Первая газета сообщества «Анонимные Наркоманы» г. Саратов
Выпуск № 5 Апрель 2017

ПАРТИЗAN

В этом выпуке:

- 2 Спикерских:
  «Традиции и их применение»
  «Мое служение. Чайханщик»
- Региональный Комитет Обслуживания
- Группа «Штаб»
- Актуальные вопросы
- Шаг Пятый
- Творческая страничка

Анонимные Наркоманы

Все наркоманы перестают употреблять, некоторым это удается при жизни

Расписание групп

г. Саратов, «Мактуб», пл. Ленина, ДК «Россия», кб. 304 пн., ср., чт., пт. в 19:00
г. Саратов, «Хаттабыч», пл. Ленина, ДК «Россия», кб. 304 вт., сб., вс. в 18:00
г. Саратов, «Доверие», пл. Челюскинцев, 51 пн., ср., пт., сб., вс. в 19:00
г. Саратов, «Николай Гаврилович», ул. Ульяновская, 7 ежедневно в 12:00; пн. - пт в 20:00; св., вс. в 17:00
г. Саратов, «Юбилейная», ул. Исаева, 28 пн., ср., пт. в 19:00
г. Саратов, "Фабрика», ул. Киевский проезд, 1, 3-1 этаж, кабинет № 310 ежедневно в 19:03
г. Энгельс,«Штаб», Коммунистическая улица, 49 ежедневно в 20:00
г.Энгельс, «Свобода», пр Строителей, 7 ежедневно в 12:00 и в 19:00
г.Балаково, « Направление», ул. Минская, 72 (здание ПНД) вт., чт. в 18:00

Информационная линия: (8452) 34 92 26; 8 905 384 92 26
e-mail: nasaratov@mail.ru www.na-saratov.ru

БОЛЬШАЯ СПИКЕРСКАЯ: «ТРАДИЦИИ И ИХ ПРИМИНЕНИЕ»

Привет, меня зовут Карина, я из города Уфа, у меня 20 месяцев чистоты. Попал я в сообщество благодаря подкомитету БУ, находясь в учреждении, ко мне приходили ребята и рассказывали что есть сообщество «Анонимные Наркоманы», где можно обрести свободу от активной зависимости и спустя 1,5 года я пришла на свое первое собрание с улицы.

писать и изучать Традиции и работать по ним, мне порекомендовала спонсор, мне всегда было интересно, на каждом собрании в преамбуле читают Традиции,и часто задавалась вопросами: «Что это?», «Зачем это нужно?», «Для чего они в сообществе?», «Чем они мне могут помочь?» (такой наркоманский эгоизм). Писать не было трудности, потому что мне было интересно, как их применять в сферах своей жизни, я применяла опыт других людей, делилась своим опытом, и сегодня поделюсь с вами своим опытом, как я применяю традиции во всех сферах своей жизни.

Первая Традиция для меня значит, я не могу одна рулить своей семьей, работой, отношениями, что мне нужна помощь. И Первая Традиция предлагает мне отказаться от своего «я» и поставить общее благополучие на первое место. Например: в отношениях нам нужно вместе взращивать какие то принципы, это уважение, забота друг о друге, взаимопонимание, а не «качать» свои права, и если мы начнем так делать, мы будем издеваться друг над другом, ругаться, и у нас не будет благополучия в семье и в скором времени мы расстанемся. Так же и на работе, мы должны быть командой, что бы продуктивно осуществлять свою деятельность, если я буду выступать как разрушитель, я просто в пустую потрачу свое время, не получу деньги. И так же Первая Традиция для меня, это не поступать по старому.

Вторая традиция, она означает для меня равенство во всем, в семье, работе, сообществе, во взаимоотношениях с другими людьми и в своих любовных отношениях, у нас нет главных, мы равны пред друг другом и для нас главный - это Любящий Бог, как каждый из нас его понимает. И нам намного становится проще, мы не качаем права и ни кто мной не управляет. Вторая Традиция показывает мне что во всех сферах все равны, мне никто ничего не должен, у каждого есть свои права и обязанности, есть Бог, как каждый из нас его понимает, и только он может управлять моей жизнью и мне проще становится контактировать в обществе, в семье, не стоит из за кого то расстраиваться, что-то от кого то требовать. На работе у меня есть начальник, и у меня есть круг своих обязанностей за которые я получаю деньги, начальник мной не управляет.

