



## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ И ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

Семейные группы Нар-Анон - это товарищество родственников и друзей наркоманов, которые делятся друг с другом своим опытом, силой и надеждой, чтобы, решить общие проблемы. Мы верим, что наркомания это семейная болезнь, и что перемена отношения к ней может способствовать выздоровлению.

Нар-Анон не связан с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической группировкой, организацией или сообществом, не участвуют в полемике по каким бы то ни было вопросам, не выступают ни за, ни против чего бы то ни было. Членство в нем бесплатное. Нар-Анон – это организация, целиком существующая на Добровольные пожертвования своих членов.

У Нар-Анона только одна цель: помочь семьям наркоманов. Мы помогаем, следуя программе Двенадцати Шагов, давая приют и утешая семьи наркоманов.

## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

Эта программа может стать образом жизни семей наркоманов.

1. Мы признали свое бессилие перед наркоманом, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ПРОГРАММЕ ДВЕНАДЦАТИ ШАГОВ

В чем, по-вашему, смысл жизни?

Мы, члены Товарищества Нар-Анон, убеждены, что смысл жизни в росте, как умственном, так и духовном. Это рост для большинства из нас начинался с признания того факта, что пристрастие к наркотикам - не слабость, а следствие заболевания. Мы начали расти, когда заглянули в самих себя и обнаружили там слабость, которая заключалась в том, что мы увиливали от решения своих проблем, сваливая всю вину на наркомана и постоянно жалея себя.

Двенадцать Шагов являются для нас ступенями к подъему на более высокий уровень. С их помощью мы узнали, что мы далеки от совершенства и, вероятно, останемся такими, если не научимся работать над собой. Выполняя эти Шаги, мы можем обрести мужество и душевную ясность. Постепенно мы избавляемся от нашей слабости и узнаем, что рост, несмотря на причиняемую боль, стоит того, чтобы к нему стремиться.

## ПЕРВЫЙ ШАГ

**Мы признали свое бессилие перед наркоманом, признали, что потеряли контроль над собой.**

Многие из нас умышленно закрывали глаза на увлечение наркотиками наших близких, обманывали себя, например, такими соображениями; " Когда у него будет свой дом, он бросит", или - "Она бросит

употреблять, так как она любит меня". Мы испробовали все что угодно, но в результате наше былое замешательство переросло в полный хаос.

Ничто так не усугубляет употребление наркоманов, как благонамеренные, но не разумные попытки вынудить их бросить колоться. При этом в итоге проигрывают все. Фактически жизнь всей семьи становится не управляемой.

Первый Шаг - это обретение твердой почвы под ногами. Сделав его, мы можем двигаться далее, обретая мир и покой и совершенствуясь духовно с помощью других Шагов Программы. С признанием своего бессилия перед заболеванием наркомания, приходит чувство освобождения и возвращается надежда. Мы можем полностью переключить свое внимание на налаживание своей собственной жизни и на внесение в нее некоторого порядка. Когда один из членов семьи мыслит здраво, то улучшается обстановка во всей семье.

## **ВТОРОЙ ШАГ**

**Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.**

До того, как мы получили помощь от Нар-Анона, мы дошли до такого состояния, когда уже больше не могли ни на что нормально реагировать. Когда стало ясно, что мы не можем больше полагаться на свои способности и рассуждать спокойно, хладнокровно и здраво, мы стали обращать внимание на других, испытывающих такие же трудности, чтобы понять, как они обрели душевное спокойствие.

И тут к нам пришла на помощь Сила, более могущественная, чем мы: если мы не можем обрести помощь, чтобы понять, как они обрели помощь, полагаясь на то, что внутри нас, то естественно, что мы должны обратиться к чему-то, вне нас. Если какая-то Высшая Сила привела этих других людей к пониманию своей жизни и они, живя в прошлом столь же беспорядочно, как мы, ныне обрели душевное спокойствие, то мы тоже можем попытаться обратиться к тому же источнику и постараться добиться того же результата.

Мы слишком долго жили в диком страхе и безумном ужасе, чтоб быть в состоянии управлять собой; мы подчинились панике. Неспособные более полагаться на себя, мы вынуждены были обратиться к Высшей Силе для обретения душевного равновесия.

## **ТРЕТИЙ ШАГ**

**Приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы его понимали.**

Одно дело верить в то, что Высшая Сила сотворила вселенную, и совсем другое - верить свою жизнь этой Силе. Нар-Анон предлагает нам путь. Это путь существовал всегда, но пока мы полагались на свою собственную волю, мы не могли его увидеть. В результате мы заблудились в зыбучих песках.

Следовать Воле Бога не означает плыть по течению это скорее сознательное, искреннее изменение наших устремлений и слияние их с Его Волей. Это значит направить все наши действия на организованное продвижение вперед, а не на хаотическую суету.

