многие из нас рассматривали алкоголь отдельно, но мы не можем позволить себе заблуждаться на этот счет. Алкоголь – это наркотик. Мы люди с болезнью зависимости, которые должны воздерживаться от любых наркотиков для того, чтобы выздороветь.

Двенадцать Традиций АН

Мы сохраняем то, что получили в АН, только оставаясь бдительными. В Двенадцати Шагах мы обретаем свободу личности, а в Традициях – свободу наших групп.

До тех пор, пока то, что объединяет нас, сильнее того, что может нас разобщить, все будет хорошо.

1. Наше общее благополучие важнее всего, от единства АН зависит личное выздоровление каждого.
2. Для выполнения нашей цели у группы есть только один высший авторитет – любящий Бог, в том виде, в котором Он может выразить Себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры всего лишь облеченные доверием служители, они не правят.
3. Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление.
4. Каждой группе следует быть автономной, за исключением тех дел, которые влияют на другие группы или на АН в целом.
5. У каждой группы есть только одна главная цель – нести весть тем зависимым, которые все еще страдают.
6. Ни одной группе АН никогда не следует поддерживать, финансировать или разрешать использование названия АН какими бы то ни было схожими структурами или сторонними организациями, чтобы проблемы денег, собственности или престижа не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АН следует быть на полном самообеспечении и отказываться от материальной помощи извне.
8. Анонимным Наркоманам следует всегда оставаться непрофессиональным сообществом, но наши офисы обслуживания могут нанимать квалифицированных сотрудников.
9. АН, как сообществу, никогда не следует обзаводиться системой централизованного управления, но мы можем создавать службы или комитеты, напрямую подотчетные тем, кого они обслуживают.
10. У сообщества «Анонимные Наркоманы» нет мнений по не относящимся к нему вопросам, поэтому название АН никогда не следует вовлекать в общественные дискуссии.
11. Наша политика в связях с общественностью строится не на рекламе, а на привлекательности; нам нужно всегда сохранять личную анонимность на уровне прессы, радио и телевидения.
12. Анонимность – это духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что принципы важнее личностей.

(на обороте)

Мы приходим к пониманию этих Традиций постепенно, с течением времени, благодаря тому, что общаемся с другими членами АН и посещаем собрания разных групп. Обычно только после того, как мы начинаем заниматься служением, кто-то из нас обращает внимание на то, что «от единства АН зависит личное выздоровление каждого», и что единство зависит от того, насколько хорошо мы следуем нашим Традициям. Двенадцать Традиций АН не подлежат обсуждению. Они являются основополагающими принципами, благодаря которым наше Сообщество остается живым и свободным.

Следуя этим принципам в своих отношениях с другими людьми и обществом в целом, мы сможем избежать многих неприятностей. Нельзя сказать, что наши Традиции избавляют нас от всех проблем. Нам по-прежнему придется встречаться лицом к лицу с трудностями по мере их возникновения: с проблемами общения, с различиями во мнениях, с внутренними противоречиями и с неприятностями в отношениях с отдельными людьми и группами вне Сообщества. Тем не менее, если мы применяем эти принципы, некоторые подводные камни нам удастся обойти.

Многие из наших проблем похожи на те, с которыми сталкивались наши предшественники. Благодаря их опыту, накопленному с таким трудом, появились Традиции, а наш собственный опыт доказал, что эти принципы так же актуальны сегодня, как и в те дни, когда они были сформулированы. Наши Традиции защищают нас от внутренних и внешних сил, способных уничтожить нас. Традиции – это поистине то, что нас объединяет. Они работают только при их понимании и практическом применении.

Что такое служение в АН?

Это важная составная часть нашего выздоровления, проявление нашей благодарности и способ нести весть тем зависимым, которые все еще страдают. Наше первое служение в Анонимных Наркоманах – это служение на группе, например, уборщика или чайханщика. Получив опыт служения группе, многие из нас пробуют себя в органах обслуживания АН, например, нашей местности или региона.

Служение доступно каждому из нас. Истинное служение можно выразить простыми словами из Базового текста АН: «Истинное служение – это «Поступать правильно, руководствуясь правильными мотивами».

Служение на группе помогает нам укреплять фундамент нашего выздоровления, ведь мы – возможно, первый раз в жизни – делаем что-то для других людей бескорыстно, не ожидая ничего взамен. Служение на группе является дополнительным мотивом, помогающим нам регулярно посещать собрания. А наш опыт показывает, что те, кто продолжает регулярно ходить на наши собрания, остаются чистыми.

Служение в АН – это выражение нашей благодарности Анонимным Наркоманам за новую, чистую жизнь. Многие из нас всегда хотели быть «частью чего-то». Служение в АН дает нам шанс на самом деле стать частью сообщества, которое спасает наши жизни и помогает зависимым во всем мире оставаться чистыми и идти по пути выздоровления.