Третья Традиция говорит мне о том, что единственным условием для моих взаимоотношений с другими людьми является желание общаться с ними. Например: зайти в подъезд и поздороваться с соседкой, потому что у меня есть желание и я произвожу на нее хорошее впечатление, не создаю конфликтных ситуаций, потому что бабушки любят пообсуждать жизни молодых людей и это для меня тоже Третья Традиция. И так же на собраниях для меня эта Традиция прекрасно показывает то, что мне не надо оценивать других зависимых, потому что не важно от куда пришел человек, какого он пола и что он употреблял и делал в своем употреблении, для того чтобы быть членом сообщества, нужно всего лишь желание. Так же для того что бы пойти на работу, тоже нужно желание, потому что если я не хочу и у меня нет желания, меня никто не сможет отправить работать. Так же она мне говорит о принципе добровольности, у меня есть своя свобода, свой выбор, простой пример: я могу выбирать ходить мне на группы или нет, заниматься мне служением или нет, вообще существовать в жизни сообщества или нет - это моя добровольность, мой выбор. Так же я не могу никого заставить выздоравливать, ходить на группы, я могу только приходить на собрания и делиться своим опытом.

Четвертая Традиция говорит мне о самостоятельности, но только о той самостоятельности, которая не навредит моим сферам жизни. Так же в сообществе, например: у меня есть моя домашняя группа, она самостоятельная и мне не нужно лезть со своей лептой, вносить какие либо изменения, правила, для моего удобства; давайте переедем в другое помещение, какие то вещи, которые могут поставить под удар все сообщество. Так же дома я живу с зависимыми людьми и мне не нужно приходить домой и говорить: «Все, вы ничинаете новый образ жизни, вы идете в сообщество и будете писать шаги, потому что я могу навредить себе в первую очередь, так же я могу навредить членам своей семьи. И в отношениях, если у меня происходят какие либо конфликтные ситуации, мы обсуждаем то, что не нравится и порой я совершаю какие либо действия, которые не нравятся моему молодому человеку и в ходе обсуждения, он говорит мне об этом и я стараюсь либо свести к минимуму их, либо так больше не делать и тогда наши отношения становятся лучше.

благодаря тому, что я слышу на собраниях, как можно оставаться чистой, несмотря на трудности или при мыслях о наркотиках, я по сей день остаюсь чистой и трезвой и в этом мне помогает Пятая Традиция, то что я слышу опыт других людей и так же приходя на собрания я стараюсь делится своим опытом, потому что, если мой опыт будет полезен хотя бы одному человеку, значит на группу я уже пришла не зря. Эта традиция в обществе, у меня есть моя учеба, я хожу в институт, от меня что требуется: придти на пары и посидеть послушать, моя главная цель на учебе - это получить знания и образование, но когда я начинаю сидеть в телефоне, спать или постоянно сморю на часы, думая, ну когда же закончится, потом я страдаю, потому что я не слушала преподавателя, не получила знаний, у меня все влетело в одно ухо, в другое вылетело. Я «тупо» просидела пару и моя цель не была достигнута. Хотя Пятая Традиция мне говорит, пришла на пару сиди и слушай, все от тебя больше ничего не требуется. В отношениях с моим любимым человеком, главная цель быть вместе и мы это делаем и стараемся этого придерживаться, но мы делимся своими переживаниями, что нравится или наоборот не нравится друг в друге и для нас делится этим очень важно, потому что мы два зависимых человека и если мы будем копить это в себе и не выпускать, то мы просто можем разрушить наши отношения и Пятая Традиция, она предлагает мне делится своими переживаниями: просто, открыто высказываться об этом.

Шестая Традиция на мой взгляд существует для того, что бы мы несли весть АН, но мы не сотрудничали с теми организациями в которые мы заходим, нам не нужно финансировать какие либо организации, предоставлять свое имя, потому что мы будем зависеть от кого либо, мы же самостоятельное сообщество, так же и в жизни, моя главная цель быть сосредоточенной на учебе, придерживаться этой главной цели, так же и во взаимоотношениях с людьми, мне не нужно и я не обязана давать деньги в долг.