Было бы хорошо, если бы мы смогли принять решение раз и навсегда, однако так не бывает. Процесс препоручения нашей воли Богу постоянно нуждается в поддержке и обновлении до тех пор, пока это не станет в такой степени частью нашей природы, что искушение действовать импульсивно постепенно исчезнет.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ**

**Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.**

Одна из трудностей в выполнении этого Шага заключается в неспособности быть честным (честной) по отношению к себе. Самый большой недостаток из всех - это вообще не признавать за собой никаких недостатков. Возможно, в прошлом мы жили, будучи убежденными, что мы всегда правы. Возможно, наше стремление оправдывать себя зиждется именно на этом. Положение может еще больше осложниться, если мы привыкли замыкаться в себе, хранить свои беды под спудом, пока дело не дойдет до взрыва.

Возможно, мы таим в себе недобрые чувства по отношению к другим. Недоброжелательство и чувство обиды могут сделать нас совершенно больными. Когда мы обнаруживаем, что позволили этим нездоровым чувствам овладеть нами, то мы должны быстро что-то предпринять. Чем дольше мы таим в себе эти недобрые чувства, тем труднее становится избавиться от них.

Если мы легко ранимы, то это не только проблема для нас самих, но и для окружающих. Мы должны честно проанализировать свои чувства, чтобы понять не виноваты ли сами. Мы можем простить других людей, помолиться за них, и тогда обида постепенно исчезнет.

Мы должны также исследовать причины своего эгоизма. Это и есть оценка себя с нравственных позиций! Мы составляем список своих положительных и отрицательных качеств, помня, что самое главное при этом честность по отношению к себе. Мы не пускаемся в объяснения, не оправдываем себя и не перечисляем нанесенные обиды. Мы "Глубоко и бесстрашно оценили себя".

### **ПЯТЫЙ ШАГ**

**Признали перед Богом и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.**

Может быть трудно признать свои недостатки перед Богом, даже если мы знаем, что Его это не поразит. Еще труднее признать свои недостатки перед каким-либо другим человеком, однако, тем самым они отмечаются, и это помогает нам преодолеть то, что мешает двигаться вперед.

Благодаря этому Шагу мы становимся на путь, ведущий к выработке здорового отношения к жизни, включающего в себя способность делиться с другими.

### **ШЕСТОЙ ШАГ**

**Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.**

Мы знаем, что Бог может сделать и сделает все для нашего полного блага, если мы будем готовы принять Его помощь. Недостаточно просто видеть свои недостатки и принять неопределенные решения исправиться. Требуется ясно выраженные личные усилия для того, чтобы суметь принять помощь Бога.

### **СЕДЬМОЙ ШАГ**

**Смиренно просили Его исправить наши изъяны.**

Мы будем продолжать колебаться, пока не попросим, смиренно и честно, об исправлении наших изъянов. Большинство наших недостатков - это привычки, которым мы позволили развиваться и укорениться. Возможно, мы никогда не достигнем совершенства, но мы можем стать лучше.

Быть смиренным не означает пресмыкаться. Смирение это сознательная потребность в какой-либо Силе, более могущественной, чем мы сами, и готовность позволить этой Силе направлять нашу жизнь. Это особенно важно при поиске установления постоянного контакта с Высшей Силой.

### **ВОСЬМОЙ ШАГ**

**Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.**

Так как эта программа дает нам возможность расти духовно, мы обнаруживаем, что не можем более вымещать свое недовольство на других. Нам часто не удается распознать тот вред, который мы приносим, а пока мы его не распознаем, у нас не возникает желание загладить свою вину.

При составлении этого списка мы, вероятно, обнаружим, что из всех этих людей более всего зла мы причиняем самим себе. Поэтому мы просим прощения не только у других, но и у самих себя.

### **ДЕВЯТЫЙ ШАГ**

**Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.**

Если мы пользовались молитвой и честно и вдумчиво работали над предыдущими восьмью Шагами, то этот Шаг пробуждает нас к действию. Часто можно довольно просто загладить свою вину. Если мы оскорбляли свою семью, не уделяя должного внимания ей, будучи брюзгливыми или грубыми в обращении, то сознательное изменение отношения может возместить ущерб, вернувшись к тем делам, которыми мы пренебрегали.

Иногда мы можем загладить свою вину только путем причинения ущерба совершенно невинному человеку или кому-либо из посторонних. В этом случае очищение своей совести путем причинения ущерба другому лишь усугубило бы нашу прежнюю вину.

Нар-Анон учит нас движению вперед. Если мы навредили одному человеку в прошлом, то мы можем помочь одному, десяти, тысячи людей в будущем, активно используя программу Нар-Анона и живя в соответствии с ней.

## ДЕСЯТЫЙ ШАГ

**Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.**

Даже если мы продвинулись настолько далеко, что выполнили все предыдущие Шаги, к сожалению, мы далеко еще не ангелы, а скорее самые обычные люди. Мы продолжаем совершать ошибки - иногда мелкие, иногда серьезные. Мы продолжаем совершать неблагоприятные дела, с умыслом или по беспечности. Для того чтобы оценить свой прогресс, мы нуждаемся в частом самоанализе.