Необходимое разъяснение

Когда члены АН называют себя как «наркоманы и алкоголики» или говорят «жить чистым и трезвым», мы сталкиваемся с дилеммой, ведь в таких случаях суть АН теряет свою ясность. Говорить так означает, что в нас есть две разные болезни, или что одно вещество каким-то образом отличается от другого и нуждается в особом подчеркивании. В Анонимных Наркоманах нет различий между видами наркотиков. Наша идентификация себя как зависимых универсальна и позволяет нам сосредоточиться на сходствах, а не на различиях.

Разрешите напомнить вам основы ведения собраний нашей группы:

- * Собрания АН – это место, где зависимые люди делятся своим опытом, силой и надеждой, поддерживают друг друга в выздоровлении и тем самым несут весть другим
- * Во время собрания просим вас не засорять чат, не перебивать выступающего, не комментировать высказывания, следить за тем, чтобы ваш микрофон был выключен, уважительно относиться к другим участникам собрания и соблюдать Традиции АН.
- * Во время своего высказывания просим вас говорить о своем личном опыте и переживаниях, не употребляя местоимений «Мы, Вы, Они», а также воздержаться от мата и смакования употребления и не упоминать опыт, не относящийся к АН.
- * Если вы употребляли сегодня вещества, изменяющие сознание, пожалуйста, оставайтесь с нами, но воздержитесь от высказываний. Мы надеемся, что в следующий раз вы придёте на собрание чистыми.
- * Занять место в очереди высказываний можно написав в чат 111 и свое имя. Очередь занимается после прочтения ежедневных размышлений («ёжика»)
- * Напоминаем, что ведущий – лицо, облеченное доверием группы, и может вести собрание по своему усмотрению, в том числе отключить участника в случае нарушения Традиций АН или правил группы.

В чат:

*Вотсапп-чат группы «Поддержка»: <https://chat.whatsapp.com/JJKUst9Di6I5huSbCo4uWt>
Приветствуется общение только со взаимным уважением! Добро пожаловать!*

Понедельник- Духовные принципы

Сегодняшнее собрание пройдет в обычном формате. Основной темой послужит ежедневное размышление из книги «Только сегодня», второй темой собрания являются духовные принципы на каждый день. Вы можете задавать свои темы, написав их в чат.

Продолжительность собрания 1:00, плюс 30 минут. Время на высказывание (...) минут, чтобы высказаться мог каждый из вас.

Если кто-нибудь из присутствующих хотел бы послужить сегодня таймкиппером (последить за временем высказываний — помочь ведущему), прошу написать об этом в чате.

Просьба уважительно относиться друг к другу и заканчивать высказывание когда услышите сигнал. Не воспринимайте это как личное оскорбление.

Я прошу _____ зачитать размышления на сегодня, а также зачитать _____ духовными принципами на каждый день, после чего вы можете занимать очередь и делиться опытом, силой и надеждой.

(Группа с "ежедневными размышлениями" и "духовными принципами на каждый день", Текст и аудио, Ссылка на группу: <https://chat.whatsapp.com/G75ZsckkVDOAzXoIDfoqvl>)

Добро пожаловать.

Вторник- Жить Чистым

Основной темой послужит ежедневное размышление из книги «Только сегодня», второй темой собрания послужит отрывок из книги «Жить чистыми». Вы можете задавать свои темы, написав их в чат.

Если кто-нибудь из присутствующих хотел бы послужить сегодня таймкиппером (последить за временем высказываний — помочь ведущему), прошу написать об этом в чате.

Просьба уважительно относиться друг к другу и заканчивать высказывание когда услышите сигнал. Не воспринимайте это как личное оскорбление.

Я прошу _____ зачитать размышления на сегодня, а также зачитать _____ отрывок из книги «Жить чистыми», после чего вы можете занимать очередь и делиться опытом, силой и надеждой.

Добро пожаловать.

Среда - Традиции АН

Основной темой послужит ежедневное размышление из книги «Только сегодня», второй темой собрания являются Традиции АН – традиция _____. Вы можете задавать свои темы, написав их в чат.

Если кто-нибудь из присутствующих хотел бы послужить сегодня таймкиппером (последить за временем высказываний — помочь ведущему), прошу написать об этом в чате.

Просьба уважительно относиться друг к другу и заканчивать высказывание когда услышите сигнал. Не воспринимайте это как личное оскорбление.

Я прошу _____ зачитать размышления на сегодня, а также зачитать _____ отрывок из базового текста АН, после чего вы можете занимать очередь и делиться опытом, силой и надеждой.

Добро пожаловать.

Четверг- Ящик Пандоры

Основной темой послужит ежедневное размышление из книги «Только сегодня», вторая тема собрания Ящик Пандоры (Вопросы составленные на основании «Руководства» и «Базового текста»). Вы можете задавать свои темы, написав их в чат.

Если кто-нибудь из присутствующих хотел бы послужить сегодня таймкиппером (последить за временем высказываний — помочь ведущему), прошу написать об этом в чате.

Просьба уважительно относиться друг к другу и заканчивать высказывание когда услышите сигнал. Не воспринимайте это как личное оскорбление.

Я прошу _____ зачитать размышления на сегодня, после чего вы можете занимать очередь и делиться опытом, силой и надеждой.