Самая наиболее часто слышаемая для меня - это Седьмая Традиция, которую я слышу на собрании, потому что ведущий говорит о ней на группе, часто вижу на доске тему, если в рамках сообщества брать эту традицию, то запускается шапочка (коробочка, мешок) для добровольного пожертвования и делается это для того (как я понимаю), чтобы пришел новичек и чтобы ему было куда придти, сесть, попить чай и чтобы наша весть работала и это наше самообеспечение, так же мы не нанимаем уборщиц, официантов, ведущих групп и мероприятий, это все делаем мы и это наша Седьмая Традиция. В мой жизни, помимо сообщества, я должна быть на самообеспечении, я не должна зависить от обстоятельств, людей, чувств. Если у моего парня плохое настроение, это не значит что и у меня оно тоже должно быть плохое, потому что Седьмая Традиция мне

БОЛЬШАЯ СПИКЕРСКАЯ: «ТРАДИЦИИ И ИХ ПРИМИНЕНИЕ»

предлагает самообеспечение и мне не нужно зависеть от каких либо внешних факторов, что бы мне стало плохо или наоборот хорошо, если я грущу, то это только мои чувства и мое самообеспечение и ни чье более.

Восьмая Традиция, очень классная традиция, потому что она мне предлагает не строить теорий, и не становиться например, психологом. Очень часто на группе вижу вопрос: «Как воспитывать детей?» и я начинаю становится семейным психологом и делится, как нужно воспитывать детей, хотя своих детей у меня нет. И Восьмая Традиция, она мне говорит о том, что «Карина, делись своим опытом», приходя на собрания я делюсь только своим опытом, потому что я не знаю как воспитывать детей, я не умею, я не профессионал, я просто зависимый человек. Восьмая Традиция так помогает мне не строить теорий и обладать какими либо профессионализмом во взаимоотношениях, не давать каких либо советов, я вот в семье люблю надавать всем советов, хотя самая младшая в семье, но я люблю включать психолога, и этим я нарушаю свою Восьмую Традицию.

Девятая традиция мне помогает не ссорится со своими близкими людьми, помогает не управлять ни кем, не командовать и например: в семье, если мама не помыла посуду, мне не нужно идти и отчитывать ее за это и ругаться с ней. Я просто могу за нее помыть посуду и у нас в семье будет благополучие и мы не поругаемся. И Девятая Традиция предлагает в семье разделить обязанности, кто чем занимается и если у кого то что то не получилось или кто то не успевает, можно помочь. Так же и во взаимоотношениях с друзьями, мне не нужно ругаться, командовать, выяснять отношения, я могу спросить и предложить свою помощь. В сообществе Девятая Традиция говорит мне о том, что группы создали подкомитеты и наделили их доверием. Группы имеют право требовать отчетности куда уходят деньги, люди, кто куда ходит с несением вести.

Вот понимание Десятой Традиции наверное будет проще мне объяснить на примере: подкомитета по больницам и учреждениям, когда мы едем куда либо с презентацией, мы сразу обозначаем то, что мы не имеем ни какого отношения к тому учреждению в котором находимся. И это означает что, мы не имеем мнений как там их кормят, чем они занимаются и наше сообщество становится самостоятельным. А в моей жизни, как я для себя понимаю эту традицию то, что если у меня нет мнений и мне все равно и меня начинают спрашивать о чем то, для меня нормально сказать «я не знаю, у меня нет мнения». Мне раньше казалось, что если ко мне обращаются, мне надо что о говорить, но на сегодня эта традиция говорит мне о том, что «Карина, нормально сказать, ответить, что у меня нет мнений».

Одиннадцатая Традиция. Я стараюсь ее применять по сей день в своей жизни, потому что она говорит мне о моей личной анонимности, которую я сохраняю, я «сижу» в социальных сетях, и я не выкладываю там сроки своего чистого времени, это я делаю когда приходу на группу, и я не показываю этого в социальных сетях, потому что у меня есть одногруппники, преподаватели, бывшие коллеги по работе, руководители, и я просто могу загубить свою личность и раскрыть свою анонимность. И так же Одиннадцатая Традиция - это когда я пришла на собрание и я говорю о том, что я работаю по шагам, служу, я делюсь своим опытом, честно, это привлекательность, я когда я начинаю говорить что вот это работает, а это нет, кому по какой литературе писать и как надо жить, я начинаю пропагандировать. Или когда я говорю что нужно писать по руководству, а не по базовому тексту, рекламируя что из этой литературы лучше, начинается пропаганда и это нарушение традиции.

Двенадцатая Традиция говорит мне об анонимности, равенстве и о доверии, как я это понимаю, потому что я знаю точно, что я могу придти на группу, могу поделится чем-то и я буду уверенна в том, что за рамки стен группы это никуда не уйдет и вот это мое доверие. В отношениях, к примеру, если я ругаюсь со своим молодым человеком, я не иду рассказывать какой он плохой, всю эту грязь выливать в общество, и с социальными друзьями когда мы видимся я чем-то делюсь, я доверяю этим людям, я знаю что они не пойдут обо мне сплетничать. И так же Двенадцатая Традиция говорит мне о том, что у меня очень разнообразный круг общения и мне сообщество показывает, что в моей жизни, например: я раньше оценивала людей, как он выглядит, по социальному статусу, как он одет, какой у него телефон, на сегодняшний день мне это безразлично, потому что у нас есть общие интересы и это нас связывает. Также сюда я отношу и служение, когда я говорю «да»,человеку который на него выдвигается, убирая внутренние барьеры, если у него есть все качества для этого служения, несмотря на то, что мне он может по каким то критериям не нравится.