Дополнительный самоанализ в период стрессов часто показывает, что вместо грубого ответа, можно было тихо помолиться. Так как подобные самооценки указывают нам, где мы были неправы, то чем скорее мы признаем свои ошибки, тем лучше будет для нас. Частые остановки для проведения самооценки делают легче наш багаж.

## ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

**Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.**

Этот Шаг вроде бы разделяет всех членов Нар-Анона на несколько четко обозначенных групп: тех, кто считает, что в этом что-то есть и, может быть, когда-нибудь они за это возьмутся всерьез; тех, кто идет чуть дальше, но увязает в размышлениях о том, как распознать волю Бога и как найти время для углубленных размышлений при современном стиле жизни. К третьей группе относятся те, кому более всего повезло. Они не строят надежд на немедленное достижение совершенства, а выходят на дорогу, ведущую к нему.

Важно постоянно стремиться к Высшей Силе. Ошибки и срывы, свойственные человеческой природе, возможно не позволят нам в полной мере понять Его волю, но для того, чтобы следовать этой Его Воле, необязательно понимать ее в полной мере. Сознательные усилия, направленные на согласование своих действий с Высшей Силой, возрастают постепенно. В спокойные периоды жизни мы стараемся разумом и сердцем постичь цельность окружающего. И слишком часто мы склонны мерить конечной мерой бесконечное.

## ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

**Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.**

В результате выполнения этих Шагов может наступить духовное пробуждение. Каждый последующий Шаг вырастает из предыдущего. Если мы намериваемся помочь другим, тем чем не обладаем.

Передача смысла этих идей другим людям - одна из величайших наград, заложенных в программе Нар-Анона. Обращая другого человека от отчаяния к надежде и любви, мы, в свою очередь, обретаем благодать.

Наш духовный рост неограничен и награда беспредельна, если мы стараемся использовать эту программу во всех аспектах нашей повседневной жизни.

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

Наш групповой опыт показывает, что единство Семейных групп Нар-Анон зависит от нашей приверженности этим Традициям:

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают
3. Родственники наркоманов, собравшиеся вместе для взаимной помощи, могут называться "Семейной группой Нар-Анон" при условии, что как группа они не принадлежат ни к какой другой организации. Единственное условие для членства – наличие проблемы наркомании среди родственников или друзей.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы, Нар-Анон или Анонимных Наркоманов в целом.
5. У каждой группы Нар-Анона есть лишь Одна главная цель - помочь семьям наркоманов. Мы достигаем этой цели, соблюдая сами Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов, ободряя и выражая понимание нашим родственникам - наркоманам и давая уют и утешение семьям наркоманов.

6. Семейным группам Нар-Анона никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя Нар-Анона для использования какой-либо посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной духовной цели. Хотя наши сообщества отличаются, мы должны всегда сотрудничать с Анонимными Наркоманами.
7. Каждая группа должна полностью опираться на собственные силы и отказываться от помощи извне.
8. Работа, связанная с выполнением Двенадцатого Шага Нар-Анона, должна всегда вестись на общественных началах, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Нашим группам как таковым никогда не следует обзаводиться жестокой системой управления; однако, мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Семейные группы Нар-Анон не придерживаются какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к их деятельности, поэтому имя Нар-Анон не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Основой наших контактов с внешним миром является привлекательность наших идей, а не пропаганда; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио, телевидением и кино. Мы должны особенно бережно охранять анонимность всех членов Анонимных Наркоманов.
12. Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

### **ПРЕДИСЛОВИЕ К ДВЕНАДЦАТИ ТРАДИЦИЯМ.**

Двенадцать Традиций Нар-Анона являются такими же руководящими принципами для взаимоотношений и единства групп, каким являются Двенадцать Шагов для жизни и роста отдельных членов. Поскольку в Нар-Аноне не существует правил и инструкций, данные Традиции являются общей договорной основой, руководствуясь которой нам легче всего заниматься нашей деятельностью. Следуя этим традиционным принципам, группы могут избежать тех ошибок, которые совершали члены нашего Товарищества в годы его становления. Традиции описывают, как группы взаимодействуют друг с другом, а также с Нар-Аноном и А.Н. в целом.

Традиции также указывают предпочтительные принципы отношения к членству, сфере активности групп, деньгам, имуществу, отношениям с общественностью, лидерству и анонимности. Мы предлагаем эти принципы, потому что от их соблюдения зависит единство Товарищества Нар-Анон и, пожалуй, его выживание.

### **ПЕРВАЯ ТРАДИЦИЯ**

**Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства.**

Единство создает не только необходимый климат для роста Нар-Анона в целом, но также и атмосферу, благодаря которой каждый член группы может обрести спокойствие духа.

Для сохранения единства в мировом масштабе, рекомендуется использование на собраниях литературы, одобренной Конференцией Нар-Анона.

