



Narcotics Anonymous®

Анонимные Наркоманы

АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

Другие издания, которые можно получить из Офиса Мирового Обслуживания АН

АН Белая книга

Буклет для Группы

Кто, что, как и почему, Новая редакция (IP Nr. 1)

Другой взгляд, Новая редакция (IP Nr. 5)

Только сегодня (IP Nr. 8)

Спонсорство, Новая редакция (IP Nr. 11)

Треугольник Самонаваждения (IP Nr. 12)

Молодежь и выздоровление (IP Nr. 13)

*Опыт одного зависимого: принятие,
вера и преданность (IP Nr. 14)*

Новичку, Новая редакция (IP Nr. 16)

Для тех, кто находится на лечении (IP Nr. 17)

Принятие себя (IP Nr. 19)

*Одиночки – Для тех,
кто остается чистым в одиночку (IP Nr. 21)*

*Добро пожаловать в Сообщество
Анонимных Наркоманов, Новая редакция (IP Nr. 22)*

Оставаться чистым после лечения (IP Nr. 23)

«А Для Чего Же Нужна Шапка?» (IP Nr. 24)

АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

Переведено из 5- го издания базового текста
«*Narcotics Anonymous*»



NARCOTICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.
Chatsworth, California USA

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций перепечатаны для редакции с разрешения AA World Services, Inc.

Copyright © 2001 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Все права сохраняются

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l' Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101

Printed and bound in China

09 08 10 9 8 7 6 5



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

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

ISBN 978-1-55776-431-7 Russian 4/08

WSO Catalog Item No. RU-1101

СОДЕРЖАНИЕ

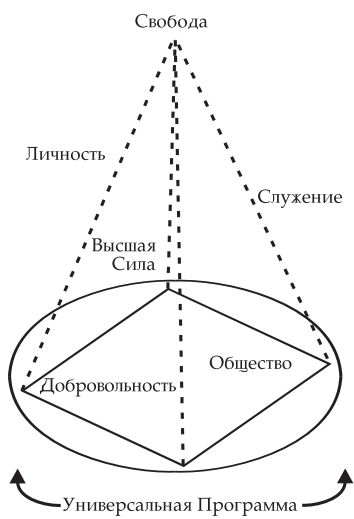
Наш символ	ix
Предисловие	xi
Введение	xv

КНИГА ПЕРВАЯ: АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

<i>Глава первая</i>	
Кто такой зависимый?	3
<i>Глава вторая</i>	
Что такое программа Анонимных Наркоманов?	11
<i>Глава третья</i>	
Почему мы здесь?	16
<i>Глава четвёртая</i>	
Как это работает	20
<i>Глава пятая</i>	
Что я могу сделать?	66
<i>Глава шестая</i>	
Двенадцать традиций Анонимных Наркоманов	74
<i>Глава седьмая</i>	
Выздоровление и срыв	97
<i>Глава восьмая</i>	
Мы действительно выздоровливаем	110
<i>Глава девятая</i>	
Только сегодня – жить по программе	117
<i>Глава десятая</i>	
Многое откроется	127

КНИГА ВТОРАЯ: ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Я считал себя уникальным	139
Я нашла свой дом	144
Если ты хочешь того, что есть у нас	148
Я гожусь	156
Почему я? А почему не я?	161
Тюрьмы, больницы и выздоровление	167
Мать, живущая в страхе	172
Я нашёл единственное в мире собрание АН	177
Инопланетянка	185
Маленькая девочка становится взрослой	193
Хорошо быть чистым	203
Выздоровление – это моя ответственность	208
Неуправляемый	213
Как пишется слово облегчение?	217
Врач – наркоман	220
Часть решения	227
Обида на весь мир	233
Умиротворение посреди тихого океана	236
Алфавитный указатель	245



НАШ СИМВОЛ

Простота – ключ к нашему символу; он отражает доступность нашего Сообщества. В его простых очертаниях можно отыскивать самые разные оккультные и эзотерические подтексты, но для членов Сообщества первостепенное значение имеют его легкий для понимания смысл и взаимосвязи.

Внешний круг обозначает универсальную и полную программу, в которой есть место для всех примеров из жизни выздоравливающего человека.

Квадрат, с его четко определенными сторонами, легко увидеть и понять, но существуют и другие, невидимые части символа. Основание квадрата означает «Добрую волю», которая лежит в основе Сообщества. Лучшим примером «Доброй воли» является служение; истинное служение можно выразить словами: «Поступай правильно и обоснованно». Когда «Добровольность» поддерживает и вдохновляет как отдельно взятого человека, так и все Сообщество в целом, мы едины и совершенно свободны. Возможно, последним, от чего нам останется избавиться ради свободы, будет заблуждение, что зависимость – это клеймо.

Четыре стороны пирамиды, обозначающие Личность, Общество, Служение и Высшую Силу, растут из одного основания, образуя трехмерную фигуру. Все стороны соединяются в верхней точке – Свобода. Все части символа тесно связаны с нуждами и целями зависимых, которые ищут выздоровления, и с главным предназначением Сообщества – сделать выздоровление доступным для всех. Чем больше основание (то есть, чем больше число членов нашего Сообщества и сильнее наше единство) – тем шире стороны пирамиды и выше точка свободы.

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Плоды бескорыстного труда полностью созревают в свое время года...»

Материалом для этой книги послужил личный опыт членов Сообщества. Анонимных Наркоманов. Этот Базовый Текст берет свое начало в нашей «белой книге» – «Анонимные Наркоманы». В первых восьми главах та же тематика и заголовки, что и в белой книге. Добавлены девятая глава – «Только сегодня» – и десятая – «Многое откроется». Теперь немного об истории создания книги.

Сообщество Анонимных Наркоманов было образовано в июле 1953 года на первом собрании в Южной Калифорнии. Сообщество росло, быстро распространяясь в различных частях Соединенных Штатов. С самого начала стало очевидно, что для укрепления Сообщества необходима книга о выздоровлении, и в 1962 году была опубликована Белая книга – «Анонимные Наркоманы»

У Сообщества, однако, не было четкой структуры, и 60-е годы стали годами борьбы за существование. Количество членов сообщества на протяжении некоторого времени быстро росло, а затем начало снижаться. Появилась очевидная необходимость в конкретном руководстве. АН продемонстрировало свою зрелость в 1972 году, когда в Лос-Анджелесе был открыт Офис Мирового Обслуживания (ОМО). Создание ОМО принесло Сообществу так необходимые ему единство и осознание своего предназначения.

Открытие ОМО стабилизировало рост Сообщества. Сегодня на всей территории Соединенных Штатов и во многих зарубежных странах проходят тысячи собраний выздоравливающих зависимых. Сегодня ОМО преданно служит Сообществу по всему миру.

Анонимные Наркоманы давно осознали необходимость создания книги о зависимости: о зависимых, для зависимых и написанной зависимыми.

Работа над ней ускорилась после образования ОМО и публикации «Дерева АН» брошюры о служении. Эта брошюра стала первым руководством по служению в Сообществе. Вслед за ней вышли более детальные публикации, а теперь у нас есть и материалы по служению в АН.

В этих материалах была очерчена структура обслуживания, включая Съезд Мирового Обслуживания (СМО). В СМО вошел Литературный комитет. При поддержке ОМО, нескольких членов Мирового Совета и Съезда работа началась.

По мере того, как росла отчаянная потребность в более понятной литературе, развивался и Литературный Комитет СМО. В октябре 1979 года в городе Вичита, штат Канзас, состоялась первая Всемирная Литературная Конференция, за которой последовали конференции в Линкольне, штат Небраска; в Мемфисе, штат Теннесси; в Санта-Монике, штат Калифорния; в Уоррене, штат Огайо; и в Майами, штат Флорида.

Литературный подкомитет Съезда Мирового Обслуживания, благодаря работе конференций и отдельных людей, собрал сотни страниц материала у членов и групп Сообщества. Этот материал был старательно рассортирован, отредактирован, собран, разделен и собран снова. Десятки представителей различных регионов и местностей, работая совместно с Литературным Комитетом, посвятили тысячи часов тому, чтобы выпустить эту книгу. Но, что еще важнее, эти люди осознанно стремились к тому, чтобы текст книги представлял собой работу «группового сознания», а не отдельных авторов.

Сохраняя дух анонимности, мы, Литературный Подкомитет СМО, считаем уместным выразить нашу особую благодарность и признательность Сообществу в целом и особенно тем людям, которые бескорыстно передали

нам материал, вошедший в эту книгу. Мы думаем, что эта книга является продуктом группового сознания Сообщества и что каждая отдельная идея в той или иной форме вошла в эту работу.

Этот Базовый Текст создан с тем расчетом, чтобы стать настольной книгой для каждого зависимого, желающего выздороветь. Сами будучи зависимыми, мы знаем о боли зависимости не понаслышке – но мы также познали и радость выздоровления, которую обрели в Сообществе Анонимных Наркоманов. Мы верим, что настало время поделиться нашим опытом выздоровления в письменной форме со всеми, кто желает обрести то же, что и мы. Эта книга предназначена для того, чтобы донести до каждого зависимого следующую мысль:

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: ТЕБЕ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО
УПОТРЕБЛЯТЬ!**

Поэтому,

благодарные за наше выздоровление, мы посвящаем нашу книгу АН любящей заботе нашей Высшей Силы. Развивая осознанный контакт с Богом, ни один зависимый, ищущий выздоровления, не должен умирать, не получив еще один шанс отыскать лучший путь в жизни.

С благодарностью, любовью и преданностью,

Литературный Подкомитет
Съезд Мирового Обслуживания
Анонимные Наркоманы

Мы не можем изменить природу зависимого человека или самой зависимости. Мы можем помочь изменить старую ложь: «Кто однажды стал зависимым, тот всегда будет употреблять наркотики», борясь за то, чтобы выздоровление стало более доступным. Боже, помоги нам помнить об этом различии.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга основана на опыте Сообщества Анонимных Наркоманов. Мы приглашаем вас прочитать ее, надеясь, что вы примете решение разделить с нами ту новую жизнь, которую мы обрели. Мы не нашли лекарства от зависимости. Мы всего лишь предлагаем проверенный план ежедневного выздоровления.

В Сообществе Анонимных Наркоманов мы следуем программе, разработанной на основе программы Анонимных Алкоголиков. Свыше одного миллиона человек выздоравливали в АА, причем большинство из них так же безнадежно зависели от алкоголя, как мы от наркотиков. Мы благодарны Сообществу АА за то, что оно показало нам путь к лучшей жизни.

Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов, как и Шаги Анонимных Алкоголиков, являются основой программы выздоровления. Мы только расширили их перспективу. Мы следуем тем же путем, за одним исключением: мы считаем себя зависимыми по отношению к любым веществам, изменяющим настроение или состояние сознания. Термин алкоголизм слишком узок для нас; наша проблема заключена не в конкретном веществе, а в болезни, называемой зависимостью. Мы верим, что наше Сообщество направляется Высшим Сознанием, и благодарны за это руководство, которое помогает нам расти, опираясь на проверенную программу выздоровления.

Мы пришли к Анонимным Наркоманам разными путями, но мы знаем, что нашим «общим знаменателем» стали неудачные попытки справиться со своей зависимостью. Из-за того, что в нашем Сообществе есть люди с разными видами зависимости, мы рассказываем о решении этой проблемы понятными для всех словами. Мы молимся о том, чтобы наши старания и наша основатель-

ность помогли каждому зависимому, читающему эту книгу, обрести ту надежду, которую нашли мы.

На собственном опыте мы убедились, что каждый зависимый, в том числе и потенциальный зависимый, страдает от неизлечимой болезни тела, разума и души. Мы оказались перед безнадежной дилеммой, решение которой является духовным по своей природе. Поэтому в данной книге будут затронуты и некоторые духовные вопросы.

Мы – не религиозная организация. Наша программа представляет собой ряд духовных принципов, с помощью которых мы выздоравливаем от кажущегося безнадежным состояния разума и тела. Составляя эту книгу, мы молились:

«БОЖЕ, даруй нам знание, чтобы мы могли писать в соответствии с Твоими Божественными заповедями. Внуши нам понимание Твоей цели. Сделай нас служителями Твоей воли и скрепи нас узами преданности, чтобы эта работа была истинно Твоей, а не нашей – для того, чтобы ни один зависимый в мире не был вынужден умирать от ужасов зависимости».

Всё, что делается в АН, должно руководствоваться только желанием более успешно нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые всё ещё страдают. Такова причина, побудившая нас начать эту работу. Мы должны всегда помнить, что, работая и индивидуально, и группами, и целыми служебными комитетами, мы не соревнуемся и никогда не должны соревноваться друг с другом. Мы работаем и отдельно, и вместе для того, чтобы послужить и новичку, и нашему общему благу. Мы с болью поняли, что внутренняя борьба уродует наше Сообщество; она мешает нам служить так, чтобы Сообщество росло и развивалось.

Мы надеемся, что эта книга поможет страдающему зависимому прийти к тому же решению, к которому пришли мы. Наша цель – оставаться чистыми, только сегодня, и нести другим весть о выздоровлении.

КНИГА ПЕРВАЯ

АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

Много книг написано о природе зависимости. В этой книге в основном затронуты вопросы, связанные с природой выздоровления. Если вы – зависимый и к вам в руки попала эта книга, пожалуйста, дайте себе шанс и прочтите эту книгу!

ГЛАВА ПЕРВАЯ

КТО ТАКОЙ ЗАВИСИМЫЙ?

Большинству из нас не надо особенно задумываться над этим вопросом. МЫ ЗНАЕМ! Вся наша жизнь и все наши мысли так или иначе были сконцентрированы на наркотиках: как их достать, как употребить и как найти пути и способы достать еще. Мы жили, чтобы употреблять, и употребляли, чтобы жить. Всё очень просто: зависимый – это мужчина или женщина, чья жизнь подчинена наркотикам. Мы – люди, охваченные хронической и прогрессирующей болезнью, и конец всегда один и тот же – тюрьма, больница и смерть.

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

Мы, зависимые – это те люди, которых употребление любых химических веществ, изменяющих настроение или влияющих на мышление, приводит к проблемам во всех сферах жизни. Зависимость – это болезнь, которая не ограничивается только употреблением наркотиков. Некоторые из нас убеждены в том, что наша болезнь началась задолго до первого употребления.

Большинство из нас не считали себя зависимыми до того, как приняли Программу Анонимных Наркоманов. Прежде всю доступную информацию мы получали от несведущих людей. Пока нам удавалось на время прекратить употребление наркотиков, мы думали, что с нами всё в порядке. Мы обращали внимание на те периоды, когда нам удавалось остановиться, 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 это всё наркотики?».

Становиться зависимыми мы не собирались. Мы страдаем от болезни, которая находит свое выражение в антиобщественных проявлениях, и это очень затрудняет ее обнаружение, диагностику и лечение.

Наша болезнь изолировала нас от людей, за исключением тех моментов, когда мы доставали, употребляли и находили средства и способы достать еще больше. Настроенные враждебно, злобно, эгоцентрично и своекорыстно, мы отрезали себя от внешнего мира. Все, что было для нас не совсем 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 наркотики, злоупотребляли ими и все еще не признавали себя зависимыми. Несмотря ни на что, мы продолжали твердить себе: «Я могу справиться с этим». Наше искаженное понимание природы зависимости включало в себя насилие, уличные преступления, грязные иглы, тюрьму.

Когда к нашей зависимости относились как к преступлению или нравственному пороку, мы бунтовали и оказывались в еще большей изоляции. Наркотики еще приносили удовольствие, но, в конечном итоге, то, на что нам приходилось идти ради употребления, превратилось в полное безумие. Мы попались в капкан своей болезни. Мы вынуждены были бороться за выживание любыми путями. Мы манипулировали людьми и пытались контролировать все окружающее. Мы обманывали, воровали, лгали и продавали себя. Мы должны были получить наркотики независимо от того, чем нам за это приходилось платить. В нашей жизни поселились неудача и страх.

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 объяснить нашу основную проблему – нас самих. Дело в том, что употребление любых химических веществ, изменяющих наше сознание или состояние, включая марихуану и алкоголь, уже не давало нам того, чего мы хотели. Наркотики перестали нам помогать.

Порой мы защищали свою зависимость и отстаивали наше право употреблять, особенно в тех случаях, когда у нас были легальные рецепты. Мы гордились своими противозаконными и часто странными поступками, которые свидетельствовали о нашем заболевании. Мы «забывали» о тех временах, когда были одиноки и снедаемы страхом и жалостью к себе. Наша память становилась избирательной. Мы помнили только о хороших ощущениях, которые приносили нам наркотики. Мы оправдывали себя и давали рациональное объяснение своим поступкам, чтобы не заболеть или не сойти с ума. Мы закрывали глаза на те времена, когда жизнь казалась кошмаром. Мы избегали реальности нашей зависимости.

Такие высшие функции разума и чувств, как совесть и способность любить, были сильно повреждены нашим употреблением наркотиков. Жизненные навыки были сведены к животному уровню. Наш дух был сломлен. Пропала способность чувствовать себя человеком. Это похоже на крайность, но многие из нас действительно находились в таком состоянии.

Мы постоянно искали ответ на вопрос: есть ли такой человек, место или вещь, которые могут привести все в порядок? Мы потеряли способность справляться с нормальной повседневной жизнью. По мере того, как наша болезнь прогрессировала, многие из нас оказывались в больницах или тюрьмах.

Все это показывало: с нашими жизнями происходит что-то не то. 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 еще большему осознанию своей никчемности. Мы поддавались иллюзиям: «а что, если», «если бы только» или «еще всего один раз». И если мы искали помощи, то только для того, чтобы освободиться от боли.

Мы много раз возвращали себе хорошее физическое состояние, но только лишь для того, чтобы потерять его, вновь употребив наркотики. Описание нашего жизненного пути показывает, что невозможно успешно употреблять наркотики. Независимо от того, насколько хорошо нам удастся сохранять видимость уверенности в себе, употребление наркотиковъ всегда ставит нас на колени.

Как и другие неизлечимые болезни, зависимость может быть приостановлена. Мы согласны, что нет ничего позорного в том, что мы – зависимые, если только мы честно признаем нашу проблему и предпринимаем позитивные действия. Мы желаем безоговорочно признать, что у нас аллергия к наркотикам. Здравый смысл подсказывает нам, что было бы безумием вернуться к источнику нашей аллергии. Наш опыт показывает, что медицина не может вылечить нашу болезнь.

Хотя физическая и психическая толерантность играют свою роль, многие наркотические вещества не требуют долгого периода применения, чтобы вызвать аллергическую реакцию. Зависимыми нас делает наша реакция на наркотики, а не их количество.

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 эти проблемы, мы были убеждены в том, что правы мы, а не они. 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 убивают нас, задолго до того, как смогли признать это перед кем-то еще. Мы заметили, что даже если пытаемся остановиться, то уже не можем этого сделать. Мы подозревали, что потеряли контроль над наркотиками и у нас нет сил остановиться.

По мере того, как мы продолжали употреблять, происходило следующее. Мы привыкали к душевному состоянию, присущему зависимому. 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 происходит. Казалось, что в нас живут как минимум два человека: доктор Джекилл и мистер Хайд. Мы бегали по кругу, пытались создать целостную жизнь, и потом возвращались к тому, с чего начали. Иногда нам это хорошо удавалось, но со временем это стало менее важным и более трудным. В конце концов, доктор Джекилл умер, а мистер Хайд взял над ним верх.

У каждого из нас есть 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 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. Мы не подозревали о тех бедах, которые ждут нас в будущем. В какой-то момент наше употребление стало неуправляемым и антиобщественным. Началось это тогда, когда все шло хорошо и мы могли позволить себе употреблять часто. Обычно на этом хорошие времена заканчивались. Может быть, мы пытались сократить употребление наркотиков, найти им замену или даже совсем прекратить употреблять, но все равно шли к полному духовному, интеллектуальному и эмоциональному банкротству. Эта степень падения различна для каждого зависимого. Происходит ли это за один день или за один год, но все так или иначе катится вниз. Те, кто не умирают от болезни, оказываются в тюрьме, в сумасшедшем доме или доходят до полной деградации в результате прогрессирования болезни.

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

Нам пришлось достичь своего дна, прежде чем у нас появилось желание остановиться. В конце концов, на последней стадии зависимости, у нас появилась потребность обратиться за помощью. Только тогда нам стало легче видеть разрушение, несчастье и иллюзии, вызванные употреблением. Когда на нас обрушились проблемы, стало труднее отрицать нашу зависимость.

Некоторые из нас впервые заметили последствия нашей зависимости по близким людям. Мы очень зависели от их поддержки. Мы испытывали гнев, разочарование и боль, когда они находили иные интересы, друзей и любимых. Мы сожалели о прошлом, страшно боялись будущего и не очень-то хотели жить настоящим. Проведя

годы в поисках, мы стали еще более несчастными и еще менее довольными, чем в самом начале.

Наша зависимость поработила нас. Мы были узниками своего собственного разума и были осуждены по своей собственной вине. Мы отказались от надежды на то, что когда-нибудь прекратим употреблять наркотики. Наши попытки оставаться чистыми ни к чему не приводили, принося нам боль и страдания.

Итак, мы – зависимые. Наша болезнь хроническая, прогрессирующая и смертельная. Однако наша болезнь поддается лечению. Мы считаем, что каждый должен ответить на вопрос: «Действительно ли я зависимый?». Для нас неважно, каким образом мы приобрели эту болезнь. Нас интересует выздоровление.

Мы начинаем лечить свою болезнь с того, что прекращаем употреблять. Многие из нас искали ответы на свои вопросы, но не могли найти никакого подходящего решения до тех пор, пока мы не нашли друг друга. Как только мы осознаем себя зависимыми, помощь становится возможной. Мы можем увидеть частичку себя в каждом зависимом и частички их – в себе. Это открытие и дает возможность оказывать помощь друг другу. Наше будущее казалось нам безнадежным – до тех пор, пока мы не встретили чистых зависимых, которые желали поделиться с нами своим опытом. Отрицание зависимости заставляло нас страдать, но наше честное признание ее помогло нам прекратить употребление. Члены Сообщества Анонимных Наркоманов сказали нам, что они – выздоравливающие зависимые, которые научились жить без наркотиков. Если они смогли сделать это, то сможем и мы.

Единственной альтернативой лечению являются тюрьмы, психиатрические больницы, деградация и смерть. К несчастью, болезнь заставляет нас отрицать нашу зависимость. Если ты – зависимый, то сможешь найти новый путь в жизни с помощью Программы АН. За время своего выздоровления мы научились быть

благодарными. Воздерживаясь от употребления и работая по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов, мы добились того, что наши жизни стали полезными.

Мы понимаем, что никогда до конца не вылечимся и что наша болезнь останется в нас до конца жизни. Мы больны, но мы выздоравливаем. Каждый день нам дается еще один шанс. Мы убеждены в том, что для нас существует только один путь в жизни – путь АН.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ЧТО ТАКОЕ ПРОГРАММА АНОНИМНЫХ НАРКОМАНОВ?

АН – это некоммерческое Сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой. Мы – выздоравливающие зависимые, которые встречаются регулярно для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. Это программа полного отказа от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для членства в АН – это желание прекратить употреблять. Мы предлагаем вам быть восприимчивыми и дать себе шанс. Наша программа основана на принципах, изложенных настолько просто, что мы можем следовать им в повседневной жизни, и главное – они работают.

В АН нет никаких обязательств. Мы не входим ни в какую другую организацию, у нас нет ни вступительных, ни регулярных взносов, мы не даём никаких обещаний. Мы не связаны ни с какой политической, религиозной или правоохранительной организацией и никогда не находимся ни под чьим контролем. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, национальности, сексуальной ориентации, убеждений, религии или отсутствия таковой.

Мы не интересуемся тем, сколько и какие наркотики вы употребляли, у кого вы их брали, что вы делали в прошлом, богаты вы или бедны, мы только хотим знать, что вы намерены предпринять и как мы можем помочь вам. Новичок является самым важным человеком на любом собрании, потому что мы можем сохранить то, что имеем, лишь отдавая. Из опыта групп мы знаем, что те, кто регулярно ходит на наши собрания, остаются чистыми.

Анонимные Наркоманы – это Сообщество мужчин и женщин, которые учатся жить без наркотиков. Мы – некоммерческая организация, и у нас нет никаких вступительных или членских взносов. Каждый из нас уже заплатил свою цену за членство в Сообществе. Мы уплатили за право выздоровления своей болью.

Несмотря на все трудности, мы, зависимые, собираемся регулярно. Мы слушаем рассказы о выздоровлении и отзываемся на искреннее участие. Мы понимаем, что у нас, наконец, появилась надежда.

Мы используем все, что помогало выздоравливать другим зависимым, которые с помощью АН научились жить без наркотиков. Двенадцать Шагов – это полезные инструменты, которые делают наше выздоровление возможным. Наша главная цель – оставаться чистыми и нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают. Мы объединены общей проблемой – химической зависимостью. Встречаясь с другими зависимыми, 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 зависимых. Знание о болезни и выздоровлении, полученное из первых рук, не имеет себе равных, обладая огромной терапевтической ценностью. И мы бескорыстно делимся этими знаниями с любым зависимым, желающим выздоравливать.

Весть о выздоровлении – это наш опыт. До вступления в Сообщество мы изнуряли себя стремлением употреблять наркотики успешно и поражались тому, что с нами происходит что-то неладное. Придя в АН, мы оказались в кругу особенных людей, которые страдали так же, как и мы, и обрели выздоровление. В том опыте, которым они бескорыстно делились с нами, мы нашли надежду для себя. Если программа работала для них, она будет работать и для нас.

Единственное условие для членства – это желание прекратить употреблять. Мы видели, что программа работает для любого зависимого, который честно и искренне хочет остановиться. Мы не обязаны быть чистыми, когда приходим в первый раз, но после посещения первого собрания мы предлагаем новичкам возвращаться – и возвращаться чистыми. Нам не нужно дожидаться передозировки или тюремного заключения, чтобы получить помощь от Анонимных Наркоманов. Зависимость не является безнадежным состоянием, от которого нет спасения.

Мы встречаем зависимых, таких же, как и мы, которые остаются чистыми. Мы наблюдаем за ними, слушаем их и понимаем, что они нашли путь в жизни без наркотиков и радуются этой жизни. Нам не нужно жить прошлым. Мы можем пересмотреть свои старые представления и идеи, можем постоянно улучшать их или заменять новыми. Мы – мужчины и женщины, признавшие, что бессильны перед своей зависимостью. Когда мы употребляем – мы терпим поражение.

Когда мы обнаружили, что уже не можем жить ни с наркотиками, ни без них, то стали искать помощи у Анонимных Наркоманов вместо того, чтобы продлевать свои страдания. Программа творит чудеса в нашей жизни. Мы становимся другими людьми. Работа по шагам и воздержание от наркотиков дают нам ежедневную отсрочку от вынесенного самим себе пожизненного приговора. Мы обрели свободу жить.

Мы хотим выздоравливать в безопасности от воздействий извне. Для защиты нашего Сообщества мы настаиваем на том, чтобы на собрания не приносились наркотики или принадлежности для их употребления.

Мы можем совершенно свободно высказываться в пределах Сообщества потому, что не допускаем присутствия правоохранительных органов. Наши собрания проходят в атмосфере соперевживания. В соответствии с принципами выздоровления мы стараемся не осуждать,

не навешивать ярлыков, не поучать друг друга. Никто не принуждал нас вступать в наше общество, и за членство мы ничего не платим. Сообщество Анонимных Наркоманов не предоставляет консультаций или социальных услуг.

На наших собраниях мы обнаруживаем сходство, делимся надеждой и своим опытом. Сердце АН бьется тогда, когда двое зависимых делятся своим выздоровлением. То, что мы делаем, становится реальным, когда мы делимся этим. Эта возможность значительно увеличивается на наших регулярных встречах. Собрание считается состоявшимся, когда двое или более зависимых 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 то и другое вместе. Закрытые собрания проводятся для зависимых 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-зависимыми. Все, что нам нужно для того, чтобы провести собрание – это двое зависимых, заботящихся друг о друге и делящихся друг с другом опытом выздоровления.

Мы позволяем новым понятиям проникать в нас. Мы задаем вопросы. Мы делимся тем, что узнали о жизни без наркотиков. И, хотя принципы Двенадцати Шагов поначалу кажутся нам странными, самое главное, что нужно знать о них – это тот факт, что они работают. Наша программа – это образ жизни. Благодаря литературе Анонимных Наркоманов, посещению собраний и

работе по Шагам мы познаём ценность таких духовных принципов, как умение уступать, смирение и служение. Мы видим, что наша жизнь постоянно улучшается, если мы продолжаем воздерживаться от употребления химических веществ, влияющих на мышление и изменяющих настроение, и работаем по Двенадцати Шагам, чтобы поддерживать процесс выздоровления. Жизнь по программе дает нам связь с Силой, более могущественной, чем наша собственная, исправляет недостатки нашего характера и призывает нас помогать другим. Если случается что-нибудь плохое, программа учит нас прощать.

О природе зависимости написано много книг. Эта книга посвящена природе выздоровления. Если вы – зависимый и вам в руки попала эта книга, пожалуйста, дайте себе шанс и прочитайте ее.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ПОЧЕМУ МЫ ЗДЕСЬ?

До того, как мы пришли в Сообщество АН, мы не могли управлять своей жизнью. Мы не могли жить и радоваться жизни, как другие люди. Нам хотелось чего-то другого, и мы думали, что нашли это в наркотиках. Употребление наркотиков было для нас важнее благополучия наших семей, наших жен, мужей и детей. Мы должны были доставать наркотики любой ценой. Мы причиняли людям много зла, но больше всего мы навредили себе. Будучи безответственными, мы сами создавали себе проблемы. Нам казалось, что мы не можем принимать жизнь такой, какая она есть.

Многие из нас понимали, что зависимость – это медленное самоубийство, но зависимость – это такой коварный враг, который лишает нас силы что-либо изменить. Многие из нас оказались в тюрьме, другие обращались за помощью к медицине, религии или психиатрии. Но этого было недостаточно. Наша болезнь продолжала развиваться – до тех пор, пока мы в отчаянии не стали искать помощи друг у друга в Анонимных Наркоманах.

Придя в АН, мы осознали, что были больными людьми. Мы страдали от болезни, от которой не изобретено лекарств. И все же она может быть приостановлена на каком-то этапе, и тогда выздоровление возможно.