Добро пожаловать.

Пятница- Литература АН

Основной темой послужит ежедневное размышление из книги «Только сегодня», второй темой собрания послужит отрывок из базового текста АН _____. Вы можете задавать свои темы, написав их в чат.

Если кто-нибудь из присутствующих хотел бы послужить сегодня таймкиппером (последить за временем высказываний — помочь ведущему), прошу написать об этом в чате.

Просьба уважительно относиться друг к другу и заканчивать высказывание когда услышите сигнал. Не воспринимайте это как личное оскорбление.

Я прошу _____ зачитать размышления на сегодня, а также зачитать _____ отрывок из базового текста АН, после чего вы можете занимать очередь и делиться опытом, силой и надеждой.

Суббота – спикерское собрание

Сегодня у нас спикерское собрание на тему Регламент для спикера 45 минут, затем 10 минут на вопросы и непреодолимое желание высказаться.

Давайте поприветствуем нашего спикера (задается вопрос о возможности записи спикерской).

Воскресенье- Шаги АН

Основной темой послужит ежедневное размышление из книги «Только сегодня», второй темой собрания являются Шиги АН – Шаг _____. Вы можете задавать свои темы, написав их в чат.

Если кто-нибудь из присутствующих хотел бы послужить сегодня таймкиппером (последить за временем высказываний — помочь ведущему), прошу написать об этом в чате.

Просьба уважительно относиться друг к другу и заканчивать высказывание когда услышите сигнал. Не воспринимайте это как личное оскорбление.

Я прошу _____ зачитать размышления на сегодня, а также зачитать _____ отрывок из базового текста АН, после чего вы можете занимать очередь и делиться опытом, силой и надеждой.

Добро пожаловать.

(за 15 мин до конца собрания)

Напоминаю о 7-й традиции, которая звучит так: «Каждой группе АН следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне». Собираемые деньги – это добровольные пожертвования членов АН, которые расходуются на функционирование группы, несение вести и поддержку АН в целом. Обратите внимание, что это не относится к новичкам и гостям. Как расходуются деньги, вы можете узнать на рабочем собрании группы.

В чат:

Вы можете оказать помощь группе АН «ПОДДЕРЖКА», согласно Седьмой Традиции АН одним из следующих способов:

КАРТА СБЕРБАНК: 2202 2061 9156 9883

Наше собрание подходит к концу.

* Есть ли у кого-нибудь непреодолимое желание высказаться?

* Есть ли среди опоздавших новички, гости, юбиляры или те, у кого меньше 30 дней?

* Давайте поприветствуем _____ (новичков/гостей), поддержим _____ (до 30 дней), поздравим _____ (юбиляров)

* Если кто-то из присутствующих готов стать спонсором, оставьте в чате веселый смайлик или свой номер телефона

* Также давайте поблагодарим всех служащих этой группы!

В заключении я хочу сказать, что высказанные здесь мнения являются исключительно мнениями тех людей, которые их выразили, а не группы или всего сообщества в целом. Примите к сведению то, что относится к вам, и отбросьте остальное. Все сказанное здесь говорилось в доверительной беседе и не должно разглашаться. Пусть все останется в стенах этой виртуальной комнаты и в наших сердцах.

Мы действительно выздоравливаем

Достигнув дна и осознав, что мы не можем больше жить по-человечески – ни с наркотиками, ни без них – каждый из нас сталкивается с одной и той же неразрешимой проблемой. Что же нам остается делать? Похоже, у нас есть выбор: либо продолжать двигаться к мучительному концу – тюрьме, больнице или смерти, либо найти новый путь в жизни. Долгие годы у очень немногих зависимых был этот выбор. Сегодня тем, кто страдает от этой болезни, повезло больше. Впервые в истории человечества простой путь продолжает работать в жизни многих зависимых. Он доступен нам всем. Это простая духовная, но не религиозная программа, известная как «Анонимные Наркоманы».

Перепечатано из Белого буклета *Анонимные наркоманы*.

© 2006 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Russian 2/12

Только Сегодня

Скажи себе:

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я буду думать о своем выздоровлении, о том, как жить и радоваться жизни, не употребляя наркотики.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я доверюсь кому-нибудь в АН, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ в моей жизни будет программа. Я постараюсь следовать ей изо всех сил.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ с помощью АН я попытаюсь увидеть свою жизнь по-новому.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я не буду скован страхом. Я буду думать о своих новых знакомых, о людях, которые не употребляют и которые нашли новый путь в жизни. Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться.

Перепечатано из Белого буклета *Анонимные Наркоманы*.

© 2006 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Russian 2/12

Сейчас все желающие могут присоединиться к молитве о душевном покое, помня о том, что слово Бог каждый из нас понимает по своему. Смайлик «сердечко» значит, что вы произносите молитву вместе с нами:

Боже, дай мне разум и душевный покой,

принять то, что я не в силах изменить,

мужество, изменить, то, что могу,

и мудрость отличить одно от другого.

Спасибо всем, кто присутствовал на собрании!

Добро пожаловать вновь, чтобы делиться опытом, силой и надеждой.