Эта Традиция не подразумевает, что каждый член группы должен полностью подчиняться группе, не думая, не говоря и не поступая как не зависящая личность. Наверное, нигде нет большей свободы убеждений и действий, чем в Нар-Аноне и А.Н. Однако эта Традиция подразумевает, что если группа не сохранится, то многим так и не удастся выздороветь.

Порой какая-либо группа разрушается из-за того, что один из ее членов бездумно хочет заставить всю группу действовать по-своему, не зависимо от мнения остальных. Бывает, что кто-либо, не обращая внимания на остальных, говорит безумолку, изливая свои личные чувства и жалобы. Таким образом, вся группа может пострадать из-за того, что один из ее членов привык потакать своим слабостям.

В таких случаях бывает достаточно лишь провести собрание, посвященное Традициям, чтобы нарушитель осознал, что его поведение неприемлемо для группы в целом, и решил изменить его.

Однако бывает редкие случаи, когда весьма неуравновешенный член группы, возможно даже нуждающийся в медицинской помощи, не реагирует на намеки или даже на прямые замечания и продолжает серьезно нарушать ход собрания, угрожая тем самым существованию группы. В таких случаях возмутителя спокойствия можно попросить не ходить на собрания. Однако это должно быть мнением всей

группы, а не одного-двух ее членов, и к этому следует прибегать только тогда, когда исчерпаны все остальные средства, дающие хоть какой-то шанс для решения этой проблемы.

## **ВТОРАЯ ТРАДИЦИЯ**

**В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь обреченные доверием исполнители, и они не приказывают.**

В структуре Нар-Анона намеренно отсутствует личная власть или какое-либо руководство. Так же как отдельные члены группы обращаются за помощью к Высшей Силе, сами группы полагаются лишь на ОДИН авторитет - Бога, воспринимаемого нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании.

Новички часто спрашивают: "Как может функционировать ваше Товарищество без какого-либо более конкретного руководства? Каким образом Бог может предстать в групповом сознании? И что такое вообще групповое сознание".

Так как единственной целью Нар-Анона является духовный рост, то формы управления, присущие большинству организаций, здесь необязательны. Члены Товарищества объединены общим страданием, и такая общность опыта сглаживает разницу в политических убеждениях, цвете кожи, расе или возрасте. Все это не играет никакой роли между членами группы и не дает никому никакого преимущества.

Когда группе необходимо решить серьезную проблему, она, естественно, старается получить как можно больше информации на данную тему, а затем обсуждает ее с разных точек зрения. Сообща члены группы стремятся к тому, чтобы ими в ходе принятия решения руководила Высшая Сила, и чтобы это решение пошло на пользу всей группе, а не только кому-то одному из членов или какой-либо группировке. Это решение является выражением группового сознания и обычно бывает более разумным, чем любые подходы к проблеме, предложенные неким лидером, особенно если этот лидер навязывает другим свои излюбленные идеи.

У нас есть лидеры, но они не руководят. При формировании группы более опытные члены Нар-Анона, обладающие большим стажем, бесспорно должны помогать в становлении и выполнять большую часть обязанностей. Но как только группа сформирована, прежние лидеры мудро уступают место, предоставляя свои услуги в качестве советчиков, но не нарушая принципа ротации членов на исполнительных должностях. Разделение обязанностей между членами группы способствует эффективному развитию группового сознания.

## **ТРЕТЬЯ ТРАДИЦИЯ**

**Родственники наркоманов, собравшиеся вместе для взаимной помощи, могут называться "Семейной группой Нар-Анон" при условии, что, как группа, они не принадлежат ни к какой другой организации. Единственное условие для членства – наличие проблемы наркомании среди родственников или друзей.**

Третья Традиция дает Товариществу Нар-Анона неформальный устав и обеспечивает выбор единой цели. Если группа, как таковая, имела бы многочисленные устремления, то ее цель, конечно же стала бы расплывчатой или видоизмененной.

Всякий, на чью жизнь наложил отпечаток тесный контакт с наркоманом, может вступить в Нар-Анон, просто изъявив такое желание.

Хотя эта Традиция кажется простой и легкой для понимания, часто задают вопросы, связанные с членством. Может ли кто-либо состоять членом Нар-Анона, после того как у супруга был срыв в А.Н.?

Могут ли, например, обе супруги того же наркомана (бывшая, состоящая с ним в разводе, и нынешняя) стать членами Нар-Анона? Может ли жена наркомана или муж наркоманки, сами, будучи наркоманами, вступить в Нар-Анон? Может ли вдовец или вдова наркомана стать членом группы? Имеют ли право быть членами группы родители, если их дети не состоят в А.Н.?

На все эти вопросы имеется один ответ. Единственное условие для членства - то, что на нашу жизнь наложил или все еще накладывает глубокий отпечаток тесный контакт с наркоманом.