Написание Традиций дает и на сегодняшний день свободу в своих сферах жизни. В семье, в отношениях, в учебе, в работе Традиции служат для меня проводником к построению здоровых отношений между мной и другими людьми. Традиции работают в моей жизни когда я их применяю, делюсь опытом с другими людьми и получаю опыт от других)

Всем спасибо!

МИНИ СПИКЕРСКАЯ: «СЛУЖЕНИЕ. ЧАЙХАНЩИК»

Привет меня зовут Леша, я зависимый, пишу первый шаг, есть спонсор и несколько служений.

На первую рабочку пришел на группу Хоттабыч, было дико страшно, я взял служения чайханщика и под конец думал что куда мне служить там такие ребята хорошие, а я косяк на косяке.

Служение я взял не совсем традиционным образом, один анонимный брат на тот момент нес служение чайханщика и попросил подменить его. И вот первый день, потом неделя как я его подменяю и я начал чувствовать как я потихоньку втягиваюсь и вопроса идти на рабочку или нет уже не стоял, но страшно было по прежнему.

Служение чайханщика это то, без чего я не вижу свой путь выздоровления, я приходил на каждое собрание группы и просто наливал чай, я предлагал чай тем кто пришел, ничего сверхъестественного.

Вначале служения я и не замечал что происходит внутри, ну да меня радовало когда мне говорят спасибо, после очередной рабочки был прилив сил и настроя на движение, но примерно после двух месяцев я прихожу на группу, сажусь и чувствую себя дома, не так как я ощущал это раньше, а реально дома, мне тепло и хорошо и вся головная чушь отступает тогда я реально ощутил что служение необходимо, до этого я сомневался продолжать служить или нет и стоит ли отдавать себя, теперь я знаю, это того стоит. Естественно я не выздоровел и часто гоню когда что то не получается, но этот опыт помогает мне не сдаваться!

Всем спасибо!

Освещение групп

Семинар от РС: «Анонимность в социальных сетях.»

В марте на группе «Николай Гаврилович» состоялся семинар, о чем мы с Вами хотим и поделиться. Семинар проводили служащие подкомитета РС, Володя и Роман. Семинар состоял из 2-х частей, пришло много анонимных.

В первой части рассматривалось два аспекта: Личная анонимность и анонимность в социальной жизни. Делились опытом нарушения анонимности, которое имело последствия. Также в первой части говорили об «11-й Традации» и о соблюдении конфиденциальности в социальных сетях. Было очень познавательно и интересно, задавалось много вопросов и разбирались и прорабатывались ситуации с нарушением анонимности. Также говорили об использовании логотипов АН и личной ответственности и поведении при использовании логотипов АН и символики АН. Ребята делились своим личным опытом. Получили много опыта и желание применять его!

Вторая часть была слайдовая, в которой так же рассматривались ситуации нарушения анонимности в социальных сетях по средствам фото и видео. Делились опытом, разбирали видения, как избежать подобных ситуаций. Аудитория была активна, принимала много участия в семинаре, всем было интересно и познавательно! Так же поднимался вопрос, что может сделать местность, группы для соблюдения анонимности - это проведение семинаров, личная ответственность каждого члена сообщества!

Всем организаторам и участникам спасибо за семинар! Желаем почаще проводить подобные семинары!

Группа ШТАБ

- Почему решили создать группу?

- Чтобы была альтернатива, плюс выбор в г. Энгельсе. Ведь новечки идут и местность должна развиваться. Вторая группа это начало чего то нового, например своего МКО.

- Кто инициатор?

- У меня давно была эта идея, созвонились с Сашей, в это время я готовил кушать и поговорив, решили попробовать!

- Кто принимал участие?

- Я, Саша, на первой рабочке было больше 10 человек, каждый внес свой вклад в создание группы. Энгельские ребята были все свои.

- Какие были трудности?

- Думаю никаких. Все прошло организованно и в атмосфере единства.

- Позитивные моменты?

- Меня ни когда так не вставляло служение, много «кайфа» на самом деле.