Мы – зависимые, 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, не в силах выйти на работу, или шли на работу «под кайфом». Многие из нас воровали, чтобы поддерживать свою

привычку. Мы причиняли боль тем, кого любили. Мы делали всё это и говорили себе: «Я все улажу». Мы искали выход. Мы не могли принять жизнь такой, какая она есть. Сначала употребление наркотиков было забавой. Потом оно превратилось в привычку и в итоге стало необходимым, чтобы выживать. Мы не понимали, что болезнь прогрессирует. Мы продолжали идти по дороге разрушения, не думая о том, куда она нас ведет. Мы были зависимыми и не знали об этом. С помощью наркотиков мы пытались избежать реальности, боли и несчастий. Когда действие наркотиков заканчивалось, мы обнаруживали, что у нас по-прежнему есть проблемы и наши дела становятся все хуже. Мы искали облегчения, употребляя наркотики снова и снова, все больше и чаще.

Мы искали помощи и не находили ее. Часто врачи не понимали нашей проблемы. Они пытались помочь нам, прописывая различные лекарства. Наши мужья, жены или любимые отдавали нам все, что имели, и тешили себя надеждой, что мы перестанем употреблять или исправимся. Мы заменяли один наркотик другим, но это лишь продлевало наши мучения. Мы безуспешно пытались ограничить употребление наркотиков, чтобы выглядеть прилично. Но приличных зависимых не бывает. Некоторые из нас хотели найти ответ в церкви, религии или культах. Другие искали излечения в смене места жительства. В своих проблемах мы обвиняли окружающую обстановку и условия жизни. Попытки справиться с проблемами переездом с одного места на другое давали нам возможность манипулировать всё новыми людьми. Некоторые из нас искали самоутверждения в сексе или смене друзей. Подобное поведение еще дальше уводило нас в зависимость. Некоторые из нас пытались жениться, развестись или бросить семью. Но, что бы мы ни предпринимали, мы не могли сбежать от своей болезни.

Мы потеряли смысл жизни. Ни семья, ни друзья, ни работа уже не имели большого значения. Многие из нас потеряли работу или способность работать. Успех в любом виде пугал нас и казался недостижимым. Мы не зна-

ли, 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 бед. Мы были напуганы и бежали от страха. Но, как бы далеко мы ни убегали, страх всегда преследовал нас. У нас не осталось надежды, мы чувствовали себя бесполезными и потерянными. Неудача стала образом жизни, самооценка равнялась нулю. И, вероятно, самым болезненным чувством было отчаяние. Изоляция и отрицание зависимости продолжали тянуть нас на дно. Исчезла любая надежда на улучшение. Нашей жизнью завладели беспомощность, опустошенность и страх. Мы превратились в полных неудачников. Появилась необходимость в изменении личности и тех жизненных стереотипов, которые вели нас к разрушению. Когда мы лгали, мошенничали или воровали, то деградировали в собственных глазах. Мы уже достаточно разрушили себя и ощутили свое бессилие. Когда уже ничто не могло избавить нас от страха и паранойи, мы достигли дна и были готовы просить о помощи.

Мы искали ответ, когда обнаружили Анонимных Наркоманов. Мы пришли на первое собрание АН, осознавая свое поражение и не зная, чего ожидать. После одного или нескольких собраний мы начали ощущать, что люди заботятся о нас и желают помочь. Хотя разум говорил нам, что ничего не выйдет, члены Сообщества давали нам надежду, настаивая на том, что мы сможем выздороветь. Мы поняли, что наши прошлые мысли и поступки не имеют значения, потому что другие чувствовали и делали то же самое. Окруженные такими же зависимыми, 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 зависимостью, и наши жизни неуправляемы;

2. Хотя мы не несем ответственность за свою болезнь, мы несем ответственность за свое выздоровление;
3. Мы больше не можем обвинять в своей зависимости людей, места и обстоятельства. Мы должны смотреть в лицо нашим проблемам и нашим чувствам.

Главное оружие выздоровления – это выздоравливающий зависимый. Мы сосредоточиваемся на выздоровлении и чувствах, а не на том, что натворили в прошлом. Старые друзья, места и образ мыслей часто представляют угрозу для нашего выздоровления. Нам необходимо сменить обстановку и окружение.

Когда мы осознаём, что не можем управлять собой без наркотиков, у некоторых из нас тут же начинается депрессия, возникает страх, озлобленность и возмущение. Ничтожные расстройства, незначительные неудачи и одиночество часто приводят нас к мысли, что нам не становится лучше. Мы понимаем, что страдаем от заболевания, а не от моральных затруднений. Мы неизлечимо больны, и нашу болезнь можно приостановить только путем воздержания от наркотиков.

Сегодня нам доступен весь диапазон чувств. До прихода в Сообщество мы испытывали либо эйфорию, либо депрессию. Наше негативное восприятие себя нашло замену в положительном отношении к другим людям. Теперь у нас есть ответы, проблемы решаются. Это великий дар – снова почувствовать себя человеком.

Как отличается наш нынешний путь от того пути, по которому мы шли раньше! Мы знаем, что Программа АН работает. Она убедила нас, что необходимо менять себя, вместо того, чтобы пытаться изменить окружающих людей и обстоятельства. Мы открыли в себе новые возможности, увидели свою ценность и научились уважать себя. Это программа познания. Работая по шагам, мы приходим к принятию воли Высшей Силы. Принятие ведет к выздоровлению. Мы теряем страх перед неизвестностью. Мы становимся свободными.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Если у вас есть желание обрести то, что мы предлагаем, и вы готовы приложить усилия, чтобы получить это, то вы уже готовы предпринять определенные шаги. Вот принципы, которые делают наше выздоровление возможным:

- 1. Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.*
- 2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.*
- 3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимали.*
- 4. Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения.*
- 5. Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.*
- 6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.*
- 7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.*
- 8. Мы составили список всех тех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.*
- 9. Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.*

10. Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы стремились нести весть об этом другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Этот список кажется слишком длинным, и мы не можем выполнить его весь сразу. Мы не стали зависимыми за один день, так что помните: тише едешь – дальше будешь.

Существует одно препятствие, которое больше, чем другие, угрожает процессу выздоровления – это равнодушное и нетерпимое отношение к духовным принципам. Три принципа: честность, непредубежденность и готовность к действиям – являются для нас просто необходимыми. Следуя им, мы будем на верном пути.

Мы считаем, что наш подход к зависимости вполне реалистичен, поскольку помощь одного зависимого другому обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью. Сами зависимые лучшие других могут понять и помочь друг другу. Мы верим, что чем быстрее обратимся к нашим насущным проблемам, тем скорее станем желанными, ответственными и деятельными членами общества.

Единственный способ не вернуться к активному употреблению наркотиков – не допускать первого раза. Если вы такие же, как и мы, то знаете, что одна доза – это слишком много, а тысячи всегда недостаточно. Мы особенно подчеркиваем это, так как знаем, что, употребляя наркотики в любой форме или заменяя один на другой, мы вновь предоставляем своей зависимости полную свободу.

Взгляд на алкоголь, как на нечто отличное от других наркотиков, привел к срыву большое число зависимых. До того, как мы пришли к Анонимным Наркоманам, многие из нас рассматривали алкоголь иначе, но мы больше не можем позволить себе заблуждаться на этот счет. Алкоголь – это тоже наркотик. Мы – люди с болезнью зависимости, которые должны воздерживаться от всех видов наркотиков ради выздоровления.

Мы спрашивали себя: уверены ли мы в том, что хотим прекратить употреблять? Поняли наконец, что не можем контролировать свое употребление? Признаем ли, что, в конце концов, не мы использовали наркотики – они нас? Попадали ли мы когда-нибудь в тюрьму или больницу? Признаем ли полностью тот факт, что любая наша попытка остановиться или хотя бы контролировать употребление наркотиков заканчивалась неудачей? Знаем ли, что наша зависимость превратила нас в таких людей, какими мы совсем не хотели становиться: нечестных, обманывающих, своевольных, находящихся в разногласии с собой и другими? Действительно ли мы верим в то, что как наркоманы потерпели полный крах?

Когда мы употребляли наркотики, действительность казалась нам такой мучительной, что мы предпочитали забыться. Мы старались, чтобы другие люди не узнали о наших страданиях. Мы сами себя изолировали и жили в тюрьме, построенной из собственного одиночества. Доведенные до отчаяния, мы стали искать помощи у Анонимных Наркоманов. К этому времени мы уже потерпели полный физический, интеллектуальный и духовный крах. Мы страдали так долго, что готовы пройти самый длинный путь, чтобы остаться чистыми.

Единственное, на что мы можем надеяться – это на жизнь по примеру тех, кто оказался в таком же жизненном тупике и нашел выход. Не имеет значения, кем мы являемся, откуда пришли или что делали в прошлом – в Сообществе Анонимных Наркоманов нас принимают.

Наша зависимость помогает нам найти общий язык друг с другом.

После посещения нескольких собраний мы наконец-то начинаем чувствовать, что перестали быть одинокими. Именно на этих собраниях мы знакомимся с Двенадцатью Шагами Анонимных Наркоманов. Мы учимся работать по Шагам в том порядке, в котором они написаны, и применять их в ежедневной жизни. Шаги это наше решение. Они – наш спасательный круг. Они защищают нас от смертельной болезни – зависимости. Наши шаги – это те принципы, которые делают наше выздоровление возможным.

ПЕРВЫЙ ШАГ

«Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы».

Неважно, какие наркотики и в каких дозах мы употребляли. В Анонимных Наркоманах главное – оставаться чистыми. Мы понимаем, что не можем употреблять наркотики и жить. Признавая свое бессилие и неспособность управлять собственной жизнью, мы открываем дверь нашему выздоровлению. Никто не мог убедить нас в том, что мы – зависимые. Это признание мы должны сделать сами. Если вы еще сомневаетесь, спросите себя: «Могу ли я контролировать свое употребление любых химических веществ, изменяющих сознание?».

Большинство зависимых тут же поймут, что такой контроль невозможен. Каков бы ни был результат, мы понимаем, что не можем контролировать употребление в течение любого периода времени.

Это значит, что у зависимого нет контроля над наркотиками. Бессилие означает употребление наркотиков против собственной воли. Если мы не можем остановиться, то о каком контроле может идти речь? Неспособ-

ность прекратить употребление, даже при наличии самой большой силы воли и самого искреннего желания – вот что мы имеем в виду, когда говорим: «У нас нет абсолютно никакого выбора». Тем не менее, выбор появляется – после того, как мы перестаем оправдывать свое употребление.

Мы отнюдь не пылали любовью, честностью, непредубежденностью или готовностью к действиям, когда пришли в Сообщество. Мы достигли той черты, когда уже не могли больше продолжать употреблять наркотики из-за физической, психической и душевной боли. Только после того, как мы потерпели полное поражение, у нас появилась готовность к действиям.

Наша неспособность контролировать употребление наркотиков является симптомом болезни зависимости. Мы бессильны не только перед наркотиками, но и перед зависимостью тоже. Нам необходимо признать этот факт для того, чтобы выздороветь. Зависимость – это болезнь тела, разума и души, влияющая на все области нашей жизни.

Физическая сторона нашей болезни – это компульсивное употребление наркотиков: неспособность прекратить употреблять, если мы уже начали. Психическая сторона болезни – это наваждение: непреодолимое желание употреблять наркотики даже ценой разрушения собственной жизни. Духовной частью болезни является полная сосредоточенность на собственном «Я». Мы думали, что можем остановиться как только захотим, несмотря на очевидность обратного. Отрицание, замена одних наркотиков другими, рационализация и оправдание их употребления, недоверие к другим людям, чувство вины, нерешительность, одиночество, деградация, изоляция и потеря контроля над собой – всё это результат нашей болезни. Наша болезнь прогрессирующая, неизлечимая и смертельная. Многие из нас испытали облегчение, узнав, что они не плохие, а просто больные люди.

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

Многие из нас пытались прекратить употреблять с помощью одной только силы воли. Но это был всего лишь временный выход из положения. Мы видели, что на одной только силе воли долго не протянешь. Мы пытались использовать бесчисленное множество других средств: отправлялись к психиатрам, в больницы, дома отдыха, меняли любимых, города, работы. Всё, что бы мы ни предпринимали, заканчивалось неудачей. Мы начали замечать, что ищем разумное объяснение самым безумным своим поступкам, пытаюсь оправдать тот беспорядок, в который наркотики превратили нашу жизнь.

Пока у нас остаются какие бы то ни было оговорки, сама основа нашего выздоровления находится в опасности. Оговорки лишают нас тех благ, которые предлагает эта программа. Отказ от всех оговорок означает капитуляцию. Тогда и только тогда нам можно будет помочь выздороветь от болезни зависимости.

Теперь вопрос в следующем: «Если мы бессильны, как могут помочь Анонимные Наркоманы?». Мы начинаем с просьбы о помощи. Наша программа основана на признании, что сами по себе мы не можем совладать со своей зависимостью. Когда мы принимаем этот факт, то выполняем первую часть Первого Шага.

Для того, чтобы фундамент нашего выздоровления был заложен полностью, необходимо сделать второе признание. Ибо если мы остановимся здесь, то узнаем только половину правды. Мы научились очень здорово манипулировать правдой. С одной стороны, мы говорим: «Да, я бессилен перед своей зависимостью», а с другой стороны: «Когда моя жизнь придет в порядок, я смогу справиться с наркотиками». Подобные мысли и поступки

возвращают нас к активной наркомании. Нам не приходится в голову спросить себя: «Если мы не можем контролировать свою зависимость, как мы можем контролировать свою жизнь?». Мы чувствовали себя несчастными без наркотиков, и наши жизни стали неуправляемыми.

Неспособность работать, одиночество и разруха – вот явные характеристики неуправляемой жизни. Из-за наших поступков наши семьи в большинстве своем разочарованы, сбиты с толку и вконец запутались; зачастую нас прогоняют или отказываются от нас совсем. Наши жизни не становятся управляемыми от того, что нас берут на работу, принимают в обществе и разрешают вернуться в семью. Принятие в обществе не означает выздоровление.

Мы поняли, что любой другой выбор, кроме полного изменения старого образа мышления, снова приведет нас к употреблению. Когда мы стараемся изо всех сил, программа работает для нас так же, как работала для других. Когда мы больше не могли жить по-старому, то начинали меняться. Исходя из этого, мы стали считать каждый чистый день успешным, что бы ни произошло в течение этого дня. Капитуляция означает, что нам больше не нужно бороться. Мы признаем нашу зависимость и жизнь такой, какая она есть. Мы преисполняемся готовностью делать все необходимое, чтобы остаться чистыми, даже если какие-то вещи нам не по нраву.

До тех пор, пока мы не приняли Первый Шаг, у нас была масса страхов и сомнений. В этот период многие из нас испытывали замешательство и растерянность. Мы чувствовали, что не такие, как все. Проработав этот Шаг, мы укрепляем свою капитуляцию перед принципами АН. Только после этого мы сможем преодолеть отчуждение зависимости. Помощь зависимому человеку приходит только тогда, когда он способен признать своё полное поражение. Возможно, это пугает, но именно на таком фундаменте мы строим свои жизни.

Первый Шаг означает, что нам не нужно употреблять, и это огромное облегчение. Некоторым из нас понадобилось время на то, чтобы осознать, что наши жизни стали неуправляемыми. Для других неуправляемость жизни была единственным точно известным фактом. В глубине души мы знали, что наркотики обладают силой превратить нас в таких людей, какими мы совсем не хотели становиться.

Оставаясь чистыми и работая по этому Шагу, мы освобождаемся от оков. Тем не менее, ни один из Шагов не работает по волшебству. Мы не просто проговариваем слова этого Шага; мы учимся жить по ним. Мы видим на собственном примере, что программа может предложить нам помощь.

Мы обрели надежду. Мы можем научиться взаимодействовать с тем миром, в котором живем. Мы можем найти смысл и цель жизни и спастись от безумия, безнравственности и смерти.

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

ВТОРОЙ ШАГ

«Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие».

Второй Шаг необходим, если мы стремимся продолжить процесс выздоровления. Первый Шаг приводит нас к необходимости верить в нечто такое, что в силах помочь нам справиться с бессилием, бесполезностью и беспомощностью.

Первый Шаг оставил пустоту в нашей жизни, и нам необходимо найти что-то, способное заполнить эту пустоту. Второй Шаг как раз для этого и предназначен.

Сначала некоторые из нас не принимали этот Шаг всерьёз; 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 признавали, что нам необходима помощь в решении проблемы, связанной с наркотиками, многие из нас не хотели признавать потребность в вере и здравомыслии.

Мы больны прогрессирующей, неизлечимой и смертельной болезнью. Тем или иным способом мы двигались к гибели, планомерно внося за нее плату. У всех нас, от наркомана, употребляющего героин и выхватывающего сумки из рук прохожих, до милой старушки, выклянчивающей у двух-трех врачей официальные рецепты, есть одно общее: мы ищем свою погибель в каждом «чеке», в нескольких таблетках, в каждой бутылке, до тех пор, пока не умрем. Это часть безумия зависимости. Эта цена может казаться более высокой для зависимого, который торгует собой ради дозы наркотика, нежели для того зависимого, который всего лишь обманывает своего врача, но в конечном счете оба платят за болезнь своими жизнями. Безумие – это повторение одних и тех же ошибок и ожидание других последствий.

Многие из нас, обратившись к программе, осознали, что постоянно возвращались к употреблению наркотиков, несмотря на то, что прекрасно понимали, что таким образом уничтожаем собственные жизни. Безумие – это употребление наркотиков изо дня в день, зная, что за ним последует лишь физическое и психическое разрушение. Наиболее явно безумие зависимости проявляется в навязчивой идее употреблять наркотики.

Задайте себе вопрос: верю ли я, что будет безумием подойти к кому-нибудь и сказать: «Выбросьте меня, пожалуйста, из окна или остановите мне сердце»? Если вы согласны с тем, что это безумие, значит, у вас не будет проблем со Вторым Шагом.

Первое, что мы делаем по про грамме – это прекращаем употреблять наркотики. С этого момента мы начи-

наем чувствовать, как больно жить без наркотиков или их заменителей. Эта боль заставляет нас искать Силу, более могущественную, чем наша собственная, которая могла бы освободить нас от навязчивого желания употреблять.

Процесс обращения к вере схож у большинства зависимых. У большинства из нас отсутствовали настоящие взаимоотношения с Высшей Силой. Мы начинаем развивать эти взаимоотношения с простого признания того, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, существует. Для большинства из нас не составило труда признать, что зависимость стала разрушительной силой в нашей жизни. Наши наилучшие побуждения приводили нас к еще большему разрушению и отчаянию. В какой-то момент мы осознали, что нуждаемся в помощи некоей Силы, более могущественной, чем наша зависимость. Каждый из нас решает сам, как понимать Высшую Силу. За нас никто этого не решит. Мы можем называть ее группой, программой или Богом. Единственные рекомендации, которые мы можем предложить – эта Сила должна быть любящей, заботливой и более могущественной, чем наша собственная. Нам не обязательно быть религиозными, чтобы принять эту концепцию. Суть в том, чтобы открыть свой разум для веры. У нас могут возникнуть трудности с этим, но, оставаясь непредвзятыми, рано или поздно мы найдем ту помощь, в которой нуждаемся.

Мы беседовали с другими и слушали их. Мы видели, как выздоравливают другие люди, и они рассказывали о том, что работало конкретно для них. Мы начали видеть доказательства существования некоей Силы, которую невозможно полностью объяснить. Столкнувшись с этими доказательствами, мы стали признавать существование Силы, более могущественной, чем наша собственная. Мы можем опираться на эту Силу задолго до того, как поймем ее.

По мере того, как мы обращаем внимание на совпадения и чудеса, происходящие в нашей жизни, признание

перерастает в доверие. Мы растем, и нам все легче обращаться к Высшей Силе как к источнику силы для нас. По мере того, как мы учимся доверять этой силе, мы начинаем преодолевать страх перед жизнью.

Процесс обращения к вере возвращает нам здравомыслие. Эта вера придает нам сил для того, чтобы переходить к действию. Нам необходимо принять этот шаг, чтобы пойти по дороге выздоровления. Когда наша вера вырастает, мы становимся готовы к Третьему Шагу.

ТРЕТИЙ ШАГ

«Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимали».

Будучи зависимыми, мы неоднократно препоручали свою жизнь и волю разрушающей силе. Нашу волю и нашу жизнь контролировали наркотики. Мы оказались в ловушке своей потребности получать то удовольствие, которое приносили нам наркотики. В этот период все наше существо – тело, разум и дух находилось во власти наркотиков. Какое-то время мы чувствовали себя прекрасно, но потом эйфория начала спадать, и мы увидели весь ужас своей зависимости. Мы обнаружили, что чем сильнее кайф от наркотиков, тем большее падение. У нас было два выбора: либо страдать от мучительных ломок, либо принимать наркотики еще и еще.

У всех нас наступил день, когда выбора больше не оставалось: мы должны были употреблять. Отдав нашу волю и жизнь своей зависимости и пребывая в глубоком отчаянии, мы стали искать другой путь. В Анонимных Наркоманах мы решаемся препоручить 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 происходит не из религиозных догматов, а из того, во что мы верим, и от того, что работает конкретно для нас. Многие считают, что Бог это просто какая-то сила, которая помогает нам оставаться чистыми. Право на собственное понимание Бога распространяется на всех без исключения. Если мы хотим расти духовно, нам необходимо быть честными по отношению к нашей вере, потому что у нас есть право на собственное понимание Бога.

Мы обнаружили, что всё, что нам необходимо делать – это пытаться. Когда мы стали прикладывать все возможные усилия для работы по программе, программа начала работать для нас – так же, как и для бесчисленного множества других зависимых. Третий Шаг не говорит нам: «Мы препоручили нашу волю и нашу жизнь заботе Бога». Он гласит: *«Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали»*. Мы приняли это решение; его не принимали за нас ни наркотики, ни наши семьи, ни уголовный инспектор, ни судья, ни психотерапевт, ни врач. Мы сами его приняли! Впервые с того первого «прихода» мы самостоятельно приняли какое-то решение.

Слово «решение» предполагает действие. Это решение основано на вере. Нам всего лишь нужно верить, что чудо, которое, как мы видим, происходит в жизни чистых зависимых, может произойти с любым зависимым, желающим измениться. Мы просто понимаем, что существует некая сила для духовного роста, которая может помочь нам стать более терпимыми, терпеливыми и полезными в оказании помощи другим. Многие из нас сказали: «Прими мою волю и мою жизнь. Веди меня по пути выздоровления. Покажи мне, как жить». Облегчение, которое мы испытываем, позволяя решать Богу, а не нам самим, помогает нам строить такую жизнь, которую стоит прожить.

Капитулировать перед волей нашей Высшей Силы становится проще, если делать это ежедневно. Когда мы

честно стараемся, это срабатывает. Многие из нас начинают свой день с того, что обращаются к Высшей Силе с простой просьбой – направлять нас в течение дня.

Хотя мы знаем, что «препоручение» работает, мы все же можем забрать свою жизнь и волю обратно. Мы можем даже разозлиться на Бога из-за того, что Он позволяет это сделать. Во время выздоровления бывают такие моменты, когда решение просить Бога о помощи становится нашим самым главным источником силы и мужества. Мы не можем принимать это решение так часто, как нам бы хотелось. Мы безоговорочно подчиняемся и позволяем Богу, как мы Его понимаем, заботиться о нас.

Сначала в наши головы постоянно лезли вопросы: что произойдет, когда я препоручу свою жизнь, стану ли я «совершенным»? Может быть, мы оказывались еще большими реалистами. Некоторым из нас пришлось обратиться к опытным членам АН и спросить: «Как это происходило у тебя?». Ответы на подобный вопрос будут самыми разнообразными. Большинство из нас думают, что ключом к этому шагу являются непредубежденность, готовность и капитуляция.

Мы отдали свою волю и жизнь заботе Силы, более могущественной, чем наша собственная. Если мы будем старательными и искренними, то заметим перемены к лучшему. Наши страхи уменьшаются и начинает расти вера – по мере того, как мы учимся истинному значению капитуляции. Мы больше не боремся с чувствами страха, злости, вины, жалости к себе или депрессией. Мы осознаем, что Сила, которая привела нас в программу, все еще с нами и будет продолжать направлять нас, если мы позволим Ей это делать. Мы начинаем медленно преодолевать парализующий страх безнадежности. Доказательством того, что этот Шаг работает, является тот образ жизни, который мы ведем.

Мы начали испытывать радость от чистой жизни и хотим получить еще больше хорошего из того, что есть для нас у Сообщества АН. Теперь мы знаем, что не можем

делать остановки в нашей духовной программе; мы хотим всего, чего только можем достичь.

Теперь мы готовы к тому, чтобы дать честную оценку самим себе, и приступаем к выполнению Четвертого Шага.

ЧЕТВЁРТЫЙ ШАГ

«Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения».

Цель тщательного и бесстрашного нравственного исследования – разобраться в запутанности и противоречиях нашей жизни для того, чтобы выяснить, кем мы являемся на самом деле. Мы начинаем жить по-новому, и появляется необходимость избавиться от того бремени и тех ловушек, которые держали под контролем нашу жизнь и не давали нам расти.

Приступая к этому Шагу, большинство из нас боятся, что внутри у нас прячется чудовище, которое погубит нас, если выпустить его на свободу. Этот страх может заставить нас отложить это исследование или совсем его не предпринимать. Мы поняли, что страх – это недостаток веры, и нашли своего собственного любящего Бога, к которому можно обратиться. Нам больше не нужно бояться.

Мы были специалистами в области самообмана и оправданий. Записывая данные нашего исследования, мы можем преодолеть эти препятствия. Письменная инвентаризация выпускает на волю те части нашего подсознания, которые остаются скрытыми, когда мы просто думаем или говорим о том, кто мы есть. Когда это записано на бумаге, нам гораздо легче увидеть и гораздо труднее отрицать свою истинную натуру. Честная оценка себя – это еще один ключ к новому образу жизни.

Давайте посмотрим правде в глаза: когда мы употребляли, то не были честны перед собой. Мы становимся честными по отношению к себе тогда, когда признаем,

что зависимость одержала над нами победу и что нам необходима помощь. Нам понадобилось много времени на то, чтобы признать, что мы повержены. Мы поняли, что не можем излечиться физически, умственно и духовно за один вечер. Четвертый Шаг помогает нам двигаться в направлении выздоровления. Большинство из нас видят, что не были ни настолько плохими, ни настолько хорошими, как думали раньше. Мы с удивлением понимаем, что в нашем исследовании есть и хорошие стороны. Любой человек, какое-то время находящийся в программе и уже проработавший этот шаг, скажет, что Четвертый Шаг стал поворотным моментом в его жизни.

Некоторые из нас совершают ошибку, приступая к Четвертому Шагу так, как будто он является исповедью о том, насколько мы ужасны – какими плохими людьми мы были. В новом образе жизни самобичевание очень опасно. Не в этом цель Четвертого Шага. Мы пытаемся освободить себя от жизни по старым, бесполезным установкам. Мы выполняем Четвертый Шаг для того, чтобы духовно расти, становиться сильнее и проницательнее. Мы можем работать по Четвертому Шагу разными способами.

Чтобы иметь веру и мужество для написания бесстрашного исследования, необходимо подготовить себя, делая Первый, Второй и Третий Шаги. Желательно обсудить первые три Шага со спонсором. Нам становится спокойнее от понимания этих шагов. Мы позволяем себе хорошо относиться к тому, что делаем. Мы слишком долго бегали по кругу. Теперь мы приступаем к Четвертому Шагу и избавляемся от страха. Мы просто переносим его на бумагу настолько хорошо, насколько способны на это к настоящему моменту.

Нам необходимо покончить с прошлым, а не цепляться за него. Мы хотим смело посмотреть на наше прошлое, увидеть, что оно собой представляло в действительности, и освободиться от него для того, чтобы можно было жить сегодня. Большинству из нас прошлое казалось

привидением в темном чулане. Мы боялись открыть этот чулан, боялись того, что этот призрак может сделать с нами. Нам не нужно смотреть в прошлое в одиночестве. Наши жизни и воля теперь в руках нашей Высшей Силы.

Раньше нам казалось, что провести тщательную и правдивую инвентаризацию невозможно. Так продолжалось до тех пор, пока мы действовали, опираясь только лишь на собственные силы. Перед тем, как приступить к письменной работе, мы уделяем несколько минут молитве о придании нам для сил для того, чтобы быть бесстрашными и старательными в своем исследовании.

В Четвертом Шаге мы находим контакт с самими собой. Мы пишем о таких чувствах, которые мешают нашему духовному росту, как: вина, стыд, угрызения совести, жалость к себе, обида, злость, депрессия, разочарование, замешательство, одиночество, тревога, предательство, безнадежность, поражение, страх и отрицание.

Мы пишем о том, что беспокоит нас здесь и сейчас. У нас есть склонность думать в негативном ключе, и наши записи дают нам возможность взглянуть на происходящее более позитивно.

Если мы хотим получить полную картину того, что из себя представляем, нужно принимать во внимание и наши ценные качества. Большинству из нас это сложно делать, потому что признание наличия у нас хороших качеств дается с трудом. Но, тем не менее, все мы обладаем ценными качествами, многие из которых по-новому проявились во время работы по программе – это способность оставаться чистыми, непредубежденность, знание о Боге, честность перед другими, принятие, позитивное действие (в отличие от бездействия), сопереживание, готовность, мужество, вера, забота, признательность, доброта и щедрость. Кроме того, наше исследование обычно включает в себя проработку взаимоотношений с другими людьми.

Мы вспоминаем о том, какими мы были раньше, и сравниваем с тем, какие мы сейчас, чтобы увидеть, что хотели бы оставить, а от чего – избавиться. Никто не заставляет нас отказываться от отчаяния. Этот шаг считается трудным; на самом деле он очень простой.

Мы проводим свою инвентаризацию, не думая о Пятом Шаге. Мы работаем над Четвертым Шагом так, словно Пятого Шага не существует. Мы можем писать в одиночку или рядом с другими людьми – как кому удобно. Мы можем писать настолько кратко или настолько подробно, насколько это необходимо. Нам могут помогать более опытные люди. Самое важное в нашей работе – написать нравственное исследование. Если слово «нравственное» смущает нас, можно назвать его «инвентаризацией положительного\отрицательного».

Единственный способ написать исследование – это писать его! Думать об исследовании, говорить о нем и строить различные догадки по его поводу – это значит топтаться на месте. Мы садимся перед тетрадью, просим Высшую Силу о руководстве, берем ручку и начинаем писать. Любая мысль, пришедшая в голову, будет являться материалом для исследования. Когда мы осознаем, как мало потеряем и как много приобретем, то приступаем к этому шагу.