## **ЧЕТВЕРТАЯ ТРАДИЦИЯ**

**Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы, Нар-Анон или А.Н. в целом.**

Каждая группа Нар-Анона в своих внутренних делах может действовать совершенно самостоятельно, за исключением случаев, когда это может затронуть другие группы, Нар-Анон или А.Н. в целом. Та-

ким образом, группа не только должна принимать во внимание интересы соседних групп, консультируясь с ними по поводу деятельности в данном районе, но и не делать ничего, что может нанести ущерб Нар-Анону или А.Н. в целом.

Когда какая-нибудь группа пренебрегает Традициями, позволяя себе праздные сплетни, необдуманную шумиху и рекламу, нарушение анонимности или публичный сбор средств, то страдает репутация Нар-Анона и даже А.Н.

Самым наглядным примером является публичное нарушение анонимности. Легко можно понять, что может произойти, если какая-нибудь группа Нар-Анона позволит себе это. Пострадает общественное доверие, и это может оттолкнуть потенциальных членов не только от этой группы, но и от других групп. Это в свою очередь отрицательно повлияет и на А.Н.

Нарушение других Традиций, хотя и не служащее столь ярким примером, может привести к столь же плачевным результатам. Следовательно, каждая группа имеет право совершать ошибки, но не за счет других групп и не в таких делах, где может быть нанесен ущерб единству Сообщества в целом.

## ПЯТАЯ ТРАДИЦИЯ

**У каждой группы Нар-Анона есть лишь одна главная цель - помочь семьям наркоманов. Мы достигаем этой цели, соблюдая сами Двенадцать Шагов А.Н., ободряя и выражая понимание нашим родственникам - наркоманам и давая приют и утешение семьям наркоманов.**

Лучше всего мы можем помочь наркоманам, если сами нашли способ достижения душевного покоя. Мы достигаем этого, руководствуясь программой Двенадцати Шагов во всех своих делах. Это программа на всю жизнь, и как только мы начинаем стараться понять и применить ее, мы начинаем освобождаться от своих разочарований и напряженности. Продолжая жить в соответствии с принципами Нар-Анона, мы растем духовно, а это в свою очередь позволяет нам указать путь другим.

Мы также помогаем себе и другим, изучая наркоманию и применяя эти знания на практике. Книги и брошюры Нар-Анона являются идеальным средством для понимания подхода Нар-Анона к наркомании. Собрания А.Н. могут помочь нам лучше понять наркомана и научиться сочувствовать ему. Учась жить в мире с собой, даже если в доме есть активный наркоман, мы доказываем другим, что такое возможно.

Третий вид нашей помощи заключается в том, что мы даем понять новичкам, что они больше не одиноки, что мы понимаем их трудности, как только могут понять люди, пережившие то же самое. Мы знаем, что им необходимо обсудить свои страхи и проблемы, и мы духовно поддерживаем их, призывая верить в то, что нет безнадежных ситуаций и нет такого несчастья, которое нельзя было бы преодолеть.

Как группа, мы не помогаем деньгами, одеждой, пищей, и не обеспечиваем работой семью наркомана, хотя отдельные члены могут этим заниматься, если пожелают. Наша помощь носит образовательный, психологический и духовный характер, на основе примера и понимания. Наша цель - помочь семье, попавшей в беду, найти силы выработать собственный путь и самостоятельно преодолеть свои трудности.

## ШЕСТАЯ ТРАДИЦИЯ

**Семейным группам Нар-Анона никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя Нар-Анона для использования какой-либо посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной духовной цели. Хотя наши сообщества отличаются, мы должны всегда сотрудничать с Анонимными Наркоманами.**

На нашу жизнь столь глубокое влияние оказывает наркомания, что иногда мы готовы атаковать эту гигантскую проблему со всех сторон: оказывая помощь больницам и вытрезвителям или управляя ими; изменяя законы; организуя образовательные программы о вреде наркотиков и т.п.

Хотя Нар-Анон и признает огромный вклад различных общественных и федеральных организаций в борьбу с наркоманией, тем не менее, Нар-Анон не берет на себя ответственность оценивать их действия или давать рекомендации. Печатать сообщения о возникновении и деятельности таких посторонних организаций в официальных публикациях Нар-Анона - значит поощрять и морально поддерживать их.

Любой член Нар-Анона совершенно свободен в оказании помощи таким организациям, если пожелает. Однако никакой группе Нар-Анона, как таковой, никогда не следует участвовать в таких начинаниях или оказывать моральную или финансовую поддержку тем, кто участвует. Мы не можем таким образом разделить нашу работу, но должны полностью сосредоточить свое внимание на нашей собственной программе.

Хотя наше Сообщество и является независимой организацией, мы не функционировали бы сегодня без А.Н. Мы выросли из опыта А.Н., его Шагов и его Традиций. Наши собрания проходят аналогичным образом и структуры наших товариществ сходны. Сообщество А.Н. великодушно предоставило свою помощь и поддержку для роста Нар-Анона. Мы благодарны А.Н. и всегда при любом удобном случае рады сотрудничать с этой организацией.

### **СЕДЬМАЯ ТРАДИЦИЯ**

**Каждая группа должна полностью опираться на собственные силы и отказаться от помощи извне.**

Почему Товарищество Нар-Анон должно отказываться от пожертвований со стороны? Многие общества приветствуют такую помощь. Как и в случае с другими нашими Традициями, ответ подсказывал наш опыт становления.

Группам нужны лишь деньги, достаточные для оплаты аренды помещения и легких закусок, а также для взносов в Центр всемирного обслуживания (ЦВО), в местную Информационную службу/Интергруппу и в Областную ассамблею.

Деньги, необходимые для работы информационных служб, поступают исключительно в качестве взносов от обслуживаемых групп. Эти службы действуют как диспетчерские по приему телефонных звонков (Двенадцатый шаг), устраивают обмен выступающими между группами, готовят списки с расписанием встреч, распределяют литературу, одобренную Конференцией Нар-Анона, и в общих чертах способствуют поддержанию единства среди местных групп.

Если бы ЦВО принимал пожертвования со стороны, это могло бы изменить всю структуру Товарищества Нар-Анон. Это могло бы повлиять на тесное сотрудничество между ЦВО и группами. Одно из условий Товарищества заключается в том, что члены Нар-Анона и группы поддерживают ЦВО, который работает как международный центр Нар-Анона и публикует литературу Товарищества. В свою очередь ЦВО зависит от поддержки членов и групп Нар-Анона. Такая взаимная зависимость создает благотворное, устойчивое положение, способствующее поддержанию единства и равенства в Нар-Аноне.

Более того, крупные внешние пожертвования часто сопровождаются условиями. Как справедливо говорится: "Завязки кошелька часто превращаются в канаты". Нар-Анон может оказаться связанным обстоятельствами, которые разрушат единство Сообщества и лишат его свободы действий.

Вот пример того, как денежный дар со стороны (или его эквивалент) приводит к возникновению давления того или иного рода.

Одна группа нашла место для собраний в помещении церкви. Члены группы предложили платить небольшую арендную плату за комнату, однако священник сказал, что будет рад избавить такое достойное общество от уплаты. Однако на каждом собрании этот священник

произносил длинную проповедь. Группа не могла возражать из-за того великодушия, которое он проявил, предоставив бесплатное помещение. Многие члены группы были столь смущены его проповедями, что в следующий раз не явились. Группа утратила свою первоначальную цель. В конце концов, она была вынуждена перебраться в другое, платное помещение.

Для нашего Товарищества стало ясно, что лучше всего не принимать никакой помощи со стороны, ни малой, ни большой.

### **ВОСЬМАЯ ТРАДИЦИЯ**

**Работа, связанная с выполнением Двенадцатого Шага Нар-Анона, должна всегда вестись на общественных началах, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.**

Существует много оплачиваемых специалистов в области социального обслуживания, религии и медицины, которые могут предоставить свои услуги семьям наркоманов. Однако особую роль играет помощь, оказываемая теми, кто испытывает те же проблемы, что и человек, нуждающийся в помощи. Такое отождествление, как мы называем это в А.Н. и Нар-Анон, согревает и ободряет новичков. Они чувствуют, что их теперь понимают. Рожденное таким образом чувство товарищества не знает себе равных.

Что бы было, если бы эта помощь оплачивалась? Исчезла бы естественность, взаимность и, в значительной степени, ценность этой помощи для того, кто ее оказывает. Ибо воистину, давая, мы получаем. Помогаящий, а это может быть и новичок, который подавлен и принижен, испытывает огромный подъем, когда осознает, что есть такая сфера, где его или ее тяжелый опыт может принести исключительную пользу. С глубоким чувством удовлетворения и благодарности спонсоры рассказывают новым членам,



как им помогали другие, как изменение их отношений к окружающему уменьшало стресс и как они обрели надежду.

Бывает, что новички так благодарны за все, что они получили в Нар-Аноне, что они хотят подарить что-нибудь своему спонсору. Спонсор в этом случае может вежливо и тактично объяснить новичку, что в Нар-Аноне долги не возвращаются, а выплачиваются другим. Новичок может рассчитаться за те перемены к лучшему, произошедшие в нем, если поможет добиться того же другим членам.

Такое профессиональное выполнение Двенадцатого Шага представляет собой лестницу, устремленную вверх, на которой члены группы помогают друг другу выбраться к свету.

Наши центры обслуживания Нар-Анона, которые распространяют идеи нашей программы в данном регионе, стране или во всем мире, нуждаются в наличии постоянного штатного персонала. Опыт показал нам, что эти работники должны оплачиваться по существующим на рынке труда расценкам за те обязанности, которые они выполняют. Личное знакомство с программой Нар-Анона представляет огромную ценность на такой работе, однако работникам платят только за выполнение своих служебных обязанностей.

## ДЕВЯТАЯ ТРАДИЦИЯ

**Семейным группам, как таковым, никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.**

Новички поражаются, когда узнают, что в Нар-Аноне не существует жесткой организационной структуры; нет ни президента, обладающего властью, ни казначея, принуждающего платить взносы, ни совета директоров, который может лишать членства, и к тому же ни один член Нар-Анона не занимает такого положения, которое дало бы ему возможность отдавать приказы другим или принуждать кого-либо к подчинению.

К счастью, мы не нуждаемся в сложной организационной структуре. Слишком большая личная власть обладает тенденцией душить энтузиазм, присущий принципам А.Н.

Мы постигли мудрость этой Традиции на основе своего опыта, почерпнутого, например, из такого случая.

Одна женщина, будучи членом А.Н., переехала в другой город и сформировала там новую группу Нар-Анона. Так как в этих краях не было ни литературы Нар-Анона, ни других групп, то эта женщина заняла положение единственного авторитета по вопросам Нар-Анона.

Она говорила своей группе, что она должна делать, как она должна это делать и кого следует принять в члены. Группа, благодарная ей за помощь и, не зная ничего о Традициях Нар-Анона, избрала ее президентом на два года. Однако вскоре все устали от ее постоянных указаний и ее властного поведения. Спустя некоторое время в город приехал член другой группы Нар-Анона и сообщил, что Традиции Нар-Анона рекомендуют, чтобы группы не организовывались на основе личной власти. «Президент», считая, что группа обязана ей за все, что она для нее сделала, отказалась добровольно уйти с должности. Поэтому группа просто сама реорганизовалась, но без ее участия.

В группе обычно имеется председатель, который ведет собрания, секретарь, который держит группу в курсе всех текущих событий Нар-Анона. ЦВО преобразован в корпорацию, чтобы вести дела Нар-Анона с большей эффективностью. Он не обладает никакой властью над группами, функционирует как верный помощник, отвечает на запросы, помогает группам решать их проблемы и занимается связями с общественностью. Его прямой обязанностью является публикация литературы, которая правдиво изображает, что такое Нар-Анон. Эта обязанность предписана ЦВО Всемирной Конференцией обслуживания (ВКО).

## ДЕСЯТАЯ ТРАДИЦИЯ

**Семейные группы Нар-Анон не придерживаются какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к их деятельности; поэтому имя Нар-Анон не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.**

Эта Традиция содержит еще одно предостережение, предназначенное для сохранения единства Нар-Анона. В этом она идет даже дальше, нежели Шестая Традиция. Она рекомендует, чтобы Сообщество Нар-Анон не высказывало суждений по злободневным вопросам, таким, например, как расовая сегрегация, воздержание от алкоголя или по любым другим общественным проблемам.

Тысячи наших членов - это люди различного цвета кожи и расовой принадлежности, придерживающиеся различных вероисповеданий и политических взглядов и обладающие различными точками зре-

ния. Если мы встанем на чью-либо сторону по любому из таких вопросов, то мы, несомненно, разделимся внутри Сообщества. Название нашего Товарищества - Семейные группы Нар-Анон, и его свободная, беспристрастная и лишенная посторонних дискуссий атмосфера, в которой мы духовно растем, принадлежит всем нам.

Если группа Нар-Анона оказалась бы вовлеченной в дискуссию о решении какой-либо специфической проблемы, например грубого обращения с детьми, то это также могло бы разделить нас. Одна группа может выразить свое несогласие с мнением другой группы по поводу того, как улучшить положение в этой сфере. Даже если последующий спор не выйдет на публичный уровень, он разделит нас и отвлечет от основной цели.

В рамках своих Традиций Нар-Анон принимает участие в решении социальных проблем, предлагая свою программу выздоровления при содействии местных групп Нар-Анона. Этот факт ясно подтверждает хорошо известную истину, что при помощи примера можно лучше и вернее всего поднять моральный уровень в тяжелой ситуации, независимо от того, относится ли она ко всему обществу или к одному человеку. Стремясь жить в соответствии с Двенадцатью Шагами Нар-Анона, каждый член нашего Товарищества показывает пример цельности и доброй воли.

### **ОДИННАДЦАТАЯ ТРАДИЦИЯ**

**Основой наших контактов с внешним миром является привлекательность наших идей, а не пропаганда; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио, телевидением и кино. Мы должны особенно бережно охранять анонимность всех членов А.Н.**

Привлечение и пропаганда - два различных средства достижения одной цели: информированности общественности. Мы хотим, чтобы люди знали об Нар-Аноне и о том, что наше Товарищество может сделать для них. Привлечение выражается в скромности, обещании дружбы и помощи. Пропаганда, с другой стороны, означает назойливую продажу, обусловленную личными интересами, что не имеет ничего общего с принципами Нар-Анона.

Хорошие отзывы в средствах массовой информации привлекли много новых членов как в А.Н., так и в Нар-Анон. Без многочисленной армии доброжелателей, ни то, ни другое Товарищество не смогло бы вырасти столь быстро и распространиться столь широко.

Товарищество Нар-Анон благодарно газетам, журналам, телевидению и кино, когда они предлагают рассказать о нашей работе общественности. Мы оговариваем лишь одно условие - этот рассказ должен соответствовать реальности и анонимность действующих лиц должна быть сохранена.

Доброе отношение общества и признание, которым мы пользуемся, в основном заработаны благодаря разумной политике Товарищества в сфере общественной информации. Нар-Анону повезло, поскольку мы унаследовали плоды хорошего отношения общества к А.Н., которое Сообщество А.Н. зарабатывало с трудом и порой попадало в сенсационные ситуации. Например, в ранние годы становления один из наркоманов растрезвонил об А.Н. и о самом себе по радио, а потом продолжал употреблять.

В дополнение к рекомендуемой Нар-Аноном анонимности при контактах с общественностью - в прессе, на радио, телевидении и кино - анонимность также должна рассматриваться как личное семейное дело. Какие бы границы ни захотело установить А.Н., будь то в семье, среди друзей, в церковной общине или в своем районе, эти границы должны соблюдаться и членами Нар-Анона. Личные особенности и продолжительность воздержания наркомана могут время от времени менять установку А.Н., но окончательные решения должны всегда оставаться за А.Н.

Когда наркоманы продолжают употреблять, у них отсутствует анонимность; их собственное поведение демонстрирует факт их наркомании. Члены Товарищества не обязаны покрывать их. Например, такое укрывательство только создает препятствия в ходе их поисков трезвости. Если члены Нар-Анона воздерживаются от поддержания иллюзии, что, мол, никто не знает", то это может вынудить наркомана посмотреть правде в глаза и предпринять шаги в поисках помощи.

Однако, как только члены А.Н. признают свое бессилие перед наркотиками и предпримут попытки к выполнению программы А.Н., члены Нар-Анона обязаны сохранять их анонимность и всячески морально их поддержать.

### **ДВЕНАДЦАТАЯ ТРАДИЦИЯ**

**Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.**

Эта традиция представляет собой сущность всех остальных. Каждый из нас принимает участие в создании защитного покрыва анонимности, которым охватывается все наше Сообщество и под которым мы можем расти и работать как одно целое.

К счастью, на ранних этапах было отмечено, что жизненный опыт Сообщества Анонимных Наркоманов, выраженный в Шагах и Традициях, в равной степени пригоден для Нар-Анона.

Но задолго до этого, когда в А.Н. еще не было и сотни наркоманов, слишком нетерпеливые энтузиасты громогласно вешали о выздоровлении друг друга, рассказывая слишком много, слишком широкому кругу. В результате это часто приводило к вторжению в личную жизнь новичков.

Поэтому вначале принцип анонимности был принят для защиты новых членов А.Н. Затем постепенно была выявлена его духовная сущность. Более важными стали принципы, а не личности.

Хотя вначале члены Нар-Анона могли использовать анонимность в качестве защиты для наркомана, вскоре они обнаружили, что истинное смирение в действии. В нем дух жертвенности, стремление поступиться своими желаниями ради группы, способность оказывать свою помощь другим, не ожидая вознаграждения или личной славы. Это - все проникающее духовное начало, везде являющееся основным принципом А.Н. и Нар-Анона.

### **ТРИ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА В НАР-АНОНЕ**

Все дискуссии в Нар-Аноне должны быть в атмосфере взаимопонимания. В стремлении к этим идеалам мы избегаем тем, которые могут привести к разладу и отвлечь нас от наших целей.

1. Обсуждение проблем религии. Нар-Анон не связан с какой-либо сектой или вероисповеданием. Он предлагает духовную программу, не основанную на какой-либо конкретной религии. Двери открыты перед всеми. Давайте не будем отклоняться от цели, вступая в дискуссии, связанные с конкретными религиозными догмами.

2. Сплетни. Мы встречаемся не для того, чтобы принять то, что я не могу изучить и применять философию Нар-Анона. В таких группах сплетням нет места. Мы не обсуждаем членов группы или посторонних лиц, и в особенности наркоманов. Наша приверженность анонимности вызывает у людей доверие к Нар-Анону. Легкомысленный пересказ того, что было услышано на собраниях, может уничтожить те цели, ради которых мы собрались вместе.

3. Властолюбие. Наши лидеры выбраны не для того, чтобы управлять, а чтобы служить. Никто в Нар-Аноне не должен руководить, присваивать власть или давать советы. Наша программа основана на рекомендациях, взаимном обмене опытом, сменном руководстве. Каждый идет вперед своим путем и сам выбирает себе скорость продвижения. Любые попытки руководить или управлять, скорее всего, приведут к губительным последствиям для гармонии внутри группы.