- Что сегодня?

- На сегодня есть группа «Штаб», ежедневно в 20:00 по адресу г. Энгельс, ул. Коммунистическая, 49. Так же есть свободные служения: Ведущий по вторникам и пятницам, ПГО, Уборщик, Казначей, Представители в ПСО, РС, БУ, МДА.

Развиваемся, приходите будем рады!

Служащий группы, Леонид.

Слово подкомитетам

Как создавалась газета «ПартизAN»

Привет. Я Антон, я зависимый. Попросили рассказать о создании нашей Саратовской газеты. Не знаю с чего даже начать. Я при шёл на рабочее собрание Литкома и услышал о проекте газета, он был на уровне разговоров сказали что анонимная сестра готова заниматься им, но она не приходила на рабочки. Я заинтересовался и в тоже время мне было очень страшно т.к. подобного опыта на местности не было и ещё я очень дефектовал что, кто то ещё уже собрался заниматься им. На очередной рабочее приняли решение отложить проект до декабря и я очень расстроился. Через какое то время я поехал в отпуск в Уфу. Мне было страшно т.к. это была первая поездка домой, я подумал что это возможность послужить и подумал что могу узнать про их опыт газеты и других проектов, посоветовавшись со спонсором я так и сделал, поставил цели сам для себя узнать опыт. В Уфе газеты не было, но меня познакомили с редактором Казанской газеты " Чистый день". Пообщявшись с ним мне очень захотелось запустить этот проект, я понял что мне очень нравится, я испытал прилив сил. Он поделился со мной вестью о газете, что это, как это и это было круто. Приехав в Саратов, я поделился опытом который узнал и на Ликоме групповым сознанием решили возобновить проект, и меня отправили в Казань где на мероприятии "День спонсора" проходил первый " Круглый стол" газет на котором присутствовали представители газет разных местностей. Вернувшись с опытом мы создали инициативную группу, первые разы мы собирались у меня дома, создали обязанности для служителей газеты, поставили цели что нужно делать, очень помогали и поддерживали служители Литкома. Я ходил по группам и запускал листок чтобы ребята делились какое они видят название и что хотят видеть в газете. Было страшно но я получал силы и поддержку от комитета Литком. Мы познакомились с сестрой которая хотела участвовать в этом проекте и вторую инициативу мы проводили вместе, знаете я получал много поддержки и заряда от неё, и мы вместе продолжали создавать, первый выпуск мы делали в двоем, периодически хотелось бросить, казалось ничего не получится но сестра активно делала действия, толкала меня вперёд и делилась силой и надеждой, я очень благодарен ей за это и без неё ничего не получилось бы, знаете взаимодействие с ней очень помогло увидеть что я один ничего не могу, только мы вместе можем. Мы выпустили первый выпуск - это было потрясающие чувство, меня наполняло это. В дальнейшем мы обратились к группе "Доверие" и нам дали помещение для проведения инициативных собраний. Сестра сделала флайер для рассылки в чаты групп что требуются волонтеры. Знаете сестра вообще выполняет большую работу, она готовит номера к выпуску, сохраняет анонимность и многое другое, я вообще очень далёк от компьютера. Когда мы собрали инициативку и разослали флаеры в проект пришли ребята и работа продолжилась с новыми силами. Недавно я переехал домой в Уфу и снялся со служения, было страшно и если честно больно покидать проект, но я верю что это шаг к чему то новому. Я нашёл преемника и газета развивается дальше с новыми силам. Я очень благодарен сообществу г. Саратова за теплоту за которой меня принимали и за возможность служить и я благодарен проекту газета за возможность послужить и поделиться опытом.

С любовью в служении Антон, г. Уфа.

В конце марта в г. Ставрополь прошел Региональный Комитет Обслуживания ЗР.

Два ЧРК представляли нашу местность г. Саратов. Основной вопрос: «Развитие нашего региона на ближайшие пол года.» Один из наших ЧРК выбран посредством голосования на служение «Заместителя делегата региона ЗР.»

Так же получили опыт с применением на нашей местности, участвовали в семинарах и тренинге Ассамблеи Литкомов. Спрашивали опыт по проекту «Пенсия», по служению «Офисмена».

Донесли все запросы нашей местности до РКО, такие как:

- Комитет РС готов провести мини «Миссию на Развитие» в г. Балаково с выделением средств из РКО.
- Выделить трем вновь открывшимся группам в г. Саратове, стартовый комплект литературы, за счет средств Литкома РКО.
- Совместно с Литкомом региона провели презентацию «Ассомблеи Литкомов» запланированную на осень текущего года в г. Саратове, после презентации бюджет увеличился с 16.000 руб до 50.000 руб.