Основное правило заключается в том, что мы можем написать слишком мало и никогда не сможем написать слишком много. Инвентаризация будет точно такой же, как человек, который ее проводит. Возможно, она покажется трудной или болезненной. Она даже может казаться невозможной. Мы можем испугаться того, что вступление в контакт с нашими чувствами неожиданно вызовет непреодолимую цепную реакцию боли и паники. Нам может захотеться вовсе не браться за инвентаризацию из-за страха потерпеть неудачу. Когда мы игнорируем наши чувства, напряжение становится слишком сильным. Страх перед неизбежностью настолько велик, что заглушает даже страх потерпеть неудачу.

Исследование приносит облегчение, поскольку боль от того, что мы его делаем, гораздо меньше боли от того, что мы его не делаем. Мы познаем, что боль может заставить нас выздоравливать. Поэтому нам придется столкнуться с этой болью. Такое впечатление, что каждая тема на собраниях по Шагам имеет отношение к Четвертому Шагу или выполнению ежедневного самоанализа. В процессе инвентаризации мы учимся справляться с теми вещами, которые имеют свойство копиться внутри. Чем дольше мы живем по программе, тем больше Бог способствует тому, чтобы из нас вышло все наносное. Когда проблемы всплывают на поверхность, мы описываем их. Мы начинаем радоваться своему выздоровлению, потому что научились преодолевать стыд, вину или обиду.

Напряжение, долгое время копившееся внутри, наконец-то выходит наружу. Письменная работа поднимет крышку с кипящей кастрюли. Мы решаем, что делать: подать ее на стол, положить крышку на место или все выбросить. Нам не нужно больше вариться в ней.

Мы садимся с ручкой и бумагой и просим нашего Бога помочь нам обнаружить те дефекты характера, которые причиняют нам боль и страдания. Мы молимся о мужестве быть бесстрашными и старательными – и еще 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 совершенными. Если бы мы стали совершенными, то уже не назывались бы людьми. Важно то, что мы делаем всё, что в наших силах. Мы применяем доступные нам инструменты и развиваем способность переживать свои эмоции. Мы не хотим потерять ничего из того, что уже приобрели, и желаем продолжать работу по программе. Наш опыт говорит, что, независимо от того, насколько тщательно и скрупулезно мы работали, ни одно исследование не даст долговременного эффекта, если за ним не последует так же тщательно проделанный Пятый Шаг.

ПЯТЫЙ ШАГ

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

Пяты́й Шаг – это ключ к свободе. Он позволяет нам жить чистой жизнью в настоящем. Делясь с другими истинной природой наших заблуждений, мы обретаем свободу жить. Тщательно проработав Четвертый Шаг, мы начинаем разбирать результаты своего исследования. Нам говорят, что, если мы будем прятать наши недостатки внутри себя, они снова приведут нас к употреблению. Если мы будем цепляться за прошлое, то это в конечном итоге вызовет в нас отвращение и не позволит включиться в новую жизнь. Если мы не будем честными в Пятом Шаге, то получим те же негативные результаты, к которым нечестность приводила нас в прошлом.

Пяты́й Шаг предлагает нам признать перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений. Мы рассмотрели наши заблуждения, изучили свое поведение и начали видеть более глубокие аспекты нашей болезни. Теперь мы садимся рядом с другим человеком и вслух читаем нашу инвентаризацию.

Наша Высшая Сила будет с нами на протяжении всего Пятого Шага. Мы получим помощь и свободу воспринимать самих себя и смотреть в глаза другому человеку. Может показаться, что в признании истинной природы наших заблуждений перед нашей Высшей Силой нет необходимости. Мы рассуждали так: «Бог уже всё это знает». Но, несмотря на то, что Он уже все знает, признание должно исходить из наших собственных уст, чтобы стать по-настоящему эффективным. Пяты́й Шаг – это не просто прочтение Четвертого Шага.

На протяжении многих лет мы избегали видеть себя такими, какие мы есть. Мы стыдились себя и чувствовали себя изолированными от всего остального мира. Теперь, загнав постыдную часть нашего прошлого в ло-

вушку, мы можем выбросить ее из своей жизни – в том случае, если не отвернемся от нее и признаем ее существование. Очень жаль, если все написанное будет убрано в стол. Наши недостатки растут в темноте и умирают при дневном свете.

До того, как мы пришли к Анонимным Наркоманам, у нас было такое чувство, что никто не сможет понять того, что мы натворили. Мы боялись, что если когда-нибудь покажем себя такими, какие мы есть на самом деле, то нас наверняка отвергнут. Большинство зависимых беспокоятся по этому поводу. Сейчас мы признаем, что такие мысли не соответствуют действительности. Другие члены Сообщества АН действительно понимают нас.

Мы должны со всей тщательностью выбрать того человека, который выслушает наш Пятый Шаг. Мы должны убедиться в том, что он действительно знает, что мы делаем и почему. Хотя не существует каких-то жестких правил относительно выбора этого человека, очень важно, чтобы мы ему доверяли. Только полная уверенность в честности и благоразумии этого человека может позволить нам выполнить этот шаг как следует. 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 другой зависимый вряд ли будет осуждать нас со злобой или непониманием.

Сделав свой выбор и оставшись один на один с этим человеком, мы продолжаем, чувствуя его поддержку. Мы хотим быть точными, честными и старательными, понимая, что речь идет о жизни и смерти.

Некоторые из нас пытались скрыть часть своего прошлого, желая найти более легкий способ справиться со своими внутренними чувствами. Может показаться, что мы сделали уже достаточно, написав о нашем прошлом. Но мы не можем позволить себе эту ошибку. Этот шаг раскрывает мотивы наших поступков. Не стоит ожидать,

что они откроются сами по себе. В конце концов, наше смущение проходит, и в будущем мы уже не будем чувствовать вину.

Мы больше не медлим. Мы должны быть точными. Мы хотим как можно скорее рассказать правду, простую и ничем не приукрашенную. Преувеличивать наши заблуждения, а также преуменьшать или давать рациональное объяснение нашей роли в событиях прошлого очень опасно. В конце концов, мы все еще хотим произвести благоприятное впечатление.

Зависимые стремятся держать свою жизнь в секрете. Многие годы мы прятали низкую самооценку за фальшивыми образами, с помощью которых хотели обмануть других людей. К сожалению, чаще всего мы обманывали только себя. Несмотря на то, что зачастую внешне мы казались привлекательными и самоуверенными, внутри на самом деле прятался напуганный, беспомощный человек. Маски необходимо сбросить. Мы делимся нашей инвентаризацией в том виде, в каком она написана, ничего не пропуская. Мы продолжаем делать это честно и старательно до тех пор, пока не закончим. Избавление от всех наших секретов и груза прошлого приносит огромное облегчение.

Как правило, когда мы читаем этот шаг, человек, который нас слушает, тоже делится историями из жизни. Таким образом мы понимаем, что отнюдь не уникальны. Благодаря нашему доверенному лицу мы видим, что нас можно принимать такими, какие мы есть.

Возможно, мы никогда не сможем вспомнить все свои прошлые ошибки. Однако мы должны приложить к этому все возможные усилия. Мы начинаем переживать настоящие человеческие чувства, духовные по своей природе. Там, где когда-то были одни духовные теории, мы начинаем видеть духовную реальность. Эта первоначальная проверка себя обычно выявляет кое-какие стереотипы поведения, которые нам не особенно-то и нравятся. Тем не менее, сталкиваясь с этими стереотипами и выта-

скивая их наружу, мы получаем возможность работать с ними конструктивным образом. Мы не можем изменить себя сами. Нам потребуется помощь Бога, как мы Его понимаем, и Сообщества Анонимных Наркоманов.

ШЕСТОЙ ШАГ

«Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера».

Зачем о чем-то просить, если мы не готовы это получить? Это значит просить о неприятностях. Очень часто зависимые искали награды за тяжелый труд, не работая при этом. Готовность действовать – вот к чему мы стремимся в Шестом Шаге. Чем более искренно мы работаем по этому шагу, тем сильнее будет наше желание измениться.

Действительно ли мы хотим избавиться от чувства обиды, злости, страха? Многие из нас «держатся» за свои страхи, сомнения, отвращение или ненависть к себе потому, что в привычной боли есть свое, искаженное ощущение безопасности. Хвататься за то, что нам знакомо, представляется более безопасным, нежели отбросить это ради неизвестности.

От дефектов характера нужно избавляться с решимостью. Мы страдаем от того, что их требования изнуряют нас. То, что раньше давало возможность гордиться собой, теперь оказывается обычным высокомерием. Если мы не достигаем истинного смирения, то чувствуем себя униженно; если мы алчны, то приходим к выводу, что ничто не может нас удовлетворить. До того, как приступить к Четвертому и Пятому Шагам, мы могли позволить себе бояться, злиться, врать и жалеть себя. Сейчас «зацикленность» на этих дефектах характера затуманивает нашу способность мыслить логически. Эгоизм превращается в невыносимую разрушающую цепь, которая прочно держит наши прежние привычки. Наши недостатки отнимают все наше время и энергию.

Мы изучаем инвентаризацию, проведенную в Четвертом Шаге, и это дает нам ясное представление о том, что дефекты характера творят с нашей жизнью. У нас появляется страстное желание освободиться от этих дефектов. Мы молимся или каким-либо другим способом преисполняемся желанием, готовностью и способностью позволить Богу избавить нас от этих разрушительных черт характера. Нам нужно изменить свою личность, если мы хотим оставаться чистыми. Мы хотим измениться.

Мы будем без предубеждения относиться к старым дефектам характера. Мы осознаём их и все-таки совершаем те же ошибки и не в состоянии освободиться от плохих привычек. Мы обращаемся к Сообществу за тем образом жизни, который нам нравится. Мы спрашиваем своих друзей: «Тебе удалось освободиться от недостатков?». Почти всегда ответ такой: «Да, по мере моих сил и способностей». Когда мы видим, как наши дефекты характера проявляют себя в нашей жизни, и признаем их наличие, то в состоянии освободиться от них и наладить новую жизнь. Мы понимаем, что растем, когда совершаем новые ошибки – вместо повторения старых.

При работе по Шестому Шагу важно помнить о том, что мы – всего лишь люди и не должны ожидать от себя слишком многого. Это шаг готовности. Готовность к действиям – это духовный принцип Шестого Шага. Шестой Шаг помогает нам двигаться в духовном направлении. Тот факт, что мы – люди, будет сбивать нас с пути.

Упрямство – это дефект характера, который может нам здесь навредить. Главное – не терять веру, когда мы становимся упрямыми. Сопротивление может вызвать равнодушие или нетерпимость, которые преодолеваются только с помощью постоянного прикладывания усилий. Мы продолжаем просить о готовности к изменениям. Мы можем сомневаться в том, что Бог действительно сочтет нас достойными освобождения, или что все будет идти так, как мы задумали, и тогда мы обращаемся к другому члену Сообщества, который говорит: «Ты сейчас

там, где тебе надлежит быть». И мы снова готовы к избавлению от наших дефектов. Мы подчиняемся простым советам, которые предлагает нам программа. Даже несмотря на то, что мы готовы не полностью, мы движемся в правильном направлении.

В конце концов на место гордыни и упрямства приходят вера, смирение и принятие. Мы начинаем узнавать себя. Мы видим, что постепенно становимся зрелыми людьми. Мы начинаем чувствовать себя лучше по мере того, как готовность перерастает в надежду. Возможно, впервые мы получаем представление о своей новой жизни. И, понимая это, мы переходим от готовности к действиям, приступая к Седьмому Шагу.

СЕДЬМОЙ ШАГ

«Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков».

Дефекты характера, или изъяны – вот те вещи, которые приносят в наши жизни боль и страдания. Если бы они не влияли на наше здоровье и счастье, мы не дошли бы до такого отчаяния. Мы должны были обрести готовность к тому, чтобы Бог, как мы его понимали, избавил нас от этих недостатков.

Настроившись на то, чтобы Бог освободил нас от бесполезных и разрушительных сторон нашей личности, мы приблизились к Седьмому шагу. Мы не могли справиться с жизненными испытаниями сами по себе, в одиночку, и понимание этого пришло только после того, как наши жизни превратились в полный хаос. Признав это, мы достигли некоторого смирения. Это основная часть Седьмого шага. Смирение – это результат того, что мы стали честными перед собою. Это началось уже с Первого Шага. Мы признали свою болезнь и бессилие. Мы нашли силу вне себя 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 самими собой. Никто из нас не является идеально хорошим или совершенно плохим. Мы – люди, у которых есть свои хорошие качества и свои недостатки. Самое главное, что мы – люди.

Смирение не менее важно для того, чтобы оставаться чистыми, чем пища и вода для того, чтобы оставаться в живых. По мере того, как наша зависимость прогрессировала, мы отдавали всю энергию на удовлетворение плотских потребностей. На другие нужды нас не хватало. Мы всегда искали удовлетворения только своих желаний.

Седьмой Шаг – это шаг действия, и пришло время попросить Бога о помощи и освобождении. Необходимо понять, что наш образ мыслей не является единственным; другие люди могут указать нам путь. Когда кто-нибудь говорит нам про наши недостатки, первой реакцией может быть защита. Нам нужно осознать, что мы не идеальны. Всегда будет место для роста. Если мы действительно хотим быть свободными, то будем без предубеждения относиться к замечаниям своих друзей-зависимых. Если недостатки, которые мы в себе обнаруживаем, действительно существуют, и у нас есть возможность избавиться от них – значит, нам обязательно удастся испытать ощущение благополучия.

Некоторые захотят встать на колени, делая этот шаг. Другие будут очень тихими, тогда как кто-то еще предпримет огромное эмоциональное усилие, чтобы показать свою готовность. Мы используем слово смирение потому, что обращаемся к Силе, более могущественной, чем наша собственная, с просьбой дать нам свободу жить без тех ограничений, которые мы принесли с собой из прошлого. Многие из нас хотят работать по этому шагу без всяких оговорок, на слепой вере, потому что устали от того, что творили и как себя чувствовали. Что бы ни работало в каждом конкретном случае – мы идем до конца.

Это наша дорога к духовному росту. Мы меняемся каждый день. Мы постепенно и осторожно вытаскиваем себя из изоляции и одиночества зависимости в поток жизни. Этот рост – результат не столько желаний, сколько действий и молитв. Основная задача Седьмого Шага – выйти за пределы себя и стремиться достичь воли нашей Высшей Силы.

Если мы будем беспечны и нам не удастся понять духовное значение этого шага, мы можем столкнуться со старыми трудностями. Другая опасность заключается в том, что мы можем быть слишком строгими к себе.

Делясь опытом с другими выздоравливающими зависимыми, мы сможем избежать болезненной серьезности по отношению к самим себе. Когда мы принимаем других такими, какие они есть, то становимся смиренными и подготавливаем почву для избавления от своих собственных недостатков. Зачастую Бог помогает нам осознать наши недостатки через тех людей, кто по-настоящему заботится о своем выздоровлении.

Мы уже заметили, что смирение играет большую роль в этой программе и нашем новом образе жизни. Мы проводим инвентаризацию; мы подготавливаем себя к тому, чтобы Бог устранил наши дефекты характера; мы смиренно просим Его избавить нас от недостатков. Это наш путь к духовному росту, и мы желаем идти дальше. Мы готовы к Восьмому Шагу.

ВОСЬМОЙ ШАГ

«Мы составили список всех тех людей, которым причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб».

Восьмой Шаг – это проверка нашего новообретенного смирения. Наша цель – добиться освобождения от тяжести чувства вины. Мы хотим смотреть на мир без злости и страха.

Действительно ли мы хотим составить список всех тех людей, которым причинили зло, чтобы избавиться от чувств страха и вины, доставшихся нам от прошлого? Наш опыт говорит нам, что необходимо преисполниться желанием, прежде чем этот шаг окажет какое-либо действие.

Восьмой Шаг совсем непростой; он требует нового вида честности во взаимоотношениях с другими людьми. На Восьмом Шаге начинается процесс прощения: мы прощаем других, возможно, другие прощают нас, и, в конце концов, мы прощаем себя и учимся жить по-новому. К тому времени, как мы подходим к этому Шагу, мы больше готовы понимать других, нежели быть понятыми. Мы можем жить сами и давать жить другим, и делать это будет проще, если мы знаем, в каких областях должны возместить причиненный нами ущерб. Сейчас это кажется трудным, но, однажды сделав это, мы будем удивляться тому, что ждали так долго.

Нам понадобится настоящая честность, прежде чем мы составим точный список. При подготовке к составлению списка Восьмого Шага будет полезным дать определение «злу». Первое определение – это физический или духовный ущерб. Другое определение – «причинить боль, принести страдание и потери». Ущерб можно нанести, что-то сказав, сделав или, наоборот, не сделав чего-либо. Зло может быть результатом слов или поступков, как намеренных, так и непреднамеренных. Степень зла может колебаться, начиная с того, что мы вывели кого-либо

из состояния душевного равновесия, и кончая тем, что мы нанесли телесное повреждение или стали причиной чьей-то смерти.

Восьмой Шаг ставит перед нами проблему. Многие из нас с трудом признают, что причинили кому-либо зло, так как считают себя жертвами зависимости. Отказ от подобных оправданий является важнейшим моментом Восьмого Шага. Мы должны отделить то, что было сделано по отношению к нам, от того, что мы сами сделали по отношению к другим. Мы отбрасываем оправдания и мысли о том, что являемся жертвами. Очень часто мы думаем, что причинили зло только самим себе, однако вносим себя в список в последнюю очередь, если вообще вносим. Этот шаг закладывает фундамент для восстановления нашей жизни из обломков.

Если мы будем осуждать ошибки других людей, это не сделает нас лучше. Мы почувствуем себя лучше, когда очистим свою жизнь, освободившись от чувства вины. Составляя список, мы уже больше не сможем отрицать, что причиняли кому-то вред. Мы признаем, что, прямо или косвенно, обижали других людей своими поступками, ложью, невыполненными обещаниями или пренебрежением.

Мы составляем список, или берем его из Четвертого Шага, и добавляем туда имена людей по мере того, как вспоминаем о них. Мы честно рассматриваем этот список и открыто разбираем наши ошибки, чтобы преисполниться желанием возместить ущерб.

В некоторых случаях мы можем и не знать людей, которым причинили зло. Когда мы употребляли химические вещества, опасности подвергался любой человек, с которым мы вступали в контакт. Многие члены Сообщества упоминают своих родителей, супругов, детей, друзей, любимых, других зависимых, случайных знакомых, коллег по работе, начальников, учителей, хозяев квартир, в которых мы жили, и совершенно незнакомых людей. Кроме того, мы можем внести в этот список самих

себя, потому что, употребляя наркотики, мы постепенно убивали себя. Было бы полезно составить отдельный список людей, которым мы должны возместить материальный ущерб.

Как и в каждом шаге, здесь тоже нужно очень стараться. Большинство из нас гораздо чаще не достигает своих целей, чем перевыполняет намеченное. И, в то же время, мы не можем отложить завершение этого шага только из-за своей неуверенности в том, что наш список является полным. Закончить его нам никогда не удастся.

Последняя трудность в работе по Восьмому Шагу заключается в том, чтобы отделить его от Девятого. Построение планов по поводу того, чтобы претворить возмещение ущерба в жизнь, может стать главным препятствием как при составлении списка, так и в том, чтобы преисполниться готовности. Мы работаем по Восьмому Шагу так, словно Девятого Шага не существует. Мы даже не думаем о возмещении ущерба, а сосредотачиваемся на словах, выражающих суть Восьмого Шага: «составить список и преисполниться желанием». Главная цель этого шага заключается в том, чтобы помочь нам осознать, что постепенно мы начинаем относиться по-новому к самим себе и к тому, как взаимодействуем с другими людьми.

Внимательно слушая рассказы других членов Сообщества, которые делятся своим опытом по выполнению этого шага, мы можем избавиться от замешательства, которое может возникнуть в процессе составления списка. Кроме того, наши спонсоры могут поделиться с нами тем, как Восьмой Шаг работал для них. Вопросы, задаваемые во время собраний, дают нам возможность воспользоваться преимуществом группового сознания.

Восьмой Шаг предлагает нам уйти от жизни, где прежде царили чувство вины и угрызения совести. Наше будущее будет другим потому, что нам уже не нужно избегать тех людей, которым мы причинили зло. В результате выполнения этого шага мы приобретаем новую свободу,

которая может положить конец нашей изоляции. По мере того, как мы осознаем необходимость быть прощенными, мы сами начинаем прощать других. По крайней мере, мы перестаем умышленно делать несчастными других людей.

Восьмой Шаг – это шаг действия. Как все остальные шаги, он предлагает немедленную выгоду. Теперь мы обрели свободу для того, чтобы начать возмещать ущерб в Девятом Шаге.

ДЕВЯТЫЙ ШАГ

«Мы лично возместили ущерб этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому».

Мы должны обязательно сделать этот шаг. Если мы его не сделаем, то оставим в нашей программе место для срыва. Гордыня, страх и промедление часто кажутся непреодолимым препятствием; они мешают нам двигаться вперед и расти. Важно действовать и быть готовыми к реакции тех людей, которым мы причинили зло. Мы возмещаем ущерб, прикладывая к этому все усилия.

Существенной частью этого шага является выбор подходящего времени. Нам следует возмещать ущерб, когда представится такая возможность, кроме тех случаев, когда наши действия могут причинить еще большее зло. Иногда мы действительно не можем возместить ущерб – это и невозможно, и непрактично. В некоторых случаях нам это не по силам. Мы понимаем, что готовность к возмещению ущерба может заменить сам процесс возмещения в тех случаях, когда нет возможности вступить в контакт с человеком, которому мы причинили зло. Тем не менее, мы не должны избегать контакта с кем бы то ни было только потому, что испытываем стыд, страх или просто медлим.

Мы хотим избавиться от вины, но не хотим делать это за чужой счет. Существует вероятность вовлечения третьих лиц или кого-нибудь из наших товарищей по употреблению, которые не хотят быть скомпрометированными. Мы не имеем права подвергать опасности другого человека. Зачастую необходимо посоветоваться с кем-то еще по этому поводу.

Мы рекомендуем поручить адвокатам проблемы с законом, а проблемы с финансами или со здоровьем – компетентным специалистам. Чтобы научиться жить успешно, необходимо научиться понимать, когда мы нуждаемся в помощи.

В некоторых старых взаимоотношениях до сих пор могут существовать неразрешенные конфликты. Мы вносим свой вклад в разрешение старых конфликтов тем, что возмещаем нанесенный нами ущерб. Мы хотим избежать дальнейшего противостояния и непреходящих обид. Во многих случаях мы можем только подойти к человеку и смиренно попросить его понять наши прошлые заблуждения. Иногда, к нашей радости, случается так, что старые друзья или родственники доказывают, что готовы избавиться от горечи обид. Общение с тем, кто еще страдает от наших злодеяний, может оказаться опасным. В тех случаях, когда прямое возмещение стало небезопасным или представляет угрозу для других людей, возможно косвенное возмещение. Мы прилагаем все возможные усилия к возмещению ущерба. Мы стараемся не забыть, что, когда возмещаем ущерб, в первую очередь делаем это для самих себя. Вместо того, чтобы испытывать чувство вины и обиды, мы получаем освобождение от прошлого.

Мы признаем, что негативное отношение к нам было вызвано нашими поступками. Девятый Шаг помогает нам избавиться от чувства вины, а другим – от злости. Порой единственное, что мы можем предпринять – это оставаться чистыми. Мы делаем это как для себя, так и для тех, кого любим. Мы больше не совершаем анти-

общественных поступков. Иногда единственный способ возмещения – это внести какой-либо вклад в общество. Сегодня мы помогаем себе и другим зависимым выздороветь. Это огромное возмещение ущерба всему обществу.

В процессе выздоровления к нам возвращается здравомыслие, и частью его является эффективное взаимодействие с другими людьми. Мы уже не так часто видим в людях только угрозу нашей безопасности. На смену физической боли и душевному смятению придет настоящее ощущение безопасности. Мы обращаемся со смирением и терпением к тем, кому нанесли обиду. Многие из наших искренних доброжелателей могут с неохотой признавать, что мы выздоравливаем. Но мы должны помнить о той боли, которую они приняли по нашей вине. Со временем произойдет много чудес. Многим из тех, кто был разлучен со своими семьями, удастся восстановить эти отношения. В конце концов, нашим близким становится все легче признавать произошедшие с нами изменения. Чистое время говорит само за себя. Терпение – важная часть нашего выздоровления. Бескорыстная любовь, которую мы испытываем, восстановит наше желание жить, и каждое позитивное устремление с нашей стороны будет вознаграждено неожиданными возможностями. Для возмещения ущерба требуется много мужества и веры, а в результате мы вырастаем духовно.

Мы постепенно обретаем свободу от тяжести обломков нашего прошлого. Нам захочется поддерживать в доме порядок, выполняя постоянный самоанализ в Десятом Шаге.

ДЕСЯТЫЙ ШАГ

«Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».

Десятый Шаг освобождает нас от обломков прошлого в настоящем. Если мы не будем отдавать отчет в своих дефектах, они «загонят» нас в угол, из которого мы не сможем выбраться чистыми.

Первое, что мы узнаем в Анонимных Наркоманах: употребляя, мы проигрываем. Также справедливо и то, что мы не будем переживать столько боли, если сможем избежать того, что ее вызывает. Если мы продолжаем личную инвентаризацию, это означает, что мы вырабатываем привычку постоянного наблюдения за собой, своими поступками, отношением к жизни и взаимоотношениями с другими людьми.

Мы – люди привычки и уязвимы для старого образа мышления и поведения. Порой нам кажется, что легче продолжать по старой привычке разрушать себя, чем пытаться идти по новой, такой опасной с виду дороге. Нам не нужно попадать в ловушку своих старых стереотипов. Сегодня у нас есть выбор.

Десятый Шаг может помочь нам в исправлении наших жизненных проблем и в предупреждении их повторного появления. Мы анализируем свои поступки в течение дня. Некоторые из нас пишут о своих чувствах, объясняя, что чувствовали и какую роль отвели себе в любой создавшейся проблеме. Причинили ли мы кому-нибудь зло? Нужно ли нам признать, что были неправы? Если мы сталкиваемся с трудностями, то предпринимаем усилия, чтобы справиться с ними. Когда мы этим не занимаемся, образуется гнойник.

Этот шаг может защитить нас от старого безумия. Мы можем спросить себя, не возвращаемся ли к старым моделям поведения, основанным на злости, обиде или страхе? Чувствуем ли мы себя загнанными в ловушку?

Не наносим ли мы себе вред? Не слишком ли мы голодны, озлоблены, одиноки или устали? Не воспринимаем ли мы себя слишком серьезно? Не сравниваем ли себя с другими? Не страдаем ли от недомоганий? Ответы на эти вопросы могут помочь нам справиться с текущими трудностями. Нам не нужно больше жить с ощущением пустоты в душе. Многие наши главные трудности связаны с отсутствием опыта жизни без наркотиков. Часто бывает так, что мы спрашиваем кого-то из «впереди идущих» о том, что делать, и удивляемся простоте ответа.

Десятый Шаг может выполнить роль клапана, через который спускается давление. Мы работаем над этим шагом, пока дневные подъемы и спады всё ещё свежи в нашей памяти. Мы перечисляем все, что было сделано за день, и стараемся не давать логических объяснений нашим поступкам. Можно проделать это в письменном виде в конце дня. Первое, что мы делаем – останавливаемся! Потом мы даем себе время хорошо подумать. Мы исследуем наши действия, реакции и побуждения. Зачастую мы понимаем, что поступили лучше, чем нам казалось. Это позволяет нам исследовать наши действия и признать свои ошибки до того, как ситуация ухудшится. Нам не нужно слишком умничать. Мы сразу признаем свои ошибки, не объясняем их.

Мы постоянно работаем по этому шагу. Это делается ради профилактики. Чем интенсивнее мы работаем, тем меньше ошибок нам будет нужно исправлять. Этот шаг является отличным инструментом для того, чтобы избежать беды до того, как накликаем ее на себя. Мы отслеживаем чувства, эмоции, фантазии и поступки. Постоянное наблюдение за собой помогает нам избежать повторения таких действий, из-за которых нам становилось плохо.

Мы нуждаемся в этом шаге даже в те моменты, когда прекрасно себя чувствуем и дела идут хорошо. Позитивные чувства нам в новинку, и нужно учиться их культивировать. В неприятные периоды жизни мы можем по-

стараться воспользоваться тем, что помогало в лучшие времена. У нас есть право на то, чтобы чувствовать себя хорошо. У нас есть выбор. Хорошие времена тоже могут оказаться ловушкой; опасность заключается в том, что мы можем забыть о том, что наша первоочередная задача – оставаться чистыми. Для нас выздоровление – это нечто большее, чем просто получать удовольствие.

Нам необходимо помнить, что ошибается каждый. Мы никогда не станем идеальными. Но, тем не менее, мы можем принять себя с помощью Десятого Шага. Продолжая личную инвентаризацию, мы здесь и сейчас обретаем свободу от себя и своего прошлого. Мы больше не ищем оправданий собственному существованию. Этот шаг позволяет нам быть самими собой.

ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

«Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого».

Первые десять шагов заложили основу для улучшения нашего осознанного контакта с Богом, как мы Его понимали. Они стали отправной точкой для достижения нами заветных позитивных целей. Вступая на этот этап нашей духовной программы после выполнения предыдущих десяти шагов, большинство из нас с удовольствием прибегают к занятиям молитвой и медитацией. Наше духовное состояние является основой для успешного выздоровления, которое предлагает неограниченный рост.

Многие из нас начинают по-настоящему ценить свое выздоровление, когда доходят до Одиннадцатого Шага. Благодаря Одиннадцатому Шагу наша жизнь наполняется более глубоким смыслом. Отказавшись от контроля, мы приобретаем гораздо более значительную силу.

Природа нашей веры будет определять форму нашей молитвы и наших размышлений. Нам всего лишь нужно убедиться в том, что есть некая система верований, работающая конкретно для нас. Результаты скажутся на выздоровлении. Как было отмечено где-то еще, молитвы, казалось, начинали действовать, как только мы пришли в Программу Анонимных Наркоманов и капитулировали перед болезнью. Осознанный контакт, о котором говорится в этом шаге, является прямым следствием работы по шагам. Мы применяем этот шаг для того, чтобы улучшать и поддерживать состояние своей души.

Когда мы только пришли в программу, то получили помощь от Силы, более могущественной, чем наша собственная. Это произошло благодаря тому, что мы выразили готовность работать по программе. Цель Одиннадцатого Шага – углубить осознание этой Силы и улучшить нашу способность использовать Ее в качестве источника для придания нам сил в новой жизни.

Чем больше мы улучшаем осознанный контакт с нашим Богом путем молитв и размышлений, тем проще становится сказать: «Да исполнится воля Твоя, а не моя». Мы можем обратиться к Богу за помощью, когда в ней нуждаемся, и в нашей жизни произойдут изменения к лучшему. Тот опыт медитации и индивидуальной религиозной веры, о котором рассказывают некоторые, не всегда нам подходит. Наша программа – духовная, а не религиозная. К тому времени, когда мы приступаем к Одиннадцатому Шагу, те недостатки характера, которые доставляли нам неприятности в прошлом, были проработаны в предыдущих десяти шагах. Образ того человека, которым мы хотели бы стать, является мимолетным проявлением воли, уготованной для нас Богом. Зачастую наше мировоззрение настолько ограничено, что мы в силах увидеть лишь сиюминутные желания и потребности.

Не составляет никакого труда скатиться к прежнему образу жизни. Чтобы обеспечить постоянство духов-

ного роста и выздоровления, мы должны научиться опираться на здоровую духовную основу. Бог не будет навязывать нам свою доброту, но если мы Его попросим, то получим ее. Мы обычно чувствуем, что в данный момент что-то меняется, но не сразу видим существенные изменения в нашей жизни. Когда же мы, наконец, избавляемся от собственных эгоистических побуждений, то начинаем обретать такое умиротворение, существование которого не могли себе даже представить. В морали, навязанной силой, нет той силы, которая наполняет нас, когда мы выбираем духовный образ жизни. Многие из нас молятся, когда нам плохо. Мы узнаем, что если будем молиться регулярно, то уже не будем страдать с такой частотой и с такой силой.

За пределами Сообщества Анонимных Наркоманов существуют различные группы, занимающиеся медитацией. Практически все эти группы связаны с определенной религией или философией. Одобрение любого из этих методов будет нарушением наших традиций и ограничением права каждого на свое понимание Бога. Медитация помогает нам развиваться духовно по-своему. То, что в прошлом нам не помогало, может помочь сегодня. Мы смотрим на каждый день по-новому, без предубеждений. Мы знаем, что если молимся о знании Божьей воли, то получаем самое лучшее, даже если это не соответствует нашим представлениям о том, чего бы нам хотелось. Это знание основывается на нашей вере и опыте выздоравливающих зависимых.

Молитва – это сообщение о наших тревогах Силе, более могущественной, чем наша собственная. Иногда во время молитвы происходят удивительные вещи; мы находим средства, способы и силы для выполнения задач, выполнение которых лежит за пределами наших возможностей. Путем ежедневной молитвы и капитуляции мы получаем доступ к неограниченным силам – до тех пор, пока мы сохраняем и возрождаем свою веру.

Для кого-то молитва – это обращение к Богу за помощью, а медитация – это выслушивание Его ответа. Мы учимся соблюдать осторожность, когда молимся о каких-то конкретных вещах. Мы молимся о том, чтобы Бог указал нам Его волю и чтобы Он помог нам исполнить ее. В некоторых случаях Его воля оказывается настолько очевидной, что ее понимание не составляет для нас труда. В других случаях наше «Я» настолько эгоцентрично, что мы не принимаем Божью волю для нас без очередной борьбы и очередной капитуляции. Если мы молимся о том, чтобы Бог избавил нас от любых помех, качество молитвы обычно улучшается и мы чувствуем разницу. Молитва требует практики, и нам нужно напоминать себе, что специалистами не рождаются. Для того, чтобы стать специалистом, нужно приложить много усилий. Путем молитвы мы ищем осознанный контакт с нашим Богом. Во время медитации мы достигаем этого контакта, а Одиннадцатый Шаг помогает нам его поддерживать.

До прихода в Анонимные Наркоманы мы могли находиться под воздействием многих религий и разных способов медитаций. Из-за этого некоторые из нас были опустошены и полностью запутались. Мы были уверены, что Божья воля для нас заключается в том, чтобы употреблять наркотики и достигать более высокого уровня сознания. Практикуя подобные методы, многие из нас оказывались в результате в очень странных состояниях. Мы и не подозревали о том, что корень наших проблем кроется в разрушительном воздействии нашей зависимости, и хватались за любую соломинку, предлагающую надежду.

В тишине медитации воля Бога может стать очевидной для нас. Успокоение разума путем медитации приносит внутренний покой, который приводит нас к контакту с Богом внутри нас. Главной предпосылкой медитации служит тот факт, что трудно или вовсе невозможно добиться осознанного контакта до тех пор, пока разум не успокоится. Обычная нескончаемая череда мыслей

должна прерваться для того, чтобы был возможен прогресс. Поэтому цель подготовки состоит в том, чтобы успокоить разум и позволить мыслям, возникающим в нашей голове, умереть естественной смертью. Мы оставляем наши мысли в прошлом по мере того, как медитативная часть Одиннадцатого Шага превращается для нас в реальность.

Эмоциональное равновесие является одним из первых результатов медитации, и наш опыт подтверждает это. Некоторые из нас приходили в программу сломленными и уходили в поисках Бога или спасения в тот или иной религиозный культ. Нет ничего проще, чем воспарить на крыльях религиозного пыла и позабыть о том, что мы – зависимые люди с неизлечимой болезнью.

Говорят, что для того, чтобы медитация приобрела ценность, ее результаты должны проявляться в нашей повседневной жизни. Это и подразумевается в словах: «...о знании Его воли для нас и о даровании силы для ее выполнения». Для тех из нас, кто не молится, медитация является единственным способом работы по этому шагу.

Мы начинаем молиться потому, что это дает нам успокоение, придаёт нам уверенности в себе и мужества. Это помогает нам вести такую жизнь, в которой нет места для страха и недоверия. Когда мы избавляемся от эгоистичных намерений и молимся о руководстве, то обретаем душевный покой. Мы начинаем сопереживать другим людям, что представлялось невозможным до работы по этому шагу.

По мере того, как мы ищем личный контакт с Богом, мы начинаем распускаться, как цветок под солнцем. Мы начинаем видеть, что любовь Бога все время была с нами и только ждала того, чтобы мы ее приняли. Мы протаптываем свой путь и принимаем то, что бескорыстно дается нам каждый день. Нам становится комфортно полагаться на Бога.

Когда мы впервые приходим в Программу, то обычно просим об исполнении многих желаний и потребностей, которые кажутся нам важными. По мере того, как мы растем духовно и находим Силу, более могущественную, чем наша собственная, мы начинаем осознавать, что, при удовлетворении наших духовных потребностей, наши жизненные проблемы уменьшаются настолько, что возвращается комфорт. Когда мы забываем, в чем заключается наша истинная сила, то быстро оказываемся во власти старых моделей поведения, которые и привели нас в программу. В конечном итоге мы переосмысливаем свои убеждения и представления и приходим к тому, что наша главная потребность заключается в том, чтобы узнать волю Бога для нас, и обрести силы для ее выполнения. Мы способны отодвинуть в сторону некоторые личные выгоды, поскольку узнаём, что воля Бога для нас состоит из тех самых вещей, которые мы ценим больше всего. Воля Бога становится нашей собственной истинной волей, которую мы сами хотим для себя. Это происходит интуитивно и не поддается выражению словами.

Мы подготавливаемся к тому, чтобы принимать людей такими, какие они есть, не осуждая их. Пропадает потребность в контроле. Сначала мы испытывали затруднения с концепцией принятия; сегодня мы понимаем.

Мы знаем, что, каким бы ни оказался новый день, Бог дал нам все необходимое для нашего духовного благополучия. Нет ничего страшного в том, чтобы признать свое бессилие, поскольку Бог достаточно всемогущ, чтобы помочь нам остаться чистыми и наслаждаться духовным ростом. Бог помогает нам поддерживать дома порядок.

Мы начинаем яснее видеть то, что представляет собой реальность. Ответы, которых мы ищем, приходят нам посредством постоянного контакта с Высшей Силой. Мы приобретаем способность делать то, что когда-то не умели делать. Мы уважаем убеждения других людей. Мы рекомендуем вам искать силу и руководство в согласии с вашими убеждениями.

Мы благодарны за этот шаг, потому что начинаем получать то, что является для нас лучшим вариантом. Порой мы молились о том, чтобы наши желания были исполнены, а когда получали то, что хотели, оказывались в ловушке. Мы могли молиться и получать что-то, а впоследствии молиться о том, чтобы избавиться от этого, так как не могли справиться с подобной ношей.

Мы надеемся, что, познав силу молитвы и ответственность, которую молитва несет в себе, мы сможем использовать Одиннадцатый Шаг в качестве руководства в повседневной жизни.

Мы начинаем молиться только о знании Божьей воли. Благодаря этому мы получаем только то, с чем в состоянии справиться, потому что Бог помогает нам подготовиться к этому. Некоторые из нас просто выражают словами благодарность Богу за Его милость.

С готовностью и смирением мы снова и снова обращаемся к этому шагу, чтобы получить в дар знание и силу от Бога, как мы его понимаем. Десятый Шаг проясняет ошибки настоящего, чтобы мы могли работать по Одиннадцатому Шагу. Без этого шага вряд ли получится испытать духовное пробуждение, применять духовные принципы в нашей жизни или делиться опытом, чтобы привлекать других к выздоровлению. В Анонимных Наркоманах есть духовный принцип – мы сохраняем то, что имеем, лишь отдавая. Помогая другим оставаться чистыми, мы получаем удовольствие от того духовного благополучия, которое приобрели. Мы должны бескорыстно и с благодарностью отдавать то, что бескорыстно и с благодарностью дано нам.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

«Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались нести весть об этом другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах».

Мы пришли к Анонимным Наркоманам потому, что наша прошлая жизнь превратилась в руины, и последнее, чего мы ожидали – это духовного пробуждения. Мы всего лишь хотели перестать страдать.

Шаги ведут к пробуждению в нас духовной сущности. Это пробуждение подтверждается изменениями в нашей жизни, помогающими нам жить по духовным принципам и нести весть о выздоровлении и надежду тем зависимым, которые все еще страдают. Весть эта, однако, не будет иметь никакого смысла, если мы не проживаем ее. Когда же мы ее проживаем, наши жизни и поступки придают ей гораздо больший смысл, нежели наши слова и книги.

В Сообществе мы обнаружили, что идея духовного пробуждения у разных людей выражается по-разному. Тем не менее, у них есть нечто общее – обретение цели в жизни и конец одиночеству. Многие из нас верят в то, что духовное пробуждение не будет иметь смысла без душевного покоя и заботы о других. Для того, чтобы поддерживать душевный покой, мы стремимся жить здесь и сейчас.

Те, кто к своей работе по шагам прикладывал все усилия, обрел много преимуществ, которые являются прямым следствием жизни по этой программе.

Когда мы только начинаем ощущать освобождение от зависимости, то рискуем впасть в иллюзию обретения контроля над своей жизнью. Мы забываем про агонию и боль, которые когда-то знали так хорошо. Когда мы употребляли, наши жизни находились под контролем болезни. Она готова вернуться в любой момент. Мы бы-

стро забываем о том, что все наши прошлые усилия контролировать нашу жизнь потерпели провал.

Теперь нам понятно, что единственный способ сохранить то, что мы имеем – поделиться этим даром с теми зависимыми, кто еще страдает. Это самая лучшая гарантия от срыва и мучительного существования в употреблении. Вот что значат слова – «нести весть», и мы делаем это различными способами.

В Двенадцатом Шаге мы применяем духовные принципы разделения с другими вести о выздоровлении АН для того, что сохранить его. Даже член Сообщества с одним днем чистоты может нести весть о том, что эта Программа работает.

Когда мы делимся опытом с новичками, то можем просить Высшую Силу о том, чтобы стать Ее проводниками. Мы не корчим из себя богов. Делясь опытом с новичком, мы часто обращаемся за помощью к другому выздоравливающему зависимому. Это привилегия – отвечать на крик о помощи. Мы, познавшие отчаяние, рады возможности помочь другим обрести выздоровление.

Мы помогаем новичкам изучать принципы Анонимных Наркоманов. Мы пытаемся сделать все, чтобы они чувствовали себя желанными, и помогаем им узнать о том, что может предложить программа. Мы делимся своим опытом, силами и надеждой. Когда есть такая возможность, мы сопровождаем новичков на собрание.

Бескорыстное служение – вот суть Двенадцатого Шага. Мы получили выздоровление от Бога, как мы Его понимаем. Теперь мы подготавливаем себя к тому, чтобы стать Его инструментами в разделении нашего опыта выздоровления с теми, кто его ищет. Многие из нас узнают, что мы можем нести эту весть только тем, кто просит о помощи. Порой единственной вестью, необходимой для того, чтобы страдающий зависимый обратился за помощью, будет сила примера. Зависимый может страдать, но не желать просить о помощи. Мы открыты для таких людей, чтобы, когда они попросят, быть рядом с ними.

Программа Анонимных Наркоманов учит: помогая другим – помогаешь себе. Примечательно, что работа по Двенадцати Шагам приводит нас от унижения и отчаяния к тому, чтобы служить инструментами нашей Высшей Силы. Нам дана возможность помогать своим зависимым товарищам, когда никто больше сделать этого не может. Мы видим, как это каждый день происходит рядом с нами. Это удивительное превращение свидетельствует о духовном пробуждении. На основе собственного опыта мы рассказываем о том, как нечто подобное происходило у нас. Искушение давать советы велико, но когда мы так поступаем, то теряем уважение новичков. Наша весть затуманивается. Только простая и честная весть о выздоровлении от зависимости звучит правдиво.

Мы посещаем собрания, и у нас появляется возможность служить Сообществу. Мы бескорыстно и с благодарностью делимся нашим временем, начинаем служение и отдаем то, что сами обрели здесь. Служение, о котором мы говорим в Анонимных Наркоманах – это главная цель наших групп. Служение заключается в том, чтобы нести наши идеи тем зависимым, которые всё еще страдают. Чем энергичнее мы принимаемся за эту работу, тем богаче будет наше духовное пробуждение.

Первый способ, которым мы несем нашу весть, говорит сам за себя. Люди, которые помнят нас как блуждающих, напуганных одиночек, обращают внимание, что с наших лиц исчезает страх. Они видят, что мы постепенно оживаем.

С тех пор, как мы вступили на путь АН, скуке и самодовольству больше нет места в нашей новой жизни. Оставаясь чистыми, мы начинаем применять такие духовные принципы, как надежда, отказ от собственной воли и принятие воли Высшей Силы, честность, непредвзятость, готовность, вера, терпимость, терпение, смирение, бескорыстная любовь; мы делимся нашим опытом и работаем друг о друге. В процессе нашего выздоровления духовные принципы затрагивают все сферы нашей жизни.

ни, потому что мы просто пытаемся жить этой программой здесь и сейчас.

Мы испытываем радость по мере того, как учимся жить по принципам выздоровления. Приятно видеть, как человек, который, прожив два чистых дня, говорит человеку с одним чистым днем: «Для зависимого одиночество – плохая компания». Приятно видеть, как человек, который пытается помочь другому зависимому остаться чистым, вдруг находит слова, необходимые для того, чтобы донести весть о выздоровлении.

Мы чувствуем, что наша жизнь приобретает ценность. Возродившись духовно, мы радуемся жизни. Когда мы употребляли наркотики, наша жизнь превратилась в борьбу за выживание. Сейчас мы по большей части живем, а не выживаем. Осознав, что главное для нас – это чистота, мы можем радоваться жизни. Нам нравится быть чистыми и нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают. Посещение собраний действительно работает.

Применение духовных принципов в повседневной жизни приводит нас к тому, что мы начинаем воспринимать себя по-другому. Честность, смирение и непредубежденность помогают нам справедливо относиться к тем, кто рядом с нами. Мы принимаем более терпимые решения. Мы учимся уважать самих себя.

Уроки, полученные нами в процессе выздоровления, порой бывают горькими и болезненными. Помогая другим, мы начинаем уважать себя, поскольку в силах поделиться этими уроками с другими членами Сообщества Анонимных Наркоманов. Мы не можем освободить других зависимых от боли, зато можем нести весть о той надежде, которую обрели благодаря товарищам-зависимым в процессе выздоровления. Мы рассказываем о том, как принципы выздоровления воплощались в нашей жизни. Бог помогает нам тогда, когда мы помогаем друг другу. Жизнь приобретает новый смысл, новую радость, новое качество – от того, что мы нужны и чувству-

ем себя нужными. Мы возрождаемся духовно и радуемся жизни. Наше духовное пробуждение наполняется новым смыслом благодаря новому пониманию Высшей Силы, которое появляется, когда мы делимся опытом выздоровления с другим зависимым.

Да, мы несем в себе надежду. Мы служим примером того, что программа работает. Радость, которую мы обретаем в чистой жизни, привлекает тех зависимых, которые все еще страдают.

Мы действительно выздоравливаем для того, чтобы жить чистой и счастливой жизнью. Добро пожаловать в АН. Шаги на этом не заканчиваются. Шаги – это новое начало!

ГЛАВА ПЯТАЯ

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?

Начните вашу собственную программу выздоровления с Первого шага, о котором говорилось в предыдущей главе – «Как это работает». Как только мы безоговорочно признаемся самим себе в глубине души, что бессильны перед зависимостью, то сделаем большой шаг вперед на пути выздоровления. У многих из нас на этом этапе появлялись оговорки, поэтому дайте себе шанс и приступайте к работе по программе со всем возможным усердием с самого начала. Переходите ко Второму шагу, к Третьему и т.д.; постепенно вы придете к собственному пониманию программы. Если вы находитесь в каком-либо учреждении закрытого типа, где в настоящее время не употребляете наркотики, то можете с ясной головой попробовать вести этот образ жизни .

Покинув учреждение, в котором вы находились, продолжайте свою ежедневную программу выздоровления и обратитесь к членам Сообщества Анонимных Наркоманов. Сделайте это по почте, по телефону или при личной встрече. А еще лучше – приходите на наши собрания. Здесь вы найдете ответы на некоторые из тех вопросов, которые могут доставлять вам беспокойство в настоящее время.

Если вы не находитесь в подобном учреждении, все вышесказанное относится и к вам. Прекратите употреблять наркотики сегодня. Большинство из нас могут обходиться без наркотиков в течение восьми или двенадцати часов, и, что кажется еще более невероятным, в течение более продолжительных периодов времени. Если наваждение или компульсивность станут невыносимыми,

возьмите за правило «пятиминутку неупотребления». Минуты превратятся в часы, часы – в дни, и таким образом вы ломаете привычку и обретете некоторое спокойствие духа. Настоящее чудо произойдет тогда, когда вы обнаружите, что потребность в наркотиках каким-то образом отпала. Вы прекратили употреблять и начали жить.

Первый шаг к выздоровлению – это прекращение употребления наркотиков. Мы не можем ждать от программы, что она будет для нас работать, если наш разум и наше тело все еще замутнены наркотиками. Мы в состоянии сделать этот шаг, где бы ни находились, даже в тюрьме или в больнице. Мы делаем его любым возможным способом, «на зубах» или в детоксе – пока остаемся чистыми.

Нам по силам заняться развитием своего представления о Боге, как мы Его понимаем. Шаги могут помочь нам улучшить свое отношение к окружающему миру. Наши «благие намерения» приводили нас к неприятностям. Мы осознаем, что нуждаемся в переменах. В меню нашего заболевания включено гораздо больше, нежели простое употребление наркотиков, поэтому и выздоровление должно включать в себя гораздо больше, чем простое воздержание от употребления. Выздоровление – это активное изменение наших мыслей и отношения к жизни.

Для того, чтобы оставаться чистыми, необходимо уметь идти своим проблемам навстречу. Если у нас были проблемы в прошлом, то маловероятно, что простой отказ от употребления наркотиков приведет к решению этих проблем. Чувство вины и беспокойство могут удерживать нас от того, чтобы жить «здесь и сейчас». Отрицая свою болезнь или допуская иные оговорки, мы продлеваем свои страдания. Многие из нас не могут представить свою жизнь без наркотиков. Мы страдаем от страха и безумия и думаем, что от употребления никуда не деться. Мы можем испытывать страх, что, если будем оставаться

чистыми, друзья отвернутся от нас. Эти чувства типичны для зависимых, вставших на путь выздоровления. Мы можем страдать и от собственной сверхчувствительности. Чаще всего мы оправдываем свое употребление одиночеством, жалостью к себе и страхом. Нечестность, предвзятость и нежелание действовать – вот три самых главных наших врага, а в сердцевине нашей болезни лежит поглощенность навязчивой идеей употреблять наркотики.

Мы поняли, что старые мысли и старый образ жизни не помогут нам оставаться чистыми или как-то улучшить нашу жизнь. Если мы позволяем себе быть бездейственными, безучастными и поддаваться меланхолии, то в этом проявляются симптомы нашей болезни. Одна из наших проблем заключается в том, что нам легче изменить наше восприятие реальности, чем саму реальность. Нам необходимо отбросить старые представления и признать тот факт, что существует реальное положение вещей и событий и что жизнь будет идти своим чередом независимо от того, принимаем мы их или нет. Мы можем изменить только нашу реакцию на окружающую действительность и отношение к самим себе. Нам необходимо признать, что изменения происходят постепенно и что выздоровление – это непрекращающийся процесс.

Хорошая идея: посещать одно собрание в день в течение первых девяноста дней выздоровления. У зависимых появляется какое-то особенное чувство, когда они узнают, что есть люди, которые могут делиться своими трудностями – прошлыми и настоящими. Сначала нам вряд ли удастся делать что-то, кроме посещения собраний. Вероятно, мы не вспомним ни одного слова, ни одного человека или мысли с нашего первого собрания. Через некоторое время мы сможем расслабиться и наслаждаться атмосферой выздоровления. Собрания укрепляют наше выздоровление. Поначалу мы можем испытывать страх из-за того, что никого не знаем. Некоторые из нас думают, что нам не нужны эти собрания.

Тем не менее, когда нам плохо, мы приходим на собрания и получаем облегчение. Собрания помогают нам не только помнить о том, откуда мы пришли, но, что еще важнее, увидеть, куда мы можем двигаться в выздоровлении. Регулярно посещая собрания, мы учимся ценить общение с другими зависимыми, которым близки наши проблемы и цели. Нам необходимо открыться и принять любовь и понимание, так необходимые нам для того, чтобы измениться. По мере того, как мы знакомимся с Сообществом и его принципами и претворяем их в жизнь, мы начинаем расти. Мы прилагаем все усилия к тому, чтобы решать самые насущные проблемы, и не трогаем остальные. Мы делаем только то, что нам по силам, и, по мере того, как продвигаемся вперед по пути выздоровления, нам начинают открываться новые возможности для развития.

Наши новые друзья в Сообществе помогут нам. Наши общие усилия направлены на выздоровление. Оставаясь чистыми, мы все вместе без страха смотрим на окружающий мир. Нам больше не нужно чувствовать себя загнанными в угол, зависимыми от событий и обстоятельств. 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. Им кажется, что оно не продлится долго. Нам нужны люди, которые понимают, что такое болезнь и что такое выздоровление. На собраниях мы можем делиться своим опытом с другими зависимыми, задавать вопросы и узнавать что-нибудь новое о своей болезни. Наши старые представления больше не заводят нас в тупик, и мы учимся жить по-новому.

Постепенно мы находим замену своим старым привычкам, начиная жить по-новому, и преисполняемся желанием меняться. Мы регулярно приходим на собрания, спрашиваем телефоны 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 этого никто и не увидит. Но когда мы обращаемся за помощью, тополучаем ее.

Для новичка очень важно включиться в жизнь Сообщества. Сначала мы учимся ставить программу на первое место и проще относиться ко всему остальному. Мы начинаем с того, что просим о помощи и стараемся выполнять все рекомендации, полученные на собраниях. Очень полезно разрешать другим членам группы помогать нам. Со временем мы тоже сможем передавать другим то, что отдавали нам. Мы учимся тому, что служение другим людям поможет нам выбраться из своей скорлупы. Наша работа может начаться с самого простого: мы вытряхиваем пепельницы, завариваем чай, делаем уборку, подготавливаем и проводим собрания, распространяем литературу. Делая все это, мы чувствуем себя частью Сообщества.

Мы приходим к выводу, что полезно найти спонсора и обращаться к нему. Спонсорство – это улица с двусторонним движением. Оно помогает и новичку, и самому наставнику. Количество чистого времени и опыта спонсора могут напрямую зависеть от наличия спонсоров в данной местности. Спонсорство для новичков – это также ответственность группы. Разумеется, здесь речь идет о неформальной ответственности, но в этом и заключается суть программы выздоровления Анонимных Наркоманов – в помощи одного зависимого другому.

Одно из самых значительных и глубоких изменений в нашей жизни происходит в области межличностных взаимоотношений. Наши самые первые контакты с другими людьми, как правило, начинаются с контакта со спонсором. Будучи новичками, мы осознаем, что нам будет гораздо проще, если мы найдем человека, чьим суждениям мы доверяем и кому мы можем открыться. Мы понимаем, что доверие к тому, у кого больше опыта, является скорее силой, чем слабостью. Наш опыт показывает, что работа по Шагам – это лучшая гарантия от срыва. Наши

наставники и друзья могут посоветовать, как работать по этим Шагам, беседуя с нами об их смысле и помогая нам подготовиться духовно к жизни по этим Шагам. Обращаясь к Богу, как мы Его понимаем, за помощью, мы тем самым улучшаем свое понимание Шагов. Когда мы подготовимся, то обязательно должны рискнуть и попробовать начать жить по-новому. Мы узнаем, что программа не оказывает на нас своего воздействия, если мы приспособливаем ее к нашей жизни. Мы должны научиться приспособливать нашу жизнь к программе.

Сегодня мы находимся в поиске не проблем, но решений. Мы пробуем претворить в жизнь то, чему научились. Мы оставляем для себя то, что нам необходимо, а остальное отбрасываем. Мы осознаем, что, работая по шагам, общаясь с нашей Высшей Силой, разговаривая со спонсором и делаясь опытом с новичками, мы приобретаем возможность расти духовно.

Двенадцать Шагов используются в качестве программы выздоровления. Мы учимся обращаться к Высшей Силе за помощью в решении проблем. Когда мы делимся своими трудностями, от которых раньше бежали сломя голову, то начинаем испытывать чувства, придающие нам сил для того, чтобы искать для себя Божью волю.

Мы верим, что наша Высшая Сила будет заботиться о нас. Если мы будем честно стараться исполнить волю Бога, прилагая для этого все усилия, то сможем справиться со всем, что бы ни случилось. Процесс поиска воли Бога – это духовный принцип шагов. Работа по шагам и применение этих принципов в жизни упрощают ее и изменяют наше прежнее отношение к ней. Когда мы признаем, что наши жизни стали неуправляемыми, то уже не должны оспаривать свою точку зрения. Нам необходимо принимать себя такими, какие мы есть. Отныне нам не нужно не давать себе права на ошибку. Когда мы предоставим эту свободу себе, то сможем позволить ошибаться другим. Свобода меняться приходит после принятия себя.

Стремление поделиться тем, что нас волнует, и разделить то, что волнует других, является основным инструментом нашей программы. Эта помощь может прийти только от других зависимых. Она выглядит следующим образом: «У меня тоже было нечто подобное, и я поступил так...». С любым, кто хочет обрести наш путь в жизни, мы, вместо проповедей и осуждения, делимся опытом, силами и надеждой. Если, делаясь опытом выстраданной нами боли, мы поможем хотя бы одному человеку, значит, страдания стоили того. Мы укрепляем свое собственное выздоровление, когда делимся опытом с теми, кто просит нас о помощи. Если мы будем держать при себе то, чем должны поделиться, то лишимся этого. Слова ничего не значат, пока они не перейдут в действия.

Мы узнаем о своем духовном росте тогда, когда находим в себе силы протянуть руку помощи другим. Мы помогаем другим, когда принимаем участие в служении и стараемся нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают. Мы узнаем, что можем сохранить то, что имеем, только отдавая это. Кроме того, наш опыт свидетельствует о том, что многие проблемы можно решить, если уйти от своего «Я» и предложить помощь тому, кто в ней нуждается. Мы понимаем, что один зависимый может лучше понять другого и помочь ему. И совершенно неважно, сколько мы отдаем – всегда будет еще один зависимый, просящий о помощи.

Мы не можем позволить себе забыть о всей значимости спонсорства и уделении особого внимания сбитым с толку зависимым, которые хотят прекратить употреблять наркотики. Наш опыт наглядно показывает, что те, кто считает спонсорство очень важной частью программы, больше всего получают от нее. Ответственность спонсора приветствуется нами и принимается в качестве возможности обогатить свой личный опыт в Сообществе Анонимных Наркоманов.

Работа с другими зависимыми – это лишь начало служения. Служение в Анонимных Наркоманах, с одной стороны, позволяет уделять значительное время непосредственной помощи страдающим зависимым, а с другой – является гарантией существования самого Сообщества. Таким образом мы сохраняем то, что имеем, отдавая.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ НАРКОМАНОВ

Мы сохраняем то, что имеем, только с помощью постоянного наблюдения за собой. И как индивидуальная свобода приходит к нам из Двенадцати Шагов, так и свобода деятельности группы происходит из наших Традиций.

До тех пор, пока узы, связывающие нас, сильнее того, что может нас разобичить, всё будет хорошо.

- 1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте. Личное выздоровление зависит от единства АН.*
- 2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры – всего лишь облечённые доверием исполнители, они нами не управляют.*
- 3. Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление.*
- 4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, кроме тех случаев, когда дело касается других групп или Анонимных Наркоманов в целом.*
- 5. У каждой группы есть лишь одна главная цель: донести наши идеи до тех зависимых, которые всё ещё страдают.*

6. *Группе АН никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АН для использования какой-либо родственной организацией или посторонней компанией, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.*
7. *Каждой группе АН следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.*
8. *Сообщество Анонимных Наркоманов должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, но наши центры обслуживания могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.*
9. *Сообществу АН никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако, мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.*
10. *Сообщество Анонимных Наркоманов не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АН не следует вовлекать ни в какие общественные дискуссии.*
11. *Наши отношения с обществом основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и телевидением.*
12. *Анонимность — духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.*

Осознание этих Традиций приходит постепенно. Мы собираем информацию во время бесед с членами Сообщества и посещений других групп. Обычно до тех пор,

пока мы не будем вовлечены в процесс служения, никто не говорит, что «личное выздоровление зависит от единства АН», а это единство зависит в свою очередь от того, с каким усердием мы придерживаемся Традиций. Двенадцать Традиций Анонимных Наркоманов не подлежат обсуждению. Они являются руководящими принципами, которые помогают Сообществу существовать и быть свободным.

Следуя этим принципам в отношениях с другими людьми и обществом в целом, мы избегаем множества проблем. Нельзя сказать, что наши Традиции устраняют все проблемы. Нам все еще приходится сталкиваться с трудностями: это проблемы общения, различия во мнениях, внутренние противоречия и неприятности с отдельными людьми и группами вне Сообщества. Тем не менее, если мы применяем эти принципы, то избегаем некоторых ловушек.

Многие из наших проблем похожи на те, с которыми сталкивались наши предшественники. Их с таким трудом накопленный опыт и сделал возможным появление Традиций на свет, а наш собственный опыт показывает, что эти принципы сейчас так же эффективны, как и в то время, когда их только начинали придумывать. Наши Традиции защищают нас от внутренних и внешних сил, которые могут разрушить наше единство. Они действительно являются теми узами, которые связывают нас. И они работают только через осознание и применение их на практике.

ТРАДИЦИЯ ПЕРВАЯ

«Наше общее благополучие должно стоять на первом месте. Личное выздоровление зависит от единства АН».

В нашей Первой Традиции затронут вопрос единства и нашего общего благополучия. Мы принадлежим к группе зависимых людей, которые стремятся к выздо-

ровлению, и это является одним из важнейших условий нашего нового образа жизни. Наше выживание непосредственно связано с выживанием группы и всего Сообщества. Необходимым условием для сохранения единства внутри АН является стабильность группы, в противном случае все Сообщество будет разрушено, а отдельные его члены погибнут.

До прихода к Анонимным Наркоманам наше выздоровление не представлялось возможным. Программа Анонимных Наркоманов может сделать для нас то, что мы сами не могли сделать для себя. Мы стали частью группы и пришли к выводу, что выздоровление возможно. Мы узнали, что тот, кто не стал активным членом Сообщества, сталкивается с большими трудностями. Отдельно взятый человек представляет для группы огромную ценность, а группа представляет огромную ценность для отдельно взятого человека. Мы никогда не испытывали такого рода внимания и заботы, которые обрели в программе. Нас принимают и любят за то, какие мы есть, а не вопреки этому. Никто не может лишить нас нашего членства или заставить делать что-то помимо нашей воли. Мы придерживаемся этого образа жизни, опираясь на конкретные примеры, а не указания. Мы делимся своим опытом и учимся друг у друга. В своей прежней жизни мы постоянно ставили свои желания на первое место. В Анонимных Наркоманах мы понимаем: что хорошо и приемлемо для группы, то полезно и для нас.

Наш личный опыт, накопленный за время употребления, отличается от опыта другого человека. Однако, объединившись в группу, мы обнаруживаем, что в зависимости у нас много общих точек соприкосновения. Например, нам всем нужно было доказать свою самодостаточность. Мы убедили себя, что можем справляться с трудностями в одиночку, и продолжали жить исходя из этого. Последствия были катастрофическими, и, в конце концов, всем нам пришлось признать, что наша самодостаточность – это сплошная фикция. Это признание ста-

ло отправной точкой нашего выздоровления и является главным основанием единства нашего Сообщества. В нашей зависимости было много общего, и мы понимаем, что в нашем выздоровлении тоже много общего. Нас объединяет общее желание оставаться чистыми. Мы научились полагаться на Силу, более могущественную, чем наша собственная. Наша цель – нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают. Наши Традиции – вот руководство, оберегающее нас от нас же самих. Традиции – вот наше единство.

Единство – обязательное условие для существования Анонимных Наркоманов. Это не означает, что у нас не бывает разногласий или конфликтов; они есть. Везде, где люди вступают в контакт друг с другом, появляется различие во взглядах. Тем не менее, мы можем не соглашаться и в то же время не быть упрямыми. Раз за разом, во время кризисов, мы отбрасываем в сторону свои несогласия и трудимся для общего блага. Мы видели, как два наших члена, практически не общающихся друг с другом, работают бок о бок по оказанию помощи новичкам. Мы видели группу, которая выполняла «черную» работу для того, чтобы внести арендную плату за помещение, где они проводили собрания. Мы видели членов Сообщества, которые уезжали за сотни километров от дома, чтобы оказать поддержку новой группе. Подобные и многие другие поступки сплошь и рядом встречаются в нашем Сообществе. Без таких поступков Анонимные Наркоманы не смогли бы существовать.

Мы должны жить и работать вместе как единая команда, чтобы во время шторма наш корабль не утонул и наши члены не погибли. Продолжая верить в Силу, более могущественную, чем наша собственная, старательно выполняя свою работу и сохраняя единство, мы выживем и будем продолжать нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают.

ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

«В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры – всего лишь облечённые доверием исполнители, они нами не управляют».

В Сообществе Анонимных Наркоманов мы занимаемся тем, что защищаемся от самих себя. И примером такой защиты служит Вторая Традиция. По своей натуре мы упрямые, эгоистичные люди, которые собрались вместе в Сообществе Анонимных Наркоманов. Мы плохие руководители, и никто из нас не может постоянно принимать правильные решения.

В Сообществе мы более полагаемся на любящего Бога, такого, каким Он предстает в нашем групповом сознании, чем на чье-либо мнение или собственное «Я». Работая по шагам, мы учимся полагаться на Высшую Силу и использовать Ее в целях нашей группы. Мы должны бдительно следить за тем, чтобы наши решения действительно являлись выражением воли Высшей Силы. Зачастую существует огромная разница между групповым сознанием и групповым мнением, так как оно может быть навязано сильными личностями или популярностью тех или иных людей. Выстраданный нами опыт явился результатом решений, принятых в пользу группового сознания. Истинные духовные принципы никогда не враждуют; наоборот, они дополняют друг друга. Духовное сознание группы никогда не будет противоречить ни одной из наших Традиций.

Во Второй Традиции затронут вопрос природы лидерства в Сообществе. Мы узнали, что для нашего Сообщества приемлемо только лидерство, основанное на личном примере и бескорыстном служении. Указания и манипуляции не работают. Мы не хотим иметь ни президентов, ни директоров. Вместо них у нас есть секретари,

казначей и представители. Эти должности предполагают исполнение скорее служебных, чем руководящих функций. Наш опыт показывает, что группа теряет свою эффективность, если опирается на личность руководителя или какого-нибудь из своих членов. Одним из наиболее ценных достоинств наших групп является атмосфера выздоровления, и мы обязаны тщательно ее оберегать, чтобы не подчинить ее политическим интригам или чьему-либо влиянию.

Те из нас, кто принимал участие в служении или формировании группы, иногда начинают чувствовать, что им становится трудно перестать вмешиваться и позволить событиям идти своим чередом. Если дать человеку власть, то эгоизм, необоснованная гордость и упрямство могут погубить группу. Мы должны понимать, что наши службы были основаны на доверии, что мы сами – всего лишь облеченные доверием исполнители, и что никто из нас никогда не будет руководить. Программа Анонимных Наркоманов дана нам Высшей Силой, и мы можем сохранить достоинство нашей группы только спомощью группового сознания и любви Бога.

Некоторые будут сопротивляться. Тем не менее, многие станут примером для новичков. Своекорыстные люди скоро поймут, что они оказываются вне нашего круга, своим поведением вызывая распри и в конечном итоге навлекая на себя несчастья. Многие из таких людей меняются; они понимают, что управлять нами может только любящий Бог, такой, каким Он предстает в нашем групповом сознании.

ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

«Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление».

Эта Традиция важна как для отдельного члена Сообщества, так и для группы в целом. Ключевое слово здесь – желание; желание – это основа нашего выздоровления. В наших рассказах и опыте попыток нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают, раз за разом повторяется болезненное правило: зависимый, который не хочет прекращать употреблять наркотики, не прекратит их употреблять. Их можно анализировать, консультировать, увещевать, умолять, угрожать, избивать или сажать под замок, но они не прекратят употреблять до тех пор, пока не захотят этого. Единственное, о чем мы просим наших членов – чтобы у них было такое желание. Без этого желания они обречены, а имея его, могут рассчитывать на чудо.

Желание – это единственное наше условие. У нас нет дискриминации зависимых. Эта Традиция предназначена для того, чтобы гарантировать любому зависимому, независимо от того, какие наркотики он употреблял, независимо от расы, религиозных убеждений, пола, сексуальных предпочтений или финансового положения, возможность принять образ жизни Анонимных Наркоманов. Ни один зависимый не будет иметь превосходство над другим, когда единственным условием для членства в Сообществе является желание прекратить употребление. Мы принимаем одинаково всех зависимых; все они равны в своем стремлении получить облегчение от болезни. Каждый зависимый может использовать Программу для своего выздоровления на равных. Эта Традиция гарантирует нам свободу выздоравливать.

Когда кто-то приходит на собрание, или когда новичок принимает решение прекратить употреблять – это

не подразумевает автоматического вступления в члены Анонимных Наркоманов. Решение, становиться членом Сообщества или нет, зависит от самого человека. Членом АН может стать любой зависимый, желающий прервать употреблять. Мы – зависимые, и нашей проблемой является зависимость.

Мы понимаем, что идеальным условием для существования нашего Сообщества является возможность для зависимых приходить на собрания Анонимных Наркоманов совершенно свободно и открыто в любое время и в любом месте по своему выбору, и так же свободно уходить. Мы осознаем, что выздоровление реально и что жить без наркотиков лучше, что мы когда-либо могли себе представить. Мы открываем свои двери другим зависимым, в надежде, что они смогут обрести то же, что и мы. Но мы знаем, что только те, у кого есть желание прекратить употреблять наркотики и принять то, что мы можем предложить, поддержат наш образ жизни.

ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

«Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, кроме тех случаев, когда дело касается других групп или Анонимных Наркоманов в целом».

Самостоятельность наших групп необходима для нашего существования. Словарное определение слова «самостоятельный» таково: «имеющий право или возможность самоуправления... не подверженный контролю со стороны». Это значит, что наши группы находятся на самоуправлении и не подчиняются контролю извне. Каждая группа должна существовать и развиваться самостоятельно.

Кто-то может спросить: «А действительно ли мы самостоятельны? Разве у нас нет комитетов по обслуживанию, представительств, горячих линий и прочих видов деятельности, осуществляемой в Сообществе Анонимных

Наркоманов?». Эти службы мы используем для того, чтобы они помогали нам в процессе выздоровления и способствовали выполнению основной цели наших групп. Анонимные Наркоманы – это Сообщество мужчин и женщин, зависимых от наркотиков, собирающихся в группы и использующих предлагаемый набор духовных принципов ради того, чтобы обрести свободу от зависимости и новый образ жизни. Упомянутые службы – это результат усилий наших членов, которые заботятся о том, чтобы предложить свою помощь и поделиться своим опытом. Благодаря им нам проще идти по пути выздоровления.

Группа Анонимных Наркоманов – это любая группа людей, которые регулярно собираются, в определенное время и в условленном месте, с целью выздоровления, которое обеспечивается выполнением Двенадцати Шагов и соблюдением Двенадцати Традиций Анонимных Наркоманов. Есть два основных типа собраний: открытые (для всех, кто хочет туда прийти) и закрытые (только для зависимых). Характер проведения собраний разнообразен: на некоторых собраниях высказываются все, на некоторых – спикеры, некоторые организованы в форме вопросов и ответов, на некоторых проводится обсуждение определенных проблем.

Независимо от типа и характера собраний деятельность группы всегда направлена на одно и то же: предоставить каждому члену группы наиболее подходящую для процесса личного выздоровления обстановку и содействовать этому процессу. Двенадцать Традиций являются частью тех духовных принципов, без которых Сообщество Анонимных Наркоманов не могло бы существовать.

Самостоятельность предоставляет группам свободу действовать по своему собственному усмотрению при создании атмосферы выздоровления, обслуживании членов группы и выполнении их главной цели. Именно по этим причинам мы столь тщательно охраняем свою самостоятельность.

Со стороны может показаться, что в своих группах мы вольны делать все, что нам заблагорассудится, не принимая во внимание пожелания отдельных членов Сообщества. Доля истины в этом есть. Каждая группа действительно имеет полную свободу, за исключением тех случаев, когда их действия касаются других групп или Анонимных Наркоманов в целом. Как и групповое сознание, самостоятельность может быть палкой о двух концах. С одной стороны, самостоятельностью групп можно оправдать нарушение Традиций. Но в этом случае мы отойдем от наших духовных принципов. С другой стороны, если мы будем уверены в том, что наши действия осуществляются строго в пределах наших Традиций, если мы не станем диктовать другим группам, что им следует делать, или принуждать их к чему-либо, если мы будем заранее просчитывать последствия наших действий, то можем рассчитывать на то, что все будет хорошо.

ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

«У каждой группы есть лишь одна главная цель: донести наши идеи до тех зависимых, которые все еще страдают».

«Вы хотите сказать, что наша главная цель – нести весть о выздоровлении? Я думал, что мы собрались здесь для того, чтобы стать чистыми. Я думал, что наша главная цель – выздоровление от зависимости». Для отдельно взятого человека это, конечно, является правдой. Наши товарищи находятся здесь для того, чтобы обрести свободу от зависимости и найти новый образ жизни. Тем не менее, группы, как таковые, не находятся под воздействием наркотиков и не выздоравливают. Единственное, чем могут помочь эти группы – посеять зерно выздоровления и собрать зависимых вместе, чтобы могло происходить чудесное воздействие сопереживания, честности, заботы, участия и помощи. Цель этой традиции

заключается в том, чтобы поддерживать атмосферу выздоровления. Эту цель можно достигнуть только за счет сохранения в наших группах курса, направленного на выздоровление. Благодаря тому, что все группы и каждая из них в отдельности сосредоточены на том, чтобы нести весть о выздоровлении, обеспечиваются последовательность и постоянство; зависимые могут рассчитывать на нас. Единство цели и действий делает возможным то, что раньше казалось невозможным выздоровление.

Двенадцатый Шаг нашей индивидуальной программы также говорит о том, чтобы мы несли весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают. Работа с другими – это мощный инструмент выздоровления. «Терапевтическая ценность помощи одного зависимого другому не имеет себе равных». Для новичков ценность заключается в том, что они находят АН и узнают там, как оставаться чистыми. Для более опытных членов Сообщества Двенадцатый Шаг помогает сохранить верность процессу выздоровления. Группа является самым лучшим средством для передачи опыта другим зависимым. Когда отдельный член группы несет весть о выздоровлении, он несколько ограничен своим собственным пониманием того, что такое выздоровление, и особенностями своей личности. В литературе могут помешать особенности языка, которым написана книга. Из-за всего этого порой теряются яркость чувств и сила воздействия. В группе, где собрано множество людей с разными характерами, весть о выздоровлении – это та тема, к которой обращаются раз за разом.

Что произойдет, если у наших групп вдруг появится другая главная цель? Мы считаем, что в этом случае наша весть деградирует и затем пропадет совсем. Если бы мы сосредоточились на зарабатывании денег, многие из нас, возможно, смогли бы разбогатеть. Если бы мы создали какой-либо общественный клуб, у нас появилось бы много друзей и любимых. Если бы мы специализировались в сфере образования, то смогли бы обучить многих

толковых зависимых. Если бы нашей специальностью стала медицина, то многие смогли бы поправить свое здоровье. Если бы целью нашей группы стало что-либо другое, кроме вести о выздоровлении, многие просто умерли бы, и только единицы смогли бы выздоравливать.

Что представляет собой наша весть? Она заключается в том, что любой, совершенно любой зависимый может прекратить употреблять наркотики, потерять желание употреблять и обрести новый образ жизни. Наша весть – это надежда и обещание свободы. Когда все уже сказано и сделано, нашей главной и единственной задачей может быть только передача опыта зависимому, который все еще страдает, поскольку это единственное, что мы можем и должны ему дать.

ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

«Группе АН никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АН для использования какой-либо родственной организацией или посторонней компанией, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели».

Наша Шестая Традиция говорит нам о том, что мы должны делать для того, чтобы охранять и оберегать нашу главную цель. Эта традиция является основой нашей политики неприсоединения; она чрезвычайно важна для существования и развития Сообщества Анонимных Наркоманов.

Давайте посмотрим, о чем говорится в Шестой Традиции. Во-первых, группа никогда не должна поддерживать другие организации. Поддерживать – это значит одобрять, санкционировать или давать рекомендации. Поддержка может быть прямой и косвенной. Мы видим пример прямой поддержки в телевизионной рекламе. Косвенная поддержка отчетливо не выражается.

Многие другие организации хотят использовать название «Анонимные Наркоманы». Дать им разрешение на это – значит косвенно поддержать их, что является нарушением Шестой Традиции. Мы работаем совместно с больницами, реабилитационными центрами, уголовно-исполнительными инспекциями. Несмотря на то, что эти организации искренни в своих намерениях и мы проводим собрания в стенах этих учреждений, мы не можем позволять им выступать от имени Анонимных Наркоманов, а также поддерживать или финансировать их. Тем не менее, мы хотим нести принципы АН в эти учреждения, чтобы зависимые, которые все еще страдают, смогли сделать свой выбор.

Во-вторых, мы ни в коем случае не должны заниматься финансированием. Здесь все более понятно. Финансировать – значит предоставлять денежные средства или оказывать финансовую поддержку.

Третье, о чем предупреждает эта Традиция – предоставление имени АН для целей других программ. К примеру, несколько раз другие программы пытались использовать название «Анонимные Наркоманы» как часть предоставляемых ими услуг – для привлечения финансовых средств.

Далее в Шестой Традиции говорится, что родственная организация – это любое место, в деятельность которого вовлечены члены АН. Это могут быть «дома на полпути», детоксы, центры консультирования или клубы. Люди легко могут перепутать Анонимных Наркоманов с родственными организациями. Лечебные учреждения, созданные членами Сообщества Анонимных Наркоманов, должны заботиться о том, чтобы эта разница стала понятной. Возможно, самую большую путаницу вызывают клубы. Не только новички, но и старые члены Сообщества часто отождествляют их с Анонимными Наркоманами. Необходимо прикладывать особые усилия к тому, чтобы разъяснить этим людям, что Анонимные Наркоманы и подобные организации – не одно и то же. Посто-

ронные организации и учреждения это любые агентства, коммерческие предприятия, религиозные, общественные организации, выполняющие смежные функции, или любые другие сообщества. Большинству этих учреждений дать определение просто, за исключением других сообществ. Анонимные Наркоманы – это самостоятельное, отличное от других Сообщество. Мы занимаемся проблемой зависимости. Другие сообщества, работающие по программе Двенадцати Шагов, занимаются другими проблемами, и наши отношения с ними строятся на сотрудничестве, а не слиянии. Использование на наших собраниях литературы и спикеров из других сообществ является косвенной поддержкой посторонней организации.

В заключительных словах Шестой Традиции содержится предупреждение о том, что может произойти: «чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью или престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели». Эти проблемы зачастую превращаются в наваждения и уводят нас в сторону от нашей духовной цели. Для отдельного члена группы подобное отношение может стать разрушительным, а для группы – катастрофическим. Когда группа уходит от своей главной цели в сторону, зависимые, которые могли бы обрести выздоровление, умирают.

ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

«Каждой группе Анонимных Наркоманов следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне».

Самообеспечение – важная часть нашего нового образа жизни. Для отдельно взятого человека оно, как правило, является большой переменной в жизни. Раньше мы зависели от обстоятельств и людей. Мы обращались к ним за поддержкой, чтобы они дали нам то, чего мы сами были

лишены. Встав на путь выздоровления, мы понимаем, что все еще зависимы, но теперь уже не от окружающих нас людей и предметов, а от любящего Бога и тех внутренних сил, которые получаем благодаря взаимоотношениям с Ним. Мы – те, кто раньше были не в состоянии функционировать как люди в полном смысле этого слова, теперь понимаем, что для нас нет ничего невозможного. Мечты, от которых мы давно отказались, теперь становятся реальностью. Зависимые, как общественная группа, висели тяжелым грузом на шее общества. В Анонимных Наркоманах наши группы не только сохраняют самостоятельность, но и отстаивают свое право на это.

Деньги всегда представляли для нас проблему. Их никогда не хватало на то, чтобы поддерживать свое существование и платить за свои привычки. Мы работали, воровали, обманывали, просили подаяния и продавали себя; у нас никогда не было достаточно денег, чтобы заполнить пустоту, образовавшуюся внутри. В процессе выздоровления деньги зачастую остаются проблемой.

Нам нужны деньги, чтобы содержать свою группу, ведь необходимо вносить арендную плату, покупать литературу и все необходимое. На собраниях мы пускаем по кругу шапку, чтобы покрыть эти расходы, а то, что остается, идет на содержание наших служб и на выполнение нашей главной задачи. К сожалению, после выплат у группы остается очень мало денег. Иногда те члены, которые могут себе это позволить, вносят какую-то часть дополнительно. Иногда собираются комитеты для того, чтобы организовать деятельность по увеличению денежных фондов. Эти усилия приносят пользу, и без них мы не смогли бы продвинуться в достижении нашей цели. Службы Анонимных Наркоманов часто нуждаются в деньгах, и, даже когда денег крайне мало, мы не станем искать другие способы их приобретения; мы знаем, что цена будет слишком высокой. Мы все должны делать сообща; только в этом случае мы поймем, что действительно являемся частью чего-то большего, чем мы сами.

Наша политика в отношении денег очень проста: мы не принимаем никаких пожертвований извне; наше Сообщество находится на полном самообеспечении. Мы не принимаем ни вкладов, ни ссуд, ни пожертвований, ни подарков. Все имеет свою цену, независимо от намерений. Из чего бы эта цена ни складывалась: из денег, обещаний, уступок, особого признания, пожертвований или одолжений, она слишком высока для нас. И, даже если те, кто хочет нам помочь, гарантируют невмешательство в наши дела, мы не должны принимать их помощь. Мы не можем позволять нашим членам вносить больше той части, на которую по-честному способны они сами. Как показывает наш опыт, в противном случае наша группа заплатит разобщенностью и ссорами. Мы не будем рисковать своей свободой.

ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

«Сообщество Анонимных Наркоманов должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, но наши центры обслуживания могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией».

Восьмая Традиция крайне важна для стабильности Анонимных Наркоманов в целом. Для того, чтобы понять эту традицию, мы должны дать определение таким терминам, как «непрофессиональное объединение» и «работники, обладающие определенной квалификацией». Когда мы разберемся в этих терминах, эта важная Традиция не потребует дальнейших объяснений.

В Восьмой Традиции говорится о том, что у нас нет профессионалов. Под этим подразумевается, что у нас нет штатных психиатров, врачей, консультантов или адвокатов. Действие нашей Программы основывается на помощи одного зависимого другому. Если мы привлечем в группы Анонимных Наркоманов профессионалов, то разрушим наше единство. Мы – обычные зависимые с

одинаковым статусом, безвозмездно помогающие друг другу.

Мы признаем и ценим профессионалов. Многие из наших товарищей тоже являются профессионалами в своей сфере, но в Сообществе Анонимных Наркоманов нет места для профессионализма.

Центр обслуживания определяется как место, где работают комитеты по обслуживанию Анонимных Наркоманов. Офис Мирового Обслуживания, местные, региональные и районные офисы представляют собой примеры центров обслуживания. Клубы, «дома на полпути» или другие родственные организации не являются центрами обслуживания Анонимных Наркоманов и не входят в структуру Сообщества. Центр обслуживания – это, проще говоря, такое место, где обслуживание Анонимных Наркоманов происходит на постоянной основе.

В Традиции говорится также о том, что «наши центры обслуживания могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией». Это утверждение значит, что центры обслуживания могут нанимать работников, имеющих определенные навыки, такие, как умение общаться по телефону, выполнять канцелярские или печатные работы. Такие работники непосредственно подчиняются комитетам по обслуживанию. По мере роста Сообщества будет расти необходимость в этих работах. Работники, обладающие определенной квалификацией, нужны для того, чтобы обеспечивать эффективность постоянно расширяющегося Сообщества.

Для полной ясности нужно определить различие между профессионалами и квалифицированными сотрудниками. Профессионалы выбирают такую область деятельности, которая напрямую не относится к обслуживанию Анонимных Наркоманов, а направлена на получение личной выгоды. Профессионалы не придерживаются Традиций Анонимных Наркоманов. С другой стороны, наши работники, обладающие определенной квалификацией, работают в рамках наших Традиций и несут пря-

мую ответственность перед теми, кого они обслуживают, то есть перед Сообществом.

Восьмая Традиция не выделяет наших членов по профессиональному признаку. Не давая статуса профессионала ни одному нашему товарищу, таким образом мы с уверенностью можем заявить, что «всегда остаемся непрофессиональным объединением».

ТРАДИЦИЯ ДЕВЯТАЯ

«Сообществу АН никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают».

Эта Традиция определяет порядок работы нашего Сообщества. Прежде всего мы должны понять, что такое Анонимные Наркоманы. Анонимные Наркоманы – это зависимые люди, у которых есть желание бросить употреблять наркотики и которые объединились для достижения этой цели. Наши собрания – это встречи членов нашего Сообщества, которые проводятся для того, чтобы помочь нам оставаться чистыми и делиться опытом выздоровления. Наши Шаги и Традиции расположены в определенном порядке. У них есть свои номера, своя последовательность и своя структура. Они организованы в определенном порядке, но это не та организованность, о которой упоминается в Девятой Традиции. В Девятой Традиции под «жесткой системой» подразумевается управление, руководство и контроль. Таким образом становится понятным значение этой Традиции. Без нее наше Сообщество вступило бы в противоречие с духовными принципами, ведь только любящий Бог, в том виде, в каком Он может предстать в нашем групповом сознании, является для нас высшим авторитетом.

Девятая Традиция также определяет то, что мы можем предпринимать для оказания помощи Анонимным

Наркоманам. В ней говорится, что мы можем создавать службы и комитеты, обслуживающие потребности Сообщества. Они существуют исключительно для того, чтобы служить Сообществу. Такова сущность нашей структуры обслуживания, и такое определение ей было дано в руководстве по служению Анонимных Наркоманов.

ТРАДИЦИЯ ДЕСЯТАЯ

«Сообщество Анонимных Наркоманов не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АН не следует вовлекать ни в какие общественные дискуссии».

Чтобы достичь своей духовной цели, Анонимные Наркоманы должны иметь определенную известность и уважение. Это четко видно из нашей истории. Анонимные Наркоманы были основаны в 1953 году. В течение двадцати лет наше Сообщество оставалось маленьким и малоизвестным. В 70-е годы общество осознало, что зависимость – это эпидемия, охватившая весь мир, и начало искать выход. Тогда изменилось и отношение к зависимым. Зависимые получили возможность открыто обращаться за помощью. Группы Анонимных Наркоманов появились во многих местах, где раньше о нас и слышать не хотели. Выздоровливающие зависимые сделали возможным появление большего числа групп и большего количества выздоравливающих. Сегодня Анонимные Наркоманы – это Сообщество, получившее распространение во всем мире. Нас знают и уважают повсюду.

Если зависимый никогда про нас не слышал, он не сможет нас найти. Если люди, работающие с зависимыми, не знают о нашем существовании, они не смогут их к нам направить. Для того, чтобы выполнять нашу главную цель, мы должны дать людям возможность узнать, кто мы такие, что из себя представляем и где находимся.

Если мы будем это делать и сохранять свою репутацию, наше Сообщество будет развиваться.

Наше выздоровление говорит само за себя. Десятая Традиция особенно помогает защитить нашу репутацию. В этой Традиции говорится о том, что Анонимные Наркоманы не занимают никакой позиции по тем вопросам, которые не относятся к деятельности Сообщества. Мы не встаем на чью-либо сторону и не даем рекомендаций. Анонимные Наркоманы, как Сообщество, не занимаются политикой; в противном случае мы можем оказаться втянутыми в конфликты, что поставит существование Сообщества под угрозу. Те люди, которые разделяют наши взгляды, могут похвалить нас за нашу позицию; другие никогда с нами не согласятся. Если за свое участие в решении каких-либо общественных проблем мы должны платить такую высокую цену, то разве удивительно, что мы не делаем этого? Ради собственного выживания мы не занимаем никакой позиции по вопросам, не относящимся к деятельности Сообщества.

ТРАДИЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

«Наши отношения с обществом основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и телевидением».

Эта Традиция касается наших отношений с миром, находящимся за пределами нашего Сообщества. В ней говорится о том, как нужно действовать на уровне общности. Наш общественный образ складывается из того, что мы можем предложить, то есть успешно доказанного способа поддержания образа жизни, свободного от наркотиков. Несмотря на то, что нам важно, чтобы как можно больше людей узнали про нас, для нашей же защиты требуется соблюдать осторожность в отношении рекламных объявлений, рекламных проспектов и любой литературы, которая может попасть в руки общественности.

Наша притягательная сила основывается на нашем успехе. Наши группы предлагают выздоровление. Мы поняли, что успех нашей программы говорит сам за себя; вот наша пропаганда.

В Одиннадцатой Традиции говорится также о том, что нам необходимо сохранять личную анонимность в контактах с прессой, радио и телевидением. Это защищает членов нашего Сообщества и репутацию Анонимных Наркоманов. Мы не называем наши фамилии и не появляемся в средствах массовой информации как члены Сообщества Анонимных Наркоманов. Никто (как сами члены Сообщества, так и те, кто к нему не принадлежит) не может выступать от лица Анонимных Наркоманов.

ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

«Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главными являются принципы, а не личности».

В словаре анонимность определяется как «отсутствие названия или имени». Следуя Двенадцатой Традиции, «я» превращается в «мы». Духовная основа всего Сообщества становится более важной, нежели отдельная группа или отдельный член Сообщества.

По мере того, как мы растем и спланиваемся, появляется осознание того, что такое смирение. Смирение – это побочный продукт, который позволяет нам расти и развиваться в атмосфере свободы и избавляет нас от страха, что наши коллеги по работе, семьи или друзья узнают, что мы являемся зависимыми. Поэтому мы стараемся неукоснительно следовать такому принципу: «то, о чем говорится на собраниях, остается на собраниях».

Благодаря нашим Традициям мы говорим «мы» и «наш», а не «я» и «мой». Работая вместе для нашего общего блага, мы достигаем настоящей духовной анонимности.

Мы так часто слышим фразу «принципы выше личностей», что она стала своего рода клише. Как отдельно взятые личности, мы можем не соглашаться, но духовный принцип анонимности делает нас всех, как членов группы, равными. Ни один член группы не может иметь ни большего, ни меньшего значения, чем другой. Стимулы к личному успеху в сферах секса, собственности и общественного положения, с которыми в прошлом у нас было много проблем, уходят в сторону, если мы строго придерживаемся принципа анонимности. Анонимность является одним из основных элементов процесса выздоровления, она распространяется на все наши Традиции и все Сообщество. Она защищает нас от наших дефектов характера и делает бессильными различия в наших личностях. Применение анонимности помогает принципам всегда быть выше личностей.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ И СРЫВ

Многие люди считают, что выздоровление наступает тогда, когда человек просто-напросто бросает употреблять наркотики. Они полагают, что срыв – это признак полного поражения, а долгий период воздержания от наркотиков – это признак полного успеха. Из Программы выздоровления Анонимных Наркоманов мы узнаем, что это представление является слишком упрощенным. После того, как член Сообщества почувствует свою тесную связь с Анонимными Наркоманами, срыв может стать для него тем вызывающим потрясение случаем, который явится причиной его более тщательного отношения к Программе. Кроме того, мы наблюдали некоторых наших членов, которые в течение долгого времени остаются чистыми, но чья нечестность и самообман все еще мешают им получать удовольствие от выздоровления и признания в обществе. Мы считаем, что полный и продолжительный отказ от наркотиков в тесном общении и отождествлении себя с другими в группах Анонимных Наркоманов остается лучшей основой для роста.

Хотя все зависимые похожи друг на друга по своей природе, у нас есть индивидуальные различия в степени заболевания и уровне выздоровления. Бывают такие случаи, когда срыв ложится в основу работы для полного освобождения. В других случаях это освобождение может быть достигнуто только с помощью решительного и настойчивого желания оставаться чистыми, пройти через все тяжкие испытания, пока не минует кризис. Зависимый, который хотя бы на время

может освободиться от потребности или желания употреблять наркотики и у которого появляется свобода выбора по отношению к необдуманным решениям и компульсивным поступкам, достигает той точки, которая может стать решающим фактором в его выздоровлении. Ощущение настоящей независимости и свободы время от времени колеблется. Нас снова тянет убежать от всех и поступить по-своему, но все же мы помним, что лишь умение полагаться на Силу, более могущественную, чем мы сами, помогать и принимать помощь, дало нам все, что мы имеем. Еще много раз в процессе выздоровления старые кошмары будут преследовать нас. Жизнь может снова стать бессмысленной, однообразной и скучной. Мы можем эмоционально устать от повторения своих новых идей и устать физически от своей новой деятельности. Однако мы знаем, что если перестанем их повторять, то, несомненно, вернемся к нашему старому образу жизни. Часто именно в такие моменты и происходит наш рост. Мы подозреваем, что если не будем пользоваться тем, что имеем, то потеряем это. Часто в периоды нашего самого значительного роста наш разум и тело устают от всего этого, однако движущая сила истинного преобразования, спрятанная глубоко внутри, может заработать и дать нам такие ответы, которые коренным образом перевернут наши внутренние побуждения и изменят нашу жизнь.

Нашей целью является выздоровление, достигнутое в результате выполнения Двенадцати Шагов, а не просто физическое воздержание от наркотиков. Чтобы изменить себя, потребуются определенные усилия, а поскольку во всем мире еще не придумано способа, как могут новые идеи прижиться в закрытом от них разуме, нам придется добиться открытости и непредубежденности. Поскольку лишь мы сами можем что-то сделать для себя, то нужно понять, что нашими злейшими врагами являются безразличие и

промедление. Наше сопротивление изменениям кажется врожденным, и только нечто, подобное ядерному взрыву, может что-то изменить или придать новое направление нашим действиям. Срыв, если мы переживем его, может сыграть роль именно такого взрыва. Срыв, а иногда и последующая за ним смерть кого-либо из наших близких, может пробудить в нас осознание необходимости решительных личных действий.

МЫ видели зависимых, которые приходили в наше Сообщество, пробовали работать по нашей программе и в течение какого-то времени оставались чистыми. Через некоторое время они прекращали общение с другими выздоравливающими зависимыми и, в конце концов, возвращались к активному употреблению наркотиков. Они забыли, что именно первая доза запускает по-новой смертоносный цикл. Они пытались контролировать употребление, употреблять наркотики в умеренных количествах или принимать только определенные их виды. Но ни один из этих способов контроля для зависимых не работает.

Срыв – это реальность. Он может случиться и случается. Опыт показывает, что те, кто ежедневно не следует программе выздоровления, могут сорваться. И мы видим, как они снова возвращаются к нам, в поисках облегчения и выздоровления. Возможно, у них были годы чистого времени до того, как в их жизни произошел срыв. Если им повезло и они возвращаются обратно, их состояние трудно описать словами. Они рассказывают нам, что срыв намного ужаснее, чем то употребление наркотиков, которое было раньше. Но мы никогда не видели, чтобы срывались те, кто живет по Программе Анонимных Наркоманов.

Срывы часто заканчиваются смертью. Мы присутствовали на похоронах наших товарищей, которые умерли в срыве. Они умирают по-разному. Мы часто видим, как те, кто сорвался, пропадают на долгие годы и все это

время живут в мучениях. Может быть, те, кому удалось попасть в тюрьму или больницу, выживут – и тогда у них есть шанс вернуться в Сообщество.

В нашей повседневной жизни у нас могут возникать эмоциональные и духовные срывы, которые сделают нас беззащитными перед непосредственным употреблением наркотиков. Поскольку зависимость – болезнь неизлечимая, зависимые подвержены срыву.

Но мы не обречены срываться. У нас есть выбор. Срыв никогда не бывает случайным. Срыв – это признак того, что в нашей программе есть какие-то оговорки. Мы начинаем пренебрегать программой и оставлять лазейки в повседневной жизни. Не подозревая о западне, которая ждет нас впереди, мы бродим вслепую, считая, что справимся со всем сами. Рано или поздно мы впадаем в иллюзию, что наркотики приносят облегчение в нашу жизнь. Мы верим, что они могут нас изменить, и забываем, что эти изменения смертельны. Когда мы верим, что наркотики решат наши проблемы, и забываем, что они могут с нами сделать, мы находимся в настоящей беде. Пока не рассеются иллюзии, что мы можем продолжать или прекращать употребление наркотиков по собственному желанию, мы раз за разом будем подписывать самим себе смертный приговор. По какой-то причине игнорирование наших личных дел понижает нашу самооценку и приводит к появлению такой модели поведения, которая начинает оказывать влияние на все стороны нашей жизни. Если мы начнем уходить от ответственности, пропуская собрания, отрицая работу по Двенадцати Шагам и обособливаясь, наша программа на этом прекратится. Подобное бездействие приводит к срыву. Мы можем почувствовать, как с нами происходят какие-то изменения. Исчезнет наша способность оставаться непредвзятыми. Мы можем стать злыми и обиженными на всех и вся. Мы будем отвергать тех, кто был с нами в хороших отношениях. Мы уйдем в самоизоляцию, и скоро нам станет тошно от самих себя. Мы вернемся к самым худшим старым моделям поведения, даже не употребляя наркотики.

Когда возникает чувство обиды, негодования или какой-нибудь другой эмоциональный всплеск, неудачные попытки применять принципы Программы в повседневной жизни могут вызвать срыв.

Поведение, обусловленное навязчивым желанием, является «общим знаменателем» для всех зависимых. Бывает так, что мы пробуем «загрузить» себя под завязку, пока не получим удовлетворения, для того лишь, чтобы обнаружить, что ничто не приносит нам этого удовлетворения. Наша зависимость проявляется в том, что нам всегда всего мало. Иногда мы забываем об этом и думаем, что, если у нас будет достаточно пищи, секса и денег, это нас удовлетворит и все будет хорошо. Своеволие все еще приводит нас к принятию решений, основанных на манипуляции, эгоцентризме, похоти или ложной гордости. Нам не нравится ошибаться. Наш эгоцентризм говорит нам, что мы со всем справимся сами, но очень быстро к нам снова возвращаются одиночество и паранойя. Мы понимаем, что в одиночку у нас ничего не получается, а когда все же пытаемся, дела наши становятся только хуже. Нам нужно постоянное напоминание о том, откуда мы пришли, и о том, что наша болезнь будет прогрессировать, если мы будем продолжать употреблять наркотики. Именно тогда у нас и появляется потребность в Сообществе.

Мы не сможем поправиться за один день. Когда мы понимаем, что приняли неправильное решение или высказали неправильное суждение, первым делом хочется оправдаться, найти случившемуся рациональное объяснение. Зачастую мы впадаем в крайности в наших навязчивых попытках «замести следы». Мы забываем о том, что сегодня у нас есть выбор, и становимся еще более больными.

В наших саморазрушительных личностях есть нечто такое, что вызывает поражение. Большинство из нас чувствуют, что не заслуживают успеха. Это общая черта всех зависимых. Жалость к себе является одним из самых разрушительных дефектов характера; она лишает

нас сил и истощает все запасы положительной энергии. Мы сосредоточиваем свое внимание на том, что у нас не получается, и игнорируем лучшие моменты нашей жизни. Не имея настоящего желания улучшить нашу жизнь или просто жить, мы опускаемся все ниже и ниже. Некоторым не удастся вернуться.

Нам нужно заново учиться тому, о чем мы забыли, и развивать новое отношение к жизни, если мы хотим выжить. Именно для этого и существуют Анонимные Наркоманы – люди, которые заботятся о доведенных до отчаяния, умирающих зависимых и которые со временем могут научить тому, как жить без наркотиков. Многим из нас было трудно прийти в Сообщество, потому что мы не понимали, что больны зависимостью. Порой мы рассматриваем свое прошлое поведение как нечто, ставшее частью нас самих, а не обусловленное нашей болезнью.

Мы приступаем к Первому Шагу. Мы признаем свое бессилие перед зависимостью, признаем, что наши жизни стали неуправляемыми. Постепенно наступает улучшение, и к нам начинает возвращаться уверенность в себе. Наше «Я» говорит, что дальше мы справимся сами. Жизнь улучшается, и мы думаем, что программа нам больше не нужна. Самодовольство – это сигнал тревоги. Возвращаются одиночество и паранойя. Мы понимаем, что сами не можем справиться с проблемами и что нам становится все хуже и хуже. Мы вновь обращаемся к Первому Шагу, теперь уже внутренне осознав его необходимость. Конечно, нас еще не раз потянет к наркотикам. Мы захотим убежать и будем чувствовать себя паршиво. Мы нуждаемся в напоминании о том, откуда пришли и что на этот раз все будет еще хуже. Именно в такие моменты нам больше всего нужна программа. Мы понимаем, что должны что-то делать.

Когда мы забываем о всех предпринятых нами усилиях и всей проделанной нами работе, которые на некоторое время вернули в нашу жизнь свободу, благодарность исчезает, и снова начинается саморазрушение. Если не

принять незамедлительных действий, мы рискуем сорваться, и это будет представлять угрозу самому нашему существованию. Если вместо того, чтобы пользоваться инструментами, предлагаемыми программой, мы будем пребывать в иллюзиях, это вернет нас в изоляцию. Одиночество убьет нас изнутри, а наркотики, которые практически всегда следуют за одиночеством, завершат эту работу. Те симптомы и чувства, которые мы испытывали перед тем, как бросили употребление наркотиков, вернуться и станут еще более сильными, чем прежде. Этот удар, несомненно, погубит нас, если мы не капитулируем перед Программой Анонимных Наркоманов.

Срыв может быть той разрушительной силой, которая убьет нас или приведет к осознанию того, кто мы такие и что на самом деле из себя представляем. Страдания, к которым в конечном итоге приведут нас наркотики, не стоят того сиюминутного облегчения, которое могут принести наркотики. Для нас употребление наркотиков равняется смерти, и зачастую она может наступить разными способами.

Одной из самых больших ошибок на пути выздоровления являются завышенные требования к самим себе и к окружающим. Взаимоотношения с людьми могут стать нашей большой мозолью. Мы склонны фантазировать и предугадывать будущее. Мы обижаемся и негодуем, если наши мечтания не воплощаются в реальность. Мы забываем о том, что не в силах изменить других людей. Подкрадываются старые мысли и чувства одиночества, отчаяния, беспомощности и жалости к себе. Пропадают мысли о том, чтобы позвонить спонсору, сходить на собрание, почитать программную литературу. Отключается позитивное мышление. Нам необходимо расставить приоритеты и помнить о том, что выздоровление должно находиться на первом месте.

Когда мы пишем о своих желаниях, о своих просьбах и о том, что получаем, и делимся своими мыслями со спонсором или с другим доверенным лицом, это помогает нам

работать со своими негативными чувствами. Когда мы позволяем другим людям делиться с нами их опытом, это дает нам надежду, что жизнь наладится. Может показаться, что наше бессилие станет непреодолимым препятствием. Когда возникает необходимость в признании своего бессилия, мы сначала ищем способы, чтобы воспротивиться этому. Исчерпав их, мы начинаем делиться с другими своими трудностями, и у нас появляется надежда. Мы ежедневно посещаем собрания, живем по принципу «только сегодня», читаем литературу, и это постепенно возвращает нам позитивный образ мышления. Готовность приложить усилия к тому, чтобы делать то, что оказалось полезным для других, является жизненно необходимой. Даже в те моменты, когда мы чувствуем, что не хотим посещать собрания, они остаются для нас источником силы и надежды.

Очень важно говорить другим о своей тяге к наркотикам. Удивительно, как часто новички думают, что желание употребить является для зависимого ненормальным. Когда прежние потребности возвращаются, мы думаем, что мы – не такие, как все, и что другие люди в Сообществе не смогут нам помочь и понять нас.

Необходимо помнить, что желание употреблять наркотики проходит. Мы вовсе не обязаны употреблять их снова, как бы плохо себя ни чувствовали. Все чувства в конечном итоге проходят.

Процесс выздоровления – это постоянный подъем в гору. Если мы не будем прилагать усилий, то начнем скатываться вниз. Наша болезнь прогрессирует даже во время воздержания от наркотиков.

Мы открываем двери Сообщества бессильными, и та сила, которую мы ищем, приходит к нам через других людей в Сообществе, но нам нужно обращаться за помощью. Теперь мы – чистые, стали членами Анонимных Наркоманов, и нам нужны те, кто хорошо нас знает. Мы все друг другу необходимы. Анонимные Наркоманы – это Сообщество тех, кто хочет выжить, и одним из его пре-

имуществ является то, что оно создает нам постоянный близкий контакт с теми самыми людьми, которые понимают нас лучше всего и помогают нам в процессе выздоровления. Хорошие идеи и благие намерения не помогут, если мы не сможем претворить их в жизнь. Обращение за помощью станет началом борьбы за освобождение. Благодаря ему мы сможем разрушить стены нашей тюрьмы. Симптомом нашей болезни является отчуждение, и только искреннее стремление поделиться своими трудностями освободит нас для выздоровления.

Мы благодарны за то, что нас настолько тепло принимают на собраниях, что мы чувствуем себя там очень уютно. Не оставаясь чистыми и не посещая собрания, мы не смогли бы справиться с работой по Шагам. Любое употребление наркотиков прервет процесс выздоровления.

Мы обнаруживаем, что чувства, которые возникают, когда мы помогаем другим, побуждают нас к тому, чтобы улучшить свою собственную жизнь. Если мы страдаем, а большинство из нас время от времени страдают, мы учимся просить о помощи. Мы узнаем, что разделенная боль – это половина боли. Члены Сообщества готовы помочь тому, кто сорвался. Они достаточно проникательны, чтобы предложить именно ту помощь, которая нужна, и именно тогда, когда она нужна. Выздоровление, которое мы находим в Сообществе Анонимных Наркоманов, должно прийти изнутри, и никто не может стать чистым за другого. Оно приходит только ради себя.

В процессе болезни мы имеем дело с разрушительной жестокой силой, более могущественной, чем мы сами, которая может привести нас к срыву. Если мы сорвались, то необходимо помнить, что мы должны как можно скорее снова прийти на собрание. В противном случае у нас могут остаться всего лишь месяцы, дни или часы до того, как мы достигнем той точки, откуда уже не возвращаются. Наша болезнь настолько коварна, что может завести нас в непредсказуемые ситуации. Когда это происходит, мы возвращаемся к Программе, если можем и

пока можем. Однажды прибегнув к наркотикам, мы снова оказываемся под контролем нашей болезни.

Мы никогда не сможем полностью выздороветь, независимо от того, сколько времени будем оставаться чистыми. Самодовольство – это враг тех, кто уже долгое время остаются чистыми. Если ощущение самодовольства затянется, процесс выздоровления остановится. Болезнь начнет проявлять свои симптомы. Вернутся отрицание, наваждение и компульсивное поведение. Чувства вины, обиды, страха или гордыни могут стать невыносимыми. Вскоре мы окажемся припертыми к стене. Отрицание и Первый Шаг борются в нашем сознании. Если мы позволим навязчивому желанию употреблять наркотики победить нас, мы обречены. Только полное и окончательное признание Первого Шага может спасти нас. Мы должны беспрекословно капитулировать перед Программой.

Первое, что мы должны сделать – это оставаться чистыми. Благодаря этому станут возможными другие стадии выздоровления. Пока нам удастся оставаться чистыми, у нас есть огромное преимущество перед болезнью. И за это мы благодарны.

Многие из нас становятся чистыми в безопасной обстановке, например, в реабилитационных центрах или в «домах на полпути». Когда мы снова приходим в мир, мы чувствуем себя потерянными, смущенными и незащищенными. Посещение собраний настолько часто, насколько это возможно, снизит шок от перемен. Собрания представляют собой безопасное, надежное место, где мы можем делиться своими переживаниями с другими. Мы начинаем жить по Программе, учимся воплощать духовные принципы в жизнь. Мы должны пользоваться тем, чему научились, или потеряем это в срыве.

Многим из нас просто некуда было бы идти, если бы мы не могли доверять группам АН и членам Сообщества. Поначалу Сообщество нас и притягивало, и отталкивало одновременно. Нам уже было плохо в компании употре-

бляющих людей, но и на собраниях мы еще не чувствовали себя как дома. Мы начали преодолевать свой страх, когда стали делиться своими трудностями с другими. Чем больше мы открывались, тем скорее от нас уходил страх. Именно поэтому мы открывались. Расти – значит меняться. Следование духовным принципам означает постоянное выздоровление. Изоляция ставит под угрозу духовный рост.

Те, кто приходят в Сообщество и начинают жить по Программе, развивают отношения с другими людьми. По мере нашего роста мы учимся преодолевать стремление убежать и спрятаться от себя и своих чувств. Будучи искренними в том, что мы чувствуем, мы помогаем другим стать с нами на равных. Мы понимаем, что наша искренность в общении с другими людьми позволяет им нас понять. Нам нужно практиковаться в честности, и никто из нас не претендует на совершенство в этом. Когда мы чувствуем себя загнанными в ловушку или находящимися под давлением, честность требует от нас огромной духовной и эмоциональной силы. Мы делимся с другими людьми своими чувствами, и это помогает нам не уходить в самоизоляцию и одиночество. Это процесс духовного творчества.

Когда мы работаем по Программе, то каждый день живем по Шагам. Это дает нам опыт в применении духовных принципов. Опыт, который мы приобретаем со временем, помогает в непрекращающемся процессе выздоровления. Мы должны пользоваться всем тем, чему научились, иначе потеряем это, независимо от того, как долго оставались чистыми. В конце концов, мы приходим к выводу, что должны стать честными; в противном случае мы снова будем употреблять наркотики. Мы молимся о готовности, смирении и, наконец, становимся честными и искренними в оценке своих ошибочных суждений и неверных решений. Мы говорим тем, кого обидели, что признаем свою вину и возместим любой причиненный нами ущерб. Мы снова находимся в процессе решения

своих проблем. Мы работаем по Программе, и теперь нам становится проще это делать. Мы знаем, что Шаги помогают в профилактике срыва.

Те, кто сорвался, могут попасть и в другую ловушку. Мы можем усомниться в том, что у нас получится остановиться и оставаться чистыми. Сами по себе мы никогда не сможем оставаться чистыми. Разочарованные, сокрушенные, мы восклицаем: «Я не смогу это сделать!». Мы казним себя, когда возвращаемся в Программу. Мы думаем, что наши товарищи не оценят того мужества, которое требуется для возвращения в Сообщество. Но мы знаем, что для подобного поступка требуется высочайшее мужество. Мы от всего сердца приветствуем это. Сорваться не стыдно – стыдно не вернуться. Мы должны разнести в пух и прах иллюзию, что сможем справиться с этим в одиночку.

Срыв может произойти и тогда, когда чистое состояние не является для зависимого самым главным. Оставаться чистым – вот что всегда должно стоять на первом месте. Время от времени мы все испытываем трудности в процессе выздоровления. Эмоциональные срывы случаются тогда, когда мы не применяем на практике то, чему научились. Те, кому удастся пережить подобные времена, демонстрируют мужество, о существовании которого у себя даже не подозревали. Преодолев один из таких трудных периодов, мы можем с готовностью признать, что самое темное время наступает перед рассветом. Пройдя однажды через трудное время чистыми, мы получаем инструмент выздоровления, который сможем использовать снова и снова.

Если мы срываемся, то можем переживать чувства вины и стыда. Срыв заставляет нас стыдиться, но мы не можем одновременно сохранить свое лицо и свой зад. Мы осознаем, что самое лучшее – это как можно быстрее вернуться к Программе. Лучше наступить своей гордыне на горло, чем умереть или сойти с ума.

До тех пор, пока мы сохраняем чувство благодарности за чистоту, мы обнаруживаем, что так легче оставаться чистыми. Лучший способ выразить свою благодарность – это делиться опытом, силами и надеждой с теми зависимыми, которые все еще страдают. Мы готовы работать с любым страдающим зависимым.

Жизнь по программе одного дня дает нам бесценный опыт. Если нас мучает навязчивое желание употребить наркотики, благодаря этому опыту мы научились обращаться за помощью к другому выздоравливающему зависимому и идти на собрание.

Те зависимые, которые все еще употребляют – это эгоистичные, злые, напуганные и одинокие люди. В процессе выздоровления мы ощущаем духовный рост. Пока мы употребляли наркотики, мы были неискренними, своекорыстными и часто попадали в различные тюрьмы и больницы. Программа помогает нам стать ответственными и полезными членами общества.

Как только мы начинаем жить в обществе, наша свобода творить помогает нам расставить приоритеты и делать первым делом главное. Ежедневная работа по Программе Двенадцати Шагов придает нам сил для того, чтобы измениться и стать людьми, находящимися под чутким руководством Высшей Силы. С помощью спонсора или духовного наставника мы постепенно учимся доверять нашей Высшей Силе и полагаться на Нее.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЫЗДОРАВЛИВАЕМ

Несмотря на то, что «Политика делает чужими даже супругов», как гласит старая поговорка, зависимость нас сближает. Наши личные истории могут отличаться друг от друга, но в конечном итоге у всех нас есть нечто общее: зависимость. Мы хорошо знаем две вещи, которые присущи зависимости: наваждение и компульсивность. Наваждение – это та самая «идея фикс», которая снова и снова возвращает нас к любимому наркотику или его заменителю, чтобы вновь испытать те легкость и комфорт, которые мы испытали однажды.

Компульсивность возникает, когда, однажды запустив процесс одной дозой, одной таблеткой или одной рюмкой, мы уже не можем остановиться с помощью собственной силы воли. Из-за нашей физиологической чувствительности к наркотикам мы полностью охвачены разрушительной силой, более могущественной, чем наша собственная.

Когда в конечном счете мы убеждаемся, что не можем больше жить по-человечески ни с наркотиками, ни без них, мы оказываемся в тупике. Что же нам остается делать? Оказывается, у нас есть альтернатива движению к мучительному концу – к тюрьме, больнице или смерти. Это поиск нового образа жизни. В течение многих лет очень мало зависимых имели подобную альтернативу. Сегодня зависимым повезло больше. Впервые за всю историю существования человечества простой путь доказал свою работоспособность в жизни многих зависимых. Он доступен для всех. Это простая духовная, но не религиозная программа, известная как Анонимные Наркоманы.

Когда, около пятнадцати лет назад (написано в 1965г.), моя зависимость привела меня к ощущению полной беспомощности, бесполезности и отказу от всех надежд, Сообщества Анонимных Наркоманов еще не существовало. Я нашел Анонимных Алкоголиков и в этом Сообществе встретил зависимых, которые также использовали их Программу, чтобы найти решение своей проблемы. Тем не менее, мы знали, что многие до сих пор идут по пути разочарования, деградации и смерти, потому что не могут отождествить себя с алкоголиками из Сообщества Анонимных Алкоголиков. Их отождествление происходило на уровне внешних симптомов, а не на более глубоком уровне эмоций и чувств, где сопереживание становится целебным лекарством для всех зависимых людей. Вместе с несколькими зависимыми и некоторыми членами Анонимных Алкоголиков, которые очень сильно верили в нас и в нашу программу, мы в июле 1953 года образовали Сообщество, известное сегодня как Анонимные Наркоманы. Мы считали, что теперь зависимый с самого начала найдет столько людей со схожими проблемами, сколько нужно для того, чтобы убедиться в том, что и он может оставаться чистым – на примере других людей, выздоравливающих не один год.

Это оказалось именно тем, что нужно, и оправдало себя в последующие годы. Этот язык без слов – язык узнавания, доверия и веры, который мы называем сопереживанием, создал такую атмосферу, в которой мы смогли почувствовать время, соприкоснуться с реальностью и вернуться к духовным ценностям, давно потерянным для многих из нас. В нашей Программе выздоровления мы растем в числе и силе. Никогда раньше столько чистых зависимых не имели возможности по собственному выбору собираться там, где они хотят, чтобы поддерживать свое выздоровление в обстановке полной творческой свободы.

Даже сами зависимые говорят, что не могло все 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 длительное удаление зависимого человека от общества. Мы считали, что чем скорее зависимый начнет решать свою проблему в повседневной жизни, тем быстрее он станет действительно полезным членом общества. Если нам все равно придется встать на ноги и повернуться лицом к жизни, так почему бы это не сделать с самого начала?

Конечно, из-за этого многие срывались, и многие ушли навсегда. Тем не менее, многие остались, и некоторые возвращались после срыва. Не может не радовать то обстоятельство, что у многих членов нашего Сообщества есть большие сроки чистого времени. Они могут лучше других помочь новичкам. Их отношение к жизни, основанное на духовных ценностях наших Шагов и Традиций, побуждает нас к единству и развитию. Теперь мы знаем, что пришло то время, когда эта истасканная старая ложь: «Кто однажды стал зависимым, тот останется им навсегда», больше не будет покорно приниматься обществом и самим зависимым. Мы действительно выздоравливаем.

Выздоровление начинается с признания своего поражения. С этого момента каждый из нас должен запомнить, что чистый день – это день победы. В Сообществе Анонимных Наркоманов наши отношение к жизни, образ мышления и способ реагировать полностью меняются. Мы начинаем понимать, что мы не изгои, и учимся понимать и принимать себя такими, какие мы есть.

Химическая зависимость существует так же долго, как и человеческий род. Для нас зависимость – это наваждение, заставляющее нас употреблять наркотики, которые

нас разрушают, и идущая следом компульсивность, которая не дает нам остановиться. Полное воздержание – это фундамент нашего нового образа жизни.

В прошлом у зависимого не было надежды. В Сообществе Анонимных Наркоманов мы учимся делиться своим одиночеством, злостью и страхом, которые присущи всем зависимым и не поддаются контролю. Наши старые убеждения привели нас к беде. Мы не были направлены на то, чтобы найти свое место в жизни; вместо этого мы считали, что все сущее не имеет смысла и глубины. Мы не умели обращаться с успехом, поэтому неудача стала нашим образом жизни. В выздоровлении неудача – это всего лишь временное препятствие, а не звено несокрушимой цепи. Честность, непредубежденность и готовность меняться помогают нам признавать свои ошибки и просить о помощи. Мы больше не обречены на то, чтобы поступать вопреки своей истинной природе и делать то, что не хотим.

Большинство зависимых сопротивляются выздоровлению, так как Программа мешает им употреблять наркотики. Если новички говорят нам, что они могут употреблять наркотики в любой форме и не ощущать при этом никаких болезненных последствий, мы можем с двух сторон посмотреть на их слова – либо они вообще не являются зависимыми, либо их болезнь еще не стала для них очевидной и они все еще отрицают свою зависимость. Зависимость и ломки искажают рациональное мышление, и новички обычно ищут различия, а не сходства. Они ищут способы опровергнуть доказательства своей зависимости или не видеть необходимости выздоравливать.

Многие из нас вели себя точно так же, когда были новичками, поэтому когда мы работаем с другими, то стараемся не сделать или не сказать ничего такого, что могло бы дать им повод продолжать употребление наркотиков. Мы знаем, что искренность и сопереживание просто необходимы. Полное признание своего поражения – это

ключ к выздоровлению, а полный отказ от веществ, изменяющих сознание – это единственное, что работает для нас. Из нашего опыта можно с уверенностью заявить, что еще ни один зависимый, полностью капитулировавший перед Программой, не потерпел неудачу в процессе выздоровления.

Анонимные Наркоманы – это духовная, а не религиозная программа. Каждый чистый зависимый – это чудо, и непрекращающийся процесс осознания, капитуляции и духовного роста помогает сохранить это чудо в живых. Для зависимого человека не употреблять – это ненормально. Мы учимся жить чистыми, мы учимся быть честными по отношению к себе и рассматривать свои поступки с различных точек зрения. Сначала нам трудно принимать решения. До того, как мы стали чистыми, большинство наших поступков были импульсивными. Сегодня мы стараемся сначала думать, а потом – действовать. Мы свободны.

В процессе выздоровления мы обнаружили, что признание реальности является первейшей необходимостью. Сделав это, мы уже не видим необходимости употреблять наркотики для того, чтобы попытаться изменить свое восприятие действительности. Если мы примем самих себя и окружающий мир таким, какой он есть, у нас появится шанс без наркотиков начать жить так, как делают это полноценные люди. Мы учимся пониманию, что конфликты являются частью реальной жизни, и узнаем новые способы решения этих конфликтов, вместо того, чтобы бежать от них. Мы учимся тому, что не нужно эмоционально подключаться к проблемам. Мы учимся тому, что первым делом – главное, и не пытаемся искусственно ускорить разрешение проблемы. Мы узнаем, что если решение нереалистично, то оно не духовно. В прошлом мы из мухи раздували слона. Наши благие намерения привели нас сюда. В процессе выздоровления мы учимся полагаться на Силу, более могущественную, чем наша собственная. Конечно, у нас нет всех ответов

и всех решений, но мы можем научиться жить без наркотиков. Мы сможем оставаться чистыми и радоваться жизни, если будем помнить, что жить нужно по принципу «Только сегодня».

Мы не несем ответственность за свою болезнь, мы отвечаем только за свое выздоровление. По мере того, как мы начинаем применять то, чему научились, наша жизнь начинает меняться к лучшему. Мы обращаемся за помощью к зависимым, которые радуются жизни, свободной от навязчивого желания употреблять наркотики. Нам совсем необязательно понимать Программу для того, чтобы она работала. Все, что нам нужно – это следовать рекомендациям.

Мы получаем облегчение, работая по Двенадцати Шагам, которые являются неотъемлемой частью процесса выздоровления, потому что они представляют собой тот новый духовный образ жизни, который делает возможным наше участие в собственном выздоровлении.

С самого первого дня Двенадцать Шагов становятся частью нашей жизни. Сначала мы можем быть настроены негативно и нехотя соглашаемся сделать Первый Шаг. По мере того, как у нас остается все меньше страха, мы можем использовать все больше инструментов Программы с большей для себя пользой. Мы понимаем, что старые чувства и страхи – это симптомы нашей болезни. Теперь нам доступна настоящая свобода.

В процессе выздоровления мы начинаем по-новому смотреть и на то, что значит быть чистым. Мы наслаждаемся ощущением свободы от желания употреблять наркотики. Мы начинаем понимать, что любой человек, встретившийся на нашем пути, может нам что-нибудь предложить. Мы учимся принимать – и учимся отдавать. Жизнь может стать для нас новым приключением. Мы познаем счастье, радость и свободу.

Нет определенной модели выздоравливающего зависимого. Когда зависимый отказывается от наркотиков и начинает работать по Программе, происходят удиви-

тельные вещи. Пробуждаются забытые мечты, и появляются новые возможности. Наша готовность к духовному росту позволяет нам удержаться на плаву. Когда мы предпринимаем действия, описанные в Шагах, происходят изменения в нашей личности. Наши поступки – вот что действительно важно. Мы оставляем последствия на волю Высшей Силы.

Выздоровление становится процессом сближения; мы больше не боимся прикасаться к другим людям и не боимся, когда они прикасаются к нам. Мы узнаем, что простое любящее объятие может стать той единственной вещью, в которой мы нуждались, чтобы не чувствовать себя одинокими. Мы переживаем настоящую любовь и настоящую дружбу.

Мы знаем, что бессильны перед нашей болезнью – прогрессирующей, неизлечимой и смертельной. Если ее не приостановить, нам будет становиться все хуже и хуже – до тех пор, пока мы не умрем. Мы не можем справиться ни с наваждением, ни с компульсивностью. Единственный выход – это прекратить употребление наркотиков и начать учиться жить по-новому. Если мы готовы следовать в этом направлении, извлекая максимальную пользу из доступной нам помощи, новая жизнь станет для нас реальностью. Таким способом мы действительно выздоравливаем.

Сегодня, чувствуя себя под защитой любви Сообщества Анонимных Наркоманов, мы, наконец, можем посмотреть в глаза другому человеку и испытать благодарность за то, что стали такими, какие мы есть.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ – ЖИТЬ ПО ПРОГРАММЕ

Скажи себе;

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ мои мысли будут сосредоточены на моем выздоровлении, на том, как жить и радоваться жизни без наркотиков.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я буду полагаться на одного из моих товарищей по Сообществу Анонимных Наркоманов – того, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я буду жить по Программе Двенадцати Шагов. Я приложу все усилия к тому, чтобы выполнять все ее рекомендации.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ с помощью Анонимных Наркоманов я попытаюсь улучшить свою жизнь.

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

Мы признаем, что наши жизни стали неуправляемыми, но порой нам трудно признать свою потребность в помощи. Наше своеволие является причиной многих проблем в выздоровлении. Мы хотим и требуем, чтобы все шло по-нашему. Однако наш предыдущий опыт показывает, что этот способ не работает. Принцип капитуляции при-

водит нас к такому образу жизни, при котором мы черпаем свою энергию у Силы, более могущественной, чем мы сами. Ежедневное препоручение своей жизни Высшей Силе дает нам ту помощь, в которой мы нуждаемся. У нас, как у зависимых людей, возникают трудности с принятием, и это серьезно угрожает нашему выздоровлению.

Когда мы отказываемся практиковать смирение, то на самом деле таким образом продолжаем отрицать свою веру в Высшую Силу. Беспокойство – это признак недостатка веры. Когда мы отдаем свою волю Высшей Силе, то вступаем с ней в контакт, и она заполняет ту пустоту внутри нас, которую раньше не могло заполнить ничто. Мы учимся доверять Богу и обращаться к Нему за помощью каждый день. Принцип «Только сегодня» освобождает нас от груза прошлой жизни и страха перед будущим. Мы учимся предпринимать любые необходимые действия и оставлять последствия на волю нашей Высшей Силы.

Программа Анонимных Наркоманов духовна. Мы настоятельно рекомендуем членам Сообщества попытаться найти Высшую Силу согласно их пониманию. У некоторых из нас есть основательный духовный опыт, возвышенный и вдохновляющий по своей природе; другие пробуждаются более медленно. Мы выздоравливаем в атмосфере признания и уважения убеждений друг друга. Мы стараемся избегать самообмана, таящегося в невежестве и самодовольстве. По мере того, как укрепляется наша вера в повседневной жизни, мы начинаем понимать, что наша Высшая Сила дает нам силы и руководство, в которых мы нуждаемся.

Каждый из нас волен искать свою собственную концепцию Высшей Силы. Многие со скепсисом и с подозрительностью относились к этому понятию из-за того разочарования, которое раньше вызывала у нас религия. Когда мы были новичками, разговоры о Высшей Силе на собраниях отталкивали нас. До тех пор, пока мы не

стали искать свои собственные ответы на эти вопросы, мы находились под властью наших старых мыслей и идей. Агностики и атеисты иногда начинают с простых высказываний о том, что «нечто такое существует». Существуют некий дух или энергия, присутствие которых можно ощутить на собраниях. Порой именно подобное представление и является первой концепцией Высшей Силы для новичка. Наши старые представления были неполными и неудовлетворительными. Все, что мы знаем, подлежит пересмотру, и в особенности то, что мы понимаем под истиной. Мы заново оцениваем наши старые идеи, чтобы стать более открытыми для новых идей, которые помогут нам жить по-новому. Мы осознаем, что больны физически, психически и духовно. Когда мы признаем, что зависимость превратила нашу жизнь в ад и что существует некая сила, которая может нам помочь, то начинаем продвигаться вперед в решении своих проблем.

Отсутствие ежедневной поддержки нашей веры может проявляться по-разному. Пытаясь стать непредубежденными, мы учимся полагаться на ежедневный контакт с Богом, как мы Его понимаем. Каждый день большинство из нас просят Высшую Силу помочь нам остаться чистыми, и каждый вечер мы благодарим Ее за дар выздоровления. По мере того, как наша жизнь становится более приятной и спокойной, многие из нас впадают в духовное самодовольство и, оказавшись на грани срыва, обнаруживают в себе все те же ужас и безысходность, от которых нам была дана только временная отсрочка. Именно в такие моменты боль и страдания побуждают нас вернуться к своей ежедневной духовной практике. Один из способов сохранения осознанного контакта, особенно в трудное для нас время – это ежедневный список благодарностей нашей Высшей Силе.

Многие из нас убедились в том, что для поддержания осознанного контакта с Высшей Силой полезно выделять специальное время. Успокаивая разум, медитация

может дать нам спокойствие и ясность мышления. Этим можно заниматься в любом месте, в любое время и любым способом, на ваш выбор.

Наша Высшая Сила доступна для нас в любое время. Когда мы обращаемся к Богу, чтобы познать Его волю для себя, то получаем руководство с Его стороны. Постепенно, по мере того, как мы сосредоточиваемся более на Боге, чем на себе, наше отчаяние превращается в надежду. Изменения – это огромный источник страха перед неизвестностью. Наша Высшая Сила – это источник мужества, которое необходимо нам для того, чтобы идти навстречу страху.

Что-то мы должны принять, что-то можем изменить. Мудрость в понимании этой разницы приходит к нам с духовным ростом, когда мы используем принципы Программы. Если мы каждый день будем поддерживать свое духовное состояние, нам будет проще справляться со страданиями и замешательством. В этом и заключается столь необходимое для нас эмоциональное равновесие. С помощью нашей Высшей Силы нам никогда больше не придется вернуться к наркотикам.

Любой чистый зависимый – это чудо, и мы сохраняем это чудо в непрекращающемся процессе выздоровления благодаря позитивному отношению к жизни. Если через некоторый промежуток времени мы столкнемся с трудностями в выздоровлении, это будет означать, что мы, вероятно, перестали делать то, что помогало нам на предыдущих стадиях процесса выздоровления.

Три основополагающих духовных принципа – это Честность, Непредубежденность и Готовность. Благодаря им работает наша программа. Впервые мы поступаем честно, выражая желание прекратить употребление наркотиков. Затем мы честно признаем свое бессилие и неспособность управлять собственной жизнью.

Неумолимая честность – вот что является самым важным, когда мы учимся жить одним днем. Трудно постоянно быть честными, но это всегда вознаграждается.

Честность – это противоядие для нашего пораженного болезнью мышления. В будущем вновь обретенная вера будет служить прочным фундаментом для нашего мужества.

Наш образ жизни до прихода в АН чуть не убил нас. То, как мы распоряжались собственной жизнью, привело нас в Программу Анонимных Наркоманов. Мы пришли к Анонимным Наркоманам, имея смутное представление о том, что значит быть счастливыми и радоваться жизни. Новая идея не может прижиться в «закрытом» сознании. Только восприимчивость позволяет нам услышать то, что может спасти нашу жизнь, выслушивать различные точки зрения и делать собственные выводы. Непредубежденность дает нам возможность делать те самые открытия, которые на протяжении всей нашей жизни обходили нас стороной. Именно этот принцип помогает нам участвовать в дискуссии, не делая скоропалительных выводов и не предполагая заранее, что правильно, а что – нет. Нам больше не нужно выставять себя на посмешище, защищая несуществующие добродетели. Мы узнали, что имеем право не знать ответы на все вопросы, потому что это позволяет нам с успехом постигать азы новой жизни.

Однако непредубежденность без готовности ни к чему нас не приведет. Мы должны быть готовы делать все, что потребуется для выздоровления. Мы никогда не сможем угадать тот момент, когда нам придется приложить все свои усилия для того, чтобы остаться чистыми.

Честность, непредубежденность и готовность тесно взаимосвязаны друг с другом. Отсутствие в нашей индивидуальной программе выздоровления одного из этих принципов может привести к срыву и, без сомнения, сделает процесс выздоровления трудным и болезненным тогда, когда он мог бы стать простым. Программа является неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Если бы не эта Программа, большинство из нас оказались бы или в больнице, или в могиле. Мы перестаем

воспринимать окружающий мир с позиции одиночки и начинаем воспринимать его с позиции члена Сообщества. Мы настаиваем на необходимости поддержания в доме порядка, потому что это приносит нам облегчение. Мы верим, что наша Высшая Сила придаст нам силы для удовлетворения наших потребностей.

Одним из способов применения этих основополагающих принципов на практике является ежедневный самоанализ, который помогает нам увидеть, как мы изо дня в день растем. Мы не должны забывать о своих достоинствах при попытках избавиться от недостатков. На смену самообману и эгоцентризму могут прийти духовные принципы.

Мы делаем первый шаг навстречу жизни, просто оставаясь чистыми. Когда мы признаем, что больны, жить становится проще. Когда возникают проблемы, мы надеемся на то, что у нас хватает инструментов Программы. Мы должны честно признать свой эгоцентризм и склонность к саморазрушению. В прошлом мы верили, что отчаяние придаст нам сил для того, чтобы выжить. Теперь мы принимаем ответственность за свои проблемы на себя и видим, что в такой же мере несем ответственность за решение этих проблем.

Став выздоравливающими зависимыми, мы узнаем, что такое благодарность. По мере того, как мы избавляемся от недостатков, мы вольны искать свой собственный смысл жизни. Мы рождаемся новыми личностями, понимающими самих себя и способными занять свое собственное место в жизни.

Живя по Шагам, мы начинаем избавляться от поглощенности своей персоной. Мы просим Высшую Силу избавить нас от страха перед самими собой и перед жизнью. Работая по Шагам и используя инструменты выздоровления, мы заново узнаем самих себя. Мы видим себя в новом свете. Наша личность меняется. Мы начинаем сопереживать людям, приобретаем способность адекватно реагировать на ситуацию. Мы ставим духовную жизнь на

первое место и учимся применять терпение, выдержку и смирение в повседневной жизни.

Другие люди помогают нам обогащать наши отношения любовью и доверием, и мы начинаем меньше требовать и больше отдавать. Мы реже злимся. Мы уже не так скоры на расправу и быстрее прощаем. Мы узнаем о любви, которую получаем в нашем Сообществе. Мы чувствуем себя способными любить, а ведь это чувство нам, закоренелым эгоистам, раньше было абсолютно неведомо.

Наш эгоизм управлял нами самыми различными способами. Злость – это наша реакция на настоящее. Обиды раз за разом возвращают нас в прошлое, а страх является реакцией на будущее. Нам необходимо преисполниться желанием, чтобы Бог избавил нас от всех этих недостатков, тормозящих процесс нашего духовного роста.

Новые идеи становятся нам доступны, когда мы начинаем делиться своим жизненным опытом. Строго придерживаясь нескольких простых наставлений, о которых говорится в этой главе, мы каждый день находимся в процессе выздоровления. Принципы нашей Программы формируют нашу личность и определяют ее.

Стремясь вырваться из состояния изоляции, в которое загнала нас зависимость, мы находим сообщество людей, которые связаны друг с другом одной общей целью – выздоровлением. Сообщество Анонимных Наркоманов похоже на спасательную шлюпку в океане одиночества, безнадежности и губительного хаоса. Наши вера, силы и надежда берутся от людей, которые делятся с нами своим опытом выздоровления, и от наших взаимоотношений с Богом, как мы его понимаем. Поначалу мы испытываем неловкость, когда делимся своими чувствами. Однако благодаря этому опыту пропадает какая-то часть боли, вызванной зависимостью. Если мы оказываемся в неподходящем окружении или начинаем чувствовать, что грядут неприятности, то приходим на собрания или звоним кому-нибудь. Мы учимся

просить о помощи перед тем, как принять трудное решение. Смирив себя и прося о помощи, мы можем пережить самые суровые жизненные невзгоды. «Я не могу, но **МЫ** можем!» – именно таким способом мы находим те силы, в которых нуждаемся. Делясь с другими возможностями своей души и своего разума, мы в первую очередь помогаем самим себе.

Мы рассказываем о себе и на регулярно проводимых собраниях, и в беседах тет-а-тет с выздоравливающими зависимыми. Это помогает нам оставаться чистыми. Посещение собраний помогает нам не забыть, каково это – быть новичком, и помнить, что болезнь наша по природе своей – прогрессирующая. Посещая домашнюю группу, мы получаем поддержку от людей, которых хорошо знаем. Все это способствует нашему выздоровлению и помогает нам в повседневной жизни. Когда мы без прикрас рассказываем историю своей жизни, всегда найдется человек, который прошел похожий путь. Служение нашим товарищам и доступность нашего опыта дают нам ощущение радости. Служение открывает нам двери для роста во всех сферах нашей жизни. Наш опыт выздоровления может помочь другим членам Сообщества справиться со своими проблемами; то, что помогло нам, может оказаться полезным и для них. Большинство зависимых с самого начала способны принять подобную открытость с нашей стороны. Чаепития после собраний представляют собой отличную возможность для того, чтобы поделиться тем, что не обсуждалось на собрании. Также это удобное время для беседы один на один со спонсором. Те вещи, которые нам необходимо было услышать, покажутся на поверхности и станут для нас очевидными.

Делясь своим опытом выздоровления с новичками, мы помогаем оставаться чистыми самим себе. Мы утешаем и поддерживаем других. Сегодня в нашей жизни есть люди, которые идут тем же путем. Освобождаясь от эгоцентризма, мы получаем возможность по-новому

взглянуть на свою жизнь. Обращаясь за помощью, мы можем измениться. Порой бывает рискованно говорить о себе, но, становясь уязвимыми, мы получаем возможность расти.

Некоторые придут к Анонимным Наркоманам, все еще пытаясь найти людей, которые помогали бы им поддерживать их привычку. Их предубежденность является препятствием для изменений. Дух открытости и восприимчивости, вместе с признанием своего бессилия, служит тем ключом, который открывает дверь выздоровлению. Если кто-либо, имеющий проблему с наркотиками, приходит к нам в поисках выздоровления и проявляет готовность, мы с радостью делимся с ним опытом того, как мы сами остаемся чистыми.

По мере того, как мы помогаем другим находить новый путь в жизни, мы укрепляем чувство собственного достоинства. Когда мы даем честную оценку тому, чем обладаем, то можем научиться ценить это. Став членами Сообщества Анонимных Наркоманов, мы начинаем чувствовать свою значимость. Подарки выздоровления будут сопровождать нас везде. Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов – это безостановочный процесс выздоровления, сопровождающий нас в повседневной жизни. Непрерывающееся выздоровление зависит от наших взаимоотношений с любящим Богом, который заботится о нас и делает для нас то, что сами для себя мы сделать не в состоянии.

По мере выздоровления каждый из нас приходит к собственному пониманию Программы. Если же у нас возникают трудности, мы доверяемся нашим группам, спонсору и Высшей Силе, чтобы они указали нам путь. Таким образом, выздоровление, как поняли Анонимные Наркоманы, приходит как изнутри, так и снаружи.

Мы живем по принципу «день за днем», но также от одного мгновения до другого. Когда мы перестаем жить по принципу «здесь и сейчас», наши проблемы становятся неоправданно преувеличенными. Терпение – не самая

сильная наша сторона. Вот для чего нам нужны все эти лозунги и наши друзья в Сообществе – чтобы они помогали нам жить по Программе только сегодня.

Скажи себе:

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ мои мысли будут сосредоточены на моем выздоровлении, на том, как жить и радоваться жизни без наркотиков.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я буду полагаться на одного из моих товарищей по Сообществу Анонимных Наркоманов – того, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я буду жить по Программе Двенадцати Шагов. Я приложу все усилия к тому, чтобы выполнять все ее рекомендации.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ с помощью Анонимных Наркоманов я попытаюсь улучшить свою жизнь.

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

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

МНОГОЕ ОТКРОЕТСЯ

В процессе выздоровления мы стали гораздо лучше понимать самих себя и окружающий мир. Нам открылись наши желания и потребности, наши сильные и слабые стороны. Мы осознали, что не в силах изменить окружающий мир, что можем изменить только лишь себя. Программа Анонимных Наркоманов дает нам возможность облегчить жизненные страдания с помощью духовных принципов.

Нам крайне повезло в том, что у нас есть эта Программа. Раньше лишь очень немногие люди признавали, что зависимость – это болезнь. Выздоровление было всего лишь мечтой.

Ответственная, продуктивная, свободная от наркотиков жизнь тысяч членов Сообщества подтверждает эффективность нашей Программы. Сегодня выздоровление для нас – это реальность. Работая по шагам, мы восстанавливаем наши искалеченные личности. Анонимные Наркоманы – это здоровая атмосфера для духовного роста. Мы любим и высоко ценим друг друга, вместе поддерживая наш новый образ жизни.

По мере нашего духовного роста мы приходим к пониманию того, что смирение – это принятие как своих достоинств, так и своих недостатков. Больше всего мы хотим относиться хорошо к самим себе. Сегодня мы переживаем настоящие чувства любви, радости, надежды, печали, воодушевления. Наши сегодняшние чувства уже не похожи на те чувства, что приходили к нам в состоянии наркотического опьянения.

Порой мы снова попадаем в плен старых мыслей и идей, даже имея опыт работы по Программе. Важно не

забывать об основах выздоровления. Нам нужно избегать старых способов мышления, идет ли речь о старых идеях или о самодовольстве. Мы не можем позволить себе впадать в самодовольство, поскольку наша болезнь сопровождает нас все 24 часа в сутки. Если, применяя эти принципы, мы позволим себе почувствовать свое превосходство над другими или свою неполноценность, то изолируем себя. Нам грозят неприятности, если мы будем чувствовать себя не такими, как другие зависимые. Уход от атмосферы выздоровления и служения замедляет наш духовный рост. Самодовольство лишает нас доброжелательности, любви и сострадания.

Если мы не захотим слушать других, то начнем отрицать необходимость перемен. Мы учимся быть гибкими в суждениях, признавать правоту других и свои ошибки. По мере того, как открываются всё новые факты, касающиеся нашей болезни, мы чувствуем себя лучше. Нам необходимо оставаться восприимчивыми и готовыми сделать еще что-нибудь: пойти еще на одно собрание, поговорить по телефону на минуту дольше и помочь новичку оставаться чистым еще один день. Эти дополнительные усилия являются жизненно необходимыми для нашего выздоровления.

Мы впервые начинаем узнавать себя. Мы приобретаем опыт новых переживаний: как любить, быть любимыми, как заботиться и переживать за других и чувствовать заботу этих людей о нас. Мы делаем какие-то шаги и радуемся тому, о чем раньше даже не подумали бы. Мы совершаем ошибки, но не осуждаем себя за это, а учимся на них. Мы учимся переживать неудачи и добиваться успеха. Зачастую в процессе выздоровления мы сталкиваемся с различными кризисами, например, смертью близких людей, финансовыми трудностями или разводом. Все это реальности жизни, и они не исчезают только потому, что мы стали чистыми. Некоторые из нас, даже спустя годы после того, как начали выздоравливать, оказывались безработными, бездомными и без

гроша в кармане. В таких случаях нам приходят мысли о том, что выздоровление не оправдывает себя, и нас посещают старая жалость к себе, обида и гнев. Независимо от того, насколько мучительными могут оказаться для нас жизненные неприятности, ясно одно: мы не должны возвращаться к употреблению, что бы ни случилось!

Это Программа полного отказа от веществ, изменяющих сознание. Однако, в случае тяжелых физических травм или операций, применение медицинских препаратов может оказаться жизненно необходимым. Но это не дает разрешение на употребление наркотиков. Мы не способны употреблять наркотики без ущерба для себя. Наше тело не знает разницы между обезболивающими, выписанными врачом, и наркотиками, которые мы прописали сами себе, чтобы «ловить кайф». В такой ситуации наше мастерство самообмана достигнет вершины. Зачастую наше сознание придумывает дополнительную боль, чтобы оправдать употребление. Препоручение боли нашей Высшей Силе и обращение за поддержкой к нашему спонсору и другим членам Сообщества может избавить нас от участи стать злейшими врагами самим себе. Если мы в такие периоды будем уходить в одиночество, то тем самым предоставим нашей болезни возможность вернуться. Только честный рассказ о своих трудностях может развеять наши страхи перед срывом.

Серьезная болезнь или хирургическая операция могут представлять для нас определенные проблемы. Врачей следует поставить в известность о нашей зависимости. Запомните, что мы сами, а не наши врачи, в конечном счете несем ответственность за выздоровление и свои решения. Для того, чтобы уменьшить опасность, мы можем выбрать следующее: применение местной анестезии, избегание излюбленного препарата, прекращение употребления препаратов даже в том случае, если мы все еще испытываем боль, проведение нескольких дополнительных дней в больнице, если появится синдром отмены.

Любая боль, которую мы испытываем, рано или поздно пройдет. С помощью молитвы, медитации и рассказа о себе мы смещаем фокус с ощущения дискомфорта, и у нас появляются силы для того, чтобы поддерживать порядок наших приоритетов. Крайне важно присутствие рядом с нами членов Сообщества Анонимных Наркоманов, если это возможно. Удивительно, как быстро наше сознание может вернуться к старому образу мыслей и поведения. Вы удивитесь, узнав, с какой сильной болью может справиться наш организм без лекарств. Тем не менее, мы не должны переживать чувство вины, если, находясь в этой программе полного отказа от веществ, изменяющих сознание, примем минимальное количество лекарств, прописанных от невыносимой физической боли компетентным врачом.

Мы духовно растем, преодолевая боль в процессе выздоровления, и часто приходим к выводу, что такие кризисы – это благо, возможность в полной мере насладиться своим ростом от чистой жизни. До начала выздоровления мы и представить себе не могли, что проблемы приносят благо. А этим даром может стать находка источника силы внутри самих себя или возвращение утраченного самоуважения.

Духовный рост, любовь и сострадание не смогут реализоваться до тех пор, пока мы не поделимся ими с другими зависимыми. Отдавая другим свою любовь в Сообществе и не требуя ничего взамен, мы становимся более любящими, а делясь своим опытом работы по Программе, лучше понимаем, что такое духовность.

Неся весть о выздоровлении другому зависимому, мы напоминаем себе о том, с чего начинали сами. А имея возможность вспоминать свои старые ощущения и поведение, мы получаем возможность видеть свой собственный личностный и духовный рост. Когда мы отвечаем на вопросы другого человека, к нам самим возвращается ясность мышления. Новички – это постоянный источник надежды, напоминающий о том, что Программа рабо-

тает. Когда мы работаем с новичками, у нас появляется возможность жить на основе знаний, приобретенных благодаря чистоте.

Мы научились ценить уважение к нам других людей. Нам приятно, когда люди полагаются на нас. Впервые в жизни нам могут предложить нести ответственность за других людей вне Сообщества Анонимных Наркоманов. За нашим мнением по вопросам, не относящимся к выздоровлению и зависимости, обращаются и к нему прислушиваются независимые люди. Мы способны по-новому радоваться семейной жизни и можем стать опорой для своей семьи, вместо того, чтобы быть для нее бременем и помехой. Наши родные сегодня могут гордиться нами. Наш кругозор расширяется, включая в себя даже общественную жизнь или политику. Отдых и любимые занятия доставляют нам новое наслаждение. Нам приятно осознавать, что мы представляем собой ценность не только как выздоравливающие зависимые, но и просто как человеческие существа.

Источник сил, полученный благодаря спонсорству, поистине неиссякаем. Долгие годы мы всеми мыслимыми способами отбирали что-то у других. А теперь невозможно описать словами то чувство духовного прозрения, которое приходит, когда мы отдаем что-нибудь, каким бы незначительным это ни казалось, другому человеку.

Мы служим зеркалами друг для друга. Если мы делаем что-либо неправильно, наши товарищи помогают нам увидеть то, что мы не видим сами. Иногда нас снова захватывают старые мысли. Нам необходимо постоянно пересматривать свои чувства и мысли, если мы хотим сохранить свой энтузиазм и духовно расти. Этот энтузиазм поможет нашему выздоровлению продолжаться.

Сегодня у нас есть свобода выбора. Когда мы работаем по программе, прикладывая к этому максимум усилий, наша поглощенность самими собой исчезает. На смену одиночеству и страху приходят ощущения любви и безопасности в Сообществе. Помощь страдающему зависи-

мому – это одно из величайших переживаний, которое может предложить нам жизнь. Мы готовы помогать. Мы прошли такой же путь и понимаем другого зависимого так, как не в силах понять никто другой. Мы предлагаем надежду, потому что сами стали жить лучше, и делимся любовью, потому что она так же свободно была дана нам. Перед нами открываются новые горизонты, когда мы учимся искусству любви. Любовь может стать передачей жизненной энергии от одного человека к другому. Заботясь о других, рассказывая о своем опыте и молясь за них, мы становимся их частью. Сопереживая другим зависимым, мы позволяем им стать частью нас самих.

Делая все это, мы переживаем бесценный духовный опыт и меняемся. На практике за одним этапом выздоровления следует другой, и поэтому изменения неизбежны. То, что подходит на одном этапе выздоровления, может не подойти на другом. Мы постоянно освобождаемся от того, что сослужило свою службу, и позволяем Богу направлять нас по сегодняшнему пути с помощью того, что работает здесь и сейчас.

По мере того, как мы все больше и больше полагаемся на Высшую Силу и приобретаем уважение к себе, мы понимаем, что нет необходимости ставить себя выше или ниже других. Наша настоящая ценность заключается в том, что мы остаемся самими собой. Раньше наше «Я» было непомерно раздуто и занимало много места, теперь же оно отступает на второй план, так как мы находимся в гармонии с любящим Богом. Мы понимаем, что ведем более богатую, счастливую и насыщенную жизнь, когда освобождаемся от упрямства и своеволия.

Мы способны принимать мудрые и проникнутые любовью решения, основанные на принципах и идеалах, которые имеют настоящую ценность в нашей жизни. Приводя свои мысли в соответствие с духовными принципами, мы вольны становиться теми, кем хотим. Все то, чего раньше боялись, мы теперь можем преодолеть, полагаясь на любящего Бога. Вера вытеснила страх и освободила нас от нас же самих.

В процессе выздоровления мы также стремимся к благодарности. Мы благодарны за постоянное присутствие Бога в нашей жизни. В любой момент столкнувшись с трудностями, которые, по нашему мнению, нам не преодолеть, мы просим Бога сделать для нас то, что не можем сделать для себя сами.

Духовное пробуждение – непрекращающийся процесс. Когда мы растем духовно, к нам приходит более глубокое понимание действительности. Непредубежденность к новому духовному и физическому опыту проясняет наш разум. По мере нашего духовного роста мы открываемся своим чувствам и своему предназначению в жизни.

Полюбив себя, мы способны по-настоящему любить других. Результатом жизни по Программе является наше духовное пробуждение. Мы не боимся любить и заботиться о других!

Употребление наркотиков очень сильно повлияло на нашу психическую и эмоциональную деятельность, такую, как совесть и способность любить. Жизненные функции были сведены к животному уровню. Наш дух был сломлен. Пропала способность ощущать себя людьми. Может быть, это звучит слишком сильно, но многие из нас находились именно в таком состоянии.

Со временем, в процессе выздоровления, наши мечты превращаются в реальность. Это не значит, что мы неизбежно становимся богатыми или знаменитыми. Тем не менее, когда мы осознаем волю нашей Высшей Силы, мечты действительно сбываются в выздоровлении.

Одно из постоянных чудес процесса выздоровления заключается в том, что человек становится продуктивным и ответственным членом общества. Нам нужно с осторожностью вступать в те области жизни, где появляются переживания, связанные с нашим «Я», престижем или манипуляцией, потому что они могут оказаться для нас слишком трудными. Мы понимаем: для того, чтобы оставаться продуктивным, ответственным членом общества, необходимо ставить выздоровление на первое

место. Анонимные Наркоманы могут существовать без нас, но мы не можем существовать без Анонимных Наркоманов.

Сообщество Анонимных Наркоманов дает только одно обещание, а именно: избавление от необходимости употреблять наркотики, то есть именно тот выход, который мы никак не могли отыскать. Мы освободимся из тюрьмы, в которую сами себя заключили.

Когда мы живем по принципу «только сегодня», то не можем знать, что случится с нами в будущем. Мы часто удивляемся тому, как все складывается. Мы выздоравливаем только здесь и сейчас, и будущее становится для нас волнующим путешествием. Если бы, только придя в Программу, мы составили список своих ожиданий, то обманулись бы в них. Проблемы, казавшиеся безнадежными, легко разрешились. Наша болезнь приостановлена, и теперь возможно все.

Наше сознание становится все более восприимчивым и открытым для новых идей во всех сферах жизни. Внимательно слушая других, мы слышим то, что помогает нам. Эта способность слушать является благом, и по мере нашего духовного роста эта способность тоже растет. Жизнь приобретает новое значение, когда мы открываем в себе такую способность. Для того, чтобы получать, мы должны быть готовы отдавать.

В процессе выздоровления изменяются и наши представления об удовольствии. Теперь мы вольны наслаждаться самыми простыми вещами, такими, как дружеские взаимоотношения и жизнь в гармонии с природой. Теперь мы вольны развивать новое понимание жизни. Оглядываясь назад, мы чувствуем благодарность за свою новую жизнь. Она так не похожа на то, что привело нас сюда.

Когда-то, употребляя наркотики, мы думали, что получаем истинное удовольствие, а все остальные лишены его. Опираясь на духовные принципы, мы получаем возможность жить насыщенной жизнью, чувствуя бла-

годарность за то, кем мы стали и что сделали в жизни. С самого начала выздоровления мы обнаружили, что получаем удовольствие не от материальных вещей, а от самих себя. Освободившись от погруженности в себя, мы начинаем понимать, что значит быть счастливым, радостным и свободным. Раскрывая свое сердце людям, мы получаем неопишемую радость; нам больше не нужно лгать, чтобы добиться признания.

Анонимные Наркоманы предлагают зависимым программу выздоровления, которая является чем-то большим, нежели просто жизнь без наркотиков. Этот образ жизни, несомненно, лучше того кошмара, в котором мы когда-то находились. Мало того, такая жизнь лучше всего, что мы когда-либо знали.

Мы нашли выход и видим, как наш путь помогает другим. И каждый день будет приносить нам новые открытия.

КНИГА ВТОРАЯ
ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

*«Я выражаю свою благодарность тем,
что забочусь о других и делюсь
с ними своим путем в АН».*

Я СЧИТАЛ СЕБЯ УНИКАЛЬНЫМ

Мне некуда было обратиться. Я чувствовал, что никто не может мне помочь, так как мое положение слишком сильно отличалось от других. Я думал, что обречён на безумную тягу к саморазрушению, которая к тому моменту уже лишила меня желания бороться. Я считал себя уникальным, пока не попал в Сообщество Анонимных Наркоманов. С этого дня моя жизнь приобрела новый смысл и новое направление.

Я принадлежал к белому среднему классу, где будущий успех воспринимался как нечто само собой разумеющееся. Я отлично учился и продолжил образование в медицинских школах Калифорнии и Шотландии. Я смотрел на сокурсников, которые баловались наркотиками, с самодовольным пренебрежением, так как думал, что я слишком хорош и умён для этого. Я считал наркомана слабовольным, бесхарактерным человеком, у которого нет ни цели в жизни, ни чувства собственной значимости. Я был уверен, что не могу попасть и не попаду в эту ловушку, так как был победителем, который побеждает в игре под названием «жизнь», и чувствовал в себе огромный потенциал.

Как-то раз, когда я начал проходить практику в престижной больнице на западном побережье, я впервые попробовал наркотики. Назовите это любопытством (как я думал), но, возможно, я начал искать что-то новое, лучшее. Я удивлялся тому, как пациенты, испытывающие жуткую боль, вдруг расслаблялись, когда им в вену вводили небольшую дозу морфия. Вот это было по мне! Через несколько месяцев личные неудачи привели к тому, что мир вокруг начал рушиться. Эксперименты с наркотиками быстро привели меня к злоупотреблению

ими, а затем и к зависимости, с присущими ей беспомощностью и обречённостью, которые понятны лишь зависимым.

Вскоре после начала моей работы в местном нейрохирургическом отделении я обратился к психиатру, так как иллюзия, что я могу контролировать употребление наркотиков, в конце концов исчезла. Я был госпитализирован и пролежал в психиатрической больнице несколько дней – до тех пор, пока не почувствовал себя лучше, а затем убедил своего психиатра в том, что чувствую себя достаточно хорошо и могу вернуться к своей программе обучения. Он был либо наивен и доверчив, либо незнаком с зависимостью, и позволил мне спокойно идти своей дорогой. Я продержался несколько месяцев, но потом сорвался. В мыслях и поведении не происходило никаких изменений, и срыв следовал за срывом. У меня даже сложилась определенная модель поведения, которая развивалась на протяжении следующих десяти лет. Я продолжал обращаться к психиатру, пять раз попадал в больницу, но после каждого такого случая снова срывался.

После того, как я выполнил свыше сотни хирургических операций, находясь «под кайфом», меня попросили уйти из клиники. Я снова попал в больницу и снова после неё сорвался. Кроме лечения в больнице я за все эти годы пытался менять работу, переезжал, читал специальную литературу, применял лечение метадонем, пытался употреблять наркотики только в выходные дни, переходил на таблетки, женился, лечился минеральными водами, придерживался определённых диет, занимался гимнастикой, обращался к религии. Но ничего мне не помогало, а если и помогало, то только временно. Мне сказали, что я безнадежен и что нет никакой надежды на улучшение.

Через пять лет постоянного употребления у меня начала развиваться аллергия на определённые наркотики – сначала незаметно, но потом всё сильнее. Каждый раз,

когда я кололся, небольшие участки ткани мертвели вокруг раны от укола. Это вскоре привело к открытым нарывам и гноящимся ранам. Я обнаружил, что могу остановить этот процесс с помощью кортизона, но через некоторое время и этот препарат перестал помогать. Тем временем у меня развились побочные эффекты от употребления кортизона: ожирение, появление угрей и язв на коже и предрасположенность к инфекции (так как мой иммунитет был практически уничтожен). К тому времени, как я в последний раз попал в больницу, у меня на левой руке появилась огромная открытая рана, в которой виднелась изъеденная инфекцией кость. Я растянул несколько сухожилий и не мог поднять запястья, а израненная ткань мешала двигать предплечьем. К тому же я был очень толстым и тяжёлым на подъём, а мои руки и ноги распухли. Если посмотреть на меня со стороны, то могло показаться, что я превратился в полную развалину. Но хуже всего было то, что я был полностью деморализован и страдал от духовного краха, о котором ещё не подозревал. Отрицание и самообман были настолько сильны, что мне была ненавистна сама мысль о том, какой жалкой фигурой я стал.

Я приступил в Сан-Диего к системе лечения, отвергающей какие-либо химические лекарственные препараты. Там я впервые познакомился с врачами, которые сами были зависимыми. Сначала они спросили меня, хочу ли я, чтобы мне оказали помощь, а затем, готов ли я преодолеть любой путь, чтобы выздороветь. Они объяснили мне, что это, возможно, придётся потерять всё, что у меня было раньше: работу, профессию, жену и семью, даже мою руку. Поначалу я протестовал. Я считал, что со мной не произошло ничего страшного, и небольшой отдых и расслабление приведут меня в порядок. Но затем мы договорились, что я буду слушать и выполнять все распоряжения, не задавая вопросов. Я всегда был независим, и это, конечно, было для меня большим шагом. Так состоялось моё первое знакомство с той суровой

любовью, которая так помогла мне впоследствии в Анонимных Наркоманах.

В течение того месяца пребывания в больнице во мне произошли большие изменения. Меня заставляли ходить на собрания АН. Сначала я сопротивлялся. Эти люди не были похожи на меня; они были обыкновенными уличными «торчками». Они были не из моего круга. Как я мог им доверять? Их происхождение было не таким, как моё; они не испытали того, что испытал я; не достигли того, чего я достиг. Но, когда я начал их слушать, я снова и снова слышал свою историю. Эти люди переживали такие же чувства, что и я: ощущение потерянности, обречённости и деградации. Они так же, как и я, были беспомощны, безнадёжны и сломлены тем же ненавистным монстром. Однако они могли смеяться над своим прошлым и с оптимизмом говорить о будущем. Казалось, что в них серьёзность и легкомыслие уживались вместе со всепоглощающей чистотой и спокойствием, и мне безумно захотелось иметь то, что было у них.

Я услышал о честности, терпимости, принятии, радости, свободе, мужестве, готовности, любви и смирении. Но самым важным, о чём я узнал, был Бог. У меня не было проблем с концепцией Бога, так как я называл себя верующим. Я только не мог понять, почему Он подвел меня. Я молился Богу так, как ребёнок просит подарок у Санта-Клауса, однако всё ещё цеплялся за своеволие. Без него, рассуждал я, я не смогу контролировать свою жизнь, не смогу выжить. Мне подсказали, что, возможно, в этом и кроется вся проблема. Мне сказали, что, возможно, сначала мне нужно познать волю Бога, а затем подчинить свою волю Его воле. Сегодня я молюсь только о знании Его воли для меня и о том, чтобы найти силы ежедневно выполнять её, и всё теперь хорошо. Я обнаружил, что Его дары бесчисленны, если я постоянно перепоручаю свою волю и жизнь Его заботе.

В Сообществе Анонимных Наркоманов я нашёл новый дом. В моей жизни снова появился смысл. Я понял,

что у меня есть призвание в жизни – делиться своим опытом с теми зависимыми, которые всё ещё страдают. Я так благодарен Богу и АН за то, что могу это делать сегодня.

Я понял, что ты очень похож на меня. Я нисколько не лучше и не хуже. Я чувствую настоящую любовь и дружбу в сообществе АН. Моё духовное пробуждение началось с признания того, что я – обыкновенный зависимый. Я не единственный в своём роде. Конечно, есть люди, которые из-за того, что считают себя не такими, как все, отказываются присоединиться к нам и идти нашей дорогой. Они могут погибнуть. Но Бог может благословить и их тоже.

Я НАШЛА СВОЙ ДОМ

С того времени, когда я была ещё совсем маленькой девочкой, я помню чувство, что я не совсем такая, как другие люди. Я думала, что я, наверное, инопланетянка. Казалось, что я всегда делаю или говорю совсем не то, что нужно, и не вовремя. Я чувствовала внутри себя большую пустоту и потратила следующие двадцать лет на то, чтобы заполнить её.

Я всегда отчаянно хотела пригодиться где-нибудь. Мне всегда казалось, что было бы лучше, если бы я была парнем, поэтому я охотнее вращалась в мужской компании. Я никогда не понимала и не доверяла девчонкам.

О себе я была не очень высокого мнения. Теперь я понимаю, что ненавидела себя. Я готова была стать кем угодно, только не собой. Я чувствовала себя неудачницей и, оглядываясь назад, теперь понимаю, что, вероятно, поэтому все ко мне так и относились. Я была жертвой по собственному выбору, но не знала этого.

Первым наркотиком, который я попробовала, была водка, от которой я полностью «вырубилась». Первый раз я накурилась марихуаны точно так же. Я слышала, что марихуана – не сильнодействующее средство, поэтому выкурила четыре «косяка» подряд. И это подействовало!

Мне не потребовалось много времени на то, чтобы отыскать более сильные наркотики и начать их употреблять. Я много чего боялась, но только не пробовать новые наркотики.

Теперь я все больше и больше стала зависеть от наркотиков, делающих моё состояние лучше или, по крайней мере, другим. Мне кажется, что я хотела «нагрузиться» и остаться в таком состоянии навсегда.

Чем дольше я находилась «под кайфом», тем больше, как мне казалось, люди старались помешать мне. Через некоторое время мне начало казаться, что все настроены против меня. Я решила, что люди – вот моя проблема, и не хотела иметь с ними ничего общего.

Я думала, что для того, чтобы избавиться от своих проблем, мне нужны деньги, и пошла работать. Мне было 15 лет, и я была полна решимости заработать достаточно денег для того, чтобы ни в ком не нуждаться. Я могла просто «нагрузиться» и оставаться в таком состоянии, и никто не мешал мне.

В течение того времени, когда я регулярно находилась «под кайфом», я пробовала менять образ жизни, в надежде найти то, что мне нужно. Я ездила в Сан-Франциско, чтобы стать интеллектуалкой, читающей стихи и потягивающей маленькими глотками кофе. Я была и хиппи, и «земной мамой», и «речной крысой», и «пустынным кроликом». Я немного поехала в «Кадиллаках» с юристами и биржевыми маклерами. Независимо от того, куда я ехала и в какой компании находилась, я была «под кайфом», но всё ещё оставалась собой. Меня ничто не устраивало, и я всегда оказывалась одна.

Я пила, кололась, курила и нюхала наркотики в течение семи лет, пока не стало происходить нечто ужасное. Я принимала всё больше и больше наркотиков, но стала «выключаться» до того, как начинала испытывать приятные ощущения. Наверное, я больше не могла заглушить те чувства, от которых всё время убегала. Они съедали меня живьём. Я всё время пыталась увеличивать дозы, чтобы вернуть те самые приятные ощущения, но вместо этого становилась все более и более напуганной. Я не понимала, что со мной происходит. Я не могла избавиться от «гонок». Я начала всё больше и больше бояться людей, и страх привёл меня к тому, что я начала жить отшельником.

Во время своей зависимости я прошла через много унижений и почувствовала, что деградировала как лич-

ность. «Под кайфом» я натворила много такого, чего сегодня мне больше не нужно делать.

За последние несколько лет до моего прихода к Анонимным Наркоманам я действительно верила, что схожу с ума. Я была сосредоточена на саморазрушении. Много раз я пыталась покончить с собой.

В отчаянии я обратилась к психиатру. Обычно они мало чем могут помочь зависимым, но этот человек, слава Богу, знал о Программе. Он сказал: «Я не могу помочь вам. Вы – зависимая».

Я была шокирована. Я всегда думала, что наркотики были ответом на мои проблемы, а не самой проблемой. Разве нет таких людей, которые не употребляли бы наркотики? Наркотики были моей жизнью. Я не знала, как отказаться от них.

Психиатр рассказал мне о больнице, где мне могли помочь. Я больше не могла работать и заботиться о себе. Я знала, что схожу с ума. Я была физически, эмоционально и духовно опустошённой, и я очень-очень сильно боялась.

На первом же собрании Анонимных Наркоманов я поняла, что попала домой. Я, наконец, нашла людей, которые были похожи на меня. Я всё ещё боялась всех, но каким-то образом поняла, что это мой последний шанс в жизни. Если я не воспользуюсь им, то это будет для меня концом.

Трижды у меня были чистые периоды, каждый около трёх месяцев, но я снова возвращалась к употреблению. Моя болезнь была более могущественной, чем я могла себе представить. Теперь меня пугало то, что я хочу остановиться, но вижу, что не могу.

В конце концов я поняла, что всё ещё пытаюсь со всем справиться одна. Но я не могла оставаться чистой без этих людей. У них было то, в чем я так отчаянно нуждалась. Я узнала, что если вложу столько же сил в Программу, сколько вкладывала в наркотики, то смогу всё преодолеть.

Я подошла ближе к Программе, у меня появился спонсор, и я звонила ей ежедневно. Я приходила на собрания каждый вечер, начала работать по Шагам и осталась им верной.

Милостью Божьей я не принимала ни глотка, ни таблетки, не кололась и не курила в течение пяти лет. Отчаяние привело меня к Анонимным Наркоманам, и оно же помогает мне приходить сюда снова и снова. Я благодарна тому «дну», где я в конце концов оказалась, потому что это вызвало во мне желание работать по Шагам, ходить на собрания и жить только сегодняшним днём.

Я перестала спрашивать себя: «Что же я буду делать, если не «улечу»? Сегодня мне кажется, что часов в сутках не хватает. У меня есть настоящие друзья, включая и девушек, и все они относятся ко мне очень хорошо.

Сегодня Программа для меня – это жизнь. Вся боль, которую я испытывала, когда употребляла наркотики, приносила еще больше боли, но каждая капля той боли, которую я испытываю, оставаясь чистой в программе, приносит мне больше спокойствия и духовного роста. Только Шаги этой Программы могут заполнить мою душевную пустоту.

Всё, что я узнала с тех пор, как оказалась здесь, заняло бы эту книгу целиком. Я не знала, как жить, но Программа учит меня этому. Я наконец иду навстречу своему старому врагу – самой себе. Я учусь принимать и даже любить себя – только сегодня. Я знаю, что мне нужны люди из Анонимных Наркоманов: те, которые пришли до меня, и те, которые пришли после.

Я не думаю, что когда-нибудь смогу полностью расплатиться за все то, что дала мне Программа, так как она дала мне жизнь. Благодарю вас, АН, за то, что вы есть!

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ У НАС

Меня зовут Билл, я «наркот» и пьяница. В течение многих лет своей жизни мне казалось, что мир давит на меня жестокой рукой, что вызывало во мне различные неприятные чувства. Страх создал во мне дыру, которую я никак не мог заполнить наркотиками и алкоголем.

Я родился в Алабаме в 1933 году. Работа моего отца требовала бесконечных переездов с места на место, что означало для меня новые школы и новые лица. Я рос слабым и хилым, и мои беззащитность и страх в обществе других людей становились только сильнее. Я боролся с этими чувствами на словах и на кулаках. Наказание в том или ином его проявлении преследовало меня везде.

Мой отец умер, когда мне было 7 лет, и я помню ненависть, которую испытывал к нему за то, что он предоставил своему единственному ребёнку самому заботиться о себе. Бабушка, тётя и мать баловали и портили меня. Каждый раз, когда открывались двери церкви, я там был. Когда мне было десять лет, все в моей семье считали баптизм своей религией. Я же не ощущал никакой разницы между тем состоянием, в котором опускался на колени, и тем, в котором с них поднимался. Контроль – так называлась та игра, в которую я играл. Я старался контролировать каждого в нашей маленькой семье и вне её, даже монахиню, которая как-то поймала меня на воровстве холодных напитков в монастыре.

Другой формой наказания, которую я чувствовал, была отверженность. Моя мать вышла замуж за человека, который, как выяснилось позднее, оказался зависимым. Мы переехали в другой город, и «война» внутри меня усилилась. Непрерывающаяся борьба дома вы-

зывала еще больше страха и незащищённости. Когда я уходил или уезжал куда-нибудь, я ненавидел свой дом и его обитателей. Я начал вести новый образ жизни. Мне было безразлично, через что нужно будет пройти, чтобы снискать любовь и уважение к себе со стороны других людей. В моём поведении появилось больше нечестности и обмана. Я должен был провести многие годы своей жизни, пытаясь стать тем, кем на самом деле не являлся.

Облегчение пришло в «зрелом» возрасте, в 16 лет, в виде алкогольного допинга на танцах. Немедленно улетучился страх перед девушками. Мои две неуклюжие ноги исчезли. Теперь я точно знал, где и когда применять приобретённую мудрость. Но воздействие алкоголя проходило, и я вновь оказывался в борьбе с самим собой.

Я считал, что правила созданы для того, чтобы их нарушать. Законы общества были написаны не для меня. Они мешали моему образу жизни, и я начал справляться с реальностью единственным способом, который знал – употреблением алкоголя. В сороковые годы я знал только этот наркотик и употреблял его, чтобы заглушить свои страдания. В то время это был лучший способ справиться со своими проблемами. Любой человек мог управлять мной, если я считал, что это необходимо для того, чтобы он хорошо ко мне относился.

После небольшой стычки с представителями школы и городскими властями появилась необходимость перехода в частную школу для получения среднего образования. Два года в колледже ещё больше укрепили меня в мысли, что окружающий мир полон дерьма.

На этом уровне игры мне было наплевать на всех. Тем не менее, я познакомился с девушкой, которая отвечала всем моим требованиям. Она происходила из старинного рода, обладала внешностью королевы и всеми манерами. Мы сбегали и поженились. Я вступил в новые для себя отношения, для которых еще недостаточно созрел.

Я представлял себя в будущем пожилым южанином в шляпе с широкими полями, галстуком-бабочкой, огля-

дывающим свои обширные владения со стаканом виски в одной руке и позолоченной тростью в другой. В то время основой счастья в моей жизни была материальная сторона. Я смотрел на людей сверху вниз или снизу вверх в зависимости от их дохода. Но и после того, как я получил многие из этих вещей, счастье и спокойствие не приходили. Моей зарплаты как агента по закупкам в крупной больнице явно не хватало. Для того, чтобы поддерживать свои материальные запросы, мне нужно было воровать. Поставщики вскоре обнаружили мои слабости: женщины, вино, музыка. Они стали поддерживать мои запросы. Каждодневные попойки и вечеринки превратили меня в физическую развалину. В конце 1954 года я познакомился с отличной штукой – кодеином, дающим возможность оттянуться и перевести дух. Каждое мгновение каждого дня во мне находилось какое-нибудь вещество.

Мне был 21 год, а я уже стал настоящим зависимым. Однако постоянные встречи в больнице с зависимыми и алкоголиками, которые там лечились, привели меня к выводу, что я не такой, как они, и никогда не стану таким.

Те надежды и ожидания, которые я возлагал на себя и других людей, были слишком несбыточными. Мою личность полностью захватили негативное мышление и бегство от действительности. Ненасытность заставляла меня изучать наркотики и экспериментировать. Это, возможно, и спасло мне жизнь, когда я употреблял наркотики. Я боялся некоторых комбинаций и старался их избегать.

Прошли 60-е годы, и я решил, что мне нужна перемена в жизни. Я ушёл из больницы и начал путешествовать. Жизнь моя была адом. Укоренившийся во мне негативизм преследовал меня везде, куда бы я ни подался. Я устраивался на работу, бросал ее, а потом уже и не устраивался вовсе. Всё чаще и на более длительное время я стал попадать в тюрьмы и больницы.

В 1973 году я оказался в больнице для душевнобольных; меня посадили на цепь, как дикое животное. Мои психиатры, к которым я обращался за эти годы, знали о моей проблеме с алкоголем, но ничего не знали о других зависимостях. Мне предложили Программу Двенадцати Шагов. Моя семья была готова на всё, поэтому я отправился в путь – совершенно не по тем причинам. Тех людей, которые были добры ко мне и помогали мне, я начинал использовать так же, как использовал других всю свою жизнь. Они никогда не видали меня трезвым, так что откуда им было знать, употребляю я или нет? Я был очень осторожен и особо ни о чем не разговаривал, чтобы они не начали что-нибудь подозревать. Обман и отрицание стали теми играми, в которые я играл, и они чуть меня не погубили. В то время я попытался «слезть» с сильнодействующих наркотиков и заменил их депрессантами, а также возбуждающими и поднимающими настроение препаратами. Люди казались мне счастливыми и спокойными, и мне было интересно, что же такое они употребляют, чтобы выглядеть такими. Я не думаю, что в то время во мне была хоть капля честности. Желание измениться никогда не возникало в моей голове. Азартные игры, женщины и наркотики – вот что было моим богатством. Более трех лет я жил в состоянии отчаяния и безнадежности, возвращаясь то к употреблению, то к Программе.

Услышав о концепции Высшей Силы и о духовном образе жизни, я понял, что наркотики – не для меня. Когда-то у меня был Бог, милостиво данный мне моим окружением, которого я не понимал. Я знал, что тот Бог не желает иметь дело с такими, как я.

Иногда я пытался связать всё воедино, но мне всегда казалось, что чего-то не хватает. Я искренне убежден в том, что, даже несмотря на то, что мои чувства и казались такими же, как у других людей, у меня отсутствовала та глубина понимания, в которой я столь сильно нуждался. Боже, благослови их – они старались. В районе, где я

жил, не было ни одного выздоравливающего зависимого, не было АН. Я искал людей с другими зависимостями и в конце концов нашёл одну женщину в группе. Она в течение десяти лет безуспешно пыталась выздоравливать.

Мои дела все же немного улучшились. В течение двух лет меня не забирали в тюрьму и не клали в больницу. Затем, осенью 1975 года, всё рухнуло. Я снова оказался в больнице. Заменяв алкоголь таблетками, я вернулся к старому парадоксу. А потом произошли события, изменившие мою жизнь. Пошли разговоры о том, чтобы надолго поместить меня в больницу. Моя семья больше не хотела видеть меня таким, каким я стал. Однажды днём ко мне пришли два человека из Программы, и оба говорили об одном и том же: что я – не сумасшедший, чтобы я возвращался к ним, не употреблял наркотики и просил о помощи.

Мой спонсор, которая сама несколько раз обжигалась на моей ситуации, заехала за мной и отвезла на собрание. Девушка, которая ехала с нами, в тот вечер спикерила. Она говорила о том, как она понимает Бога. Этим же вечером, сидя рядом с женой, я начал видеть, где сбился с пути. Я вышел в тёмную комнату и поблагодарил Бога за этих людей, потому что каким-то образом знал, что они беспокоятся обо мне. Даже несмотря на то, что они многого во мне не понимали, они уделяли мне свое время и ничего не просили взамен. Я вспомнил Одиннадцатый Шаг Программы и подумал, что, может быть, только может быть, если я попрошу у Бога о знании Его воли для меня и силы для ее исполнения, Он, возможно, поможет. Я набрался смелости, я знал, что был нечестен, я добавил: «P.S. Прошу тебя, помоги мне стать честным». Конечно, было бы просто здорово сказать, что я вышел из больницы и больше не употреблял, но такого не случилось. Со времени моих предыдущих «заточений» практически ничего не изменилось. Я вышел из той больницы в точности с тем же багажом, с которым ложился туда: с самим собой!

Как один день пролетели День Благодарения, Рождество и Новый Год, а я всё молился. Но мои дела ухудшались. Моя семья выгнала меня из дома через день после Нового Года. Я знал, что это безнадежно, но всё ещё просил Бога о честности. В районе пятого января я начал уменьшать дозы таблеток, которые употреблял. Это было не очень-то весело, но сейчас я знаю, что мне было необходимо пройти через все страдания. Молитва и снижение дозы стали для меня наваждением. Я чувствовал, что это мой последний шанс.

Я употребил свои последние таблетки, сделал свои последние уколы и т.д. в марте. Милостью Божьей я стал чистым! Люди начали говорить мне: «Посмотри-ка, чего ты добился» – и я верил им. Я так понравился самому себе, что даже пригласил себя выпить. Какое резкое возвращение в реальность! После той пьянки я «отходил» без таблеток, «на сухую» – впервые за двадцать один год. Пять дней меня трясло, и трясло очень сильно. Но на пятый день я не выдержал. Я сел в свой маленький автомобиль, склонил голову и сказал Богу: «Если это всё, что суждено мне в жизни, то я больше не хочу жить. Смерть была бы для меня более милосердной. Мне уже все равно». Вдруг я почувствовал такое спокойствие, какого никогда ещё не чувствовал. Я не знаю, сколько времени продолжалось такое состояние, да это и не важно. Это случилось, и это самое главное. С тех пор я время от времени стал переживать такие чувства. Мои ощущения были таковы, будто меня перенесли из темноты на свет. Бог не позволяет мне оставаться на солнечном свете слишком долго, но Он поможет, если мой выбор падёт на полумрак. Тогда я вышел из машины свободным человеком, но я долго не осознавал этого. С этого дня у меня уже больше не было непреодолимого желания употреблять.

Бог, как я Его понимаю, дал мне достаточно честности для того, чтобы вступить на правильный путь. Я вернулся к Программе и вновь совершил ошибку. Я держал рот

«на замке», не собираясь разрешать победителям учить меня тому, как оставаться чистым. Сегодня я знаю: я выбрал один путь в зависимости и должен был пойти в другую сторону в Программе. Мне приходилось узнавать себя заново. За два года в Программе я видел, как приходили и уходили люди с разными зависимостями, не только от алкоголя. Однажды в Бирмингеме я присутствовал на собрании группы и беседовал о наркотиках, когда какой-то мужчина обратился ко мне со слезами на глазах. Он сказал, что где-то его сын и дочь «попались на крючок наркотиков». Он сказал: «Наверняка у Бога есть программа для таких людей, как они». Всю дорогу домой в тот вечер я беседовал с одноклассницей моей жены, которая употребляла наркотики. По телефону мы познакомились с новыми друзьями, Анонимными Наркоманами, из Джорджии и Теннесси. А визит в Чаттаногу с вестью о выздоровлении оказался благословением. Несколько человек приехали к нам из Атланты; в их числе был парень из Мариетты, который постоянно говорил людям, что он любит их. В то время мне было 44 года, и впервые другой мужчина говорил, что любит меня. По какой-то необъяснимой причине я почувствовал его любовь. Через пару месяцев мы поехали в Атланту, где ощущения от первой поездки повторились. Я очень хотел научиться отдавать свои знания и чувствовать то же, что эти люди. Перед закрытием в тот вечер я нечаянно услышал такие слова: «Если ты хочешь добиться того, чего добились мы, то должен работать по Шагам».

Я вернулся в Алабаму и начал работать по Шагам. Я узнал о себе много нового и обрел Бога, как я Его понимаю. Доверяй Богу, содержи свой дом в чистоте, помогай другим – эти принципы объясняют все лучше меня. Я провёл много лет в поисках чего-то, что вот-вот должно было произойти, или какого-то человека, который возникнет из ниоткуда и принесет мне счастье и душевный покой. Сегодня с помощью Шагов и людей из АН я нашёл решение. Я должен оставаться честным по отноше-

нию к себе, мой ум должен быть достаточно открытым для того, чтобы давать мне возможность меняться, и я должен быть готов принять любовь Бога с помощью членов АН.

Я очень признателен нашим братьям и сёстрам в Джорджии за их терпимость и поддержку во время нашего первого года в Программе в Алабаме. Они – кто в большей степени, кто в меньшей – были моими спонсорами в те дни. Сама мысль о том, что они есть, успокаивала меня. Много раз я звонил своему другу из Мариетты, подавленный тем, как идут дела. Создавалось впечатление, что у него на все вопросы найдутся ответы. Оставляй дверь открытой, а Бог сделает всё остальное.

Группы АН теперь возникли в нескольких городах, и сейчас эти люди оказывают мне поддержку с помощью своего роста в АН и милостью Бога. У меня наконец-то «сошлись файлы», но без помощи Бога я бы забыл, в какую сторону двигаться.

Есть одна вещь, которую я могу предложить любому зависимому. Я люблю каждого из вас, но, что самое главное – Бог тоже любит вас! Я обрёл эту любовь с помощью удивительной Программы АН, благословения Бога – и с вашей помощью, люди. Приходите и присоединяйтесь к нам; это работает!

Я ГОЖУСЬ

Меня зовут Айрис. Я зависимая. Когда я только начала оставаться чистой, я думала, что АН – это место не для меня. Кроме того, истории людей из другого сообщества меня тоже не трогали. Я знала, что не такая плохая, как эти «торчки». С того времени прошло почти три года, и мои представления очень сильно изменились.

В нашей семье было четверо детей, я была самой старшей и единственной, у кого появились проблемы с наркотиками. Думаю, что поначалу я росла счастливым, милым ребенком. У нас никогда не было «золотых гор», но мы были близки друг с другом. Не так давно кто-то сказал: «Зависимый – это не кто иной, как мастак убегать от реальности». Я могу согласиться с этим. Мое бегство началось в возрасте 11 лет, после кризиса подросткового периода. