

ПРЕДИСЛОВИЕ

Анонимные Наркоманы были образованы в июле 1953 года, и первое собрание состоялось в Южной Калифорнии. Сообщество росло хаотично, но быстро распространилось в различных частях Соединенных Штатов. С самого начала была замечена необходимость в "книге о выздоровлении", которая помогла бы укрепить Сообщество. Брошюра "Анонимные Наркоманы" была опубликована в 1962 году.

Тем не менее, Сообщество все еще имело небольшую структуру и 1960-е были периодом борьбы. Количество членов быстро выросло на некоторое время, а затем началось снижение. Необходимость в более конкретном направлении была легко видна. А.Н. продемонстрировали свою зрелость в 1972 году, когда в Лос-Анджелесе был открыт Офис Мирового Обслуживания. О.М.О. привнес необходимое единство и смысл цели Сообщества.

Открытие О.М.О. принесло стабильность в рост Сообщества. Сегодня, на сотнях собраний по всей территории Соединенных Штатов и во многих других странах, много тысяч выздоравливающих наркоманов. Сегодня Офис Мирового Обслуживания действительно служит всемирному Сообществу.

Анонимные Наркоманы уже давно осознали необходимость полного Базового Текста о наркомании - книги о наркоманах, написанной наркоманами и для наркоманов.

Работа над ней ускорила после публикации О.М.О. "Дерева А.Н." – брошюры о работе по обслуживанию. Эта брошюра была первым руководством по обслуживанию Сообщества. За ним последовали более подробные публикации, а теперь и Руководство по обслуживанию А.Н.

В руководстве описывалась структура обслуживания, которая включала Всемирную Конференцию по Обслуживанию. В В.К.О., в свою очередь, вошел Литературный Комитет. При содействии О.М.О., нескольких членов Совета Попечителей и Конференции началась работа.

По мере того, как потребность в литературе, особенно в всеобъемлющем тексте, становилась все более распространенной, развивался Литературный Комитет В.К.О. В октябре 1979 года в Уичито, штат Канзас, состоялась первая Всемирная Литературная Конференция, за которой последовали конференции в Линкольне, штат Небраска; Мемфисе, штат Теннесси; Санта-Монике, Калифорния; Уоррене, штат Огайо; и Майами, штат Флорида.

Литературный Подкомитет Всемирной Конференции Обслуживания, работающий как на конференции и как отдельные лица, собрал сотни страниц материала от членов и групп Сообщества. Этот материал был тщательно каталогизирован, отредактирован, собран, разделен и собран заново. Десятки местных и региональных представителей, работающих с Комитетом, посвятили тысячи человеко-часов созданию представленной здесь работы. Но, что еще более важно, эти участники добросовестно стремились гарантировать текст "групповой совести".

Сохраняя этот дух анонимности, мы, Литературный Комитет В.К.О., считаем уместным выразить нашу отдельную благодарность и признательность Сообществу в целом; и, особенно, тем людям, которые бескорыстно передали нам материал, вошедший в эту книгу. Мы чувствуем, что эта книга – синтез коллективной Групповой Совести всего Сообщества; и что каждая отдельная идея в той или иной форме вошла в эту работу.

Эта книга предназначена в качестве учебника для каждого наркомана, стремящегося к выздоровлению. Как наркоманы, мы знаем боль наркомании, но мы также знаем радость выздоровления, которое мы нашли в Сообществе Анонимных Наркоманов. Мы считаем, что пришло время поделиться нашим выздоровлением в письменной форме со всеми, кто желает того, что нашли мы.

Соответственно, эта книга посвящена тому, чтобы проинформировать каждого наркомана:

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ ТЕБЕ БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ ПРИДЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ!

Поэтому,

"С благодарностью в нашей чистоте мы посвящаем нашу книгу А.Н. любящему служению нашей Высшей Силе. Чтобы, благодаря развитию сознательного контакта с Богом, ни один наркоман, стремящийся к выздоровлению, не был вынужден умереть, не получив шанса найти лучший образ жизни".

Мы остаемся доверенными служителями.

С благодарностью и с любовью в служении,

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПОДКОМИТЕТ
ВСЕМИРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ
АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

Содержание:

Предисловие	1
Наш символ	4
Введение	5
Глава 1. Кто такой наркоман?	7
Глава 2. Что такое программа Анонимных Наркоманов?	12
Глава 3. Почему мы здесь?	15
Глава 4. Как это работает?	18
Глава 5. Что я могу сделать?	47
Глава 6. 12 Традиций Анонимных Наркоманов	52
Глава 7. Выздоровление и срыв	65
Глава 8. Мы действительно выздоравливаем	73
Глава 9. Только сегодня - жить по программе	77
Глава 10. Многое откроется	83

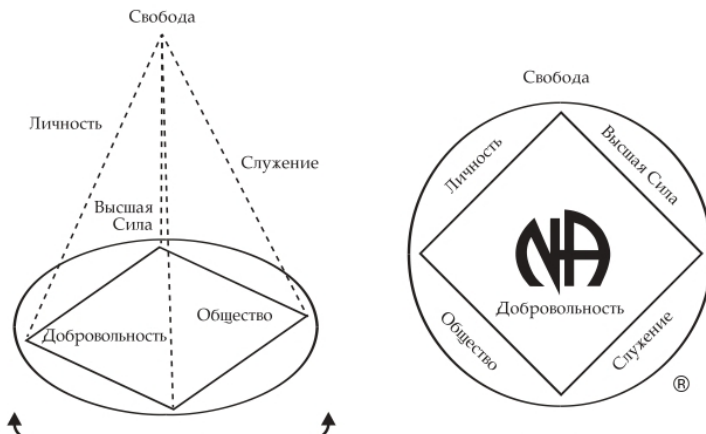
НАШ СИМВОЛ

Простота - это основной принцип нашего символа; он следует за простотой нашего сообщества. В его простых очертаниях можно найти все виды оккультных и эзотерических объяснений, но легко понимаемые значения и отношения - вот что у нас на уме.

Внешний круг означает универсальную и тотальную программу, в которой есть место для всех проявлений выздоравливающей и полностью выздоровевшей личности.

Квадрат, с его определенными линиями, хорошо виден и легко понятен; но есть и другие, невидимые части символа. Квадратная основа означает Добрую Волю, фундамент и для сообщества, и для отдельного члена АН. На самом деле, это четыре стороны пирамиды, которые вырастают из этой основы в трехмерную фигуру - это Личность, Общество, Служение и Бог. Все они стремятся к точке Свободы.

Все части символа тесно связаны с нуждами и целями наркомана, стремящегося к выздоровлению и с предназначением сообщества, стремящегося к тому, чтобы сделать выздоровление доступным для всех. Чем больше основание, по мере того как мы растем в единстве числом и дружбой, тем шире стороны пирамиды и тем выше точка свободы. Возможно, последним из того, что уступит место свободе, будет ярлык наркомана. Лучший пример Доброй Воли - это служение, а истинное служение - это "Делать правильные вещи по правильной причине". Когда это поддерживает и мотивирует и отдельную личность, и сообщество, тогда мы полностью цельные и целиком свободные.



ВВЕДЕНИЕ

Эта книга является общим и личным опытом Сообщества Анонимных Наркоманов. Мы приглашаем тебя прочитать ее, надеясь, что ты решишь разделить с нами ту новую жизнь, которую мы нашли. Мы отнюдь не нашли "лекарства" от наркомании. Мы только предлагаем проверенный план ежедневного выздоровления.

В АН мы следуем адаптированной программе Анонимных Алкоголиков. За последние сорок пять лет в А.А. выздоровели более миллиона человек, большинство из которых так же безнадежно пристрастились к алкоголю, как мы - к наркотикам. Мы благодарны Сообществу А.А. за то, что оно показало нам путь к новой жизни.

Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов, адаптированные из А.А., являются основой нашей программы Выздоровления. Мы только расширили их перспективу. Мы идем по тому же пути, за одним исключением; наша идентификация как наркоманов всеобъемлющая по отношению к любому веществу, изменяющему настроение, меняющему сознание. "Алкоголизм" не охватывал весь спектр так полно, как наркомания. Мы верим, что наше Сообщество руководствовалось Высшим Сознанием, и благодарны за Направление, которое позволило нам опираться на уже проверенную программу выздоровления.

Мы пришли к Анонимным Наркоманам различными путями и считаем, что наш общий знаменатель заключается в том, что мы не смогли примириться с нашей наркоманией, какой бы разнообразной она ни была. Из-за степени и разнообразия наркомании, обнаруженных в нашем Сообществе, мы подошли к решению, содержащемуся в этой книге, в общих чертах. Мы молимся, чтобы быть тщательными и doskonaльными, и чтобы каждый наркоман, который читает эту книгу, нашел надежду, которую нашли мы.

Основываясь на нашем коллективном опыте, мы считаем, что каждый наркоман, включая "потенциального" наркомана, страдает от неизлечимой болезни тела, ума и духа. Мы оказались в тисках безнадежной дилеммы. Решение которой носит духовный характер. Следовательно, эта книга будет посвящена духовным вопросам.

Мы не религиозная организация. Наша программа - это набор духовных принципов, с помощью которых мы выздоравливаем от кажущегося безнадежным состояния ума и тела. Составляя эту книгу, мы молились:

"Боже, даруй нам знание, чтобы мы могли писать согласно твоим Божественным заповедям; внуши нам чувство Твоей цели, сделай нас служителями Твоей воли и скрепи нас узами самоотверженности, чтобы это действительно была Твоя работа, а не наша, чтобы ни один наркоман, где бы то ни было, не был вынужден умирать от ужасов наркомании".

Все, что происходит в ходе служения А.Н., должно быть мотивировано желанием более успешно нести весть о выздоровлении наркоману, который все еще страдает. По этой причине мы начали эту работу. Мы всегда должны помнить,

что как отдельные члены, группы и комитеты обслуживания, мы не конкурируем и никогда не должны соревноваться друг с другом. Мы работаем по отдельности и вместе, чтобы помочь новичку и для нашего общего блага. Мы с болью узнали, что внутренние раздоры наносят вред нашему Сообществу; это мешает нам заниматься служением, что необходимо для роста.

Мы надеемся, что эта книга поможет страдающему наркоману найти решение, которое нашли мы. Наша цель - оставаться чистыми, только на сегодня, и нести весть о выздоровлении.

Спасибо,

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПОДКОМИТЕТ
ВСЕМИРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ
АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

Глава Первая

КТО ТАКОЙ НАРКОМАН ?

Большинству из нас не надо задумываться над этим вопросом. МЫ ЗНАЕМ! Вся наша жизнь и все наши мысли так или иначе сконцентрированы на наркотиках: как их достать, как употребить и как найти пути и способы достать еще. Мы живем, чтобы употреблять и употребляем, чтобы жить. Все очень просто: наркоман – это мужчина или женщина, чья жизнь контролируется наркотиками. Мы – люди, охваченные хронической и прогрессирующей болезнью и конец всегда один и тот же – тюрьмы, больницы и смерть.

Тем из нас, кто нашел Программу Анонимных Наркоманов, не надо особо задумываться над вопросом: кто такой наркоман? Мы знаем! То, что здесь написано, это наш опыт.

Мы, наркоманы, - люди для которых употребление любых химических веществ, изменяющих настроение или влияющих на мышление, приводит к проблемам во всех сферах жизни. Наркомания – это болезнь, которая больше, чем употребление наркотиков. Некоторые из нас убеждены в том, что наша болезнь началась задолго до первого употребления.

Большинство из нас не считали себя наркоманами до того, как пришли в Программу Анонимных Наркоманов. Информацию, доступную нам, мы получали от несведущих людей. Пока нам удавалось на время прекратить употребление наркотиков, мы думали, что с нами все в порядке. Мы обращали внимание на те периоды, когда нам удавалось останавливаться, а не на те, когда мы употребляли. По мере того как наша болезнь прогрессировала, мы все меньше и меньше думали о том, чтобы останавливаться. И только дойдя до отчаяния, мы спрашивали себя: “Неужели все это наркотики?”

Становиться наркоманами мы не выбирали. Мы страдаем от болезни, которая выражает себя в антиобщественных проявлениях, и это очень затрудняет обнаружение, диагностику и лечение.

Наша болезнь изолировала нас от людей, за исключением тех моментов, когда мы доставали наркотики, употребляли и искали пути и способы достать их еще больше. Настроенные враждебно, злобно, эгоцентрично, своекорыстно, - мы отрезали себя от внешнего мира. Все, что нам было не вполне привычным и знакомым, становилось чуждым и опасным. Наш мир сузился, и нашей жизнью стала изоляция. Мы употребляли наркотики для того, чтобы выжить. Это был единственный образ жизни, который мы знали.

Некоторые из нас употребляли и злоупотребляли наркотиками, и все еще не признавали себя наркоманами. Несмотря ни на что, мы продолжали говорить себе: “Я смогу справиться с этим”. Наше искаженное понимание природы наркомании включало в себя насилие, уличные преступления, грязные иглы, тюрьму.

Когда к нашей зависимости от наркотиков стали относиться как к

преступлению или нравственному пороку, мы взбунтовались и оказались в еще большей изоляции. Некоторые из приходов казались прекрасными, но в конечном итоге то, что мы должны были делать, чтобы поддержать наше употребление, свидетельствовало об отчаянии. Мы попались в капкан своей болезни. Мы вынуждены были бороться за выживание любыми путями. Мы манипулировали людьми и пытались контролировать все вокруг нас. Мы обманывали, воровали, лгали и продавали себя. Мы должны были иметь наркотики независимо от того, чем нам за это приходилось платить. Неудача и страх начали заполнять нашу жизнь.

Еще одной стороной нашей зависимости от наркотиков была неспособность жить по тем законам, которые устанавливала сама жизнь. Мы экспериментировали с наркотиками и различными сочетаниями наркотиков, чтобы справиться с кажущимся нам враждебным миром. Мы мечтали найти волшебную формулу, способную решить нашу основную проблему – нас самих. Дело в том, что мы не могли успешно употреблять любые химические вещества, изменяющие наше сознание или настроение, включая марихуану и алкоголь. Наркотики перестали нам помогать чувствовать себя хорошо.

Временами мы защищали свою наркоманию и отстаивали наше право употреблять, особенно когда у нас были легальные рецепты. Мы гордились временами своими незаконными и зачастую странными поступками, которые свидетельствовали о нашем употреблении. Мы “забывали” о тех временах, когда были одиноки, снедаемые страхом и жалостью к себе. Наша память становилась избирательной. Мы помнили только о хороших ощущениях, которые давали нам наркотики. Мы оправдывали и давали рациональное объяснение тем поступкам, которые делали чтобы «не приболеть» или не сойти с ума. Мы игнорировали те времена, когда жизнь казалась кошмаром. Мы избегали реальности нашей наркомании.

Такие высшие функции разума и чувств, как совесть и способность любить, находились под сильным влиянием употребления наркотиков. Жизненные навыки были сведены к животному уровню. Наш дух был сломлен. Способность чувствовать себя человеком была утеряна. Это похоже на крайность, но многие из нас находились именно в таком состоянии.

Мы постоянно искали «ответ» - того человека, место или обстоятельство, что сможет все привести в порядок. Мы потеряли способность справляться с нормальной повседневной жизнью. По мере того как наша наркомания захватывала нас, многие из нас обнаруживали себя то в лечебных учреждениях, то выходящими из них

Все это показывало: что-то было не в порядке с нами. Мы хотели найти легкий и простой выход из создавшегося положения. Некоторые из нас думали о самоубийстве. Все наши попытки обычно были хилыми и только приводили к осознанию своей никчемности. Мы поддавались иллюзиям: “а что, если”, “если бы только”, или “еще один раз и все”. А если мы и искали помощи, то

только для того, чтобы избавиться от боли.

Мы много раз возвращали себе хорошее физическое состояние, но только лишь для того, чтобы потерять его вновь, приняв наркотики. Описание нашего жизненного пути показывает, что для нас невозможно успешно принимать наркотики. Независимо от того, насколько хорошо мы можем показать, что контролируем ситуацию, употребление наркотиков всегда ставит нас на колени.

Как и другие неизлечимые болезни, наркомания может быть приостановлена. Мы согласны, что нет ничего позорного в том, что мы наркоманы, при условии, что мы честно принимаем нашу дилемму и предпринимаем позитивные действия. Мы желаем безоговорочно признать, что у нас аллергия к наркотикам. Здравый смысл говорит нам, что было бы безумием вернуться к источнику нашей аллергии. Наш опыт показывает, что медицина не может лечить нашу болезнь.

Хотя физическая и психическая толерантность играют свою роль, многие наркотические вещества не требуют долгого периода употребления, чтобы вызвать аллергическую реакцию. То, что делает нас наркоманами – это наша реакция на наркотики, независимо от того, сколько мы их употребляем.

Многие из нас не задумывались о том, что у нас есть проблемы с наркотиками до тех пор, пока наркотики не заканчивались. Даже тогда, когда другие говорили, что у нас есть проблема, мы были убеждены в том, что мы правы, а мир не прав. Этим мы оправдывали саморазрушительное поведение. Мы развивали ту точку зрения, которая позволяла нам продолжать употреблять наркотики, не заботясь ни о своем благополучии, ни о благополучии других. Мы начали чувствовать, что наркотики убивали нас задолго до того, как мы смогли признать это перед кем-то еще. Мы заметили, что даже если пытались остановиться, мы уже не могли этого сделать. Мы подозревали, что потеряли контроль над наркотиками и не имели сил остановиться.

По мере того, как мы продолжали употреблять, происходило следующее. Мы привыкали к душевному состоянию, присущему наркоману. Мы забыли, каким было наше душевное состояние до того, как мы начали употреблять; мы забыли об общественных нормах поведения. Мы приобрели странные манеры и привычки. Мы забыли, как надо работать, мы забыли, как надо отдыхать, как выражать себя и проявлять свое отношение к другим. Мы забыли, как чувствовать.

Пока мы употребляли, мы жили в другом мире. Лишь время от времени мы испытывали встряску из-за реальности или осознания того, что с нами происходило. Казалось, что в нас живут, по крайней мере, два человека: доктор Джекел и мистер Хайд. Мы ходили вокруг да около, пытаясь создать целостную жизнь, и потом возвращались к тому, с чего начинали. Иногда нам это хорошо удавалось, но со временем это стало менее важным и более трудным. В конце концов, доктор Джекел умер, а мистер Хайд взял верх.

У каждого из нас есть что-то, чего мы никогда не пробовали. Но это не

оправдание употреблению наркотиков. Некоторые из нас чувствуют одиночество из-за тех различий, которые существуют между нами. Это чувство затрудняет освобождение от старых связей и привычек.

Мы все по-разному переносим боль. Некоторым нужно довести себя до крайности в своем употреблении, а некоторые из нас осознают это и раньше, когда обнаруживают, что употребляют слишком часто и это влияет на их повседневную жизнь.

Сначала мы употребляли так, что это казалось социально приемлемым, или, по крайней мере, контролируемым лишь с небольшим намеком на катастрофу, которую готовит нам будущее. В какой-то момент, наше употребление стало неуправляемым и антиобщественным. Началось это тогда, когда все шло хорошо, и мы могли позволить себе часто употреблять. Обычно на этом хорошие времена заканчивались. Мы могли пытаться уменьшить употребление наркотиков, найти им замену или даже прекратить употребление. Но, мы перешли от состояния наркотического успеха и благополучия к полному духовному, психическому и эмоциональному банкротству. Эта степень падения различна для каждого наркомана. Будь то годы или дни, это всегда ведет в пропасть. Те, кто не умирают от болезни, оказываются в тюрьме, сумасшедшем доме или достигают полной деморализации по мере прогрессирования болезни.

Наркотики давали нам ощущение того, что мы справимся с любой ситуацией. Однако мы начали осознавать, что стали попадать в жуткие переpleты, по большей части из-за употребления наркотиков. Некоторые из нас могут провести остаток жизни в тюрьме за преступления, связанные с наркотиками.

Нам нужно было добраться до своего дна прежде, чем у нас появилось желание остановиться. В конце концов, на последней стадии нашей наркомании, у нас появилось больше причин обратиться за помощью. Нам стало легче видеть разрушение, несчастье и обман, которые были вызваны употреблением. Труднее стало отрицать нашу наркоманию, когда проблемы обрушились на нас.

Некоторые из нас впервые заметили последствия нашей наркомании по близким нам людям. Мы очень зависели от их поддержки. Мы злились, были разочарованы, нам было больно, когда они находили иные интересы, друзей и любимых. Мы сожалели о прошлом, страшно боялись будущего и не были слишком увлечены настоящим. Спустя годы поисков мы стали более несчастны и менее удовлетворены, чем в начале.

Наша наркомания поработила нас. Мы были узниками своего собственного разума и были осуждены своим собственным чувством вины. Мы оставили надежду на то, что когда-нибудь прекратим принимать наркотики. Наши попытки оставаться чистыми ни к чему не приводили, принося нам боль и страдания.

Мы – наркоманы. У нас неизлечимая болезнь, которая называется наркоманией. Эта болезнь хроническая, прогрессирующая и смертельная. Однако

наша болезнь поддается лечению. Мы считаем, что каждый должен ответить на вопрос: “Наркоман ли я?”. Для нас неважно, каким образом мы приобрели эту болезнь. Нас интересует выздоровление.

Мы начинаем лечить свою болезнь с того, что мы прекращаем употреблять. Многие из нас искали ответы на свои вопросы, но не могли найти какого-либо подходящего решения до тех пор, пока мы не нашли друг друга. Как только мы идентифицировали себя как наркоманов, помощь стала возможной. Мы можем увидеть частичку себя в каждом наркомане и частичку их – в себе. Это открытие и дает возможность помогать друг другу. Наше будущее казалось нам безнадежным до тех пор, пока мы не встретили наркоманов, которые оставались чистыми и хотели поделиться своим опытом с нами. Отрицание нашей зависимости заставляло нас страдать, но наше честное признание помогло нам прекратить употреблять. Люди из Анонимных Наркоманов сказали нам, что они – выздоравливающие наркоманы, которые научились жить без наркотиков. Если они смогли это сделать, то сможем и мы.

Альтернативой лечению являются тюрьмы, психиатрические больницы, изгнание из общества и смерть. К несчастью, наша болезнь заставляет нас отрицать нашу наркоманию. Если ты наркоман, ты тоже можешь найти новый образ жизни с помощью программы N.A., который в ином случае был бы невозможен. Мы стали очень благодарны в ходе нашего выздоровления. Воздерживаясь от употребления и работая по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов, наша жизнь стала полезной.

Мы понимаем, что никогда до конца не вылечимся, и что наша болезнь останется с нами до конца нашей жизни. У нас болезнь, от которой мы выздоравливаем. Каждый день нам дается еще один шанс. Мы убеждены в том, что для нас существует только один путь жить – это путь АН.

Глава Вторая

ЧТО ТАКОЕ ПРОГРАММА АНОНИМНЫХ НАРКОМАНОВ?

АН – это не приносящее прибыль сообщество и общество мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой. Мы – выздоравливающие наркоманы, которые встречаются регулярно для того, чтобы помочь друг другу оставаться чистыми. Эта программа полного воздержания от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для членства в АН – это честное желание прекратить употреблять. В А.Н. нет обязательств, но мы рекомендуем тебе держать свой разум открытым и дать себе шанс. Наша программа основана на принципах, изложенных настолько просто, что мы можем следовать им в повседневной жизни, и главное – они работают.

У А.Н. нет каких-либо обязательств. Мы не связаны с какой-либо другой организацией, у нас нет лидеров, нет вступительных и членских взносов, нет заявлений, которые нужно подписывать, нет обещаний для кого-либо. Мы не связаны ни с какой политической, религиозной или правоохранительной группой и никто не осуществляет над нами надзор. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, расы, национальности, убеждений, религии или отсутствия религии.

Нас не интересует, что и в каких количествах ты употреблял, у кого ты это брал, что ты делал в прошлом, богат ты или беден, но интересует, что ты хочешь сделать со своей проблемой, и как мы можем тебе помочь. Новичок является самым важным человеком на любом собрании, потому что мы можем сохранить то, что имеем, только отдавая это другим. Из опыта наших групп мы узнали, что те, кто продолжают регулярно приходить на наши собрания, остаются чистыми.

Анонимные Наркоманы – это Сообщество мужчин и женщин, которые учатся жить без наркотиков. Мы – не приносящее прибыль общество и у нас нет никаких вступительных или членских взносов. Каждый из нас уже заплатил свою цену членства в Сообществе. Мы дорого заплатили за право выздоровления - своей болью.

Мы, наркоманы, выживающие вопреки всему, регулярно встречаемся. Мы слушаем рассказы о вести выздоровления и отзываемся на искренние высказывания. Мы понимаем, что у нас, наконец-то, есть надежда.

Мы используем все, что помогало выздоравливать другим наркоманам, которые научились в АН жить без наркотиков. Двенадцать Шагов – это полезные инструменты, которые делают наше выздоровление возможным. Наша главная цель – оставаться чистыми и нести весть о выздоровлении наркоману, который все еще страдает. Мы объединены общей проблемой наркомании. Встречаясь с другими наркоманами, беседуя с ними и помогая им, мы можем остаться чистыми. Новичок является самым важным человеком на любом собрании,

потому что мы можем сохранить то, что имеем, лишь отдавая.

В Анонимных Наркоманах накоплен многолетний опыт сотен тысяч наркоманов. Знание о всех стадиях болезни и выздоровления, полученное, из первых рук, не имеет себе равных, обладая огромной терапевтической ценностью. Мы здесь для того, чтобы бескорыстно делиться этими знаниями с любым наркоманом, желающим выздоравливать.

Наша весть о выздоровлении основана на нашем опыте. До того, как мы вступили в Сообщество, мы изнуряли себя стремлением употреблять наркотики успешно и пытались понять, что с нами не так. Придя в АН, мы оказались в кругу особых людей, которые страдали, как и мы и нашли выздоровление. В их опыте, которым они свободно делились с нами, мы нашли надежду для себя. Если Программа работала для них, она может работать и для нас.

Единственное условие для членства - это желание прекратить употреблять. Мы видели, что программа работает для любого наркомана, который честно и искренне хочет остановиться. Мы не обязаны быть чистыми, когда приходим впервые, но после посещения первого собрания, мы предлагаем новичкам возвращаться и приходить сюда чистыми. Нам не надо дожидаться передозировки или тюремного заключения, чтобы получить помощь от Анонимных Наркоманов. Наркомания не является безнадежным состоянием, от которого нет выздоровления.

Мы встречаем наркоманов, подобных нам, которые остаются чистыми. Мы наблюдаем за ними, слушаем их и понимаем, что они нашли способ жить и радоваться жизни без наркотиков. Мы не обязаны пребывать в ограничениях нашего прошлого. Мы можем пересмотреть свои старые представления и идеи, можем постоянно улучшать их или заменять новыми. Мы - мужчины и женщины, которые обнаружили и признали, что бессильны перед своей наркоманией. Когда мы употребляем, мы проигрываем.

Когда мы обнаружили, что уже не могли жить ни с наркотиками, ни без них, мы стали искать помощь у Анонимных Наркоманов вместо того, чтобы продолжать страдать. Программа творит чудеса в нашей жизни. Мы становимся другими людьми. Работа по шагам и воздержание от наркотиков дает нам ежедневную отсрочку от добровольно вынесенного самим себе пожизненного приговора. Мы обрели свободу жить.