Было много местностей, практически все, а так же присоединились: Киргизы, Азербайджан, Рязань, Тула. Присутствовало порядка 100 человек.

Поездка была продуктивной и плодотворной, получили заряд на служение, вектор направления на развитие нашей местности на ближайшие пол года.

Спасибо за служение! ЧРК Михаил.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Как я взращиваю честный взгляд на себя?

Рома: «Прошу обратной связи.»

Ваня: «Говорю честно о себе, самоанализ, в моменте. когда сомневаюсь, звоню, прошу взгляд со стороны.»

Зарина: «Принимаю обратные связи, пишу самоанализ честно, обращаюсь за здравомыслием, молюсь.»

Марина: «Это быть честной со своими чувствами, мои чувства - это ВС, молюсь, медитирую, взгляд со стороны, самоанализ, обращение за опытом и применение его.»

Денис: «Не вру себе и близким.»

Андрей: «Принимаю себя таким, какой я есть.»

Сергей: « Пишу шаги, работаю со спонсором, занимаюсь служением.»

Саша: «Отказываюсь от старого поведения, думаю о других, самоанализ.»

Вероника: «В первую очередь мне помогает прописание и вычитка шагов, обратная связь.»

Андрей Ч.: «Пишу шаги, самоанализ.»

Таня: «С прописанием шагав, уроверь моей честности перед собой растет, так же прошу обратной связи у спонсора и у анонимных. Утром молюсь и прошу ВС о том, что бы видеть свои дефекты характера и о его воли, о приминение духовных принципов, который включает честность по отношению к себе и другим людям и стараюсь придерживаться этого в течении всего дня.»

Как мне помогает написание шагов?

Рома: «Когда я пишу шаги, я вижу над чем мне нужно работать.»

Ваня: «Для меня это сильный инструмент: взглянуть на себя честнее, заполнить внутреннюю пустоту, поработать с тягой, идти на свои страхи во время вычитки, фильтровать чувства и лишний раз напомнить себе, кто я есть.»

Зарина: «Написание шагов помогает мне так: иногда ровняет, иногда помогает увидеть себя честно, дает мне выбор, расту, развиваюсь.»

Марина: «Когда я пишу шаги, я вижу направление в котором мне двигаться в моем выздоровлении и помогают укреплять мою надежду и веру.»

Денис: «Анализ ситуации и честный взгляд на себя.»

Андрей: «Они меня выравнивают и меняют.»

Сегрей: «Написание шагов помогает мне честно смотреть на себя, обретаю комфорт с самим собой.»

Саша: «Написание помогает увидеть себя со стороны помогает избавится от прошлого, чувст вины, стыда и обиды.»

Вероникма: «Я озвучиваю в шагах, те больные ситуации, которые тяжело прожить, помогает понимать свои чувства и видеть что изменить.»

Андрей Ч.: «Дают видение себя, рост, вижу что со мной происходит, свою обиду, дают принятие себя, уверенность.»

Таня: «С прописание м шагов, я взращиваю честность, открытость и доверие. Они мне показывают, те дефекты характера, над которыми надо работать, так же опыт проживания тех или иных ситуаций и итог в них. С прописанием шагов я духовно росту и развиваюсь.»

К чему меня может привести мое своеволие?

Рома: «Мое своеволие всегда приводит меня к негативным последствиям.»

Ваня: «Когда я иду на своеволии - я впираюсь.»

Зарина: «Мое своеволие меня может привести к чувству вины, ненависти к себе, к разочарованию, отталкиваю людей от себя, причиняю боль, внутренней изоляцией, к употреблению.»

Марина: «Стыд, вина, ненависть к себе, низкая самооценка, в моменте потеря веры, разрушение отношений, боль себе и окружающим, отчаяние, все это следствие моего своеволия.»

Денис: «Мое своеволие может привести меня к первому употреблению.»

Андрей: «Расплачиваюсь своими чувствами.»

Сегрей: «Своеволие приводит мне к невыносимости, к постоянному вранью и наступает дно.»

Саша: «К негативным последствиям, наношу ущерб себе и окружающим, к потере веры, не доверяю.»

Вероника: «Мое своеволие приводит меня к разрушительным последствиям, эмоциональному дну.»

Андре Ч.: «Возвращается старое поведение, я не пишу шаги, нет роста, когда я своеволен, я становлюсь везде не честен.»