Мы хотим, чтобы место, где мы выздоравливаем, было безопасным и свободным от внешних влияний. Для защиты нашего Сообщества, мы настаиваем, чтобы на собрания не приносились наркотики или принадлежности для их употребления.

Мы можем совершенно свободно высказываться внутри Сообщества потому, что не допускаем присутствия правоохранительных органов. Наши собрания проходят в атмосфере сопереживания. В соответствии с принципами выздоровления мы стараемся не осуждать, не вешать ярлыки, не поучать друг друга. Нас никто не принуждал вступать в наше Сообщество, и за членство мы

ничего не платим. Анонимные Наркоманы не предоставляют консультации и не занимаются социальным обслуживанием.

Наши собрания это процесс идентификации, надежды и обмена опытом. Сердце АН бьется тогда, когда два наркомана делятся своим выздоровлением. То, что мы делаем, становится реальным для нас, когда мы делимся этим. На наших регулярных собраниях происходит то же самое, только в большем масштабе. Собрание - это когда двое или более наркоманов собираются вместе с целью помочь друг другу оставаться чистыми.

В начале собрания мы читаем литературу АН, которая доступна каждому. На некоторых собраниях есть спикеры, тематические обсуждения, или и то и другое вместе. Закрытые собрания проводятся для наркоманов или тех, кто считает, что у них может быть проблема с наркотиками. На открытые собрания приглашаются те, кто желает ознакомиться с опытом нашего Сообщества. Атмосфера выздоровления защищена нашими Двенадцатью Традициями. Мы находимся на полном самообеспечении благодаря добровольным пожертвованиям наших членов. Независимо от того, где проводятся собрания, мы остаемся самостоятельными. Собрания - это то место, где мы можем быть вместе с друзьями-наркоманами. Все, что нам нужно для того, чтобы провести собрание - это два наркомана, которые заботятся и делятся опытом выздоровления.

Мы позволяем новым идеям проникать в нас. Мы задаем вопросы. Мы делимся тем, что узнаем о жизни без наркотиков. И, хотя принципы Двенадцати Шагов кажутся поначалу нам странными, самое важное, что нужно знать о них - это то, что они работают. Наша программа, по сути, это образ жизни. Читая литературу А.Н., посещая собрания и работая по Шагам, мы познаём ценность таких духовных принципов, как капитуляция, смирение и служение. Мы обнаруживаем, что наша жизнь постоянно улучшается, если мы продолжаем воздерживаться от химических веществ, которые изменяют сознание или настроение, и работаем по Двенадцати Шагам, чтобы поддерживать процесс выздоровления. Жизнь по программе дает нам отношения с Силой, более могущественной, чем мы сами по себе, корректирует дефекты, ведет нас на помощь другим и там, где что-то пошло не так, учит нас духу прощения.

О природе наркомании написано много книг. Эта книга посвящена природе выздоровления. Если ты - наркоман и тебе попала эта книга, пожалуйста, дай себе шанс и прочти ее.

Глава Третья

ПОЧЕМУ МЫ ЗДЕСЬ?

До того, как мы пришли в сообщество А.Н. мы не могли управлять нашими собственными жизнями, мы не могли жить и радоваться жизни, как это делают другие люди. Нам необходимо было что-то другое, и мы думали, что нашли это в наркотиках. Мы ставили их употребление выше благополучия наших семей, наших жен, мужей и детей. Нам было необходимо доставать наркотики любой ценой. Мы нанесли огромный ущерб многим людям, но больше всего мы навредили самим себе. Из-за неспособности брать на себя личную ответственность, мы сами создавали себе проблемы. Похоже, что мы были не в состоянии принимать жизнь такой, какая она есть.

Многие из нас понимали, что в своей наркомании мы медленно совершали самоубийство, но наркотики и успокоительные – это настолько коварные враги жизни, что мы потеряли силы что-либо с этим сделать. Тюрьма вообще не помогла нам. Похоже, что у медицины, религии и психиатрии нет для нас тех ответов, которые мы могли бы использовать - ничто не помогало нам, и в отчаянии мы стали искать помощь друг у друга в Анонимных Наркоманах.

Оказавшись в А.Н., мы осознали, что мы больные люди, которые страдают от болезни вроде Алкоголизма, Диабета или Туберкулеза. “Лекарства” от них не известно, но, все же, на каком-то этапе все эти болезни могут быть приостановлены, и тогда возможно “выздоровление”.

В А.Н. мы следуем программе, заимствованной у Анонимных Алкоголиков. За последние сорок лет более одного миллиона человек выздоровели в А.А., большинство из которых были так же безнадежно зависимы от алкоголя, как мы от наркотиков. Мы глубоко благодарны Сообществу А.А. за то, что оно указало нам на новый образ жизни.

Мы - наркоманы, ищущие выздоровления. Мы употребляли наркотики для того, чтобы скрыть свои чувства и шли на всё, чтобы достать наркотики. Многие из нас вставали по утрам в отвратительном состоянии, были неспособны настроиться на работу или шли на работу “обдолбанными”. Многие из нас воровали, чтобы поддерживать свою привычку. Мы причиняли боль тем, кого любили. Мы делали всё это и говорили себе: "Я смогу справиться с этим". Мы искали выход. Мы не могли смотреть жизни прямо в лицо. Сначала употребление наркотиков было забавой, потом употребление стало привычкой и в итоге стало необходимым, чтобы выживать. То, что болезнь прогрессировала, не было для нас очевидным. Мы продолжали идти по дороге разрушения, не подозревая о том, куда она нас ведет. Мы были наркоманами и не знали об этом. С помощью наркотиков мы пытались избежать реальности, боли и несчастий. Когда наркотики заканчивались, мы обнаруживали, что у нас по-прежнему есть проблемы и наши дела становились все хуже. Мы искали облегчения, употребляя наркотики вновь и вновь, все больше и чаще.

Мы искали помощи и не находили. Часто врачи не понимали нашей проблемы. Они пытались помочь нам, давая медикаменты. Наши мужья, жены или любимые отдавали нам все, что имели, и тешили себя надеждой, что мы перестанем употреблять или исправимся. Мы пытались заменять один наркотик другим, но это лишь продлевало наши мучения. Мы безуспешно пытались ограничить употребление наркотиков, чтобы выглядеть прилично. Но приличных наркоманов не бывает. Некоторые из нас искали ответа в церкви, религии и культах. Другие искали излечения в смене места жительства. В своих проблемах мы винили наших близких и жизненные обстоятельства. Эти попытки давали нам возможность манипулировать всё новыми людьми. Некоторые из нас искали самоутверждения в сексе или смене друзей. Эти поиски одобрения еще дальше уводили нас в нашу наркоманию. Некоторые из нас пытались жениться, разводиться или бросать семью. Но что бы мы ни предпринимали, мы не могли сбежать от своей болезни.

Мы достигли того момента в нашей жизни, когда мы чувствовали себя пропавшими. Ни семья, ни друзья, ни работа уже не имели большого значения. Многие из нас потеряли работу или способность работать. Любая форма успеха была пугающей и незнакомой. Мы не знали, что делать. По мере того, как возрастало отвращение к себе, мы употребляли все больше и чаще, чтобы заглушить свои чувства. Мы устали от боли и проблем. Мы были напуганы и бежали от страха. Но как бы далеко мы не убегали, страх всегда был с нами. У нас не было надежды, мы чувствовали себя бесполезными и потерянными. Неудача стала нашим образом жизни, мы забыли о чувстве собственного достоинства. Возможно, самым болезненным из всего было отчаяние от одиночества. Изоляция и отрицание нашей зависимости от наркотиков продолжали тянуть нас на дно. Исчезла любая надежда на то, что нам станет лучше. Беспомощность, опустошенность и страх завладели нашей жизнью. Мы были полными неудачниками. Изменение личности было тем, в чем мы действительно нуждались. Нам стало необходимо изменить свои жизненные стереотипы, которые разрушали нас. Когда мы лгали, мошенничали или воровали, мы деградировали в собственных глазах. Мы уже достаточно разрушили себя. Мы испытывали, насколько мы на самом деле бессильны. Когда уже ничто не могло ослабить страх и паранойю, мы достигли дна и стали готовы просить о помощи.

Мы искали ответ, когда обнаружили Анонимных Наркоманов. Мы пришли на первое свое собрание АН, сокрушенными и не знали, чего ожидать. После одного или нескольких собраний мы начали ощущать, что эти люди заботились о нас и желали помочь. Хотя разум говорил нам, что ничего не выйдет, люди в Сообществе давали нам надежду, настаивая на том, что мы сможем выздороветь. Мы обнаружили, что бы мы ни думали или ни делали в прошлом, другие чувствовали и делали то же самое. Окруженные друзьями-наркоманами, мы осознали, что больше не одиноки. Выздоровление - вот что происходит на

наших собраниях. Наше выздоровление - вопрос жизни и смерти, и мы обнаружили, что программа работает, если ставить выздоровление на первое место. Мы пришли к осознанию трех важных моментов:

1. Мы бессильны перед наркоманией и наши жизни неуправляемы.
2. Хотя мы не отвечаем за свою болезнь, мы отвечаем за свое выздоровление.
3. Мы больше не можем обвинять людей, места и обстоятельства в нашей наркомании. Мы должны смотреть в лицо нашим проблемам и нашим чувствам.

Главное оружие выздоровления - это выздоравливающий наркоман. Мы сосредотачиваемся на выздоровлении и как мы себя чувствуем, а не на том, что мы натворили в прошлом. Старые друзья, места и образ мыслей часто угрожают нашему выздоровлению. Нам необходимо сменить обстановку и окружение.

Когда мы осознаем, что не можем управлять собой, некоторые из нас сразу же начинают испытывать депрессию, тревогу, враждебность и обиду. Ничтожные расстройства, незначительные неудачи и одиночество часто приводят нас к мысли, что нам не становится лучше. Мы обнаруживаем, что страдаем от заблуждения, а не от моральных затруднений. Мы были в критическом состоянии, но не безнадежно больны. Наша болезнь может быть приостановлена путем воздержания от наркотиков.

Сегодня мы испытываем полный спектр чувств. До того, как мы пришли в Сообщество, мы чувствовали либо подъем, либо депрессию с очень небольшим промежутком между ними. Наше негативное восприятие себя было заменено положительным отношением к другим людям. Ответы на вопросы найдены, проблемы решены. Это великий дар - снова почувствовать себя человеком.

Как же отличается наш нынешний путь от того пути, по которому мы шли раньше! Так мы узнаем, что Программа АН работает. Это первое, что когда-либо убедило нас в том, что нам нужно изменить себя, а не пытаться изменить людей и ситуации вокруг нас. Мы открываем для себя новые возможности. Мы обретаем чувство собственного достоинства. Мы учимся уважать себя. Эта программа делает именно эти вещи. Работая по шагам, мы приходим к принятию воли Высшей Силы. Это принятие ведет к выздоровлению. Мы теряем страх перед неизвестностью. Мы становимся свободными.

Глава Четвертая

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Если ты хочешь то, что мы предлагаем и готов приложить усилия, чтобы получить это, значит, ты готов предпринять определенные шаги. Они всего лишь рекомендованы, но это те принципы, которые сделали наше выздоровление возможным.

- 1. Мы признали, что мы были бессильны перед нашей наркоманией, 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 передать нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимали Его.*
- 4. Мы провели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.*
- 5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной природе наших заблуждений*
- 6. Мы были полностью готовы к тому, чтобы дать Богу удалить эти дефекты характера.*
- 7. Мы смиренно просили Его устранить наши недостатки.*
- 8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.*
- 9. Мы напрямую возместили ущерб этим людям, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.*
- 10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию, и когда мы были неправы, то быстро признавали это.*
- 11. Мы стремились через молитву и медитацию улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь только о знании Его воли для нас и о силе для ее исполнения..*
- 12. Испытав духовное пробуждение как результат предыдущих шагов, мы старались нести эту весть наркоманам и применять эти принципы во всех наших делах.*

Этот список выглядит слишком большим, и мы не можем сделать все это сразу; мы не стали наркоманами за один день, так что помни: НЕ УСЛОЖНЯЙ! БУДЬ ПРОЩЕ!

Существует одно препятствие, которое больше, чем другие, угрожает процессу выздоровления - это равнодушное и нетерпимое отношение к духовным принципам. Хотя в А.Н. нет никаких обязательств, есть три принципа, которые, похоже, незаменимы. Это Честность, Открытость разума и Готовность попробовать. С ними мы будем на верном пути.

Мы чувствуем, что наш подход к проблеме наркомании полностью реалистичен, потому что помощь одного наркомана другому обладает ни с чем не

сравнимой терапевтической ценностью. Мы чувствуем, что наш путь практичен, потому что наркоман лучше всего может понять и помочь другому наркоману. Мы верим, что чем скорее мы встретимся лицом к лицу с нашими проблемами в обществе, в повседневной жизни, тем скорее мы станем приемлемыми, ответственными и продуктивными членами этого общества.

Единственный способ избежать продолжения употребления - это не принимать ту самую первую дозу, таблетку или рюмку. Если ты такой же, как и мы, то знаешь, что один раз - это слишком много, а тысячи всегда недостаточно. Мы особенно подчеркиваем это, потому что знаем, что когда употребляем наркотики в любой форме или заменяем один на другой, то снова выпускаем на свободу нашу зависимость или создаем новую.

Замена в виде алкоголя привела огромное количество наркоманов к формированию новой схемы зависимости, которая приносит столько же проблем, сколько до этого наркотики. Похоже, что мы забыли о том, что алкоголь - это один из древнейших наркотиков. По всей видимости, мы люди с зависимым типом личности, которые сильно предрасположены к алкоголизму.

Вот некоторые вопросы, которые мы задавали себе: Уверены ли мы в том, что хотим прекратить употреблять? Поняли ли, что не можем контролировать свое употребление? Признаем ли, что, в конце концов, не мы употребляли наркотики - а они употребляли нас? Случалось ли так, что тюрьмы или лечебницы управляли нашей жизнью? Признаем ли полностью тот факт, что любая наша попытка остановиться или контролировать употребление наркотиков заканчивалась неудачей? Знаем ли, что наша наркомания превратила нас в нечто, чем мы не хотели быть: нечестных, лживых, своевольных людей, находящихся в разногласии с собой и другими? Действительно ли мы верим в то, что как наркоманы мы потерпели крах?

Когда мы употребляли наркотики, действительность казалась нам такой мучительной, что мы предпочитали забыться. Мы старались, чтобы другие люди не узнали о нашей боли. Мы сами себя изолировали и жили в тюрьме, построенной из собственного одиночества. Благодаря этому отчаянию, мы стали искать помощи в Анонимных Наркоманах. К этому времени, мы уже потерпели полное физическое, психическое и духовное банкротство. Мы страдали так долго, что готовы были пойти куда угодно, лишь бы остаться чистыми.

Единственная наша надежда - это жить по примеру тех, кто стоял перед таким же жизненным тупиком и нашел выход. Независимо от того, кем мы были, откуда пришли и что делали в прошлом, нас принимают в Анонимных Наркоманах. Наша наркомания дает нам основание для понимания друг друга.

В результате посещения нескольких собраний мы наконец-то начинаем чувствовать, что к чему-то принадлежим. Это происходит на тех собраниях, где мы знакомимся с Двенадцатью Шагами Анонимных Наркоманов. Мы учимся работать по Шагам в том же порядке, в котором они написаны и применять их на ежедневной основе. Шаги - это наше решение. Они - наш набор для

выживания. Они защищают нас от смертельной болезни - наркомании. Наши шаги - это принципы, которые делают наше выздоровление возможным.

ШАГ ПЕРВЫЙ

"Мы признали, что мы были бессильны перед нашей наркоманией, что наши жизни стали неуправляемы".

Не важно, какие наркотики, и в каких дозах мы употребляли. В Анонимных Наркоманах главное - оставаться "чистыми". Мы понимаем, что не можем употреблять наркотики и жить. Когда мы признаем свое бессилие и неспособность управлять своей жизнью, мы открываем дверь нашему выздоровлению. Никто не мог убедить нас в том, что мы наркоманы. Это признание мы должны сделать сами. Если вы еще сомневаетесь, спросите себя: "Могу ли я контролировать свое употребление любых химических веществ, изменяющих мое сознание или настроение?".

Большинство увидит, что контроль невозможен, когда настанет этот момент. Каким бы ни был результат, мы обнаруживаем, что не можем контролировать свое употребление в течение какого-либо периода времени.

Это значит, что у наркомана нет контроля над наркотиками. Бессилие означает употребление наркотиков против нашей воли. Если мы не можем остановиться, то, о каком контроле может идти речь? Неспособность прекратить употребление, даже имея самую большую силу воли и самое искреннее желание, - вот что мы имеем в виду, когда говорим: "У нас нет абсолютно никакого выбора". Однако, у нас все же есть выбор, после того, как мы исключим все то, что мы говорили себе, чтобы оправдать наше употребление.

Мы не «наткнулись» на это Сообщество, наполненное любовью, честностью, открытостью разума или готовностью. Мы дошли до такой черты, когда уже не могли больше продолжать употреблять наркотики из-за физической, психической и душевной боли. Когда мы сломались, мы стали готовы.

Наша неспособность контролировать употребление наркотиков является симптомом болезни наркомании. Мы бессильны не только перед наркотиками, но также и перед наркоманией. Нам необходимо признать этот факт для того, чтобы выздороветь. Наркомания - это физическая, психическая и духовная болезнь, влияющая на все стороны нашей жизни.

Физический аспект нашей болезни - это компульсивное употребление наркотиков: неспособность прекратить употреблять, если мы уже начали. Психический аспект болезни - это одержимость или непреодолимое желание, которое ведет нас к употреблению наркотиков даже ценой разрушения жизни. Духовной частью болезни является полная сосредоточенность на собственном "Я". Мы чувствовали, что могли остановиться, как только захотим, несмотря на очевидность обратного. Отрицание, замена одних наркотиков другими, рациональные объяснения и оправдания их употребления, недоверие к другим, чувство вины, нерешительность, одиночество, деградация, изоляция и потеря

контроля над собой - всё это результаты нашей болезни. Наша болезнь прогрессирующая, неизлечимая и смертельная. Большинство из нас испытывают облегчение, узнав, что у нас болезнь, а не моральный недостаток.

Мы не несем ответственности за нашу болезнь, но мы отвечаем за наше выздоровление. Большинство из нас пытались остановиться самостоятельно, но мы уже не могли жить ни с наркотиками, ни без них. В конце концов, мы осознали, что были бессильны перед своей наркоманией.

Многие из нас пытались остановиться с помощью одной только силы воли. Но это было лишь временным решением. Мы видели, что на одной лишь силе воли не протянешь. Мы пытались использовать бесчисленное множество других средств: психиатров, больницы, реабилитации, любовников, новые города, новые работы. Всё, что бы мы ни предпринимали, заканчивалось неудачей. Мы начали замечать, что несем дикую чушь, пытаюсь оправдать беспорядок, который вносили наркотики в нашу жизнь.

Пока мы не отпустим все наши оговорки, сама основа нашего выздоровления находится в опасности. Оговорки, неважно какие, обкрадывают нас и лишают тех преимуществ, которые предлагает эта программа. Отказываясь от любого рода оговорок, мы капитулируем. Тогда и только тогда нам можно будет помочь выздороветь от болезни наркомании.

Теперь вопрос в следующем: "Если мы бессильны, как Анонимные Наркоманы могут помочь?" Мы начинаем с просьбы о помощи, это достигается путем работы по Двенадцати Шагам. Фундамент - это признание, что мы не в силах сами совладать с нашей наркоманией. Когда мы сможем принять это, мы выполнили первую часть Первого Шага.

Прежде, чем фундамент будет завершен, должно быть сделано второе признание. Если мы остановимся, мы узнаем только половину правды. Мы отлично умеем манипулировать правдой. С одной стороны, мы можем говорить: "Да, я бессилён перед своей наркоманией", а, с другой стороны: "когда я приведу свою жизнь в порядок, я смогу справиться с наркотиками". Подобные мысли и действия отбрасывают нас обратно к активной наркомании. Нам никогда не приходится в голову спросить себя: "Если мы не можем контролировать свою наркоманию, как мы можем контролировать свои жизни?". Мы чувствовали себя несчастными без наркотиков.

Неспособность работать, заброшенность, разруха явно характеризуют управляемость жизни. Наши семьи, как правило, разочарованы, сбиты с толку и растеряны нашими действиями и часто бросают нас или отказываются от нас. Даже если нас нанимают на работу, принимают в обществе и в семье, это еще не делает наши жизни управляемыми. Быть принятым в обществе не приравнивается к выздоровлению.

Мы поняли, что у нас нет выбора кроме как, полностью изменить наш старый образ мышления, или опять вернуться к употреблению. Когда мы делаем все возможное, это работает для нас, так же, как это срабатывало для других.

Когда мы больше не могли жить по-старому, мы начали меняться. Исходя из этого, мы стали считать каждый чистый день успешным, что бы ни случилось. Капитуляция означает, что нам больше не нужно бороться. Мы принимаем нашу наркоманию и жизнь такой, как она есть. Мы становимся готовыми делать все необходимое, чтобы оставаться чистыми, даже те вещи, которые нам не нравятся делать.

До тех пор, пока мы не приняли Первый Шаг, мы были полны страхов и сомнений. В этот период многие из нас чувствовали себя запутавшимися и потерянными. Мы чувствовали, что не такие, как все. Работая над этим шагом, мы подтвердили капитуляцию перед принципами Анонимных Наркоманов. Только тогда мы стали преодолевать отчуждение наркомании. Помощь наркоманам приходит только, когда мы способны признать свое полное поражение. Это может пугать, но это служит фундаментом, на котором мы строим свои жизни.

Первый Шаг означает, что нам не надо употреблять, и это большая свобода. Некоторым из нас понадобилось время на то, чтобы осознать, насколько неуправляемы стали наши жизни. Для других неуправляемость жизни была единственным точно известным фактом. В глубине души мы знали, что наркотики обладали силой превратить нас в нечто, чем мы не хотели быть.

Оставаясь чистыми и работая по этому шагу, мы освободились от наших оков. Однако, ни один шаг не работает по волшебству. Мы не просто проговариваем слова этих шагов, мы учимся жить по ним. Мы сами видим, что Программа может нам предложить что-то.

Мы обрели надежду. Мы обнаружили, что можем научиться взаимодействовать с миром, в котором мы живем. Мы, также, можем найти смысл и цель жизни и спастись от безумия, порочности и смерти.

Когда мы признаем наше бессилие и неспособность управлять своей жизнью, мы открываем дверь Силе, более могущественной, чем наша собственная, чтобы она помогла нам. Не имеет значения, откуда мы пришли, важно, куда мы идем.

ШАГ ВТОРОЙ

"Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нас к здравомыслию".

Второй Шаг необходим, если мы стремимся продолжить процесс выздоровления. Первый Шаг оставляет нас с необходимостью поверить в нечто, что может помочь нам с нашим бессилием, бесполезностью и беспомощностью.

Первый Шаг оставил вакуум в нашей жизни. Нам необходимо найти что-то, что могло бы заполнить эту пустоту. Это цель Второго Шага..

Некоторые из нас не принимали поначалу этот шаг всерьез; мы уделяли ему минимум внимания, пока не поняли, что остальные шаги не будут работать до тех пор, пока не сделан Второй Шаг. Даже когда мы признаем, что нам

необходима помощь в решении проблемы, связанной с наркотиками, многие из нас не хотели признавать потребность в вере и здравомыслии.

У нас болезнь: прогрессирующая, неизлечимая и смертельная. Так или иначе, мы двигались к саморазрушению, планомерно внося плату за него. У всех нас, от торчка, выхватывающего кошельки из рук прохожих, до милой маленькой пожилой дамы, клянчащей у двух-трех врачей официальные рецепты, есть одно общее: мы ищем свою погибель порою в пакете с наркотиком, иногда в нескольких таблетках, а когда и в бутылке, до тех пор, пока не умрем. Это, как минимум, часть безумия наркомании. Эта цена может показаться выше для наркомана, который торгует собой ради дозы наркотика, нежели для наркомана, который всего лишь лжет своему врачу. Но, в конечном счете, оба платят своей жизнью. Безумие - это повторять одни и те же ошибки, ожидая различных результатов.

Многие из нас обратившись к программе, осознали, что мы на какое-то время могли остановиться, но потом снова начинали употреблять, даже если знали, что этим мы разрушаем свою жизнь. Безумие - это употребление наркотиков изо дня в день, зная, что за этим последует лишь физическое и психическое разрушение. Наиболее явно безумие наркомании проявляется в одержимости употреблением наркотиков. Задайте себе вопрос: Верю ли я, что будет безумием подойти к кому-нибудь и сказать: “Могу ли я, пожалуйста, получить сердечный приступ или несчастный случай со смертельным исходом?”. Если ты можешь согласиться с тем, что это безумные вещи, тогда у тебя не будет проблем со Вторым Шагом.

Первое, что мы делаем в Программе, это прекращаем употреблять. С этого момента мы начинаем чувствовать, как больно жить без наркотиков или чего-либо заменяющего их. Эта боль заставляет нас искать Силу, более могущественную, чем наша собственная, которая может освободить нас от одержимости употреблением.

Процесс прихода к убеждению схож у большинства из нас. То, чего не хватало многим из нас - это работающие отношения с Высшей Силой. Мы начинаем развивать эти взаимоотношения с простого признания того, что, возможно, есть Сила, более могущественная, чем наша собственная. Для большинства из нас не составило труда признать, что наркомания стала разрушительной силой в нашей жизни. Наши наилучшие усилия приводили нас к еще большему разрушению и отчаянию. В какой-то момент мы осознали, что нуждаемся в помощи некоей Силы, более могущественной, чем наша наркомания. Каждый из нас решает сам, как понимать Высшую Силу. Никто не собирается решать это за нас. Мы можем назвать ее группой, программой или мы можем назвать ее Богом. Единственное, что мы предлагаем, чтобы эта Сила была любящей, заботливой и более могущественной, чем наша собственная. Нам не обязательно быть религиозными, чтобы принять эту идею. Смысл в том, чтобы открыть свой разум для веры. У нас могут возникнуть трудности с этим, но держа свой

разум открытым, рано или поздно, мы найдем помощь, в которой нуждаемся.

Мы говорили с другими и слушали их. Мы видели других выздоравливающих людей и они рассказывали о том, что работало для них. Мы начали видеть доказательство существования какой-то Силы, что невозможно полностью объяснить. Столкнувшись с этим доказательством, мы стали принимать существование Силы, более могущественной, чем наша собственная. Мы можем опираться на эту Силу задолго до того, как поймем ее. Мы можем пользоваться этой Силой до того, как начнем ее понимать.

По мере того, как мы замечаем “совпадения” и чудеса, происходящие в нашей жизни, наше принятие становится доверием. Мы начинаем чувствовать себя комфортно со своей Высшей Силой как источником сил.

По мере того, как мы учимся доверять этой Силе, мы начинаем преодолевать наш страх перед жизнью.

Процесс прихода к убеждению - это возвращение к здравомыслию. Это убеждение дает силу переходить к действию. Нам необходимо принять этот шаг, чтобы пойти по дороге к выздоровлению. Когда наше убеждение крепнет, мы становимся готовы к Шагу Третьему.

ШАГ ТРЕТИЙ

" Мы приняли решение передать нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимали "

Будучи наркоманами, мы много раз передавали свою жизнь и волю разрушающей силе. Наша воля и наша жизнь контролировались наркотиками. Мы оказались в ловушке своей потребности получать моментальное удовольствие, которое давали нам наркотики. В этот период все наше существо - тело, разум и дух - всё находилось во власти наркотиков. Какое-то время нам было хорошо, но потом эйфория начала спадать и мы увидели уродливую сторону наркомании. Мы обнаружили, что чем больше мы кайфовали от наркотиков, тем сильнее они нас подводили. У нас было два варианта: либо мы страдали от мучительных ломок, либо принимали еще больше наркотиков.

У всех наркоманов наступает день, когда выбора не остается; мы должны употреблять. Отдав нашу волю и жизнь своей наркомании, в глубоком отчаянии мы стали искать другой путь. В Анонимных Наркоманах мы решаем передать нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем. Это гигантский шаг. Нам нет необходимости быть религиозными; любой может принять этот шаг. Всё, что от нас требуется - это готовность. Существенно то, что мы открываем дверь Силе, более могущественной, чем наша собственная.

Наше представление о Боге исходит не из догматов, а из того, во что мы верим и что работает для нас. Многие из нас понимают, что Бог - это просто какая-то сила, которая сохраняет нас чистыми. Право на собственное понимание Бога распространяется на всех без исключения. Так как у нас есть такое право, нам необходимо быть честными по отношению к нашей вере, если мы

собираемся расти духовно.

Мы обнаружили, что всё, что нам необходимо - это пытаться. Когда мы стали прилагать все свои силы, программа работала для нас, как и для многих других. Третий Шаг не говорит: "Мы передали нашу волю и нашу жизнь Богу". Он говорит: " Мы приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали". Мы приняли это решение; оно не было принято за нас наркотиками, нашими семьями, судом, инспектором, психотерапевтом либо врачом. Мы сделали это сами. Впервые, с того первого «прихода», мы сами приняли решение.

Слово «решение» предполагает действие. Это решение основано на вере. Нам оставалось только верить, что чудо, которое, как мы видели, происходило в жизни чистых наркоманов, может произойти с любым наркоманом, который хочет измениться. Мы просто осознаем, что существует сила духовного роста, которая помогает нам стать более терпимыми, терпеливыми, и полезными в помощи другим. Многие из нас сказали: "Прими мою волю и мою жизнь. Веди меня в моем выздоровлении. Покажи мне, как жить". Облегчение, которое мы получаем «отпуская и выпуская Бога», помогает нам строить жизнь, достойную того, чтобы жить.

Капитулировать перед волей Высшей Силы становится легче с ежедневной практикой. Когда мы честно пытаемся, это работает. Многие из нас начинают свой день с того, что просто просят Высшую Силу направлять их.

Однако, зная, что «передать это Богу» работает, мы все еще можем забрать свою жизнь и волю обратно. Мы можем даже разозлиться на Бога из-за того, что Он позволяет это сделать. Порой в течение выздоровления, решение просить Бога о помощи становится нашим самым главным источником силы и мужества. Мы можем принимать это решение сколь угодно часто. Мы потихоньку капитулируем и позволяем Богу, как мы Его понимаем, заботиться о нас.

Сначала, в наших головах кружился вопрос: "Что произойдет, когда я передам свою жизнь? Стану ли я совершенным?" Мы могли быть и еще более прагматичными. Некоторые из нас обращались к опытным членам АН и спрашивали: "Как это произошло с тобой?" Ответы были различными. Большинство из нас чувствуют, что ключом к этому шагу являются открытость разуму, готовность и капитуляция.

Капитулируя, мы отдали свою волю и жизнь заботе Силы, более могущественной, чем наша собственная. Если мы будем тщательными и искренними, мы заметим перемены к лучшему. Наши страхи уменьшаются, и вера начинает расти по мере того, как мы учимся истинному значению капитуляции. Мы больше не боремся со страхом, злостью, чувством вины, жалости к себе или депрессией. Мы осознаем, что Сила, приведшая нас к программе все еще с нами сегодня, и будет продолжать руководить нами, если мы позволим Ей. Мы начинаем медленно терять парализующий нас страх безнадежности.

Подтверждением этого шага является то, как мы живем.

Мы начали испытывать радость от чистой жизни и хотим больше хорошего, из того что Сообщество АН хранит для нас. Мы теперь знаем, что не можем останавливаться в нашей духовной программе; мы хотим всего, чего можем достичь.

Теперь мы готовы к своей первой честной самооценке и мы начинаем Четвертый Шаг.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

“Мы провели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя”

Цель тщательной и бесстрашной нравственной инвентаризации - разобраться в путанице и противоречиях нашей жизни, чтобы мы могли выяснить, кто мы есть на самом деле. Мы начинаем новый образ жизни и должны избавиться от бремени и ловушек, которые контролировали нас и мешали нашему росту.

Приступая к этому Шагу, большинство из нас боятся, что внутри нас - чудовище, которое погубит нас, если его выпустить на свободу. Этот страх может заставить нас отложить инвентаризацию или даже вообще помешать нам сделать этот важный шаг. Мы поняли, что страх - это недостаток веры, и нашли своего любящего Бога, к которому можно обратиться. Нам больше не нужно бояться.

Мы были специалистами в области самообмана и оправданий. Записывая данные своего исследования, мы можем преодолеть эти препятствия. Письменная инвентаризация высвобождает те части нашего подсознания, которые были скрыты, когда мы просто думали или беседовали о том, кто мы есть. Когда это записано на бумаге, нам гораздо легче увидеть и гораздо труднее отрицать нашу истинную натуру. Честная оценка самих себя - это еще один ключ к новому образу жизни.

Давайте взглянем правде в глаза: когда мы употребляли, мы не были честны перед собой. Мы становимся честными по отношению к себе тогда, когда признаем, что наркомания разрушила нас и что мы нуждаемся в помощи. Нам понадобилось много времени, прежде чем мы признали, что мы проиграли. Мы обнаружили, что не можем выздороветь в одночасье физически, психически и духовно. Четвертый Шаг помогает нам двигаться в направлении выздоровления, больше чем мы себе представляем. Большинство из нас обнаруживают, что мы не были ни так ужасны, ни так прекрасны, как мы предполагали. Мы удивились тому, что в нашей инвентаризации есть хорошие моменты. Всякий, кто находится какое-то время в программе и уже поработал над этим шагом, скажет, что Четвертый Шаг был поворотным моментом в его жизни.

Некоторые из нас ошибаются, считая Четвертый Шаг исповедью о том, какими ужасными людьми мы были. В этом новом образе жизни приступ эмоциональной печали может быть опасным. Не в этом цель Четвертого Шага.

Мы пытаемся освободить себя от жизни старым бесполезными шаблонами. Мы делаем Четвертый шаг, чтобы обрести необходимую силу и прозрение, которые позволяют нам расти. Мы можем делать Четвертый Шаг разными способами.

Прежде чем мы начнем, мы проходим первые три шага со спонсором.

Эти шаги необходимая подготовка для того, чтобы обрести веру и мужество написать бесстрашную инвентаризацию. Мы становимся спокойнее со своим пониманием этих шагов. Мы позволяем себе хорошо относиться к тому, что мы делаем. Мы слишком долго себя сдерживали и ничего этим не достигли. Теперь мы приступаем к Четвертому Шагу, не позволяя этому пугать нас. Мы просто переносим это на бумагу, в меру своих нынешних возможностей.

Нам надо покончить с прошлым, а не цепляться за него. Мы хотим посмотреть нашему прошлому прямо в лицо. Увидеть, что же в действительности оно собой представляло и отпустить его для того, чтобы мы могли жить сегодня. Прошлое для большинства из нас представлялось привидением в темном чулане. Мы боялись открыть этот чулан, опасаясь того, что этот призрак может сделать с нами. Мы не должны делать это в одиночку. Наша жизнь и воля теперь в руках нашей Высшей Силы.

Составление тщательной и честной инвентаризации казалось невозможным. Так было до тех пор, пока мы опирались на собственные силы. Мы берем несколько спокойных минут перед написанием и просим о силе быть бесстрашными и тщательными.

В Четвертом Шаге мы соприкасаемся с самими собой. Мы пишем о своих слабых сторонах, таких как вина, стыд, раскаяние, жалость к себе, негодование, гнев, депрессия, разочарование, растерянность, одиночество, тревога, предательство, безнадежность, неудача, страх и отрицание.

Мы пишем о том, что тревожит нас здесь и сейчас. У нас есть склонность думать негативно, и наши записи дают нам шанс взглянуть на происходящее более позитивно.

Ценные качества тоже должны быть приняты во внимание, если мы хотим получить точную и полную картину того, что мы из себя представляем. Это очень трудно для большинства из нас, потому что нам трудно признать, что у нас есть хорошие качества. Но, тем не менее, все мы обладаем ценными качествами, многие из них впервые были обнаружены в Программе такие, как чистота, открытость разума, честность с другими, осознание Бога, принятие, позитивные действия, делиться опытом, готовность, мужество, вера, умение заботиться, благодарность, доброта и великодушие. Кроме того, наша инвентаризация обычно включает много материалов о взаимоотношениях.

Мы пересматриваем наши старые представления и смотрим на свое нынешнее поведение, чтобы увидеть, что мы хотим оставить, а от чего хотим избавиться. Никто не принуждает нас отказаться от наших страданий. Этот шаг считается трудным, на самом деле он довольно прост.

Мы составляем нашу инвентаризацию для себя, не задумываясь о том, с кем мы можем поделиться ею. Мы работаем над Четвертым Шагом, как будто Пятого Шага не существует. Мы можем писать в одиночку или рядом с другими людьми, как кому удобнее. Мы можем писать так кратко или так подробно, как это необходимо. Кто-то с опытом может помочь нам с этим. Самое важное - это писать нравственную инвентаризацию. Если слово "нравственное" смущает нас, можно назвать это инвентаризацией положительного/отрицательного.

Способ написания инвентаризации - это писать её! Думая об инвентаризации, разговаривая о ней, теоретизируя об инвентаризации, мы не напишем ее. Мы садимся перед тетрадью, просим о руководстве, берем ручку и начинаем писать. Все, о чем мы думаем, является материалом инвентаризации. Когда мы осознаем, как мало мы должны потерять и как много должны приобрести, мы приступаем к этому шагу.

Основное правило состоит в том, что мы можем написать слишком мало, но никогда не сможем написать слишком много. Инвентаризация будет соответствовать личности. Возможно, это покажется трудным или болезненным. Это может показаться невозможным. Мы можем испугаться того, что, соприкосновение с нашими чувствами неожиданно вызовет непреодолимую цепную реакцию боли и паники. Возможно, нам захочется избежать инвентаризации из-за страха неудачи. Когда мы игнорируем свои чувства, напряжение становится слишком сильным для нас. Страх перед неизбежностью настолько велик, что заглушает наш страх перед неудачей.

Инвентаризация становится облегчением, потому что боль от ее выполнения меньше, чем боль от ее невыполнения. Мы узнаем, что боль может быть мотивирующим фактором в выздоровлении. Таким образом, столкновение с ней становится неизбежным. Каждая тема на собраниях по Шагам, на которых мы присутствуем, похоже, имеет отношение к Четвертому Шагу или к выполнению ежедневной инвентаризации. В процессе инвентаризации мы можем использовать все, что может пойти в дело. Похоже, что чем больше мы живем Программой, тем больше Бог, располагает нас к тому, чтобы факты всплывали на поверхность, и мы могли писать о них. Мы начинаем радоваться своему выздоровлению, потому, что у нас теперь есть способ преодоления стыда, чувства вины, обиды или негодования.

Мы также можем избавиться от стресса, заключенного внутри. Написание снимет крышку с нашей кипящей кастрюли, чтобы посмотреть, хотим ли мы ее подать на стол, снова накрыть крышкой или выбросить. Мы больше не обязаны "вариться" в ней.

Мы садимся с ручкой и бумагой и просим своего Бога помочь нам обнаружить дефекты, которые причиняют нам боль и страдания. Мы молимся о мужестве быть бесстрашными и тщательными. И о том, чтобы эта инвентаризация помогла нам привести жизнь в порядок. Когда мы молимся и действуем, это

всегда идет нам во благо.

Мы не собираемся становиться идеальными. Если бы мы были идеальными, мы не были бы людьми. Важно то, что мы делаем всё, что в наших силах. Мы применяем инструменты, доступные нам, и развиваем способность проживать свои эмоции. Мы не хотим потерять ничего из того, что приобрели; и хотим продолжать работу по Программе. Наш опыт показывает, что, независимо от того, насколько тщательно и скрупулезно мы работали, ни одна инвентаризация не даст какого-либо долговременного эффекта, если за ней не последует так же тщательно проделанный Пятый Шаг.

ШАГ ПЯТЫЙ

"Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной природе наших заблуждений."

Пятый Шаг - это ключ к свободе. Он позволяет нам жить чистыми на здесь и сейчас. Делясь с другими истинной природой наших заблуждений, мы обретаем свободу жить. Тщательно сделав Четвертый Шаг, мы должны разобраться с тем, что обнаружили в нашей инвентаризации. Нам сказали, что если мы будем скрывать эти дефекты внутри себя, они снова приведут нас обратно к употреблению. Цепляясь за свое прошлое, мы в конечном итоге почувствуем отвращение и не сможем принять участие в этом новом образе жизни. Если мы не будем честными в Пятом Шаге, то получим те же негативные результаты, к которым приводила нас нечестность в прошлом.

Пятый Шаг предлагает нам признаться Богу, самим себе и другому человеку в истинной природе наших заблуждений. Мы посмотрели на свои заблуждения, увидели на бумаге модели поведения, и начали видеть более глубокие аспекты нашей болезни. Теперь мы сидим с другим человеком и вслух делимся своей инвентаризацией.

Наша Высшая Сила будет с нами, когда мы будем это делать, и поможет освободиться от страха взглянуть на самого себя и в глаза другому человеку. Некоторым из нас казалось, что нет необходимости признаваться в истинной природе наших заблуждений своей Высшей Силе. "Бог уже всё это знает", - объясняли мы. Но, несмотря на то, что Он уже знает, признание должно исходить из наших собственных уст, чтобы оно действительно было эффективным. Пятый Шаг это не просто прочтение Четвертого Шага.

На протяжении многих лет мы избегали смотреть на самих себя, на то, кем мы были на самом деле. Мы стыдились самих себя и чувствовали изоляцию от всего остального мира. Теперь, когда мы поймали в ловушку позорную часть нашего прошлого, мы можем выместить ее из своей жизни, если взглянем правде в лицо и признаем. Было бы прискорбно написать всё и запихнуть это в ящик. Эти дефекты растут в темноте, но умирают, если их выставить на свет.

До того, как мы пришли к Анонимным Наркоманам, мы чувствовали, что никто никогда не сможет понять нас или понять то, что мы натворили. Мы

боялись, что если когда-нибудь раскроем себя такими, какие мы были, нас наверняка отвергнут. Большинству наркоманов некомфортно с этим. Мы признаем, что были нереалистичны в своих чувствах по этому поводу. Друзья по Сообществу АН действительно понимают нас.

Мы должны осторожно выбирать человека, который выслушает наш Пятый Шаг. Мы должны быть уверены в том, что он действительно знает, что мы делаем и почему. Хотя не существует жестких правил относительно выбора такого человека, важно, чтобы к нему было доверие. Только полная уверенность в честности и благоразумии этого человека может заставить нас быть готовыми к тщательному выполнению этого шага. Некоторые из нас делают Пятый Шаг с совершенно незнакомым человеком, а другие чувствуют себя спокойнее, выбрав кого-то из членов Анонимных Наркоманов. Мы знаем, что вряд ли другой наркоман будет осуждать нас со злобой и непониманием.

Как только мы решимся и действительно останемся наедине с человеком, которого мы выбрали, чтобы довериться, мы приступаем, с его поддержкой. Мы хотим быть точными, честными и скрупулезными, понимая, что это вопрос жизни и смерти.

Некоторые из нас пытались скрыть часть своего прошлого, и при этом пробовали найти более легкие пути, чтобы справиться со своими внутренними чувствами. Мы можем думать, что мы сделали достаточно, написав всё о своем прошлом, и это та ошибка, которую мы не можем допускать. Этот шаг покажет наши мотивы и наши действия такими, какие они есть на самом деле. Мы не можем ждать, что это откроется само по себе.

Наше смущение, в конечном счете, преодолевается, и мы можем избежать чувства вины в будущем.

Мы больше не тянем время. Мы должны быть точными. Мы хотим рассказать простую правду, короткую и сухую, как можно быстрее. Всегда существует опасность того, что мы преувеличим свои ошибки, и такая же опасность, что мы сведем к минимуму или рационализируем свою роль в прошлых ситуациях. Если мы хоть немного похожи на тех, кем были, когда впервые вступили в Сообщество А.Н., мы все ещё хотим казаться хорошими.

Наркоманы склонны держать свою жизнь в секрете. В течение многих лет мы скрывали низкую самооценку, прячась за фальшивыми образами, которые, как мы надеялись, одурачат людей. К несчастью, в итоге мы одурачили самих себя больше, чем кого-либо другого. Хотя снаружи мы часто казались привлекательными и уверенными в себе, на самом деле внутри мы скрывали шаткого, неуверенного в себе человека. Маски должны быть сняты. Мы делимся своей инвентаризацией в том виде, как она написана, ничего не пропуская. Мы продолжаем подходить к этому шагу честно и тщательно, пока не закончим. Это огромное облегчение - избавиться от всех своих секретов и поделить их бременем прошлого.

Обычно, когда мы делимся этим шагом, слушатель тоже делится частью

своей истории, и мы обнаруживаем, что то, что мы считали таким ужасным или непохожим на что-то другое, не было таким уж уникальным. Мы видим, по принятию своего доверенного лица, что нас могут принимать такими, какие мы есть.

Возможно, мы никогда не сможем вспомнить все свои прошлые ошибки. Однако, мы действительно прилагаем к этому все свои лучшие и наиболее полные усилия. Мы начинаем испытывать свои настоящие личные чувства духовного характера. Там, где когда-то у нас были духовные теории, теперь мы начинаем пробуждаться к духовной реальности. Это первоначальная проверка самих себя обычно выявляет в нас некоторые вещи, которые нам не очень нравятся. Тем не менее, сталкиваясь с этими вещами, вытаскивая их наружу и открывая, мы получаем возможность справиться с ними конструктивно. Мы не можем осуществить эти изменения в одиночку. Нам потребуется помощь Бога, как мы Его понимаем и помощь Сообщества Анонимных Наркоманов.

ШАГ ШЕСТОЙ

“Мы стали полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты характера”.

Зачем просить о чем-либо, к чему мы не готовы? Это означало бы напрашиваться на неприятности. Так часто, мы, наркоманы, искали награды за тяжелый труд, при этом не работая. Готовность - вот к чему мы стремимся в Шестом Шаге. Наше желание измениться будет пропорционально тому, насколько искренне мы трудимся в этом шаге.

Действительно ли мы хотим избавиться от своих обид, негодования, своей злости, своего страха? Многие из нас "держатся" за свои страхи, сомнения, отвращение к себе или ненависть к другим из-за того, что существует определенная искаженная безопасность в уже знакомой нам боли. Кажется, безопаснее ухватиться за то, что нам знакомо, чем избавиться от этого ради чего-то неизвестного.

Избавление от дефектов характера должно быть сделано решительно. Мы страдаем от того, что их требования ослабляют нас. Теперь мы обнаруживаем что там, где мы были горды, нам не сойдет с рук высокомерие. Те из нас, кто не проявляет смирения, чувствуют себя ущемленными. Если мы алчны, мы обнаруживаем, что никогда не бываем удовлетворены. Там, где раньше нам могли сойти с рук страх, гнев, нечестность или жалость к себе, теперь мы видим, как они загуманивают нашу способность мыслить логически. Эгоизм становится невыносимой разрушающей цепью, которая приковывает нас к нашим дурным привычкам. Наши дефекты забирают все наше время и энергию.

Мы изучаем инвентаризацию Четвертого Шага и получаем ясное представление о том, что эти дефекты характера делают с нашей жизнью. Мы начинаем стремиться к свободе от этих дефектов. Мы молимся или каким-либо другим образом становимся желающими, готовыми и способными позволить Богу

устранить эти разрушительные черты. Нам нужно изменить личность, если мы хотим оставаться чистыми. Мы хотим измениться.

Мы должны подходить к старым дефектам непредвзято. Мы знаем о них, и все-таки мы все еще совершаем те же ошибки и не способны избавиться от вредных привычек. Мы обращаемся к Сообществу за той жизнью, которую мы хотим для себя. Мы спрашиваем своих друзей: "Ты избавился?" Почти все без исключения отвечают: "Да, в меру своих возможностей". Когда мы видим, как наши дефекты проявляются в нашей жизни, и принимаем их, мы можем отпустить их и начать новую жизнь. Мы узнаем, что растем, когда совершаем новые ошибки вместо того, чтобы повторять старые.

Когда мы работаем над Шестым шагом, важно помнить, что мы люди и не должны возлагать на себя нереалистичные ожидания. Это шаг готовности. Это духовный принцип Шестого Шага. Это как бы говорит о том, что теперь мы готовы двигаться в духовном направлении. Будучи людьми, мы, конечно, будем сбиваться с пути.

Бунтарство - это дефект характера, который портит нас здесь. Нам не нужно терять веру, когда мы становимся бунтарями. Безразличие или нетерпимость, которые может вызвать в нас бунт, должны быть преодолены настойчивыми усилиями. Мы продолжаем просить о готовности. Мы все еще можем сомневаться в том, что Бог сочтет нужным освободить нас или что что-то пойдет не так. Мы спрашиваем другого члена Сообщества, который говорит: "Ты там, где и должен быть". Мы обновляем нашу готовность устранить дефекты. Мы капитулируем перед простыми рекомендациями, которые предлагает нам Программа. Несмотря на то, что мы не совсем готовы, мы движемся в этом направлении.

В конце концов, вера, смирение и принятие вытесняют гордыню и бунтарство. Мы начинаем узнавать себя. Мы обнаруживаем, что наше сознание растет и взрослеет. Мы начинаем чувствовать себя лучше, по мере того, как готовность перерастает в надежду на облегчение. Возможно, впервые мы получаем представление о своей новой жизни. С этим прозрением мы выражаем свою готовность в действии, переходя к Седьмому шагу.

ШАГ СЕДЬМОЙ

"Мы смиренно просили Его устранить наши недостатки."

Приняв решение, что мы хотим, чтобы Бог, как мы Его понимаем, избавил нас от бесполезных и разрушительных сторон нашей личности, мы подошли к Седьмому шагу. Мы не могли справиться с жизненными испытаниями сами по себе. Только когда мы устроили настоящий беспорядок в своей жизни, мы поняли, что не сможем справиться с этим в одиночку. Признав это, мы добились проблеска смирения. Это основной элемент Седьмого Шага. Смирение во многом связано с тем, чтобы быть честным с самим собой, и это то, что мы практиковали с Первого Шага. Мы приняли свою наркоманию и бессилие. Мы

нашли силу, которая была за пределами наших сил, и научились полагаться на нее. Мы исследовали свою жизнь и обнаружили, кто мы есть на самом деле. Быть по-настоящему смиренными - это значит принять себя и честно стараться быть самим собой. Никто из нас не является идеально хорошим или совершенно плохим. Мы - личности, у которых есть сильные и слабые стороны, и самое важное это то, что мы люди.

Смирение - такая же неотъемлемая часть поддержания чистоты, как еда и вода для поддержания жизни. По мере того как наша наркомания прогрессировала, мы направляли свою энергию на удовлетворение наших материальных желаний. Все остальные потребности были вне нашей досягаемости. Мы всегда хотели удовлетворения наших основных желаний.

Дефекты характера - это то, что причиняет боль и страдания всю нашу жизнь. Если бы они действительно способствовали нашему здоровью и счастью, мы бы не пришли в такое состояние отчаяния. Мы должны стать готовыми к тому, чтобы Бог устранил эти дефекты.

Седьмой Шаг это шаг действия, и пришло время попросить Бога о помощи и освобождении. Мы должны понять, что наш образ мысли не является единственным и что другие люди могут нас направить. Когда кто-нибудь говорит нам о наших недостатках, первой реакцией может быть защита. Нам надо осознать, что мы не идеальны. Всегда будет место для роста. Если мы действительно хотим быть свободными, мы внимательно посмотрим на то, о чем нам говорят. Если недостатки, которые мы обнаруживаем, реальны и у нас есть шанс избавиться от них, мы обязательно испытаем чувство удовлетворения

Некоторые захотят встать на колени, делая этот шаг. Некоторые будут очень спокойны, а другие приложат огромные эмоциональные усилия, чтобы продемонстрировать глубокую готовность. Слово "смиренный" подходит, потому что мы приближаемся к этой Силе, большей, чем мы сами, чтобы попросить свободы жить без ограничений наших прошлых путей. Многие из нас готовы делать это без оговорок, на абсолютно слепой вере, потому что мы устали от того, что мы делали, и как мы себя чувствуем. Чего бы это ни стоило, мы идем до конца.

Это наша дорога духовного роста. Мы меняемся каждый день, чтобы постепенно, осторожно и просто вытащить себя из изоляции и одиночества наркомании в обычное русло жизни. Это происходит не от желания, а от действия и молитвы. Главная цель Седьмого Шага - выйти из заикленности на себе и стремиться к воле Высшей Силы.

Если мы будем небрежны и не сумеем уловить духовный смысл этого шага, мы можем столкнуться с трудностями и разворошить старые неприятности. Одна из опасностей заключается в том, что мы слишком строги к себе.

Делясь опытом с другими наркоманами в выздоровлении, мы можем избежать болезненной серьезности в отношении самих себя. Принятие дефектов других, может помочь нам стать достаточно смиренными, чтобы освободиться

от наших собственных дефектов. Бог часто действует через тех, кому небезразлично наше выздоровление, чтобы помочь нам осознать наши недостатки.

Мы заметили, что смирение играет большую роль в этой Программе и в нашем новом образе жизни. Мы проводим инвентаризацию; мы становимся готовыми позволить Богу устранить дефекты нашего характера; мы смиренно просим Его устранить наши недостатки. Это наш путь к духовному росту, и мы будем стремиться продолжать. Мы готовы к Восьмому Шагу.

ШАГ ВОСЬМОЙ

“Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.”

Восьмой Шаг - это проверка нашего новообретенного смирения. Наша цель - освободиться от чувства вины, которое мы несли так долго, чтобы мы могли смотреть миру в глаза без агрессии и страха

Готовы ли мы составить список, чтобы избавиться от страха и вины, которые хранит для нас наше прошлое? Наш опыт подсказывает нам, что мы должны обрести готовность, прежде чем этот шаг возьмем какой-либо эффект.

Восьмой Шаг нелегок, он требует нового вида честности, связанной с нашими отношениями с другими людьми. На Восьмом Шаге начинается процедура прощения: мы прощаем других; возможно, другие простят нас, мы прощаем себя и учимся, как жить в этом мире. К тому времени, как мы приступим к этому Шагу, мы будем готовы, скорее, понимать, чем быть понятыми. Мы можем жить и позволять спокойнее жить другим, когда мы знаем, в каких областях мы должны возместить причиненный нами ущерб. Сейчас это кажется трудным, но, однажды сделав это, мы удивимся, почему мы не сделали это раньше.

Нам нужно немного настоящей честности, прежде чем мы сможем составить точный список. При подготовке к составлению списка восьмого шага полезно будет конкретизировать вред. Одним из определений вреда является физический или психический ущерб. Другое определение вреда - причинение боли, страданий или потерь. Ущерб может быть причинен чем-то сказанным, сделанным или оставленным незавершенным. Вред, причиненный этими словами или действиями, может быть как преднамеренным, так и непреднамеренным. Степень вреда может варьироваться от причинения кому-либо психического дискомфорта до причинения телесных повреждений или даже смерти.

Проблема, с которой многие из нас сталкиваются в Восьмом Шаге и признании вреда, заключается в убеждении, что мы были жертвами, а не мучителями, в своей наркомании. Отказ от подобных рационализаций имеет решающее значение в Восьмом Шаге. Мы должны отделить то, что было сделано по отношению к нам от того, что сделали мы. Мы отбрасываем оправдания и наши мысли о том, что мы являемся жертвами. Мы часто чувствуем, что причинили вред только самим себе, но обычно мы вносим себя в список последними, если

вообще вносим. Этот шаг делает основную работу по восстановлению обломков нашей жизни..

Осуждение ошибок других людей не сделает нас лучше. Мы почувствуем себя лучше, когда очистим свою жизнь, освободившись от чувства вины. Составив список, мы уже больше не сможем отрицать, что причинили вред. Мы признаем, что причинили боль другим, прямо или косвенно, каким-то действием, ложью, нарушенным обещанием, пренебрежением или чем-то еще.

Мы составляем свой список или берем его из своего Четвертого Шага и добавляем еще людей, любых, которых мы можем вспомнить. Мы честно рассматриваем этот список и открыто разбираем наши ошибки, чтобы мы могли обрести готовность возместить ущерб.

Мы можем не знать, кому мы причинили зло. Почти каждый, с кем мы вступали в контакт, рисковал пострадать. Многие члены Сообщества вспоминают своих родителей, супругов, детей, друзей, любовников, других наркоманов, случайных знакомых, коллег, работодателей, учителей, арендодателей или совершенно незнакомых людей. Возможно, нам будет полезно составить отдельный список людей, которым мы должны возместить финансовые убытки. Мы также можем внести и себя в этот список, потому что, употребляя наркотики, мы медленно убивали себя.

Как и в каждом шаге, мы должны быть тщательными. Большинство из нас гораздо чаще не достигают своих целей, чем перевыполняют намеченное. И в то же время мы не можем откладывать завершение этого шага, просто потому что не уверены в том, что наш список является полным. Мы никогда не сможем составить полный список.

Последняя трудность в работе по Восьмому Шагу - это отделить его от Девятого. Размышление о том, как на самом деле возместить ущерб, может стать серьезным препятствием, как при составлении списка, так и в обретении готовности. Мы работаем по Восьмому Шагу, как будто Девятого Шага не существует. Мы даже не думаем о возмещении ущерба, а просто концентрируемся на том, что именно говорится в Восьмом Шаге, о том, чтобы составить список и обрести готовность. Главное, что этот шаг делает для нас, - это помогает сформировать осознание того, что мало-помалу мы приобретаем новое отношение к себе и к тому, как мы ведем себя с другими людьми.

Внимательно слушая других членов Сообщества, которые делятся своим опытом этого шага, мы можем избавиться от любого замешательства, которое может возникнуть у нас в отношении нашего списка и его преимуществ. Наши спонсоры также могут поделиться с нами тем, как Восьмой Шаг сработал для них. Задавая вопросы во время собрания, мы можем получить пользу от Групповой Совести.

Восьмой Шаг - это большое изменение в жизни, в которой доминируют чувство вины и раскаяния. Наше будущее меняется, потому что нам не нужно избегать тех, кому мы причинили вред. В результате этого шага мы получили

новую свободу, которая способствует прекращению изоляции. По мере осознания необходимости быть прощенными, мы стремимся больше прощать других. По крайней мере, мы знаем, что больше не делаем намеренно жизнь людей несчастной в процессе своего выздоровления.

Восьмой Шаг - это шаг действия. Как и все шаги, он дает незамедлительные плоды. Теперь мы можем начать возмещать ущерб в Девятом Шаге.

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

“Мы напрямую возместили ущерб этим людям, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.”

Этого шага не следует избегать. Если мы это сделаем, мы оставляем место в своей Программе для срыва. Гордость, страх и “откладывание на потом” часто кажутся непреодолимым препятствием; они стоят на пути прогресса и роста. Важно действовать и быть готовым принять реакцию тех людей, которым мы причинили вред. Мы возмещаем ущерб в меру своих возможностей.

Выбор времени является существенной частью этого шага. Мы должны возместить ущерб, когда представится первая возможность, за исключением случаев, когда это причинит больше вреда. Иногда мы на самом деле не можем исправить ситуацию; это и невозможно и нецелесообразно. В некоторых случаях возмещение ущерба может оказаться нам не по силам. Мы обнаружили, что готовность к возмещению ущерба может послужить вместо действия там, где мы не можем связаться с человеком, которому причинили вред. Однако мы никогда не должны отказываться от контактов с кем-либо из-за смущения, страха или промедления.

Мы хотим освободиться от своей вины, но мы не желаем делать это за чей-либо счет. Мы рискуем вовлечь третьи лица или кого-нибудь из своих товарищей по употреблению, которые не хотят быть разоблаченными. Мы не имеем права или необходимости подвергать другого человека опасности. В этих вопросах часто бывает необходимо руководствоваться рекомендациями других людей.

Мы рекомендуем передать юридические проблемы юристам, а свои финансовые или медицинские проблемы профессионалам. Часть обучения тому, как жить, состоит в том, чтобы не брать на себя проблемы и ответственность, с которыми мы не способны справиться.

В некоторых старых взаимоотношениях все еще могут существовать неразрешенные конфликты. Мы вносим свой вклад в разрешение старых конфликтов тем, что возмещаем нанесенный нами ущерб. Мы хотим отказаться от дальнейшей вражды и непрекращающихся обид. Во многих случаях, мы можем только пойти к человеку и смиренно попросить его понять наши прошлые заблуждения. Иногда это будет радостным событием, когда какой-нибудь старый друг или родственник проявит большую готовность избавиться от горечи обид. Идти к кому-то, кто мучается от «ожога» наших злодеяний, может быть опасно. Косвенное возмещение может быть потребоваться в тех

случаях, когда прямое возмещение ущерба будет небезопасно или подвергнет опасности других людей. Мы можем только загладить свою вину в меру своих возможностей. Мы стараемся помнить, что когда мы возмещаем ущерб, мы делаем это для себя. Вместо того чтобы чувствовать вину и раскаяние, мы чувствуем облегчение по поводу своего прошлого.

Мы принимаем то, что именно наши действия вызвали наше негативное мироощущение. Девятый Шаг помогает нам справиться с чувством вины, а другим - с их гневом. Иногда единственное возмещение ущерба, которое мы можем сделать, - это самим оставаться чистыми. Мы в долгу перед собой и близкими. Мы больше не создаем беспорядок в обществе в результате своего употребления. Единственный способ возместить ущерб некоторым людям, которым мы причинили вред, - это вносить свой вклад в развитие общества. Теперь мы помогаем себе и другим наркоманам обрести чистоту. Это огромное возмещение ущерба всему обществу.

В процессе нашего выздоровления мы были возвращены к здравомыслию, и часть здравомыслия заключается в плодотворном взаимодействии с другими людьми. Мы реже рассматриваем людей как угрозу своей безопасности. Реальная безопасность заменит физическую боль и душевное смятение, которые мы испытывали в прошлом. Мы подходим к тем, кому причинили вред, со смирением и терпением. Многие, искренне желающие нам добра, будут неохотно принимать наше выздоровление как реальное. Мы должны помнить ту боль, которую они испытали. Со временем произойдет много чудес. Многие из нас, кто был разлучен со своими семьями, преуспевают в установлении отношений с ними. В конце концов им становится легче принять перемены в нас. Чистое время говорит само за себя. Терпение - важная часть нашего выздоровления. Безусловная любовь, которую мы испытываем, обновит нашу волю к жизни, и каждый позитивный шаг с нашей стороны будет сопровождаться неожиданной возможностью. Много мужества и веры уходит на то, чтобы возместить ущерб, и это приводит к большому духовному росту.

Мы обретаем свободу от обломков своего прошлого. Мы захотим поддерживать свой "дом в порядке", практикуя непрерывную личную инвентаризацию в Десятом Шаге.

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

"Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и когда мы были неправы, то быстро признавали это."

Шаг Десятый освобождает нас от обломков нашего настоящего. Если мы не будем осознавать свои дефекты, они могут загнать нас в угол, из которого мы не сможем выбраться чистыми.

Одна из первых вещей, которую мы узнаем в Анонимных Наркоманах, - это то, что когда мы употребляем, мы проигрываем. По этой же причине, мы не будем испытывать такой сильной боли, если сможем избежать того, что

причиняет нам боль. Продолжение личной инвентаризации означает, что у нас формируется привычка регулярно смотреть на себя, свои действия, свое мироощущение и свои взаимоотношения.

Мы - люди привычки и уязвимы для наших старых способов мышления и реагирования. Временами кажется, что проще продолжать идти по старой колее саморазрушения, чем пытаться идти по новому и, на первый взгляд, не безопасному пути. Нам не обязательно попадать в ловушку своих старых стереотипов. Сегодня у нас есть выбор.

Десятый Шаг может сделать это для нас; он может помочь нам исправить наши жизненные проблемы и предотвратить их повторение. Мы проверяем свои действия в течение дня. Некоторые из нас пишут о своих чувствах, объясняя, что чувствовали и какую роль могли сыграть в любых возникших проблемах. Мы причинили кому-то вред? Нужно ли нам признавать, что мы были неправы? Если мы сталкиваемся с трудностями, мы прилагаем усилия, чтобы справиться с ними. Когда эти вещи остаются незаконченными, они имеют обыкновение «загнивать».

Этот шаг может стать защитой от старого безумия. Мы можем спросить себя, не втягиваемся ли мы в старые схемы гнева, обиды или страха. Чувствуем ли мы себя в ловушке? Неужели мы "настраиваем себя" на неприятности? Не слишком ли мы голодны, злы, одиноки или устали? Не воспринимаем ли мы себя слишком серьезно? Судим ли мы о своем внутреннем мире по внешнему образу других людей? Страдаем ли мы от какой-то проблемы со здоровьем? Ответы на подобные вопросы могут помочь нам справиться с текущими трудностями. Мы больше не должны жить с ощущением "дыры в животе". Многие наши основные проблемы и главные трудности возникают из-за отсутствия опыта жизни без наркотиков. Часто, когда мы спрашиваем "старичка", что делать, мы поражаемся простоте ответа.

Десятый Шаг может стать «клапаном для сброса давления». Мы работаем над этим шагом, пока дневные взлеты и падения еще свежи в наших умах. Мы перечисляем то, что мы сделали, и стараемся не рационализировать свои действия. Это может быть сделано в письменной форме в конце дня. Первое, что мы делаем - останавливаемся! Затем мы находим время, чтобы дать себе возможность подумать. Мы исследуем свои действия, реакции и побуждения. Мы часто обнаруживаем, что мы "поступали" лучше, чем мы "чувствовали". Это позволяет нам обнаружить, где мы ошиблись, и признать свою вину, прежде чем все станет еще хуже. Нам нужно избегать рационализации. Мы быстро признаем свои ошибки, а не объясняем их.

Мы постоянно работаем по этому шагу. Это профилактика, и чем чаще мы это делаем, тем меньше нам понадобится корректирующая часть этого шага. Это действительно отличный инструмент. Он дает нам способ избежать чувства горечи, прежде чем мы сами навлечем его на себя. Мы наблюдаем за своими чувствами, эмоциями, фантазиями и действиями. Постоянно обращая

внимание на эти вещи, мы можем избежать повторения действий, которые заставляют нас чувствовать себя плохо.

Мы нуждаемся в этом шаге, даже когда мы прекрасно себя чувствуем, и дела идут хорошо. Хорошие чувства для нас в новинку, и нам нужно их возвращать. В трудные времена мы можем попробовать то, что работало раньше. Мы имеем право не чувствовать себя несчастными. У нас есть выбор. Хорошие времена могут также оказаться ловушкой: опасность заключается в том, что мы можем забыть о том, что наша первоочередная задача - оставаться чистыми. Для нас выздоровление - это больше, чем просто удовольствие.

Мы должны иметь в виду, что все совершают ошибки. Мы никогда не будем совершенными. Однако мы можем принять этот факт, используя Десятый Шаг. Продолжая личную инвентаризацию, мы освобождаемся здесь и сейчас от самих себя и прошлого. Нам больше не нужно оправдывать свое существование. Этот шаг позволяет нам быть самими собой.

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

"Мы стремились через молитву и медитацию улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь только о знании Его воли для нас и о силе для ее исполнения".

Первые десять шагов подготовили для нас почву для улучшения нашего сознательного контакта с Богом своего понимания. Они закладывают фундамент для достижения наших долгожданных позитивных целей. Вступив в эту фазу нашей духовной программы, практикуя предыдущие десять шагов, большинство из нас обнаруживают, что мы можем приветствовать занятия молитвой и медитацией. Мы обнаружили, что наше духовное состояние является основой для успешного выздоровления, которое предлагает неограниченный рост.

Когда мы переходим к Одиннадцатому Шагу, многие из нас действительно начинают дорожить тем фактом, что какое-то время были чистыми. На Одиннадцатом Шаге жизнь, которую мы практиковали, начинает приобретать более глубокий смысл. Отказываясь от своего контроля, мы обретаем гораздо большую силу.

Природа наших убеждений будет определять характер наших молитв и медитаций. Нам нужно только удостовериться, что у нас есть система убеждений, которая работает для удовлетворения наших нужд. Результаты имеют значение в выздоровлении. Как уже было упомянуто, наши молитвы, похоже, сработали, как только мы присоединились к Программе Анонимных Наркоманов и капитулировали перед болезнью. Сознательный контакт, описанный в этом шаге, является прямым результатом проживания этих шагов. Мы используем этот шаг для улучшения и поддержания своего духовного состояния.

Когда мы впервые вошли в Программу, мы получили помощь от некоей Силы, более могущественной, чем мы сами. Это было вызвано нашей капитуляцией

перед Программой. Цель Одиннадцатого Шага - повысить наше осознание этой Силы и улучшить нашу способность использовать ее как источник силы в нашей новой жизни.

Чем больше мы улучшаем свой сознательный контакт с Богом путем молитвы и медитации, тем проще становится сказать: "Да исполнится Твоя воля, а не моя". Мы можем просить Бога о помощи, когда нам это нужно, и наша жизнь станет лучше. Опыт, о котором некоторые люди говорят в отношении медитации, применим к нам не больше, чем их индивидуальные религиозные убеждения. Наша программа духовная, а не религиозная. К тому времени, когда мы приступаем к Одиннадцатому шагу, факторы, которые могут вызвать проблемы, обычно решаются действиями, которые мы предприняли на предыдущих шагах. Наши глубочайшие устремления и представления о том, какими людьми мы хотели бы быть, - это всего лишь мимолетные проблески Воли Бога для нас. Часто наши представления настолько ограничены, что мы можем видеть только свои сиюминутные желания и нужды.

Вернуться к своему старому образу жизни очень легко. Мы должны: научиться поддерживать свою новую жизнь на духовно здоровой основе, чтобы обеспечить свой непрерывный рост и выздоровление. Бог не будет навязывать нам Свою доброту, но мы получим ее, если попросим. Обычно в тот момент мы чувствуем разницу и позже видим перемены в своей жизни. Когда мы, наконец, избавляемся от собственных эгоистичных мотивов, мы начинаем обретать умиротворение, о котором никогда и не мечтали. У навязанной морали недостает той силы, которая приходит к нам, когда мы выбираем жизнь на духовных ориентирах. Большинство из нас молятся, когда нам больно. Мы узнаем, что если будем регулярно молиться, то не будем испытывать боль так часто и так остро.

За пределами Анонимных Наркоманов существует множество различных групп, практикующих медитацию, но почти все они связаны с определенной религией или философией. Одобрение любого из этих методов было бы нарушением наших Традиций и ограничением личной свободы на собственное понимание Бога. Медитация позволяет нам развиваться духовно своим собственным путем. Некоторые вещи, которые не работали для нас раньше, могут работать сегодня. Мы каждый день смотрим на все свежим взглядом с открытым разумом. Теперь мы знаем, что когда мы молимся, чтобы исполнить волю Бога, мы получим то, что действительно лучше для нас, независимо от того, что мы думаем. Эти знания основаны на наших убеждениях и опыте как выздоравливающих наркоманов.

Молитва - это изложение наших забот и хлопот Силе, более могущественной, чем мы сами. Иногда, когда мы молимся, происходит нечто примечательное; мы находим возможности, способы и энергию для выполнения задач, выходящих далеко за рамки наших способностей. Пока мы сохраняем веру и обновляем ее, мы обретаем неисчерпаемую силу, благодаря нашей ежедневной

молитве и капитуляции.

Для некоторых молитва - это обращение к Богу за помощью, а медитация - это выслушивание Его ответа. Мы учимся быть осторожными в молитвах о конкретных вещах. Мы молимся, чтобы Бог показал нам Свою волю и чтобы Он помог нам осуществить это. В некоторых случаях Он делает Свою волю настолько очевидной для нас, что нам нетрудно ее увидеть. В других случаях наше это настолько сосредоточено на себе, что мы не примем Волю Бога для нас без очередной борьбы и капитуляции. Когда мы молимся о том, чтобы Бог удалил любые отвлекающие факторы, качество наших молитв обычно улучшается, и мы чувствуем разницу. Молитва требует практики, и, возможно, было бы неплохо напомнить себе, что опытные люди не родились со своими навыками. Потребовалось много усилий с их стороны, чтобы развить их. Путем молитвы, мы ищем сознательного контакта со своим Богом. Во время медитаций мы достигаем этого контакта, и Одиннадцатый Шаг помогает нам поддерживать его.

Возможно, мы сталкивались со многими религиозными и медитативными дисциплинами и практиковали их до того, как пришли в Сообщество Анонимных Наркоманов. Некоторые из нас были опустошены и полностью сбиты с толку этими практиками, и мы были уверены, что воля Бога для нас в том, чтобы мы употребляли наркотики для достижения "высшего сознания". Многие из нас оказываются в очень странных состояниях в результате этих практик. Мы никогда не подозревали о разрушительных последствиях нашей наркомании как о корне трудностей и шли до конца по любому пути, который сулил надежду.

В тихие моменты медитации Воля Бога может стать для нас очевидной. Успокоение ума посредством медитации приносит внутренний покой, который приводит нас в контакт с Богом внутри. Основная предпосылка медитации состоит в том, что когда наш ум не спокоен, то трудно, если вообще возможно, установить сознательный контакт. Обычная, нескончаемая цепочка мыслей должна прекратиться, чтобы был достигнут прогресс. Поэтому, наша подготовительная практика направлена на то, чтобы успокоить ум и позволить возникающим мыслям умереть естественной смертью. Мы оставляем свои мысли позади, по мере того как медитативная часть Одиннадцатого Шага становится для нас реальностью.

Эмоциональное равновесие является одним из первых результатов медитации, и наш опыт подтверждает это.

Некоторые из нас пришли в Программу сломленными и некоторое время скитались повсюду только для того, чтобы найти Бога или спасение в том или ином религиозном культе. Очень легко выплыть обратно за дверь на облаке религиозного рвения и забыть, что мы наркоманы с неизлечимой болезнью.

Говорят, что для того, чтобы медитация имела смысл, результаты должны проявляться в нашей повседневной жизни, и это подразумевается в Одиннадцатом

шаге: "... Его воли для нас и о силе для ее исполнения ". Для тех из нас, кто не молится, медитация - наш единственный способ осуществить этот шаг.

Мы ловим себя на том, что молимся, потому что это приносит нам покой и восстанавливает нашу уверенность и мужество. Это помогает нам жить жизнью, свободной от страха и недоверия.

Когда мы устраняем свои собственные эгоистичные мотивы и молимся о руководстве, мы обретаем чувство умиротворения и душевного покоя, которых никогда раньше не знали. Мы начинаем испытывать осознание и сопереживание к другим людям, что было невозможно раньше.

Когда мы стремимся к личному контакту с Богом, мы начинаем раскрываться, как цветок на солнце. Мы начинаем видеть, что Любовь Бога была здесь все время, просто ожидая, когда мы примем ее. Мы можем приложить усилия и принять то, что нам ежедневно дается даром. Мы обнаруживаем, что полагаться на Бога становится для нас более удобным.

Когда мы впервые приходим в Программу, мы обычно заявляем о многих вещах, которые кажутся важными желаниями и потребностями. По мере того как мы растем духовно и узнаем о Силе, большей, чем мы сами, мы начинаем осознавать, что до тех пор, пока наши духовные потребности действительно удовлетворяются, наши жизненные проблемы сводятся к точке комфорта. Когда мы забываем, в чем заключается наша настоящая сила, мы быстро становимся подвержены тем же стереотипам мышления и действий, которые изначально привели нас к Программе. В конце концов, мы пересматриваем свои убеждения и представления до такой степени, что видим, что наша самая большая потребность - это знание воли Бога для нас и сила для ее исполнения. Мы способны отложить в сторону некоторые из своих личных предпочтений, если необходимо, потому что мы узнаем, что Воля Бога состоит из тех самых вещей, которые заботят нас больше всего. Воля Бога для нас становится нашей собственной истинной волей для нас самих. Это происходит интуитивно, что невозможно адекватно объяснить словами.

Мы становимся готовыми позволить другим людям быть такими, какие они есть, без необходимости выносить о них суждения. Срочности беспокоиться о чем-то, больше нет. Вначале мы не могли осмыслить принятие - теперь мы можем.

Мы знаем, что бы ни принес этот день, Бог дал нам все, что нам нужно для нашего духовного благополучия. Для нас нормально признавать свое бессилие, потому что Бог достаточно силен, чтобы помочь нам оставаться чистыми и наслаждаться духовным прогрессом. Бог помогает нам привести наш дом в порядок.

Мы начинаем все яснее и яснее видеть, что происходит, и благодаря постоянному контакту со своей Высшей Силой ответы, которые мы ищем, приходят к нам, и мы обретаем способность делать то, что когда-то не могли. Мы уважаем убеждения других людей. Мы призываем тебя искать силы и ориентиры в

соответствии с твоими убеждениями.

Мы благодарны за этот шаг, потому что мы начинаем получать то, что лучше для нас. Из-за того, что мы иногда молились о своих "хочухах", мы часто попадали в ловушку, когда нам приходилось жить с этим, как только мы это получали. Мы можем помолиться и получить что-то, а затем приходится молиться о том, чтобы избавиться от этого, потому что мы не можем с этим справиться.

Надеемся, что, познав силу молитвы и ответственность, которую молитва несет с собой, мы сможем использовать Одиннадцатый Шаг в качестве путевода для своей ежедневной Программы.

Мы начинаем молиться только о воле Бога для нас. Таким образом, мы получаем только то, с чем мы способны справиться. Мы способны откликнуться на это и справиться с этим, потому что Бог помогает нам подготовиться. Некоторые из нас просто используют свои слова, чтобы выразить признательность Богу за милосердие.

В условиях капитуляции и смирения мы снова и снова совершаем этот шаг, чтобы получить дар знания и силы от Бога своего понимания. Десятый Шаг устраняет ошибки настоящего, для того чтобы мы могли выполнить Одиннадцатый Шаг. Без этого шага маловероятно, что мы когда-либо испытаем духовное пробуждение, будем способны практиковать духовные принципы в своей жизни или нести адекватную весть, чтобы привлечь других к выздоровлению. Существует духовный принцип отдавать то, что нам было дано в Анонимных Наркоманах, чтобы сохранить это. Помогая другим оставаться чистыми, мы наслаждаемся благами обретенного нами духовного богатства. Мы должны отдавать безвозмездно и с благодарностью то, что было безвозмездно и с благодарностью отдано нам.

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

“Испытав духовное пробуждение как результат предыдущих шагов, мы старались нести эту весть наркоманам и применять эти принципы во всех наших делах”.

Мы пришли к Анонимным Наркоманам поскольку в конечном итоге потерпели крах из-за крушения нашего прошлого. Последнее, чего мы ожидали, - это пробуждения духа. Мы просто хотели перестать мучиться.

Шаги ведут к пробуждению духовной природы. Об этом пробуждении внутри свидетельствуют перемены в нашей жизни. Эти изменения делают нас более способными жить по духовным принципам и нести наше послание о выздоровлении и надежде наркоману, который все еще страдает. Однако, весть бессмысленна, если мы не живем ею. Когда мы живем этим, наши жизнь и действия придают вести больше смысла, чем когда-либо могли придать наши слова и литература.

Идея духовного пробуждения принимает множество различных очертаний у разных личностей, которых мы встречаем в Сообществе. Однако, все духовные

пробуждения имеют некоторые общие черты. Среди них - конец одиночества и чувство ориентира в своей жизни. Многие из нас считают, что духовное пробуждение бессмысленно, если оно не сопровождалось возрастающим спокойствием ума и заботой о других. Чтобы сохранить спокойствие ума, мы стремимся жить здесь и сейчас.

Те из нас, кто приложил усилия, чтобы предпринять эти шаги в меру своих возможностей, получили много благ. Мы считаем, что эти блага являются прямым результатом применения этой Программы.

Когда мы впервые начинаем испытывать облегчение от своей наркомании, мы рискуем снова взять контроль над своей жизнью. Мы забываем агонию и боль, которые мы познали. Наша болезнь контролировала всю нашу жизнь, когда мы употребляли. Она готова и ждет, чтобы снова взять верх. Мы быстро забываем, что все наши прошлые усилия контролировать свою жизнь потерпели неудачу.

К этому времени большинство из нас пришло к осознанию того, что единственный способ сохранить то, что нам было дано, - это поделиться этим новым даром жизни со все еще страдающим наркоманом. Это наша лучшая страховка от срыва к мучительному существованию употребления. Мы называем это несением вести, и мы делаем это несколькими способами.

В Двенадцатом Шаге мы практикуем духовные принципы несения вести А.Н. о выздоровлении, для того чтобы сохранить его. Даже участник, прошедший один день в Сообществе А.Н., может нести весть о том, что эта программа работает.

Когда мы делимся с кем-то новеньким, мы можем попросить Высшую Силу, быть духовным инструментом в ее руках. Мы не возводим себя в ранг богов. Мы часто обращаемся за помощью к другому выздоравливающему наркоману, когда делимся опытом с новым человеком. Это большая честь - откликнуться на крик о помощи. Мы, побывавшие в бездне отчаяния, чувствуем себя счастливыми, помогая другим обрести выздоровление.

Мы помогаем новым людям изучать принципы Анонимных Наркоманов. Мы стараемся, чтобы они чувствовали себя желанными гостями и помогаем им узнать, что может предложить Программа. Мы делимся своим опытом, силой и надеждой и, когда это возможно, сопровождаем их на собрание..

Бескорыстное служение в этой деятельности - ключевой принцип Двенадцатого Шага. Мы получили наше выздоровление от Бога своего понимания, поэтому теперь мы делаем себя открытыми в качестве Его инструмента, чтобы делиться выздоровлением с теми, кто его ищет. Большинство из нас со временем понимают, что мы можем нести нашу весть только тому, кто просит о помощи. Иногда единственная весть, необходимая для того, чтобы побудить страдающего наркомана протянуть руку за помощью, - это сила примера. Наркоман может страдать, но не желает просить о помощи. Мы можем сделать себя доступными для этих людей, чтобы, когда они обратятся с просьбой,

кто-то был рядом.

Обучение искусству помогать другим, когда это уместно, является преимуществом программы А.Н. Примечательно, что Двенадцать Шагов ведут нас от унижения и отчаяния к состоянию, в котором мы можем действовать как инструменты своей Высшей Силы. Нам дана возможность помочь такому же наркоману, как и мы, когда никто другой не может. Мы видим, как это происходит среди нас каждый день. Этот чудесный поворот свидетельствует о духовном пробуждении. Мы делимся своим личным опытом о том, как это было для нас. Сблaзн дать совет велик, но когда мы делаем это, мы теряем уважение новичков. Это затуманивает нашу весть. Простая, честная весть о выздоровлении от наркомании звучит искренне.

Мы посещаем собрания и делаем себя видимыми и доступными, чтобы служить Сообществу. Мы бескорыстно и с благодарностью отдаем свое время, служение и то, что мы здесь обрели. Служением, о котором мы говорим в Анонимных Наркоманах, является главная цель наших групп. Функция служения заключается в том, чтобы нести весть наркоману, который все еще страдает. Чем охотнее мы будем вовлекаться и проводить эту работу, тем богаче будет наше духовное пробуждение.

Первый способ, которым мы несем весть, говорит сам за себя. Люди видят нас на улице и помнят как хитрых, испуганных одиночек. Они замечают, как страх покидает наши лица. Они видят, как мы постепенно оживаем.

Как только мы обрeтем путь А.Н., скуке и самодовольству не будет места в нашей новой жизни. Оставаясь чистыми, мы начинаем практиковать такие духовные принципы, как надежда, капитуляция, принятие, честность, непредвзятость, готовность, вера, терпимость, терпение, смирение, безусловная любовь, участие и забота. По мере прогрессирования нашего выздоровления эти принципы затрагивают все сферы нашей жизни, просто потому, что мы пытаемся жить этой Программой здесь и сейчас.

Мы испытываем невероятную радость, когда начинаем учиться жить по принципам выздоровления. Такое удовольствие наблюдать, как человек, который два дня был чист, говорит человеку с одним днем чистоты: "Наркоман в одиночестве находится в плохой компании". Это радость - наблюдать, как человек, который действительно изо всех сил пытался помочь другому наркоману остаться чистым, внезапно, в самый разгар процесса, становится способным находить слова, которые ему нужно сказать, исходящие изнутри.

Мы чувствуем, что наша жизнь стала стоящей. Духовно обновленные, мы рады быть живыми. В употреблении наша жизнь превратилась в упражнение на выживание. Теперь мы делаем гораздо больше для того, чтобы жить, а не выживать. Осознавая, что в итоге мы остаемся чистыми, мы можем радоваться этому. Нам нравится быть чистыми и нравится помогать нести весть о выздоровлении наркоману, который все еще страдает. Посещение собраний действительно работает.

Практика духовных принципов в нашей повседневной жизни приводит нас к новому образу самих себя. Честность, смирение и открытость разума помогают нам справедливо относиться к своему окружению. Наши решения уравниваются терпимостью. Мы учимся уважать самих себя.

Уроки, которые мы извлекаем в нашем выздоровлении, иногда бывают горькими и болезненными. Помогая другим, мы обретаем награду в виде самоуважения, поскольку способны поделиться этими уроками с другими членами Анонимных Наркоманов. Мы не можем отвергать боль других наркоманов, но мы можем нести весть надежды, что была отдана нам нашими товарищами-наркоманами в выздоровлении. Мы делимся принципами выздоровления, поскольку они сработали в нашей жизни. Бог помогает нам, когда мы помогаем друг другу. Жизнь обретает новый смысл, новую радость, качество бытия и ощущения ценности. Мы становимся духовно свежими и рады быть живыми. Один из аспектов нашего духовного пробуждения приходит благодаря новому пониманию своей Высшей Силы, которое мы развиваем, когда другой наркоман делится своим выздоровлением.

Да, мы - воплощение надежды. Мы являемся примерами работающей Программы. Радость, которую мы испытываем, живя в чистоте, привлекает наркомана, который все еще страдает.

Мы действительно выздоравливаем, чтобы жить чистой и счастливой жизнью. Добро пожаловать в А.Н. Шаги на этом не заканчиваются. Шаги - это новое начало!

Глава Пятая

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?

Начни свою собственную программу, приняв Первый Шаг из предыдущей главы "Как это работает". Когда мы полностью признаем в глубине души, что мы бессильны перед нашей наркоманией, мы делаем большой шаг в нашем выздоровлении. У многих из нас в этот момент были какие-то оговорки, так что дай себе шанс и будь с самого начала настолько тщателен, насколько можешь. Переходи ко Второму Шагу и так далее, и постепенно ты придешь к пониманию программы для себя. Если ты находишься в каком-либо закрытом учреждении и прошел через процесс полной отмены, то ты прекратил употребление на настоящий момент. Теперь, с ясным умом, попробуй этот образ жизни.

После выхода продолжай свою ежедневную программу и свяжись с членом А.Н. Сделай это по почте, по телефону или лично. Лучшие всего, приходи на наши собрания. Здесь ты найдешь ответы на некоторые из вопросов, которые могут тебя сейчас волновать

Если ты не в закрытом учреждении, все это относится и к тебе. Прекрати употреблять на сегодня. То, что кажется невозможным на более долгий срок, большинство из нас могут сделать на 8 или 12 часов. Если одержимость или компульсивность станут слишком сильными, не употребляй хотя бы пять минут. Минуты, вырастут в часы, часы в дни, так ты остановишься и достигнешь некоторого спокойствия ума. Настоящее чудо происходит, когда ты осознаешь, что нужда в наркотиках тебя покинула. Ты прекратил употреблять и начал жить.

Первый шаг к выздоровлению - это прекратить употреблять. Мы не можем ожидать, что Программа заработает, если наше тело все еще отравлено и разум затуманен. Мы в состоянии сделать это, где бы мы ни находились, даже в тюрьме или больнице. Мы делаем это так, как можем, "переломавшись" сами или в детоксе, столько времени, сколько потребуется.

Выработать концепцию Бога, как мы Его понимаем - проект, который нам по силам. Мы также можем использовать шаги, чтобы изменить к лучшему наши установки. Наши лучшие мысли приводили нас к неприятностям. Мы осознаем, что нуждаемся в переменных. Наша болезнь включает в себя гораздо больше, чем просто употребление наркотиков, поэтому и выздоровление должно включать гораздо больше, чем просто воздержание от употребления. Выздоровление - это активное изменение наших мыслей и отношения к жизни.

Для того, чтобы оставаться "чистыми", необходимо уметь прямо смотреть в лицо своим проблемам. Если у нас были проблемы в прошлом, то маловероятно, что лишь отказ от наркотиков решит эти проблемы. Чувство вины и беспокойство могут удерживать нас от попытки жить "здесь и сейчас". Отказываясь признать свою болезнь или допуская иные отговорки мы продлеваем свои

страдания. Многие из нас не могут представить свою жизнь без наркотиков. Мы страдаем от страха и безумия, и понимаем, что нет выхода из употребления наркотиков. Мы можем бояться, что если станем “чистыми”, друзья отвергнут нас. Эти чувства типичны для наркоманов, пытающихся выздороветь. Мы можем страдать и от собственной сверхчувствительности к себе. Чаще всего мы оправдываем свое пристрастие к наркотикам одиночеством, жалостью к себе и страхом. Нечестность, предвзятость и нежелание действовать - вот три самых главных наших врага, а в сердцевине нашей болезни лежит наша поглощенность навязчивой идеей употреблять наркотики.

Мы поняли, что старые мысли и старый образ жизни не помогут нам остаться “чистыми” или улучшить нашу жизнь. Если мы позволяем себе быть бездеятельными, безучастными и поддаваться меланхолии, то в этом проявляются симптомы нашей болезни. И тогда становится проблемой понимание того, что нам легче изменить наше восприятие реальности, чем саму реальность. Нам необходимо отбросить старые представления и признавать тот факт, что существует реальное положение вещей и событий, и жизнь продолжается независимо от того, принимаем ли мы их или нет. Мы можем изменить только то, как мы реагируем на реальность и как мы относимся к себе. Нам необходимо признать, что изменения происходят постепенно, и что выздоровление - это продолжительный процесс.

Хорошая идея - посещать как минимум одно собрание в день течения первых девяноста дней. У человека с нашей болезнью появляется какое-то особенное чувство, когда они узнают, что есть люди, которые могут делиться своими трудностями, прошлыми и настоящими. Сначала мы можем делать ненамного больше, чем просто посещать собрания. Возможно, мы не запомним ни единого слова, ни единого человека или мысли, прозвучавшей на первом собрании. Через некоторое время мы расслабляемся и наслаждаемся атмосферой выздоровления. Собрания укрепляют наше выздоровление. Поначалу, мы можем испытывать страх, так как мы никого не знаем. Некоторые из нас думают, что нам не нужны эти собрания. Когда нам плохо, мы приходим на собрания и испытываем облегчение. Собрания помогают нам помнить о том, откуда мы пришли, но что важнее, увидеть, куда мы можем направиться в нашем выздоровлении. Регулярно посещая собрания, мы учимся ценить беседы с другими наркоманами, которым близки наши проблемы и цели. Нам необходимо открыться и принять любовь и понимание, нужные нам для того, чтобы измениться. По мере того, как мы знакомимся с Сообществом, его принципами и применяем их, мы начинаем расти. Мы прилагаем все усилия, чтобы решить самые явные проблемы, оставляя остальные. Мы делаем, что можем и, продвигаясь вперед в процессе выздоровления, получаем новые возможности для совершенствования.

Наши новые друзья в Сообществе помогут нам. Наши общие усилия направлены на выздоровление. “Чистые”, мы все вместе без страха смотрим на мир.

Мы больше не чувствуем себя загнанными в угол на милость событий и обстоятельств. Большая разница - иметь друзей, которым не все равно, когда нам плохо. Мы находим свое место в Сообществе и присоединяемся к какой-либо группе, чьи собрания помогают нам в нашем выздоровлении. Мы так долго не заслуживали доверия, что большинство наших друзей и близких будут сомневаться в нашем выздоровлении, потому что думают, что это не надолго. Нам нужны люди, которые понимают нашу болезнь и процесс выздоровления. На собраниях мы можем делиться переживаниями с другими наркоманами, задавать вопросы и узнавать о своей болезни. Мы учимся жить по-новому. Наши старые представления больше не связывают нас.

Постепенно мы заменяем свои старые привычки новым образом жизни. Мы становимся готовыми меняться. Мы регулярно приходим на собрания, берем телефонные номера и звоним по ним, читаем литературу и, что самое главное, не употребляем наркотики. Мы учимся тому, как делиться своими переживаниями с другими людьми. Если мы не скажем никому, что нам плохо, то вряд ли это кто-то увидит. Но когда мы ищем помощи, то можем получить ее.

Еще один инструмент выздоровления для новичка - это включиться в жизнь Сообщества. Сначала мы учимся ставить программу на первое место и проще относиться ко всему прочему. Мы немедленно начинаем с того, что просим о помощи и стараемся попробовать выполнять рекомендации, полученные на собраниях. Очень полезно разрешать другим членам группы помогать нам. Со временем мы тоже станем способны передавать другим то, что нам отдавали. Мы учимся тому, что служение вытаскивает нас из своей скорлупы. Наша работа может начинаться с самого простого: мы вытряхиваем пепельницы, варим кофе, делаем уборку, подготавливаем и проводим собрания, открываем двери и раздаем литературу. Делать все это помогает нам чувствовать себя частью Сообщества.

Мы обнаруживаем, что полезно найти наставника и обращаться к нему. Спонсорство (наставничество) можно описать как особое внимание опытного члена Сообщества, которое так много значит для новичков после того, как они обратились за помощью к АН. Наставничество - это улица с двусторонним движением, оно помогает и новичку, и наставнику. "Чистое время" и опыт спонсора может зависеть от наличия наставников на местности. Спонсорство - это также и ответственность группы: помогать новичку. Разумеется, здесь речь идет о неформальной ответственности, но в этом сердцевина выздоровления в Анонимных Наркоманах - в помощи одного наркомана другому.

Одно из самых значительных и глубоких изменений в нашей жизни происходит в области личностных отношений. Наши самые первые контакты с другими людьми начинаются обычно с контакта с наставником. Будучи новичками, мы осознаем, что нам будет гораздо проще, если мы найдем человека, чьим суждениям мы доверяли бы и на которого можно было бы положиться.

Мы обнаруживаем, что доверять тем, у кого больше опыта, является скорее силой, чем слабостью. Наш опыт говорит, что работа по шагам является нашей лучшей гарантией от срыва. Люди, которые нас поддерживают, наши друзья, могут посоветовать, как работать по этим шагам, беседуя с нами о значении этих шагов и помогают нам духовно подготовиться к жизни по ним. Мы просим Бога, как мы Его понимаем, о помощи и тем самым улучшаем наше понимание шагов. Когда мы подготовимся, мы должны попробовать новообретенный образ жизни. Мы узнаем, что программа не окажет на нас своего воздействия, если мы будем приспособлять ее к нашей жизни. Мы должны научиться приспособлять нашу жизнь к программе.

Сегодня мы ищем не проблемы, а их решения. Мы пытаемся осуществить то, что узнали, экспериментируя. Мы оставляем для себя то, что нам необходимо, а остальное отбрасываем. Мы осознаем, что работая по шагам, общаясь с нашей Высшей Силой, разговаривая с нашими спонсорами, и делясь опытом с новичками, мы приобретаем возможность расти духовно.

Двенадцать шагов используются в качестве программы выздоровления. Мы учимся тому, что можем обращаться к Высшей Силе за помощью в решении проблем. Когда мы делимся своими трудностями, от которых раньше бежали, то испытываем хорошие чувства, дающие нам силы начать искать волю Бога для нас.

Мы верим, что наша Высшая Сила будет заботиться о нас. Если мы будем честно пытаться исполнить волю Бога, прилагая для этого все усилия, то сможем справиться со всем, что бы ни случилось. Познание воли Бога - это духовный принцип шагов. Работа по шагам и применение этих принципов в жизни упрощают ее и изменяют наши старые отношения. Когда мы признаем, что наша жизнь стала неуправляемой, то нам не нужно оспаривать свою точку зрения. Нам надо принимать себя такими, какие мы есть. Отныне нам не нужно быть всегда правыми. Когда мы предоставляем себе эту свободу, мы можем позволить другим ошибаться. Похоже, свобода меняться приходит, в основном, после принятия себя.

Делиться тем, что нас волнует, с нашими друзьями-наркоманами является основным инструментом в нашей программе. Эта помощь может прийти только от другого наркомана. Это звучит так: "У меня уже было что-то похожее на то, что случилось у тебя, и я делал следующее..." С любым, кто хочет обрести наш путь в жизни, мы, вместо проповедей и осуждения, делимся опытом, силой и надеждой. Если поделиться опытом своей боли поможет хотя бы одному человеку - значит оно того стоило. Мы укрепляем свое собственное выздоровление, когда делимся с теми, кто просит нас о помощи. Если мы будем держать при себе то, чем должны поделиться, мы потеряем это. Слова ничего не значат, пока они не перейдут в действия.

Мы узнаем о своем духовном росте тогда, когда мы способны обращаться за помощью и помогать другим. Мы помогаем другим, когда участвуем в работе

по Двенадцатому Шагу и стараемся нести весть выздоровления наркоману, который еще страдает. Мы узнаем, что можем сохранить то, что имеем, только отдавая это. Также наш опыт говорит, что многие проблемы можно решить, если уйти от своего “Я” и предложить помощь тому, кто в ней нуждается. Мы считаем, что один наркоман может лучше всех понять другого и помочь ему. И независимо от того, как много мы отдаем, всегда найдется наркоман, которому нужна наша помощь.

Мы не можем позволить себе забыть о важном значении наставничества и проявляем особое внимание к смущенному наркоману, который хочет прекратить употреблять наркотики. Опыт ясно показывает, что те, кто считает наставничество важным, больше всего получают от программы. Наставническая ответственность приветствуется нами и признается, как возможность обогатить наш личный опыт в Анонимных Наркоманах.

Работа с другими наркоманами - это лишь начало служения. Служение в Анонимных Наркоманах с одной стороны, позволяет уделять значительное время прямой помощи страдающим наркоманам, а с другой стороны, является гарантией выживания Анонимных Наркоманов. Таким образом мы сохраняем то, что имеем, отдавая это другим.

Глава Шестая

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ НАРКОМАНОВ

Мы сохраняем то, что имеем, благодаря бдительности, и как свобода личности приходит к нам из Двенадцати Шагов, так и свобода групп проистекает из наших Традиций.

До тех пор, пока узы, соединяющие нас сильнее того, что может разобщить нас, все будет хорошо.

- 1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте. Личное выздоровление зависит от единства АН*
- 2. Для цели нашей Группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, такой, каким Он может выразить Себя в нашей Групповой советности, наши лидеры всего лишь доверенные служители: они не правят.*
- 3. Единственное условие для членства - это желание прекратить употреблять.*
- 4. Каждой Группе следует быть самостоятельной, кроме дел, влияющих на другие Группы или на А.Н. в целом.*
- 5. У каждой Группы есть только одна главная цель - нести весть наркоману, который еще страдает.*
- 6. Группе А.Н. никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять название А.Н. любой схожей структуре или сторонней организации, иначе проблемы денег, собственности и престижа отвлекут нас от нашей главной цели.*
- 7. Каждая группа А.Н. должна быть на полном самообеспечении, отказываясь от помощи извне.*
- 8. Анонимным Наркоманам следует навсегда остаться непрофессиональными, но наши центры обслуживания могут нанимать специальных сотрудников.*
- 9. АН, как таковые, никогда не должны быть организованными, но мы можем создавать службы или комитеты, напрямую ответственные перед теми, кому они служат.*
- 10. У Анонимных Наркоманов нет мнения по посторонним вопросам; поэтому имя А.Н. никогда не должно быть вовлечено в общественные споры.*
- 11. Наша политика по связям с общественностью основана на привлекательности, а не на продвижении; нам нужно всегда поддерживать личную анонимность на уровне прессы, радио и кино.*
- 12. Анонимность - это духовная основа всех наших Традиций, которая всегда напоминает нам ставить принципы выше личностей.*

Понимание этих Традиций приходит медленно, с течением времени. Мы собираем информацию, по мере того, как общаемся с членами Сообщества

и посещаем разные группы. Обычно только после того, как мы начинаем заниматься служением, кто-то из нас обращает внимание на то, что "личное выздоровление зависит от единства А.Н." и что единство зависит от того, насколько хорошо мы следуем нашим Традициям. Из-за того, что мы, так часто, слышим о «рекомендуемых шагах» и о том, что «нет никаких обязательств», некоторые из нас делают ошибку и считают, что это относится к нашим группам так же, как и к отдельным личностям. Двенадцать Традиций А.Н. не подлежат обсуждению. Это правила, которые сохраняют наше сообщество живым и свободным.

Следуя этим принципам в своих отношениях с другими людьми в А.Н. и с обществом в целом, мы избегаем многих проблем. Нельзя сказать, что Традиции устраняют все проблемы. Мы по-прежнему будем сталкиваться с трудностями по мере их возникновения, с различиями во мнениях, внутренними спорами и противоречиями, проблемами в отношениях с отдельными личностями и группами вне сообщества. Тем не менее, когда мы применяем эти принципы, то избегаем некоторых ловушек.

Многие из наших проблем похожи на те, с которыми сталкивались наши предшественники. Их опыт, накопленный с таким трудом, дал рождение Традициям, а наш собственный опыт показывает, что эти принципы так же актуальны сегодня, как и тогда когда Традиции были сформулированы. Наши Традиции - это то, что защищает нас от внутренних и внешних сил, способных уничтожить нас. Традиции - это поистине узы, которые связывают нас вместе. Они работают только при их понимании и применении.

ТРАДИЦИЯ ПЕРВАЯ

“Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АН”

Наша Первая Традиция касается единства и нашего общего блага. Одна из самых важных вещей в нашем новом образе жизни - это быть частью группы наркоманов, стремящихся к выздоровлению. Наше выживание напрямую связано с выживанием группы и Сообщества. Для поддержания единства внутри Анонимных Наркоманов крайне важно, чтобы группа оставалась стабильной, иначе все Сообщество гибнет, а отдельный человек умирает.

Выздоровление стало возможным только тогда, когда мы пришли в Анонимные Наркоманы. Эта программа может сделать для нас то, что мы не смогли сделать сами для себя. Мы стали частью группы и обнаружили, что можем выздоравливать. Мы узнали, что те, кто не продолжал быть активной частью Сообщества, столкнулись с трудной дорогой. Индивид ценен для группы, а группа ценна для индивида. Мы никогда не испытывали такого внимания и личной заботы, как в Программе. Нас принимают и любят такими, какие мы есть, а не “вопреки” тому, какие мы есть. Никто не может аннулировать наше членство или заставить нас делать то, чего мы не хотим. Мы следуем этому

образу жизни скорее на примере, чем под руководством. Мы делимся опытом и учимся друг у друга. В своей наркомании мы постоянно ставили свои личные желания выше всего остального. В Анонимных Наркоманах мы обнаружили, что то, что лучше для группы, обычно хорошо для нас.

Наши личный опыт во время употребления отличался друг от друга. Однако, как группа, мы нашли много общих тем в нашей наркомании. Одной из них была необходимость доказать свою самодостаточность. Мы убедили себя, что сможем сделать это в одиночку, и продолжали жить на этой основе. Результаты оказались катастрофическими, и в конце концов каждому из нас пришлось признать, что самодостаточность-это ложь. Это признание было отправной точкой нашего выздоровления и является основной точкой единства для Сообщества.

Это не только общие темы в нашей наркомании, но мы обнаруживаем, что и в нашем выздоровлении у нас есть много общего. Мы разделяем общее желание оставаться чистыми.. Мы научились полагаться на Силу, превосходящую нас самих. Наша цель-нести весть наркоману, который все еще страдает. Наши Традиции - это ориентиры, которые защищают нас от самих себя. Они - наше единство.

Единство - это необходимость в Анонимных Наркоманах. Это не говорит о том, что у нас нет своих разногласий и конфликтов. Всякий раз, когда люди собираются вместе, возникают различия во мнениях. Однако, мы можем не соглашаться, не испытывая при этом неприязни. Снова и снова мы видим, что в кризисных ситуациях мы оставляем в стороне наши различия и трудимся на общее благо. Мы видели двух членов Сообщества, которые обычно не ладят друг с другом, работающих вместе с новичком. Мы видели группу, выполняющую черную работу, чтобы заплатить за аренду зала для собраний. Мы видели, как участники проезжали сотни миль, чтобы помочь поддержать новую группу. Эти и многие другие виды деятельности являются обычным делом в нашем Сообществе. Должно быть, потому, что без этих вещей А.Н. не смогли бы выжить.

Мы должны жить и работать вместе, как группа, чтобы гарантировать, что в шторм наш корабль не затонет, и члены не погибнут. С верой в Силу, превосходящую нас самих, упорным трудом и единством мы выживем и продолжим нести весть наркоману, который все еще страдает.

ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

“Для цели нашей Группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, такой, каким Он может выразить Себя в нашей Групповой совести. Наши лидеры всего лишь доверенные служители: они не правят.”

В Анонимных Наркоманах мы озабочены тем, чтобы защитить себя от самих себя. Наша Вторая Традиция является примером этого. По своей природе мы волевые, эгоцентричные люди, объединившиеся в А.Н.; неумелые управленцы во всем; ни один из нас не способен постоянно принимать правильные

решения.

В Анонимных Наркоманах мы полагаемся на любящего Бога такого, каким Он выражает Себя в нашей групповой совести, а не на личном мнении или эго. Работая по шагам, мы учимся полагаться на Силу более могущественную, чем мы, и использовать ее для целей нашей группы. Мы должны постоянно быть начеку, чтобы наши решения действительно были выражением воли Бога. Часто существует огромная разница между групповой совестью и групповым мнением, продиктованным влиятельными личностями или популярностью. Некоторые из наших наиболее болезненных переживаний в области роста произошли в результате решений, принятых под именем «групповой совести». Истинные духовные принципы никогда не противоречат друг другу; они дополняют друг друга. Духовная совесть группы никогда не будет противоречить ни одной из наших Традиций. Вторая традиция касается природы лидерства в АН. Мы узнали, что для нашего Сообщества: лидерство с помощью примера и бескорыстного служения работает, а руководство и манипуляции терпят неудачу. Мы предпочитаем не иметь президентов, учителей или директоров. Вместо этого у нас есть секретари, казначеи и представители. Эти названия подразумевают скорее обслуживание, чем контроль. Наш опыт показывает, что если группа становится продолжением личности лидера или определенного члена, она теряет свою продуктивность. Атмосфера выздоровления в наших группах является одним из наших самых ценных достоинств, и мы должны тщательно охранять его, чтобы не потерять из-за политики и личностей.

Тем из нас, кто был вовлечен в обслуживание или создавал группу, иногда трудно отпустить. Эго, необоснованная гордость и своенравие разрушили бы группу, если бы им дали власть. Вместо этого мы должны помнить, что службы были переданы в доверительное управление, что мы доверенные слуги и что никто из нас никогда не управляет. Анонимные Наркоманы – это программа, данная Богом, и мы можем поддерживать достоинство нашей группы только с групповой совестью и Божьей любовью

Некоторые будут сопротивляться. Однако многие станут примерами для подражания в глазах новичков, в то время как корыстлюбивые скоро обнаружат, что они находятся снаружи, вызывая разногласия и, в конечном итоге это катастрофа для них самих. Многие из них меняются; они узнают, что нами может управлять только любящий Бог, выраженный в нашей групповой совести.

ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

“Единственное условие для членства - это желание прекратить употребление.”

Эта Традиция важна как для одного человека, так и для группы. Желание - ключевое слово; желание - основа нашего выздоровления. В наших историях и в нашем опыте попыток нести весть о выздоровлении наркоману, который все еще страдает, снова и снова всплывает один болезненный факт. Наркоман,

который не хочет прекращать употребление, не перестанет употреблять. Их можно анализировать, консультировать, убеждать, молиться за них, угрожать, избивать, запираить или еще что угодно, но они не остановятся, пока не захотят остановиться. Единственное, о чем мы просим наших членов Сообщества, - это чтобы у них было это желание. Без этого желания они обречены, но при его наличии, будут происходить чудеса.

Желание - наше единственное требование, и это правильно. Наркомания не делает различий. Эта Традиция гарантирует, что любой наркоман, независимо от употребляемых наркотиков, расы, религиозных убеждений, пола, сексуальных предпочтений или финансового положения, может свободно придерживаться образа жизни А.Н. То, что необходимо только желание прекратить употребление, гарантирует, что никакая кастовая система не будет развиваться, делая одного наркомана выше другого. Все наркозависимые люди приветствуются и равны в получении облегчения от своей наркомании, которое они ищут; каждый наркоман может выздороветь в этой программе на равных. Эта Традиция гарантирует нам свободу выздоровления.

Членство в Анонимных Наркоманах не происходит автоматически, когда кто-то входит в дверь или когда новичок решает прекратить употреблять наркотики. Решение стать частью нашего Сообщества принимается каждым человеком индивидуально. Любой наркоман, у которого есть желание бросить употреблять, может стать членом А.Н. Мы наркоманы, и наша проблема – это наркомания.

Выбор членства остается за человеком. Мы чувствуем, что существует идеальное положение для нашего Сообщества, когда наркоманы могут свободно и открыто приходить на собрание А.Н., когда и где они хотят, и уходить так же свободно, если они хотят. Мы осознаём, что выздоровление – это реальность, и что жизнь без наркотиков лучше, чем мы могли себе представить. Мы открываем наши двери для наркоманов, надеясь, что они смогут найти то, что нашли мы, понимая, что только те, у кого есть желание прекратить употреблять и кто хочет то, что мы можем предложить, присоединятся к нам в нашем образе жизни.

ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

“Каждой Группе следует быть самостоятельной, кроме дел, влияющих на другие Группы или на А.Н. в целом.”

Автономия наших групп необходима для нашего выживания. Словарь определяет автономное как «имеющее право или власть самоуправления ... предпринимаемое или осуществляемое без внешнего контроля». Это означает, что наши группы являются самоуправляемыми и не подлежат контролю извне. Каждой группе пришлось выстоять и расти самостоятельно..

Можно спросить: «Действительно ли мы автономны? А как насчет наших комитетов обслуживания, наших офисов, мероприятий и всего остального, что

происходит в АН? » Ответ заключается в том, что эти вещи не являются А.Н. Это службы, которые мы используем, чтобы помочь нам в нашем выздоровлении и способствовать достижению основной цели наших групп. Анонимные Наркоманы – это сообщество мужчин и женщин; наркоманы, собирающиеся в группы и использующие определенный набор духовных принципов, чтобы обрести свободу от наркомании и новый образ жизни. Все остальное не А.Н. Те вещи, которые мы упомянули, являются результатом того, что члены Сообщества достаточно заботливы, чтобы протянуть руку и предложить свою помощь и опыт, чтобы наш путь мог быть проще. Решение о том, использовать ли нам эти услуги, зависит от группы.

Группа Анонимных Наркоманов - это любое собрание, которое регулярно проходит в указанном месте и в указанное время с целью выздоровления, при условии, что собрание следует Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям Анонимных Наркоманов. Есть два основных типа собраний: открытые для широкой публики и закрытые (только для наркоманов). Собрания сильно различаются по формату от группы к группе. Некоторые из них - собрания с участием всех желающих, некоторые как спикерские, некоторые как вопросы и ответы, некоторые – обсуждение особых проблем..

Несмотря на тип или формат, который группа использует для своих собраний, функция группы всегда одна и та же: обеспечивать подходящую и надежную среду для личного выздоровления и способствовать такому выздоровлению. Эти Традиции являются частью набора духовных принципов Анонимных Наркоманов, и без них А.Н. не существует.

Мы говорим, что для А.Н. автономия - это нечто большее. Это дает нашим группам свободу действовать самостоятельно, чтобы создать атмосферу выздоровления, служить членам группы и выполнять свою главную цель. Именно по этим причинам мы так тщательно охраняем свою автономию.

Казалось бы, что мы, в наших группах, можем делать все, что решим, независимо от того, кто что говорит. Отчасти это правда. У каждой группы действительно есть полная свобода, за исключением случаев, когда их действия затрагивают другие группы или А.Н. в целом. Как и групповая совесть, автономия может быть палкой о двух концах. Групповая автономия использовалась для оправдания нарушения Традиций. Если существует противоречие, мы отошли от наших принципов. Если мы проверим, чтобы убедиться, что наши действия четко находятся в пределах наших Традиций; если мы не диктуем другим группам и не навязываем им что-либо; и если мы заранее обдумываем последствия наших действий, тогда все будет хорошо.

ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

“У каждой Группы есть только одна главная цель - нести весть наркоману, который еще страдает”.

«Вы хотите сказать, что наша основная цель - нести весть? Я думал, мы

здесь, чтобы стать чистыми. Я думал, что нашей основной целью было избавиться от наркозависимости». Для индивидуума это, безусловно, верно; наши члены здесь, чтобы обрести свободу от наркомании и новый образ жизни. Однако группы не являются наркозависимыми и не выздоравливают. Все, что могут сделать наши группы, - это посеять семена выздоровления и объединить наркоманов, чтобы магия сопереживания, честности, заботы, обмена опытом и служения могла делать свою работу. Цель этой Традиции - обеспечить сохранение атмосферы выздоровления. Этого можно достичь, только если наши группы будут ориентированы на выздоровление. Тот факт, что мы, каждая и любая группа, сосредотачиваемся на несении вести, обеспечивает согласованность; наркоманы могут рассчитывать на нас. Единство действия и цели делает возможным то, что казалось нам невозможным – выздоровление.

Двенадцатый Шаг нашей личной Программы также гласит, что мы несем весть наркоману, который все еще страдает. Работа с другими - мощный инструмент. «Терапевтическая ценность помощи одного наркомана другому не имеет себе равных». Именно так новички нашли Анонимных Наркоманов и научились оставаться чистыми. Члены Сообщества этим подтверждают свою приверженность выздоровлению. Группа - это самое мощное средство, которое у нас есть для несения вести. Когда член А.Н. несет весть, он в некоторой степени связан интерпретацией и личностью. Проблема с литературой - это язык. Иногда теряются чувства, насыщенность и сила. В нашей группе, состоящей из множества разных личностей, тема выздоровления это повторяющаяся тема.

«Что бы произошло, если бы у наших групп была другая главная цель?» Мы чувствуем, что наше послание будет разбавлено, а затем потеряно. Если бы мы сосредоточились на зарабатывании денег, многие могли бы разбогатеть. Если бы мы были общественным клубом, мы могли бы найти много друзей и любовников. Если бы мы специализировались на образовании, у нас было бы много умных наркоманов. Если бы нашей специальностью была медицинская помощь, многие бы стали здоровы. Если бы целью нашей группы было что-то иное, чем нести весть, многие умерли бы, и немногие нашли бы выздоровление..

В чем заключается наша весть? В том, что наркоман, любой наркоман, может перестать употреблять наркотики, потерять желание употреблять и найти новый образ жизни. Наша весть - надежда и обещание свободы. Когда это сказано и сделано, наша основная цель может заключаться только в том, чтобы нести весть наркоману, который все еще страдает, потому что это все, что мы можем и должны дать.

ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

“Группе А.Н. никогда не следует поддерживать, финансировать или представлять название А.Н. любой схожей структуре или сторонней организации, иначе проблемы денег, собственности и престижа отвлекают нас от нашей

главной цели.”

Наша Шестая Традиция рассказывает нам о некоторых вещах, которые мы должны делать, чтобы сохранить и защитить нашу главную цель. Эта Традиция является основой нашей политики неприсоединения и чрезвычайно важна для продолжения и роста Анонимных Наркоманов..

Давайте посмотрим, что говорит эта Традиция. Первое, чего никогда не следует делать группе, - это поддерживать. Поддерживать - значит разрешить, одобрить или рекомендовать. Поддержка может быть как прямая, так и косвенная. Мы ежедневно видим прямую поддержку в телевизионных рекламных роликах. Косвенная поддержка - это одобрение, о котором конкретно не говорится.

Многие другие организации хотят “прокатиться” на имени А.Н. Позволить им сделать это было бы косвенной поддержкой и нарушением этой Традиции. Больницы, центры реабилитации наркоманов, службы надзора и условно-досрочного освобождения - вот лишь некоторые из учреждений, с которыми мы имеем дело, неся весть А.Н. Хотя эти организации искренни, и мы проводим собрания А.Н. в их учреждениях, мы не можем поддерживать, финансировать или позволять им использовать имя А.Н. для дальнейшего роста. Однако мы готовы нести принципы А.Н. в эти учреждения наркоманам, которые все еще страдают, чтобы они могли сделать выбор.

Следующее, что нам никогда не следует делать, - это финансы. Это более чем очевидно. Финансировать означает предоставлять средства или оказывать финансовую поддержку.

Третье, против чего следует предостеречь, - это использовать имя А.Н. для выполнения целей других программ. Например, несколько раз другие программы пытались использовать Анонимные Наркоманы как часть своих «предлагаемых услуг», чтобы оправдать финансирование.

Эта Традиция также говорит нам «кто». Схожее учреждение - это любое место, где участвуют члены А.Н. Это может быть дом на полпути, центр детоксикации, консультационный центр, клубное место или любое из множества подобных мест. Люди легко могут перепутать, что такое А.Н. и что такое схожие с ним учреждения. Дома выздоровления, которые были открыты или укомплектованы членами А.Н., должны позаботиться о том, чтобы различие было четким. Возможно, наибольшая путаница возникает, когда речь идет о клубной ситуации. Новички и даже пожилые члены часто идентифицируют клубное место с Анонимными Наркоманами. Мы должны приложить особые усилия, чтобы эти люди знали, что это не одно и то же. Вторые «кто» - это внешние предприятия. Внешнее предприятие - это любое агентство, коммерческое предприятие, религия, общество, организация, родственная деятельность или любое другое Сообщество. Большинство из них легко идентифицировать, за исключением других Сообществ. Анонимные Наркоманы - это отдельное и самостоятельное Сообщество в полном смысле этого слова. Наша проблема - это наркомания. Другие сообщества Двенадцати Шагов специализируются на

других проблемах, и наши отношения с ними основаны на «сотрудничестве, а не на причастности». Использование литературы, спикеров и объявлений из других сообществ на наших собраниях представляет собой косвенную поддержку стороннего объединения.

Эта Шестая Традиция продолжает предупреждать нас о том, что может случиться: «иначе проблемы денег, собственности и престижа отвлекают нас от нашей главной цели». Они часто становятся навязчивыми идеями и отрезают нас от нашей духовной цели. Для отдельного человека такое злоупотребление может иметь разрушительные последствия; для группы это может быть катастрофой. Когда мы как группа отклоняемся от нашей главной цели, умирают наркоманы, которые могли бы найти выздоровление.

ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

“Каждая группа А.Н. должна быть на полном самообеспечении, отказываясь от помощи извне”.

Самообеспечение - важная часть нашего нового образа жизни. Для отдельного человека это обычно большая перемена. В нашей наркомании мы зависели от людей, мест и прочих вещей. Мы надеялись, что они поддержат нас и предоставят то, чего нам не хватало в самих себе. Как выздоравливающие наркоманы, мы обнаруживаем, что мы все еще зависим, но наша зависимость переключилась от вещей вокруг нас на любящего Бога и внутреннюю силу, которую мы получаем в своих отношениях с Ним. Мы, которые не были способны функционировать как люди, теперь понимаем, что для нас возможно все. Те мечты, от которых мы давно отказались, теперь могут стать реальностью. Наркоманы как группа были бременем для общества. В А.Н. наши группы не просто самостоятельны, но и требуют права на это.

Деньги всегда были для нас проблемой. Мы никогда не могли найти достаточно, чтобы поддержать себя и свои привычки. Мы работали, воровали, обманывали, попрошайничали и продавали себя; денег никогда не хватало, чтобы заполнить пустоту внутри. В нашем выздоровлении деньги по-прежнему часто являются проблемой.

Нам нужны деньги, чтобы содержать нашу группу: нужно платить за аренду, покупать припасы и литературу. Мы собираем средства на наших собраниях, чтобы покрыть эти расходы, а все, что остается, идет на поддержку наших служб и достижение нашей основной цели. К сожалению, после того, как группа окупится, мало что останется. Иногда участники, которые могут себе это позволить, вносят небольшую дополнительную лепту, чтобы помочь. Иногда создается комитет, чтобы начать деятельность по сбору средств. Эти усилия помогают, и без них мы не смогли бы зайти так далеко. Обслуживание А.Н. по-прежнему нуждается в деньгах, и хотя это иногда расстраивает, у нас действительно нет другого способа; мы знаем, что цена будет слишком высокой. Мы все должны сплотиться, и, собравшись вместе, мы узнаем, что

действительно являемся частью «чего-то большего, чем мы сами».

Наша политика в отношении денег четко сформулирована: мы отклоняем любые внешние взносы; наше сообщество на полном самообеспечении. Мы не принимаем финансирование, пожертвования, займы и / или подарки. У всего есть своя цена, независимо от намерений. Будь то деньги, обещания, уступки, особое признание, одобрение, услуги или что-то еще, для нас такая цена слишком высока. Даже если бы те, кто нам помогал, не могли гарантировать никаких условий, мы все равно не приняли бы их помощь. Мы не можем позволить нашим членам вносить больший вклад, чем их справедливая доля. Мы обнаружили, что цена, которую за это платят наши группы, - разобщенность и разногласия. Мы не будем рисковать своей свободой.

ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

“Анонимным Наркоманам следует навсегда остаться непрофессиональными, но наши центры обслуживания могут нанимать специальных сотрудников.”

Восьмая традиция жизненно важна для стабильности А.Н. в целом. Чтобы понять эту Традицию, нам необходимо дать определение, что такое «непрофессиональные центры обслуживания» и «специальные сотрудники». При понимании этих терминов, эта важная Традиция говорит сама за себя.

В этой Традиции мы говорим, что у нас нет профессионалов. Под этим мы подразумеваем, что у нас нет штатных психиатров, врачей, юристов, консультантов и т.д. Наша программа работает, когда один наркоман помогает другому. Нанимая профессионалов в А.Н., мы разрушим наше единство. Мы просто наркоманы с равным статусом, безвозмездно помогающие друг другу.

Мы признаем профессионалов и восхищаемся ими. Многие из наших членов сами по себе профессионалы. Это просто в А.Н. нет места профессионализму.

Центр обслуживания определяется как место, где действуют комитеты обслуживания А.Н. Офис Мирового Обслуживания или местные региональные и зональные офисы являются примерами центров обслуживания. Клубный дом, дом на полпути или подобное учреждение не является центром обслуживания А.Н. и не связан с А.Н. Центр обслуживания - это, очень просто, место, где обслуживание А.Н. предлагается на постоянной основе.

«Центры обслуживания могут нанимать специалистов». Это заявление означает, что центры обслуживания могут нанимать работников с определенными навыками, таких как ответ на телефонные звонки, канцелярская работа или печать. Такие сотрудники напрямую подотчетны комитету обслуживания. По мере роста А.Н. спрос на этих работников будет расти. Специалисты необходимы для обеспечения продуктивности постоянно расширяющегося сообщества.

Для ясности следует определить разницу между профессионалами и специалистами. Профессионалы работают в определенных профессиях, которые не являются прямым обслуживанием А.Н., но предназначены для личной выгоды.

Профессионалы не следуют Традициям А.Н. Наши специалисты, с другой стороны, работают в рамках наших Традиций и всегда напрямую подотчетны тем, кого они обслуживают, Сообществу.

Что касается нашей Восьмой Традиции, мы не выделяем наших членов Сообщества как «профессионалов»; не наделяя какого-либо члена А.Н. статусом профессионала, мы гарантируем, что «навсегда останемся непрофессиональными».

ТРАДИЦИЯ ДЕВЯТАЯ

“А.Н., как таковые, никогда не должны быть организованными, но мы можем создавать службы или комитеты, напрямую ответственные перед теми, кому они служат.”

Эта Традиция определяет способ функционирования нашего Сообщества. Сначала мы должны понять, что такое А.Н. Анонимные Наркоманы - это наркоманы, которые хотят бросить употреблять наркотики и объединились, чтобы сделать это. Наши собрания - это собрание членов А.Н. с целью оставаться чистыми и нести весть о выздоровлении. Наши Шаги и Традиции изложены в определенном порядке. Они пронумерованы, они не случайны и не являются бессистемными. Они организованы, но это не тот тип организации, о котором говорится в Девятой Традиции. В целях этой Традиции «организованный» означает наличие управления и контроля. Исходя из этого, значение Девятой Традиции становится ясным. Без этой Традиции наше Сообщество противоречило бы духовным принципам. Любящий Бог, каким Он может выразить себя в нашей групповой совести, является нашим высшим авторитетом.

Девятая традиция определяет природу того, что мы можем делать, чтобы помочь А.Н. В ней говорится, что мы можем создавать службы или комитеты для обслуживания нужд Сообщества. Ни у кого из них нет власти управлять, подвергать цензуре, решать или диктовать. Они существуют исключительно для того, чтобы служить Сообществу, но не являются частью Анонимных Наркоманов. Такова природа нашей структуры обслуживания, которая развивалась и определена в руководстве по обслуживанию А.Н.

ТРАДИЦИЯ ДЕСЯТАЯ

“У Анонимных Наркоманов нет мнения по сторонним вопросам; следовательно, имя А.Н. никогда не следует вовлекать в общественные споры”

Чтобы достичь нашей духовной цели, об Анонимных Наркоманах должны знать и уважать. Нигде это не является более очевидным, чем в нашей истории. А.Н. были основаны в 1953 году. В течение двадцати лет наше сообщество оставалось маленьким и малоизвестным. В 1970-х годах общество осознало,

что наркомания превратилась в мировую эпидемию, и начало искать ответы. Вместе с этим произошли изменения в том, как люди воспринимали наркомана. Это изменение позволило наркоманам более открыто обращаться за помощью. Группы А.Н. возникли во многих местах, где раньше нас никогда не терпели. Выздоровливающие наркоманы проложили путь к большему количеству групп и большему выздоровлению. Сегодня А.Н. - это всемирное Сообщество; нас знают и уважают везде.

Если наркоман никогда о нас не слышал, он не сможет нас найти. Если те, кто работает с наркоманами, не подозревают о нашем существовании, они не могут направить их к нам. Одна из самых важных вещей, которые мы можем сделать для достижения нашей главной цели, - это сообщить людям, кто, что и где мы находимся. Если мы будем это делать и поддерживать хорошую репутацию, мы обязательно будем расти.

Наше выздоровление говорит само за себя. Наша Десятая традиция помогает защитить нашу репутацию. Эта Традиция гласит, что у А.Н. нет мнения по сторонним вопросам. Мы не принимаем чью-то сторону. У нас нет каких-либо рекомендаций. А.Н. как Сообщество не участвует в политике; это вызовет споры. Это поставило бы под угрозу наше сообщество. Те, кто согласен с нашим мнением, могут похвалить нас за то, что мы занимаем определенную позицию, но некоторые будут не согласны всегда.

Когда цена так высока, стоит ли удивляться, что мы предпочитаем не принимать чью-либо сторону в проблемах общества? Ради нашего собственного выживания у нас нет мнения по сторонним вопросам.

ТРАДИЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

“ Наша политика по связям с общественностью основана на привлекательности, а не на продвижении; нам нужно всегда сохранять личную анонимность на уровне прессы, радио и кино ”.

Эта Традиция касается наших отношений с теми, кто за пределами Сообщества. Она рассказывает нам, как вести нашу деятельность на общественном уровне. Наш публичный образ состоит из того, что мы можем предложить, этим является успешный проверенный способ ведения образа жизни без наркотиков. Хотя важно охватить как можно больше людей, крайне важно для нашей защиты, чтобы мы были осторожны с рекламой, проспектами и любой литературой, которая может попасть в руки общественности.

Наша привлекательность в том, что мы сами по себе успешны. Когда группы собираются вместе, мы предлагаем выздоровление. Мы обнаружили, что успех нашей программы говорит сам за себя; это и есть наше «продвижение»(promotion).

Эта Традиция продолжает говорить нам, что нам необходимо поддерживать личную анонимность на уровне прессы, радио и кино. Это сделано для защиты

членства и репутации Анонимных Наркоманов. Мы не называем свои фамилии и не фигурируем в СМИ как члены Анонимных Наркоманов. Ни один человек внутри или вне сообщества не может представлять Анонимных Наркоманов.

ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

“Анонимность - это духовная основа всех наших Традиций, которая всегда напоминает нам ставить принципы выше личностей.”

Словарное определение анонимности - это «состояние безымянности». В соответствии с этим «я» становится «мы». Духовный фундамент становится более важным, чем какая-либо отдельная группа или отдельный человек.

По мере того, как мы становимся ближе друг к другу, происходит пробуждение смирения. Смирение - это «побочный продукт», который позволяет нам расти и развиваться в атмосфере свободы и избавляет от страха, что о нас как о наркоманах узнают наши работодатели, родственники или друзья. Поэтому мы стараемся неукоснительно придерживаться принципа «то, о чём говорится на собраниях, остается на собраниях».

Во всех наших Традициях мы говорим словами «мы» и «наш», а не «я» и «мое». Работая вместе для общего блага, мы достигаем истинного духа анонимности.

Мы так часто слышим фразу «принципы выше личности», что это похоже на клише. Хотя мы можем не соглашаться по отдельности, духовный принцип анонимности делает нас всех равными как членов группы. Ни один член группы не может быть более или менее значим, чем любой другой. Стремление к личной выгоде в области секса, собственности и социального положения, которое приносило столько боли в прошлом, отходит на второй план, если придерживаться принципа анонимности. Анонимность - один из основных элементов нашего выздоровления, поэтому она пронизывает наши Традиции и наше Сообщество. Это защищает нас от дефектов нашего характера и делает бессильными личности и их различия. Анонимность в действии делает невозможным, чтобы личности ставились выше принципов.

Глава Седьмая

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ И СРЫВ

Многие считают непрерывное воздержание и выздоровление заслуживающими внимания и, следовательно, синонимами, в то время как срывники как бы отбрасываются в сторону или, что еще хуже, используются в качестве статистики, которая никоим образом не дает истинной картины наркомании в целом. Мы, участвующие в программе выздоровления Анонимных Наркоманов, с некоторым удовлетворением отмечаем, что многие из срывников, когда они снова проявляют активность в первичной или заместительной наркомании, отказались от многих сопутствующих моделей поведения, которые характеризовали их в прошлом. Одно это изменение имеет для нас большое значение. Это своего рода честность, проникающая в их характер. Тем не менее, есть и другие, полностью воздерживающиеся, чья нечестность и самообман все еще мешают им наслаждаться полным выздоровлением и принятием в обществе. Однако постоянное воздержание по-прежнему является лучшей почвой для роста. В тесном общении и идентификации с другими членами групп N.A. наши шансы на выздоровление и полную свободу меняться и создавать, возрастают во сто крат.

Хотя все наркоманы в основном одинаковы по натуре, мы, как отдельные люди, различаемся по тяжести болезни и скорости выздоровления. Могут быть моменты, когда срыв закладывает основу для полной свободы. В других случаях эта свобода может быть достигнута только благодаря мрачному и упрямому упорству держаться за воздержание, несмотря ни на что, пока не пройдет кризис. Наркоман, который любыми способами может даже на время потерять потребность или желание употреблять наркотики и имеет свободный выбор в противовес импульсивному мышлению и компульсивным действиям, достиг поворотного момента, который может стать решающим фактором в его выздоровлении. Чувство истинной независимости и свободы временами висит здесь на волоске. Выйти в одиночку и снова управлять своей собственной жизнью привлекает нас, хотя мы, казалось бы, знаем, что все, что у нас есть, пришло от Силы, большей, чем мы сами, и от того, что мы отдаем и получаем помощь от других в проявлении сопереживания. Много раз в нашем выздоровлении старые «тараканы» будут преследовать нас, жизнь может снова стать бессмысленной, однообразной и скучной. Мы можем устать морально, повторяя наши новые представления, и устать физически в наших новых делах, но мы знаем, что если нам не удастся повторить их, мы обязательно вернемся к нашим старым занятиям. Мы подозреваем, что если не будем применять то, что у нас есть, то потеряем то, что имеем. Эти времена часто являются периодами нашего наибольшего роста. Наш разум и тело, кажется, устали от всего этого, но динамические силы перемен или настоящей трансформации глубоко внутри, могут быть направлены на то,

чтобы дать нам ответы, которые изменят наши внутренние мотивы и изменят нашу жизнь.

Качество, а не количество - самый важный аспект воздержания. В действительности наша цель - эмоциональная трезвость, а не просто физическое воздержание. Чтобы улучшить себя, требуются усилия, и поскольку в мире нет способа привить новую идею закрытому разуму, необходимо как-то открыть его. Поскольку мы можем сделать это только для самих себя, нам нужно распознать двух наших, казалось бы, неотъемлемых врагов - апатию и откладывание дел на потом. Наше сопротивление переменам, похоже, заложено в нас, и только ядерный взрыв какого-либо типа приведет к каким-либо изменениям или послужит началом другого курса действий. Срыв может оказаться детонатором этого процесса. Срыв, а иногда и последующая смерть кого-то из наших близких, может побудить нас к необходимости решительного личного действия.

Мы видели наркоманов, которые приходили в наше Сообщество, пробовали выполнять нашу программу, и какой-то период времени оставались чистыми. Они потеряли контакт с другими выздоравливающими наркоманами и, в конце концов, вернулись к активной наркомании. Они забыли, что на самом деле это первая доза, таблетка, выпивка, "дорожка" или "напас", снова запускают смертельный цикл. Они пытались контролировать это, употреблять в умеренных количествах или употреблять только определенные наркотики. Ничто из этого для них не работало .

Срыв - это реальность. Он может случиться и случается. Опыт показывает, что те, кто не следует Программе выздоровления на ежедневной основе, могут сорваться. Мы видим, как они снова возвращаются в поисках выздоровления. Может быть, они были чисты в течение многих лет до срыва. Если им посчастливится вернуться, они сильно потрясены. Они рассказывают нам, что срыв был более ужасным, чем то , что было до того, как они впервые обнаружили А.Н. Мы никогда не видели, чтобы у человека, живущего по программе Анонимных Наркоманов, случался срыв.

Срывы часто приводят к летальному исходу. Мы присутствовали на похоронах близких, умерших от срыва. Они умерли разными путями. В других случаях мы видим срывников, потерянных на долгие годы, живущих в убожестве. Те, кто попадает в тюрьму или медицинские учреждения, могут прожить дольше и, возможно, вернуться в А.Н..

В нашей повседневной жизни мы подвержены эмоциональным и духовным сбоям, в результате чего становимся беззащитными перед физическим срывом употребления наркотиков. Как неизлечимая болезнь, наркозависимость подвержена срывам.

Нас никогда не принуждают к срыву. Нам дан выбор. Срыв никогда не бывает случайным. Срыв - это признак того, что у нас была оговорка в нашей программе. Мы пренебрегли своей программой и оставили лазейки в повседневной

жизни. Не подозревая о предстоящих подводных камнях, мы слепо пошли дальше, считая, что сможем сделать это самостоятельно. Рано или поздно мы снова впадали в иллюзии, что наркотики сделают нашу жизнь легче. Мы верили, что наркотики изменят нас, и забыли, что эти изменения смертельны. Когда мы верим, что наркотики решат наши проблемы, и забываем, что они могут с нами сделать, мы в настоящей беде. Пока не будут разрушены иллюзии о том, что мы каким-либо образом можем продолжать употреблять или прекратить употреблять самостоятельно, мы наверняка подпишем себе смертный приговор. По какой-то причине нежелание заниматься своими личными делами снижает нашу самооценку, и это создает модель поведения, которая повторяется во всех сферах нашей жизни. Если мы начинаем избегать своих новых обязанностей, пропуская собрания, пренебрегая работой по Двенадцати шагам и не участвуя в ней, наша Программа прекращается. Это те вещи, которые приводят к срыву. Мы можем почувствовать, что с нами происходят перемены. Наша способность оставаться с открытым разумом исчезает. Мы можем рассердиться и обидеться на кого-либо или что-либо. Мы будем отвергать всех, кто был с нами в хороших отношениях. Мы сами изолируем себя. За короткое время мы, сами собой, становимся больны. Мы возвращаемся к нашим самым нездоровым моделям поведения, даже не прибегая к употреблению наркотиков.

Когда возникает обида, враждебность или любое другое эмоциональное потрясение, невыполнение шагов может привести к срыву.

Одержимое поведение является общим знаменателем для всех людей, подверженных наркомании.

У нас бывают моменты, когда мы пытаемся наполнить себя до тех пор, пока не будем удовлетворены, только для того, чтобы обнаружить, что нет никакого способа насытить нас. Часть нашей модели наркомании заключается в том, что мы никогда не можем получить достаточно того, чего, как нам кажется, мы хотим. Иногда мы забываем и думаем, что если мы просто сможем получить достаточно еды, или достаточно секса, или достаточно денег, мы будем удовлетворены, и все будет хорошо. Своеволие все еще заставляет нас принимать решения, основанные на манипуляциях, эгоизме, похоти или фальшивой гордости. Мы не любим быть неправыми. Наше эго говорит нам, что мы можем сделать это собственными силами, но одиночество и паранойя быстро возвращаются. Мы обнаруживаем, что на самом деле не можем сделать это в одиночку, и когда мы пытаемся, все становится еще хуже. Нам нужно вспоминать о том, откуда мы пришли, и о том, что будет становиться все хуже, если мы будем употреблять. Как раз в этот момент мы больше всего нуждаемся в Сообществе.

Мы не выздоравливаем в одночасье. Когда мы осознаем, что вынесли неверное суждение, мы склонны попытаться его рационально обосновать. Мы часто впадаем в крайности в нашей одержимости собой, пытаясь замести следы. Мы забываем, что сегодня у нас есть выбор. Нам становится все хуже.

В наших саморазрушительных личностях есть что-то такое, что призывает

к неудаче. Большинство из нас чувствуют, что мы не заслуживаем успеха. Это общая тема для наркоманов. Жалость к себе - один из самых разрушительных дефектов. Она вытянет из нас всю положительную энергию. Мы сосредотачиваемся на всем, что идет не по нашему плану, и игнорируем всю хорошую сторону нашей жизни. Не имея реального желания улучшить свою жизнь или даже жить, мы просто продолжаем опускаться все ниже и ниже. Некоторые из нас никогда не возвратятся.

Мы должны заново изучить многие вещи, которые мы забыли, и выработать новый подход к жизни, если мы хотим выжить. Вот в чем суть Анонимных Наркоманов. Речь идет о людях, которые заботятся об отчаявшихся, умирающих наркоманах и которые могут со временем научить их как жить без наркотиков. Многим из нас было трудно вступить в Сообщество, потому что мы не понимали, что у нас болезнь наркомании. Иногда мы рассматриваем наше прошлое поведение как часть нас самих, а не как часть нашей болезни.

Мы приступаем к Первому шагу. Мы признаем свое бессилие перед наркоманией, признаем, что наша жизнь стала неуправляемой. Постепенно все налаживается, и мы начинаем обретать прежнюю уверенность. Наше эго говорит нам, что мы можем сделать это сами. Дела идут все лучше, и мы думаем, что нам действительно не нужна эта программа. Самонадеянность-это индикатор красного света. Одиночество и паранойя вернутся. Мы обнаруживаем, что не можем сделать это в одиночку, и все становится еще хуже. Мы по-настоящему делаем Первый шаг, на этот раз внутренне. Однако будут времена, когда нам действительно захочется употреблять. Мы хотим убежать, и мы чувствуем себя паршиво; нам нужно напоминание о том, откуда мы пришли, и о том, что на этот раз будет хуже. Именно тогда программа нам нужна больше всего. Мы осознаем, что должны что-то сделать.

Когда мы забываем о тех усилиях и труде, которые потребовались нам, чтобы получить период свободы в нашей жизни, возникает недостаток благодарности и снова начинается саморазрушение. Если не будут приняты немедленные меры, мы рискуем сорваться, что угрожает самому нашему существованию. Если вместо того, чтобы пользоваться инструментами, предлагаемыми программой, мы будем оберегать свои иллюзии, то это вернет нас в изоляцию. Поддерживая свою иллюзию реальности, вместо того, чтобы использовать инструменты программы, мы вернемся в изоляцию. Одиночество будет убивать нас внутри, и наркотики, которые почти всегда следуют за этим, могут довести дело до конца. Симптомы и чувства, которые мы испытывали перед тем, как бросили употребление наркотиков, снова возникнут и будут еще более сильными, чем прежде. Это воздействие обязательно уничтожит нас, если мы не капитулируем программе А.Н.

Срыв может быть той разрушительной силой, которая убьет нас или приведет к осознанию того, кто мы, и что мы на самом деле из себя представляем. Несчастья, которые, в конце концов, принесут нам наркотики, не стоят того

временного ухода от реальной жизни, который они могут нам дать. Для нас употреблять наркотики - значит умереть, и часто находится не один, а много путей, ведущих к этому.

Один из самых больших камней преткновения, похоже, заключается в том, чтобы возлагать на себя или других нереалистичные ожидания. Взаимоотношения могут быть ужасно болезненной областью. Мы склонны фантазировать и предполагать, что произойдет. Мы злимся и негодуем, если наши фантазии не исполняются. Мы забываем, что мы бессильны перед другими людьми. Закрадываются старые мысли и чувства одиночества, отчаяния, беспомощности и жалости к себе. Мысли о спонсорах, собраниях, литературе и всем остальном положительном вкладе покидают наше сознание. Мы должны поставить на первое место выздоровление и привести в порядок свои приоритеты..

Писать о том, чего мы хотим, о чем просим и что получаем, и делиться этим со своим спонсором или другим доверенным лицом помогает нам справиться с негативными чувствами. Позволяя другим делиться с нами своим опытом, мы надеемся, что все действительно станет лучше. Похоже, что быть бессильным - это огромный камень преткновения. Когда у нас возникает необходимость признать свое бессилие, мы можем сначала искать способы противостоять этому. Исчерпав эти пути, мы начинаем делиться с другими и обретаем надежду. Ежедневное посещение собраний, жизнь день за днем и чтение литературы, похоже, возвращают наш психическое состояние в позитивное русло. Готовность попытаться сделать то, что сработало для других, жизненно важна. Даже когда мы чувствуем, что не хотим присутствовать, собрания являются источником силы и надежды для нас.

Важно делиться своими чувствами, связанными с желанием употреблять наркотики. Удивительно, как часто новички, действительно, думают, что желание употреблять наркотики - это ненормально для наркомана. Когда мы чувствуем, что старые побуждения овладевают нами, мы думаем, что с нами, должно быть, что-то не так, и что другие люди в Анонимных Наркоманах, возможно, не смогут этого понять.

Важно помнить, что желание употреблять пройдет. Нам никогда больше не придется употреблять, независимо от того, как мы себя чувствуем. Все чувства, в конце концов, проходят.

Прогресс выздоровления - это непрерывный путь в гору. Без усилий мы снова начинаем скатываться вниз. Прогрессирование заболевания - это непрекращающийся процесс, даже во время воздержания.

Мы приходим сюда бессильными, и сила, которую мы ищем, приходит к нам через других людей в Анонимных Наркоманах, но нам необходимо протянуть к ней руку. Теперь, когда мы чистые и в Сообществе, нам нужно окружать себя людьми, которые хорошо нас знают. Мы нужны друг другу. Анонимные Наркоманы - это сообщество выживших, и одно из его преимуществ

заключается в том, что оно позволяет нам поддерживать тесный, регулярный контакт именно с теми людьми, которые могут лучше всего понять нас и помочь нам в нашем выздоровлении. Хорошие идеи и добрые намерения не помогут, если мы не сможем воплотить их в жизнь. Протянуть руку за помощью - это начало противостояния, которое освободит нас. Это разрушит стены, которые удерживают нас взаперти. Симптом нашей болезни - отчуждение, и честно делаясь опытом с другими, мы сможем выздороветь.

Мы благодарны за то, что нас так радушно принимали на собраниях, что мы чувствовали себя комфортно. Если бы мы не оставались чистыми и не приходили на эти собрания, нам наверняка пришлось бы труднее с этими шагами. Всего одна доза, таблетка, рюмка, "дорожка" или "напас" прервут процесс выздоровления.

Мы все обнаруживаем, что чувство, которое мы получаем, помогая другим, мотивирует нас добиваться большего в своей собственной жизни. Если нам больно, а многие из нас время от времени испытывают боль, мы учимся просить о помощи. Мы обнаруживаем, что разделяя боль, тем самым, мы уменьшаем ее. Члены Сообщества готовы помочь срывнику выздороветь, и у них есть понимание и полезные рекомендации, которые они могут предложить, когда их попросят. Выздоровление, найденное в Анонимных Наркоманах, должно исходить изнутри, и никто не остается чистым ради кого-либо, кроме самого себя.

В нашей болезни мы имеем дело с разрушительной, порой жестокой силой, большей, чем мы сами, которая может привести к срыву. Если у нас случился срыв, важно иметь в виду, что мы должны вернуться к собраниям как можно скорее. В противном случае у нас могут быть только месяцы, дни или часы, прежде чем мы достигнем порога, за которым мы выйдем далеко за рамки того, что было раньше. Наша болезнь настолько коварна, что может завести нас в невообразимые ситуации. Когда это произойдет, мы вернемся к программе, если сможем и пока можем. Как только мы употребляем, мы оказываемся под контролем нашей болезни..

Мы никогда полностью не выздоравливаем, независимо от того, как долго мы были чистыми. Самодовольство - враг членов, у которых много чистого времени. Если мы будем долго оставаться самодовольными, процесс выздоровления прекратится. Болезнь проявится у нас очевидными симптомами. Возвратятся отрицание, одержимость и компульсивность. Чувство вины, угрызания совести, страх и гордость могут стать невыносимыми. Скоро мы оказываемся припертыми к стене. Отрицание и Первый шаг конфликтуют в нашем сознании. Если мы позволим одержимости употреблением одолеть нас, мы обречены. Только полное и тотальное принятие Первого Шага может спасти нас. Мы должны полностью сдать эту Программу.

Первое, что нужно сделать-стать чистым. Это делает возможными другие этапы выздоровления. Пока мы остаемся чистыми, несмотря ни на что, у нас

есть максимально возможное преимущество перед нашей болезнью. За это мы благодарны.

Многие из нас становятся чистыми в защищенной среде, такой как реабилитационный центр или реабилитационный дом. Возвращаясь в мир, мы чувствуем себя потерянными, сбитыми с толку и незащищенными. Посещение собраний так часто, как это возможно, уменьшит шок от перемен. Собрания обеспечивают безопасное место, чтобы в течение этого времени поделиться с другими тем, что происходит. Мы начинаем жить по программе; мы учимся применять духовные принципы в своей жизни. Мы должны использовать то, чему научились, иначе потеряем это при срыве.

Многим из нас больше некуда было бы пойти, если бы мы не смогли доверять группам и членам А.Н. Сначала мы были и очарованы и напуганы Сообществом. Нам больше не было комфортно с нашими употребляющими друзьями, но мы все еще не чувствовали себя как дома на собраниях. Мы начали избавляться от страха благодаря опыту высказываний. Чем больше мы это делали, тем больше наши страхи отступали. Мы высказывались по этой причине. Рост означает перемены. Поддержание духовности означает постоянное выздоровление, а изоляция опасна для духовного роста.

Те из нас, кто находит Сообщество и начинает жить согласно шагам, развивают некие взаимоотношения с другими. По мере того как мы растем, мы учимся преодолевать склонность убежать и прятаться от самих себя и своих чувств. Быть честным в своих чувствах помогает другим идентифицировать себя с нами. Мы обнаруживаем, что, когда мы честны в общении, мы лучше взаимодействуем с другими. Честность нуждается в практике, и никто из нас не претендует на совершенство. Когда мы чувствуем себя в ловушке или под давлением, нам требуется огромная духовная и эмоциональная сила, чтобы быть честными. Когда мы делимся с другими это помогает нам не чувствовать себя изолированными и одинокими. Этот процесс является творческим действием духа.

Когда мы работаем по программе, мы ежедневно живем шагами. Это дает нам опыт применения духовных принципов. Опыт, который мы приобретаем со временем, помогает нашему постоянному выздоровлению. Мы должны применять то, чему научились, иначе мы это потеряем, независимо от того, как долго мы были чисты. В конце концов, мы видим, что мы должны быть честными, или мы будем употреблять снова. Мы молимся о готовности и смирении и, наконец, честно признаемся в своих ошибочных суждениях или неверных решениях. Мы говорим тем, кому причинили боль, что мы виноваты, и делаем все возможное, чтобы загладить свою вину. Теперь мы снова находимся в решении. Мы работаем над программой. Теперь работать с программой становится проще. Мы знаем, что шаги помогают предотвратить срыв.

Срывники могут также попасть в другую ловушку. Мы можем сомневаться в том, что сможем прекратить употреблять и оставаться чистыми. Мы никогда

не сможем оставаться чистыми сами по себе. Разочарованные, мы восклицаем: "Я не могу этого сделать!" Мы преодолеваем самих себя, когда возвращаемся в программу. Мы предполагаем, что наши коллеги-члены А.Н. не будут уважать мужество, необходимое для того, чтобы вернуться. Однако, мы научились с величайшим уважением относиться к такому типу мужества. Мы от души аплодируем. Нет ничего постыдного в том, чтобы сорваться - позор в том, чтобы не возвращаться. Мы должны разрушить иллюзию, что можем сделать это в одиночку.

Другой тип срывника не ставит чистоту во главе приоритетов. Сохранение чистоты всегда должно быть на первом месте. Время от времени мы все испытываем трудности в своем выздоровлении. Эмоциональные сбои возникают из-за того, что мы не применяем на практике то, чему научились. Те, кто переживает эти времена, проявляют мужество, не свойственное им самим. Пройдя через один из таких периодов, мы можем с готовностью согласиться с тем, что перед рассветом всегда темнее всего. Как только мы проходим через трудное время чистыми, мы получаем инструмент выздоровления, который мы можем использовать снова и снова..

Если у нас случится срыв, мы можем почувствовать чувство вины и неловкость. Наш срыв вызывает расстерянность, но мы не можем сохранить свое лицо и свою задницу одновременно. Мы считаем, что лучше всего вернуться к программе настолько быстро, насколько это возможно. Лучше засунуть свою гордость подальше, чем умереть или окончательно лишиться рассудка.

До тех пор, пока мы сохраняем чувство благодарности за то, что мы чисты, мы замечаем, что нам легче оставаться чистыми. Лучший способ выразить благодарность - нести весть о нашем опыте, силе и надежде все еще страдающему наркоману. Мы готовы работать с любым страдающим наркоманом.

Жизнь программой на ежедневной основе дает много ценного опыта. Если нас преследует одержимость употреблением наркотиков, опыт научил нас звонить другому выздоравливающему наркоману и сходить на собрание.

Употребляющие наркоманы, - это эгоцентричные, злые, напуганные и одинокие люди. В процессе выздоровления мы переживаем духовный рост. Во время употребления мы были нечестными, своекорыстными и часто попадали в различные закрытые учреждения. Программа позволяет нам стать ответственными и продуктивными членами общества.

Когда мы начинаем функционировать в обществе, наша творческая свобода помогает нам расставить приоритеты и в первую очередь заняться основными задачами. Ежедневная практика нашей программы Двенадцати Шагов позволяет нам измениться от того, кем мы были, к тому, кем наша Высшая Сила хотела бы, чтобы мы стали. С помощью спонсора или духовного наставника мы постепенно учимся доверять и полагаться на свою Высшую Силу, как мы ее понимаем.

Глава Восьмая

МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЫЗДОРОВЛИВАЕМ

Хотя «нужда объединяет самых разных людей», как говорит старая пословица, наркомания делает нас единственными в своем роде. Наши личные истории могут в чем-то отличаться, но в конце концов у всех нас есть что-то общее. Это общее заболевание или расстройство - наркомания. Нам хорошо известны две вещи, которые создают настоящую наркоманию. Одержимость и компульсивность. Одержимость - “идея-фикс”, которая снова и снова приводит нас к определенному наркотику или какой-то его замене, чтобы воссоздать легкость и комфорт, которые мы однажды испытали.

Компульсивность - однажды запустив процесс одной дозой, таблеткой или рюмкой, мы не можем остановиться с помощью нашей собственной силы воли. Из-за нашей физической чувствительности к наркотикам, мы полностью во власти разрушительной силы, которая могущественнее, чем мы сами.

Когда в конечном счете мы убеждаемся, что больше не можем жить по-человечески ни с наркотиками, ни без них, все мы сталкиваемся с одной и той же дилеммой. Что же нам остается делать? Похоже, что есть такая альтернатива: либо двигаться к мучительному концу - тюрьмам, больницам и смерти, либо найти новый образ жизни. В прошлом, у очень немногих наркоманов был этот выбор. Тем, кто являются наркоманами сегодня, повезло больше. Вне ясных во всей истории человечества простой путь работает в жизни многих наркоманов. Он доступен нам всем. Это простая духовная - не религиозная - программа, известная как Анонимные Наркоманы.

Когда моя наркомания привела меня к точке полного бессилия, беспомощности и капитуляции двадцать шесть лет назад (написано в 1976г.), А.Н. не существовало. Я нашел А.А. и в этом Сообществе встретил наркоманов, которые также обнаружили в этой программе ответ на свои проблемы. Так или иначе, мы знали, что многие всё ещё идут по дороге разочарования, деградации и смерти, потому что неспособны идентифицироваться с алкоголиком в А.А. Их идентификация была на уровне видимых симптомов, а не на более глубоком уровне эмоций или чувств, где сопереживание превращается в целительную терапию для всех наркоманов. Вместе с несколькими другими наркоманами и некоторыми членами А.А., которые крепко верили в нас и в программу, мы в июле 1953 создали то, что сейчас известно как Анонимные Наркоманы. Мы чувствовали, что теперь наркоман сможет найти с самого начала столько идентификации, сколько нужно, чтобы убедиться, что он может оставаться чистым, по примеру других, которые выздоравливали многие годы.

Это было именно то, что нужно, и прошедшие годы показали - это работает. Этот язык не требующий слов - язык узнавания, убеждения и веры, который мы называем сопереживанием, создал атмосферу, в которой мы могли почувствовать течение времени, прикоснуться к реальности и распознать

духовные ценности, которые многие из нас надолго потеряли. В нашей программе выздоровления мы растем числом и силой. Никогда прежде, так много чистых наркоманов, по собственному выбору и в свободном обществе, не были способны встречаться там, где им удобно, чтобы поддерживать свое выздоровление в полной творческой свободе.

Даже наркоманы говорили, что это не могло получиться так, как мы задумали. Мы верили в открыто проводимые собрания – чтобы не прятаться больше, как пробовали делать другие группы. Мы верили, что этот метод отличается от всех предыдущих, которые пытались применять те, кто выступал за длительную изоляцию наркомана от общества. Мы чувствовали, что чем скорее наркоман сможет встретиться со своей проблемой в повседневной жизни, тем скорее он сможет стать действительно полезным членом общества. В конце концов, мы должны стоять на своих ногах и принять жизнь такой, какая она есть, тогда почему бы это не сделать с самого начала? Из-за этого, конечно, многие сорвались, а многих мы потеряли окончательно. Однако, многие остались, а некоторые вернулись после срыва. Светлая сторона - это тот факт, что у многих из тех, кто теперь являются членами Сообщества, продолжительные сроки полного воздержания от наркотиков и они лучше способны помочь новичку. Их настрой, основанный на духовных ценностях наших Шагов и Традиций - это движущая сила, которая приносит всё большее единство в нашу программу. Теперь мы знаем, что пришло время, когда общество и сами наркоманы больше не станут мириться со старой затасканной ложью “Однажды наркоман - навсегда наркоман”. Мы действительно выздоравливаем.

Выздоровление начинается с капитуляции. С этого момента каждому из нас следует помнить, что чистый день - это выигранный день. В Анонимных Наркоманах меняются наши взгляды, мысли и реакции. Мы приходим к осознанию того, что мы не чужаки, и начинаем понимать и принимать себя такими, какие мы есть.

Наркомания существует так же долго, как и человеческий род. Для нас наркомания-это одержимость употреблением наркотиков, которые разрушают нас, за которой следует компульсивность, заставляющая нас продолжать. Полное воздержание - это основа нашего нового образа жизни.

В прошлом у наркомана не было никакой надежды. В Анонимных Наркоманах мы учимся делиться одиночеством, гневом и страхом, которые присущи наркоманам, и которые невозможно контролировать. Наши старые представления - вот что привело нас к неприятностям. Мы не были ориентированы на самореализацию; мы сосредоточились на пустоте и бесполезности всего этого. Мы не могли справиться с успехом, поэтому неудача стала образом жизни. В выздоровлении неудачи - это лишь временные препятствия, а не звенья неразрывной цепи. Честность, открытость и готовность меняться - все это новый взгляд, который помогает нам признавать свои ошибки и просить о

помощи. Мы больше не приговорены к тому, чтобы действовать против своей истинной природы и делать то, что, на самом деле, не хотим делать.

Большинство наркоманов сопротивляются выздоровлению, и программа, которой мы с ними делимся, мешает их употреблению. Если новичок говорит нам, что он может продолжать употреблять наркотики в любой форме и не испытывать никаких побочных эффектов, мы можем посмотреть на это двумя способами. Первая вероятность состоит в том, что они не являются наркоманами. Другая заключается в том, что их болезнь не стала для них очевидной и что они все еще отрицают свою наркоманию. Наркомания и “ломка” искажают рациональное мышление, и новички обычно сосредотачиваются на различиях, а не на сходствах. Они ищут способы опровергнуть факты наркомании или отстранить себя от выздоровления..

Многие из нас поступали так же, когда были новичками, поэтому, когда мы работаем с другими, мы стараемся не делать и не говорить ничего такого, что дало бы им повод продолжать употреблять. Мы знаем, что честность и сопереживание очень важны. Полная капитуляция-ключ к выздоровлению, а полное воздержание - единственное, что когда-либо срабатывало для нас. По нашему опыту, ни один наркоман, который полностью капитулировал перед этой Программой, никогда не потерпел неудачи в том, чтобы обрести выздоровление.

Анонимные Наркоманы - это духовная, а не религиозная программа. Любой чистый наркоман - это чудо, и поддержание этого чуда живым - это непрерывный процесс осознания, капитуляции и роста. Для наркомана не употреблять - это ненормальное состояние. Мы учимся жить чистыми. Мы учимся быть честными с самими собой и смотреть на вещи с разных сторон. Поняв, что принятие решений дается нелегко. До того, как мы стали чистыми, большинство наших действий было продиктовано импульсом. Сегодня мы не привязаны к такому типу мышления. Мы свободны.

В нашем выздоровлении мы считаем необходимым принять реальность. Как только мы сможем это сделать, мы не сочтем нужным употреблять наркотики в попытке изменить свое восприятие. Без наркотиков у нас есть шанс начать функционировать как полноценные люди, если мы примем себя и мир такими, какие они есть. Мы усваиваем, что конфликты являются частью реальности, и узнаем новые способы их разрешения вместо того, чтобы убежать от них. Они являются частью реального мира. Мы учимся не быть эмоционально вовлеченными в проблемы. Мы имеем дело с тем, что есть под рукой, и стараемся не торопиться с решениями. Мы поняли, что если решение нецелесообразно, оно не является духовным. В прошлом мы превращали простые ситуации в проблемы; мы делали из мухи слона. Наши лучшие идеи привели нас сюда. В процессе выздоровления мы учимся полагаться на Силу, более могущественную, чем мы сами. У нас нет всех ответов или решений, но мы можем научиться жить без наркотиков. Мы можем оставаться чистыми и наслаждаться жизнью,

если будем помнить, что нужно жить "Только сегодня".

Мы не несем ответственности за нашу болезнь, только за свое выздоровление. Когда мы начинаем применять то, чему научились, наша жизнь начинает меняться к лучшему. Мы обращаемся за помощью к наркоманам, которые наслаждаются жизнью, свободной от одержимости употреблением наркотиков. Мы не должны понимать эту программу, чтобы она работала. Все, что нам нужно делать, это следовать руководству.

Мы получаем облегчение благодаря Двенадцати Шагам, которые необходимы для процесса выздоровления, потому что они представляют собой новый, духовный образ жизни, который позволяет нам принимать участие в своем собственном выздоровлении.

С "первого дня" Двенадцать Шагов становятся частью нашей жизни. Сначала мы можем быть переполнены негативом и сделать только Первый Шаг. Позже у нас будет меньше страха, и мы сможем использовать эти инструменты более полно и с большей пользой для себя. Мы осознаем, что старые чувства и страхи являются симптомами нашей болезни. Теперь возможна настоящая свобода.

По мере того как мы выздоравливаем, мы обретаем новый взгляд на чистоту. Мы наслаждаемся чувством освобождения и свободы от желания употреблять. Мы обнаруживаем, что каждый, кого мы встречаем, в конечном итоге может что-то предложить. Мы становимся способными получать так же хорошо, как и отдавать. Жизнь может стать для нас новым приключением. Мы познаем счастье, радость и свободу.

Не существует модели выздоравливающего наркомана. Когда наркотики уходят и наркоман работает по Программе, происходят удивительные вещи. Утраченные мечты пробуждаются, и появляются новые возможности. Наша готовность расти духовно поддерживает в нас жизнерадостность. Когда мы предпринимаем действия, указанные в шагах, результатом является изменение нашей личности. Важны именно наши действия. Мы оставляем результаты на усмотрение нашей Высшей Силы.

Выздоровление становится процессом общения; мы теряем страх затронуть кого-либо и быть затронутыми. Мы узнаем, что простое, любящее объятие может изменить мир к лучшему, когда мы чувствуем себя одинокими. Мы испытываем настоящую любовь и настоящую дружбу.

Мы знаем, что мы бессильны перед неизлечимой, прогрессирующей и смертельной болезнью. Если мы не остановимся, все будет только хуже, пока мы не умрем. Мы не можем справиться с одержимостью и компульсивностью. Единственная альтернатива - прекратить употреблять и начать учиться жить. Когда мы готовы следовать этим курсом и воспользоваться преимуществом доступной нам помощи, открывается совершенно новая жизнь. Так, мы действительно выздоравливаем.

Сегодня, твердо уверенные в любви Сообщества, мы наконец-то можем посмотреть в глаза другому человеку и быть благодарными за то, кто мы есть.

Глава Девятая

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ - ЖИТЬ ПРОГРАММОЙ

Скажи себе:

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ мои мысли будут сосредоточены на моем выздоровлении, на том, как жить и радоваться жизни не употребляя наркотики.

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

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ у меня есть программа. Я постараюсь следовать ей изо всех сил.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ с помощью А.Н. я попытаюсь лучше взглянуть на свою жизнь.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я не буду скован страхом, мои мысли будут заняты моими новыми знакомствами с людьми, которые не употребляют наркотики и обрели новый образ жизни. Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться.

Мы признаем, что наша жизнь стала неуправляемой, но иногда нам трудно признать, что мы нуждаемся в помощи. Наше собственное своеволие приводит ко многим проблемам в нашем выздоровлении; мы хотим и требуем, чтобы все шло по-нашему. Из нашего прошлого опыта мы должны знать, что наш способ ведения дел не сработал. Принцип капитуляции ведет нас к образу жизни, в котором мы черпаем свою силу от Силы, превосходящей нас самих. Наша ежедневная капитуляция перед своей Высшей Силой обеспечивает необходимую нам помощь. Как наркоманы, мы испытываем проблемы с принятием, которое имеет решающее значение для нашего выздоровления. Когда мы отказываемся практиковать принятие, мы, по сути, все еще отрицаем веру в Высшую Силу. Беспокойство - это деятельность, основанная на отсутствии веры.

Отказ от своей воли приводит нас в соприкосновение с Высшей Силой, которая заполняет пустое место внутри, которое раньше ничто не могло заполнить. Мы научились ежедневно доверять Богу в Его помощи. Когда мы живем только на сегодня, это снимает бремя прошлого и страх перед будущим. Мы научились предпринимать любые необходимые действия и оставлять результаты в руках своей Высшей Силы

Программа Анонимных Наркоманов является духовной. Мы настоятельно рекомендуем каждому человеку попытаться найти Высшую Силу своего понимания. У некоторых из нас есть глубокие духовные переживания, драматичные и вдохновляющие по своей природе. Для других пробуждение не так заметно. Мы выздоравливаем в атмосфере признания и уважения чужих убеждений. Мы стараемся избегать самообмана, связанного с высокомерием и самоуверенностью. По мере того как мы развиваем веру в нашей повседневной жизни, мы обнаруживаем, что наша Высшая Сила дает нам силы и руководство, в которых мы нуждаемся

Каждый из нас волен выработать свою собственную концепцию Высшей Силы. Многие из нас были подозрительны и скептически настроены из-за разочарований, которые мы испытали в религии. Как новые члены, разговоры о Боге, которые мы слышали на собраниях, вызывали у нас отвращение. Пока мы не нашли собственные ответы в этой области, мы были пойманы в ловушку представлений, почерпнутых из нашего прошлого. Агностики и атеисты иногда начинают с того, что просто разговаривают с "тем, что там есть". На собраниях можно почувствовать дух или энергию. Иногда это первое представление новичка о Высшей Силе. Представления из прошлого часто являются неполными и неудовлетворительными. Все, что мы знаем, подлежит пересмотру, особенно то, что мы знаем об истине. Мы переоцениваем свои старые представления, чтобы познакомиться с новыми, которые ведут к новому образу жизни. Мы признаем, что мы люди с физическим, психическим и духовным недугом. Когда мы принимаем, что наша наркомания стала причиной нашего собственного ада и что есть сила, способная нам помочь, мы начинаем добиваться прогресса в решении наших проблем.

Отсутствие ежедневного поддержания может проявляться по-разному. Благодаря непредвзятому подходу мы начинаем полагаться на ежедневные отношения с Богом, как мы Его понимаем. Каждый день большинство из нас просит свою Высшую Силу помочь оставаться чистыми, и каждую ночь мы выражаем признательность за дар выздоровления. По мере того как наша жизнь становится более комфортной, многие из нас впадают в духовное самодовольство и, рискуя сорваться, мы обнаруживаем самих себя в том же ужасе и потере цели, от которых нам была дана лишь ежедневная отсрочка. Мы надеемся, что именно тогда наша боль побудит нас возобновить наше ежедневное духовное поддержание. Один из способов, которым мы можем продолжать сознательный контакт, особенно в трудные времена, - это перечислить вещи, за которые мы благодарны.

Многие из нас обнаружили, что выделение спокойного времени для себя полезно для установления сознательного контакта со своей Высшей Силой. Успокаивая ум, медитация может привести нас к спокойствию и душевному покою. Это успокоение ума может быть сделано в любом месте, в любое время или любым способом в зависимости от конкретного человека.

Наша Высшая Сила доступна нам в любое время. Мы получаем руководство, когда просим о знании Воли Бога для нас. Постепенно, по мере того как мы становимся более сосредоточенными на Боге, чем на себе, наше отчаяние превращается в надежду. Перемены также связаны с главным источником страха - неизвестностью. Наша Высшая Сила - наш источник мужества, необходимый нам, чтобы встретиться лицом к лицу с этим страхом.

Некоторые вещи нам следует принять, а другие мы можем изменить. Мудрость, позволяющая понять разницу, приходит с ростом в нашей духовной программе. Когда мы ежедневно поддерживаем свое духовное состояние, нам

легче справляться с болью и замешательством. Это и есть та эмоциональная стабильность, в которой мы так остро нуждаемся. С помощью нашей Высшей Силы нам больше никогда не придется употреблять.

Любой чистый наркоман - это чудо. Мы поддерживаем это чудо в непрерывном выздоровлении с позитивным настроем. Если по прошествии некоторого времени у нас возникнут проблемы с выздоровлением, мы, вероятно, перестали делать одну или несколько вещей, которые помогали нам на ранних стадиях нашего выздоровления.

Три основных духовных принципа - это Честность, Открытость Разума и Готовность попробовать. Мы говорим, что это наше "КАК" в программе. Первоначальная честность, которую мы выражаем, - это желание прекратить употребление. Затем мы честно признаем свое бессилие и неуправляемость нашей жизнью.

Неумолимая честность - самый важный инструмент, которым мы располагаем, чтобы научиться жить сегодняшним днем. Хотя честность трудно практиковать, она приносит наибольшую пользу. Честность - это противоядие от нашего больного мышления. Наша вновь обретенная вера служит прочной основой для мужества в будущем.

То, что мы знали о жизни, когда попали сюда, чуть не убило нас. Управление собственной жизнью привело нас в программу Анонимных Наркоманов. Мы вошли, очень мало зная о том, как быть счастливыми и наслаждаться жизнью. Новая идея не может быть привита закрытому разуму. Открытость разума позволяет нам услышать что-то, что может спасти наши жизни. Позволяет нам выслушивать противоположные точки зрения и приходиться к собственным выводам. Непредвзятость ведет нас к тем самым озарениям, которые ускользали от нас в течение нашей жизни. Именно этот принцип позволяет нам участвовать в дискуссии, не делая поспешных выводов и не предопределяя правильное и неправильное. Нам больше не нужно выставлять себя дураками, отстаивая несуществующие добродетели. Мы поняли, что это нормально - не знать всех ответов, потому что тогда мы поддаемся обучению и можем научиться успешно жить своей новой жизнью.

Однако открытость разума без готовности ни к чему нас не приведет. Мы должны быть готовы сделать все необходимое для выздоровления. Мы никогда не знаем, когда придет время, и когда мы должны будем приложить все усилия и силы, которые у нас есть, чтобы просто остаться чистыми.

Честность, открытость разума и готовность попробовать работают рука об руку. Отсутствие одного из этих принципов в нашей персональной программе может привести к срыву и, безусловно, сделает выздоровление трудным и болезненным, когда оно могло бы быть простым. Эта программа является жизненно важной частью нашей повседневной жизни. Если бы не эта программа, большинство из нас были бы мертвы или помещены в лечебницу. Наша точка зрения меняется с точки зрения одиночки на точку зрения участника.

Мы придаем особое значение наведению порядка в своем доме, потому что это приносит нам облегчение. Мы доверяем Высшей Силе, дающей нам силы для удовлетворения наших нужд.

Один из способов практиковать принципы "КАК" - это проводить ежедневную инвентаризацию. Наша инвентаризация позволяет нам распознавать свой ежедневный рост. Мы не должны забывать о своих сильных сторонах, стремясь устранить дефекты. Старый самообман и эгоцентризм могут быть замечены духовными принципами.

Оставаться чистым - это первый шаг навстречу жизни. Когда мы практикуем принятие, наша жизнь упрощается. Когда возникнут проблемы, мы надеемся, что будем хорошо оснащены инструментами программы. Мы честно должны капитулировать нашему собственному эгоцентризму и склонности к саморазрушению. В прошлом мы верили, что отчаяние даст нам силы выжить. Теперь мы берем на себя ответственность за свои проблемы и видим, что мы в такой же степени несем ответственность за свои решения.

Как выздоравливающим наркоманам, нам есть за что быть благодарными. По мере того как наши дефекты устраняются, мы свободны становиться теми, кем мы можем. Мы становимся новыми людьми, осознающими самих себя и способными занять свое место в мире.

Живя согласно этим шагам, мы начинаем избавляться от нашей одержимости собой. Мы просим Высшую Силу избавить нас от страха встретиться лицом к лицу с самими собой и жизнью. Мы переосмысливаем себя, работая по шагам и используя инструменты выздоровления. Мы видим себя по-другому. Наши личности меняются. Мы становимся чувствующими людьми, способными адекватно откликаться на жизнь. Мы ставим духовную жизнь на первое место и учимся проявлять терпение, терпимость и смирение в своих повседневных делах.

Другие люди в нашей жизни помогают нам развивать доверительные и любящие взаимоотношения; мы требуем меньше и даем больше. Мы гневаемся тише и легче прощаем. Мы узнаем о любви от членов Анонимных Наркоманов. Благодаря любви, которую мы получаем в нашем Сообществе, мы сами начинаем чувствовать себя привлекательными, и это чувство совершенно чуждо нашему старому эгоцентричному "я".

Эго привыкло управлять нами всевозможными тонкими способами. Гнев - это наша реакция на нашу нынешнюю реальность. Обиды, враждебность, озлобление (resentments) - как повторное переживание прошлого опыта снова и снова в нашем сознании, и страх - наша реакция на будущее. Нам нужно стать готовыми позволить Богу устранить эти дефекты, которые отягощают наш духовный рост.

Нам доступны новые идеи и представления, когда мы делимся своим жизненным опытом. Строго соблюдая несколько простых рекомендаций, изложенных в этой главе, мы ежедневно выздоравливаем. Принципы программы

формируют нашу личность.

Выйдя из изоляции нашей наркомании, мы находим сообщество людей, объединенных общей целью выздоровления. А.Н. подобны спасательной шлюпке в море изоляции, безнадежности и разрушительного хаоса. Наша вера, силы и надежда исходят от людей, которые делятся своим выздоровлением, и от наших отношений с Богом своего собственного понимания. Поначалу нам неловко делиться своими чувствами. Часть боли, связанная с наркоманией, это быть отрезанным от возможности делиться. Если мы оказываемся в плохом месте или чувствуем приближение неприятностей, мы кому-то звоним или приходим на собрание. Мы учимся искать помощи, прежде чем принимать трудные решения. Смиряться и просить о помощи, мы можем пережить самые трудные времена. Я не могу, мы можем! Таким образом, мы находим силу, в которой нуждаемся, когда она нам нужна больше всего. Мы формируем обоюдную связь, когда делимся своими духовными и ментальными ресурсами.

Когда мы делимся опытом на регулярно запланированных собраниях или один на один с выздоравливающими наркоманами, это помогает нам оставаться чистыми. Посещение собраний напоминает нам о том, каково это - быть новичком, и о прогрессирующей природе нашей болезни. Посещение нашей домашней группы обеспечивает поддержку со стороны людей, с которыми мы знакомы. Это способствует нашему выздоровлению и помогает нам в повседневной жизни. Когда мы честно рассказываем свою собственную историю, кто-то другой может идентифицировать себя с нами. Когда мы служим нуждам членов сообщества и делаем нашу весть доступной, мы испытываем чувство радости. Служение дает нам возможности расти таким образом, который затрагивает все сферы нашей жизни. Наш опыт в выздоровлении может помочь им справиться со своими проблемами - то, что сработало для нас, может сработать и для них. Большинство наркоманов способны принять этот тип взаимного обмена опытом даже с самого начала. Посиделки после наших собраний - хорошая возможность поделиться тем, что мы не успели обсудить во время собрания. Это также хорошее время, чтобы поговорить один на один с своими спонсорами. То, что нам нужно услышать, всплывает на поверхность и станет для нас яснее.

Делясь опытом своего выздоровления с новичками, мы помогаем себе оставаться чистыми. Мы делимся спокойствием и воодушевлением с другими. Сегодня в нашей жизни есть люди, которые стоят рядом с нами. Удаляясь от своего эгоцентризма мы получаем лучшее представление о жизни. Обратившись за помощью, мы можем меняться. Делиться иногда бывает рискованно, но, ставя себя уязвимыми, мы способны расти.

Некоторые придут в Анонимные Наркоманы, все еще пытаясь использовать людей, чтобы те помогли им продолжить свою привычку. Их закрытый разум является препятствием на пути перемен. Дух открытости разума в сочетании с признанием бессилия - это ключ, который откроет дверь к выздоровлению.

Если кто-то с проблемой наркотиков приходит к нам в поисках выздоровления и готов попробовать, мы с радостью делимся с ними тем, как мы остаемся чистыми.

Мы развиваем чувство собственного достоинства, помогая другим найти новый образ жизни. Когда мы честно смотрим на то, что имеем, мы можем научиться дорожить этим. Мы начинаем чувствовать себя достойными того, чтобы быть членами А.Н. Мы можем везде нести с собой дары выздоровления. Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов - это прогрессирующий процесс выздоровления, заложенный в нашей повседневной жизни. Непрерывное выздоровление зависит от наших взаимоотношений с любящим Богом, который заботится о нас и сделает для нас то, что мы обнаружили невозможным сделать сами для себя.

Во время нашего выздоровления каждый из нас приходит к своему собственному пониманию программы. Если у нас возникают трудности, мы доверяем своим группам, своим спонсорам и своей Высшей Силе направлять нас. Таким образом, выздоровление, как это обнаружили в Анонимных Наркоманах, приходит как изнутри, так и извне.

Мы живем один день за раз, но также и от момента к моменту. Когда мы перестаем жить здесь и сейчас, наши проблемы неоправданно возрастают. Терпение не является нашей сильной стороной. Вот почему нам нужны наши лозунги и наши друзья из А.Н., которые напоминают нам о том, чтобы жить программой только сегодня.

Скажи себе:

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ мои мысли будут сосредоточены на моем выздоровлении, на том, как жить и радоваться жизни не употребляя наркотики.

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

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ у меня есть программа. Я постараюсь следовать ей изо всех сил.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ с помощью А.Н. я попытаюсь лучше взглянуть на свою жизнь.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я не буду скован страхом, мои мысли будут заняты моими новыми знакомствами с людьми, которые не употребляют наркотики и обрели новый образ жизни. Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться.

Глава Десятая

МНОГОЕ ОТКРОЕТСЯ

По мере того как наше выздоровление прогрессировало, мы все больше осознавали самих себя и окружающий мир. Нам открылись потребности и желания, наши сильные и слабые стороны. Мы пришли к осознанию того, что у нас нет власти изменить внешний мир; мы можем изменить только самих себя. Программа Анонимных Наркоманов предоставляет нам возможность облегчить боль жизни с помощью духовных принципов.

Нам очень повезло, что мы пришли в эту программу. Раньше очень немногие люди признавали, что наркомания-это болезнь. Выздоровление было всего лишь мечтой.

Ответственная, продуктивная, свободная от наркотиков жизнь тысяч участников наглядно демонстрирует эффективность нашей программы. Выздоровление-это реальность для нас сегодня. Работая над этими шагами, мы перестраиваем наши разрушенные личности. Анонимные Наркоманы - это здоровая среда для роста. Как Сообщество, мы любим и дорожим друг другом, поддерживая наш новый образ жизни вместе.

По мере того как мы растем, мы начинаем понимать смирение как принятие наших сильных, так и наших слабых сторон. Чего мы хотим больше всего, так это чувствовать себя хорошо по отношению к самим себе. Сегодня у нас есть настоящие чувства жизни, радости, надежды, печали, волнения, а не наши старые чувства, вызванные наркотиками.

Иногда мы обнаруживаем, что захвачены старыми идеями и представлениями, даже со временем, проведенным в программе. Основные принципы так же важны для выздоровления, как и в самом начале. Нам нужно избегать старых моделей мышления, как старых идей, так и склонности к самодовольству. Мы не можем позволить себе расслабляться, потому что наша болезнь с нами двадцать четыре часа в сутки. Если, практикуя эти принципы, мы позволяем себе чувствовать своё превосходство над другими или свою неполноценность, мы изолируем себя. Нам грозят неприятности, если мы будем чувствовать себя отделенными от других наркоманов. Отрыв от атмосферы выздоровления и духа служения другим замедляет наш духовный рост. Самодовольство удерживает нас от доброй воли, любви и сострадания.

Если мы не желаем слушать других, мы будем отрицать необходимость улучшения. Мы учимся быть гибкими и признавать, когда другие правы и когда неправы мы. По мере того как открывается все больше нового, мы чувствуем себя обновленными. Нам нужно оставаться с открытым разумом и готовыми сделать эту одну дополнительную вещь; сходить на это одно дополнительное собрание; побыть на телефоне еще одну лишнюю минуту; и помочь этому новичку остаться чистым еще один день. Эти дополнительные усилия жизненно важны для нашего выздоровления.

Мы познаем самих себя так, как никогда прежде. Мы испытываем новые ощущения, такие как понимание того, что значит любить, быть любимым, знать, что люди заботятся о нас, проявлять заботу и сострадание к другим. Мы обнаруживаем, что делаем то, о чем никогда не подумали бы, и наслаждаемся этим. Мы совершаем ошибки, принимаем их и учимся на них. Мы переживаем неудачи и учимся тому, как добиться успеха. Часто нам приходится сталкиваться с каким-либо кризисом во время выздоровления, таким как смерть близкого человека, финансовые трудности или развод. Таковы реалии жизни, и они не исчезают только потому, что мы становимся чистыми. Некоторые из нас, даже после многих лет выздоровления, оказались безработными, бездомными или без гроша в кармане. Мы тешили себя мыслью, что оставаться чистыми не "окупается", и старое мышление вызывало жалость к себе, обиду и гнев. Какими бы болезненными ни были для нас жизненные трагедии, очевидно одно: "Мы не должны употреблять, несмотря ни на что!".

Это программа полного воздержания, однако, бывают случаи, например, в случаях проблем со здоровьем, связанных с хирургическим вмешательством и / или серьезными физическими травмами, когда лекарства могут быть приемлемы. Это не является лицензией на употребление. Для нас не существует безопасного употребления наркотиков. Наше тело не знает разницы между препаратами, прописанными врачом от боли, и препаратами, "прописанными самим себе", чтобы получить кайф. Как наркоманы, наше умение обманывать себя будет на пике в такой ситуации. Часто наш разум даже создает дополнительную боль в качестве предлога для употребления. Доверие Высшей Силе, поддержка спонсора и других членов Сообщества, может помочь нам не стать злейшими врагами самим себе. Пребывание в одиночестве в такие моменты дало бы нашей болезни слишком много возможностей для того, чтобы одержать верх. Честно поделившись, мы можем развеять наши страхи перед срывом. Серьезное заболевание или хирургическое вмешательство могут представлять для нас определенные проблемы.

Врачи должны обладать определенными знаниями о нашей наркомании. Помни, что это мы - не наш врач - в конечном счете несем ответственность за риск, которому мы себя подвергаем. Чтобы свести к минимуму опасность, мы можем рассмотреть несколько конкретных вариантов. Это использование местной анестезии, избегая нашего "любимого препарата"; если таковой имеется, прекратить прием, пока нам все еще больно, и проведение дополнительных дней в больнице на случай, если произойдет синдром отмены.

Какую бы боль мы ни испытывали, она пройдет. Когда мы молимся, медитируем и делимся это помогает нам отвлекаться от дискомфорта и находить в себе силы расставлять приоритеты по порядку. Крайне важно, чтобы члены А.Н. всегда были рядом, если это возможно. Удивительно, как быстро наш разум возвращается к нашим старым привычкам и старому мышлению. Вы будете удивлены, узнав, с какой болью мы можем справиться без лекарств.

Однако в этой программе полного воздержания нам не нужно чувствовать себя виноватыми после того, как мы приняли минимальное количество лекарств, назначенных информированным специалистом для лечения сильной физической боли.

Мы растем через боль в процессе выздоровления и часто обнаруживаем, что такой кризис - это подарок, возможность испытать рост, живя чистой жизнью. Раньше мы не могли даже помыслить о том, что проблемы приносят подарки. Это может быть обретение внутренней силы, которой мы никогда раньше не знали, или восстановление утраченного чувства собственного достоинства.

Духовный рост, любовь и сострадание - всего лишь пустой потенциал, пока ими не поделишься с другим наркоманом. Отдавая безусловную любовь в Сообществе, мы становимся более любящими, и, делясь духовным ростом, мы становимся более духовными.

Несение этой вести другому наркоману, хорошо нам напоминает о том, откуда мы пришли. Получив возможность вспомнить старые чувства и модели поведения, мы можем увидеть наш собственный личный и духовный рост. В процессе ответов на вопросы другого человека мы становимся более ясными в своем мышлении. Новые участники являются постоянным источником надежды, постоянно напоминающим нам о том, что программа работает. У нас есть возможность жить знаниями, приобретенными, благодаря тому, что мы остаемся чистыми, когда работаем с ними.

Мы научились ценить уважение других к нам. Нам приятно, когда люди теперь могут на нас положиться. Впервые в нашей жизни нас могут попросить занять ответственные должности в общественных организациях за пределами А.Н. Наше мнение иногда востребовано и ценится людьми, не являющимися наркоманами, в областях, отличных от наркомании и выздоровления. Мы можем радоваться нашим отношениям с семьями по-новому и можем стать для них достоинством, а не помехой или обузой. Они могут гордиться нами сегодня. Наши индивидуальные интересы расширяются, возможно, включая социальные или даже политические вопросы. Хобби и отдых доставляют нам новое удовольствие. Нам приятно сознавать, что помимо нашей ценности для других как выздоравливающих наркоманов, мы также ценны как люди.

Поддержка, получаемая благодаря спонсорству, безгранична. Мы потратили годы на то, чтобы брать у других всеми возможными способами. Словами невозможно описать чувство духовного осознания, которое мы получаем, когда отдаем что-то, неважно, сколь малое, другому человеку.

Мы являемся глазами и ушами друг друга; когда мы делаем что-то не так, наши товарищи-наркоманы помогают нам помочь самим себе, показывая нам то, чего мы не можем увидеть. Иногда мы оказываемся в плену старых представлений. Нам нужно постоянно пересматривать свои чувства и мышление, если мы хотим сохранять энтузиазм и расти духовно. Этот энтузиазм будет способствовать нашему непрерывному выздоровлению..

Сегодня у нас есть свобода выбора. По мере того как мы работаем над программой в меру своих возможностей, одержимость собой исчезает. Большая часть нашего одиночества и страха заменяется любовью и защищенностью Сообщества. Помощь страдающему наркоману - один из величайших опытов, которые может предложить жизнь. Мы готовы помогать. У нас был подобный опыт, и мы понимаем других наркоманов так, как никто другой. Мы предлагаем надежду, потому что знаем, что лучший образ жизни теперь реален для нас, и мы дарим любовь, потому что она была дана так безвозмездно. Новые рубежи открываются перед нами по мере того, как мы узнаем, как любить. Любовь может быть потоком жизненной энергии от одного человека к другому. Заботясь, делясь и молясь за других, мы становимся их частью и через сопереживание позволяем им стать частью нас. Когда мы делаем это, мы проходим жизненно важный духовный опыт и меняемся.

На практическом уровне, изменения происходят потому, что то, что подходит для одной фазы выздоровления, может не подходить для другой. Мы постоянно отпускаем то, что послужило своей цели, и позволяем Богу направлять нас на текущем этапе с помощью того, что работает здесь и сейчас.

По мере того как мы становимся более уверенными в Боге и обретаем самоуважение, мы понимаем, что нам не нужно чувствовать себя выше или ниже кого-либо; наша истинная ценность заключается в том, чтобы быть самими собой. Наше эго, когда-то такое большое и доминирующее, теперь отходит на задний план, потому что мы находимся в гармонии с любящим Богом. Мы обнаруживаем, что ведем более богатую, счастливую и гораздо более полноценную жизнь, когда теряем своеволие.

Мы становимся способными принимать мудрые и любящие решения, основанные на принципах и идеалах, которые имеют реальную ценность в нашей жизни. Формируя свои мысли в соответствии с духовными идеалами, к которым мы движемся, мы обретаем свободу становиться теми, кем хотим быть. То, чего мы боялись, теперь мы можем преодолеть благодаря нашей зависимости от любящего Бога. Вера заменила наш страх и дала нам свободу от самих себя.

В процессе выздоровления мы также стремимся к благодарности. Мы чувствуем благодарность за постоянное осознание Бога. Всякий раз, когда мы сталкиваемся с трудностями, с которыми, как нам кажется, мы не справимся, мы просим Бога сделать для нас то, что мы не можем сделать сами для себя.

Духовное пробуждение - это непрерывный процесс. По мере духовного роста у нас появляется более широкий взгляд на реальность. Открытие нашего разума для нового духовного и физического опыта является ключом к лучшему осознанию. По мере того как мы растем духовно, мы настраиваемся на свои чувства и цель в жизни

Полюбив себя, мы обретаем способность по-настоящему любить других. Это духовное пробуждение, которое приходит в результате выполнения этой программы. Мы обнаруживаем, что отваживаемся заботиться и любить.

Высшие психические и эмоциональные функции, такие как совесть и способность любить, были серьезно затронуты нашим употреблением наркотиков. Жизненные навыки были низведены до животного уровня. Наш дух был сломлен. Способность чувствовать себя человеком была утрачена. Это похоже на крайность, но многие из нас бывали в таком состоянии.

Со временем, благодаря выздоровлению, наши мечты сбываются. Мы не имеем в виду, что обязательно станем богатыми или знаменитыми. Однако, осуществляя волю Высшей Силы, мечты действительно сбываются в нашем выздоровлении.

Одним из продолжающихся чудес выздоровления является превращение в полноценного, ответственного члена общества. Нам нужно осторожно подходить к областям, которые подвергают нас опыту раздувания эго, престижа и манипуляций, с которыми нам может быть трудно справиться. Мы обнаружили, что способ оставаться продуктивным, ответственным членом общества - это ставить наше выздоровление на первое место. А.Н. может выжить без нас, но мы не можем выжить без А.Н.

Живя только сегодняшним днем, мы не можем знать, что с нами произойдет. Мы часто поражаемся тому, как у нас все складывается. Выздоровливая здесь и сейчас, будущее превращается в захватывающее путешествие. Если бы мы написали свой список ожиданий, когда пришли на программу, мы обманули бы самих себя. Бездна надежные жизненные проблемы превратились в радостные перемены. Наша болезнь была приостановлена, и теперь возможно все.

Мы становимся все более непредвзятыми, что открывает двери для новых идей во всех сферах нашей жизни. Благодаря активному слушанию мы слышим то, что работает на нас. Эта способность является даром и растет по мере нашего духовного роста. Жизнь приобретает новый смысл, когда мы открываемся этому дару. Чтобы получать, мы должны быть готовы отдавать.

Анонимные Наркоманы предлагают только одно обещание - свободу от активной наркомании, решение, которое так долго ускользало от нас. Мы будем освобождены из наших собственноручно созданных тюрем.

В процессе выздоровления наши представления о веселье меняются. Теперь мы свободны наслаждаться простыми вещами в жизни, такими как общение и жизнь в гармонии с природой. Теперь мы стали свободны для развития нового понимания жизни. Оглядываясь назад, мы испытываем благодарность за нашу новую жизнь. Это так непохоже на события, которые привели нас сюда.

В употреблении мы думали, что нам было весело, и что неупотребляющие были лишены этого. Духовность позволяет нам жить в полной мере, чувствуя благодарность за то, кто мы есть, и за то, что мы сделали в жизни. С самого начала нашего выздоровления мы обнаружили, что радость исходит не от материальных вещей, а изнутри нас самих. Мы обнаруживаем, что когда мы теряем одержимость собой, мы способны понять, что значит быть счастливыми, радостными и свободными. Неопишуемая радость приходит от того, что

мы делимся от всего сердца; нам больше не нужно лгать, чтобы получить признание.

Анонимные Наркоманы предлагают наркоманам программу выздоровления, которая представляет собой нечто большее, чем просто жизнь без наркотиков. Этот образ жизни не только лучше того ада, в котором мы жили, он лучше любой жизни, которую мы когда-либо знали.

Мы нашли выход, и мы видим, что он работает для других. С каждым днем - многое откроется.