Таня: «Мое своеволие приводит к прогрессу моей зависимости во всех ее проявлениях, моя больная голова начинает управлять мной, рушатся все сферы жизни, получаю очень много негативных чувств, пропадает вера в ВС, и как итог - дно.»

ШАГ ПЯТЫЙ
«Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений»

Расскажи о себе, как зовут, сколько чистого времени, как попал в программу?

Я зависимый, меня зовут Андрей. Я остаюсь чистым 10 лет 7 месяцев. Дата моей чистоты начинается с 29-го июля 2006 года, когда я впервые перестал употреблять любые вещества, изменяющие мое сознание. Я, после того как прошел небольшой курс реабилитации какое-то время думал, что мне дальше делать, я не знал о том, что есть такая Программа; я знал, что что-то есть, какие-то группы, но как они мне могут помочь я не знал. И я пошел на группу, когда уже встал вопрос: у меня внутри было желание повеситься. И я тогда понял, что несмотря на то, что я не употребляю ничего какое-то время, я болен, болен и мне нужна помощь. И тогда я впервые пошел на собрание Анонимных Наркоманов. И вот с тех пор хожу регулярно на группы, пишу шаги, служу, работаю со спонсором общаюсь, и сам являюсь спонсором. И это ответ на первый вопрос.

Как писал Пятый Шаг, кто помогал (спонсор, группа, литература), были ли трудности в его написании?

По второму вопросу, пятый шаг я смог написать совсем недавно. Дело в том, что когда я работал по первому кругу шагов, мне мой спонсор так сказал, что четвертый я пишу, как мы писали в группе руководства, а пятый, как я его понял, что это некое зачитывание четвертого. И для меня, я не помню, кажется, это было в восьмом году или в девятом, вот это зачитывание оставило вопросы. Я что-то получил от этого зачитывания, а именно какое-то моментное самопрощение через принятие меня другим человеком, ну то, что другой человек меня выслушал и принял со всем этим, таким; и вот через это принятие я как-то немного смог и себя простить. Но при этом остались моменты, связанные «Признать перед Богом», и как это делается. И после того как я закончил круг шагов и опять начал работать уже не в малой группе, со спонсором по первому шагу, потом я написал четвертый, и после этого спонсор мне напомнил (я в принципе был с этим согласен), что надо писать пятый шаг. Так я сел писать пятый шаг, мне было интересно. Он очень круто написан в руководстве. И каждый вопрос, приближающий меня к окончанию пятого шага, подводил к тому, что без полного признания всех этих моментов, природы и вытаскивания из себя всех секретов, всех моментов, он будет незавершен. И тогда я понял, что те вещи, которые я не разобрал со спонсором первый раз, я разберу их в этот раз. Так и произошло.

Как ты понимаешь Пятый Шаг?

Пятый шаг, как я его понимаю – это третий вопрос. Я понимаю его, что я перестаю оправдывать свое поведение. Я перестаю искать оговорки в своих действиях, я честно, с готовностью, не только перед собой, но и перед другим человеком, перед Высшей Силой, готов признавать то, что я заблуждался, что я заблуждаюсь и буду заблуждаться. Как его еще понять? Его еще надо понять так, что не списывать все на свою болезнь, а принять, что это есть во мне и это есть я и я это делал. Не ругать себя за это, а начать что-то с этим делать и если не получается, обращаться в очередной раз за помощью к Силе, более могущественной. Ну например, это уже просто из личного: что если я дружу с человеком, он тоже должен со мной «максимально» дружить и готов идти на всякие вещи, связанные со мной. Я лишился работы, какое-то время назад и думал, что не останусь без нее долго, найду ее очень быстро и люди вокруг помогут. Особенно рассчитывал на людей из NA. И эта была истинная природа моих заблуждений в том, что я считал, что мне люди должны из-за того, что я есть у них. И когда мы обсудили этот момент, когда мне удалось признать тот факт, что мне никто не должен, также, как и я никому ничего не должен, мне пришлось по-новой строить отношения с другими людьми.

Что тебе дал Пятый Шаг?

Что дал пятый шаг? Ну помимо дефектов характера, которые были в очередной раз проявлены в своем поведении, помимо того, что в очередной раз снимаешь шляпу перед своими действиями. Все-таки, пятый шаг – такой момент, как начало смирения перед тем, кто я есть на самом деле. И часть такая, что часть ответственности берешь на себя, когда признаешь что-то, истинную природу своих заблуждений. Когда берешь ответственность, как-будто взрослеешь, и тебе не надо больше бегать от скользких ситуаций.

Всем спасибо! Андрей, г. Москва

Творческая страничка

****

Одно то, что где-то дышишь, что где-то....ты живешь, превращает мое внутреннюю песню в утреннюю, или вечернюю счастливую и заставляет свершаться вращаться алхимию непонятных законов - не знаю, сердца ли ,или светого пятна на стене? где эти границы, которые неуемные ищут веками, внутреннего и внешнего, объективного и...вот оно все - неразделенное, перевернутое, вывороченное, укорененно-летучее бежит с занавески к ресницам и обратно в окно и пылинки в рот и слова в пар, и много других куда более тонких...и вот ты стоишь передо мной и цветы вянут от радости.

И ты - капитан корабля развешивающий свои записки на наше постновогоднее дерево пусть цветет еще ярче и якорь пусть взлетит с кораблем вместе и опустится когда нужно в самое точное из всех неожиданных - место, где все обретается с добротой.

Я тебя люблю и смотреть как летят качели я не успеваю поймать коробку сока синицу себя на льду снежинку на которую ты показала дырки в моих карманах столь широки, что туда провалилась половина дел и соцветья чертополоха замирают и гаснут надеюсь нет ничего напрасного в этом всем.

Летит рука через облака к твоей длинной челке карандашом-ветром смахнуть. Расскажи как ты жил как в магазин ходил как дома сидел в окно глядел. Долгие долгие подмосковные вечера.

Ласковые долгие руки, золотые шелковые карманы расшитые по локти марсовой, маковой россыпью - заснул на груди - проснулся на звездном поле, где кричишь -никому не слышно.

Птицы поют и летят ни шагу назад и пусть сожжен мой дом тепло от огня сжигающего города на своем пути сжигающего меня осеняющего твое лицо. я помню твое лицо. лучше чем все что вовремя. лучше чем воду испарившуюся из стакана, черствый имбирь и оборотней тануки. весело нести твою скрипку - от океана до океана, до дома твоего ласточки и луковицы летят, а мне кажется нет пути

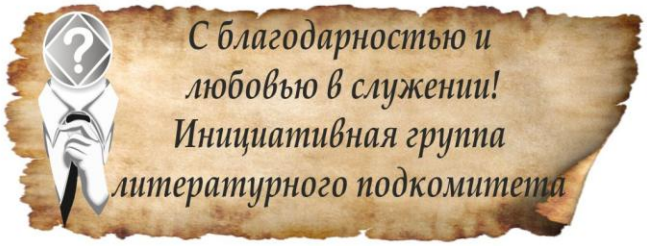
Я много думаю о тебе, про себя , от себя самой и не вслух, от рыб развешенных на простынях, охватывающих воздух рук, от диких слив на полыхающих ветвях в саду, от обеих двух.

Вероника

****

Тонкие пальцы древесного воина разрисуют
Мое окно, пока на кухне колдунья
Варит манную кашу с кораблями с вареньем -
Девочка, у которой всегда Воскресенье,
Но сегодня - особенно:
С молоком и клубничным меня уже ждут, те которые утром пели.

Вероника



Анонимные Наркоманы

Все наркоманы перестают употреблять, некоторым это удается при жизни

Расписание групп

г. Саратов, «Мактуб», пл. Ленина, ДК «Россия», кб. 304 пн., ср., чт., пт. в 19:00
г. Саратов, «Хаттабыч», пл. Ленина, ДК «Россия», кб. 304 вт., сб., вс. в 18:00
г. Саратов, «Доверие», пл. Челюскинцев, 51 пн., ср., пт., сб., вс. в 19:00
г. Саратов, «Николай Гаврилович», ул. Ульяновская, 7 ежедневно в 12:00; пн. - пт в 20:00; св., вс. в 17:00
г. Саратов, «Юбилейная», ул. Исаева, 28 пн., ср., пт. в 19:00
г. Саратов, "Фабрика», ул. Киевский проезд, 1, 3-1 этаж, кабинет № 310 ежедневно в 19:03
г. Энгельс,«Штаб», Коммунистическая улица, 49 ежедневно в 20:00
г.Энгельс, «Свобода», пр Строителей, 7 ежедневно в 12:00 и в 19:00
г.Балаково, « Направление», ул. Минская, 72 (здание ПНД) вт., чт. в 18:00

Информационная линия: (8452) 34 92 26; 8 905 384 92 26
e-mail: nasaratov@mail.ru www.na-saratov.ru

наш сайт: na-saratov.ru телефон информационной линии: +7 905 384 92 26 +7 8452 34 92 26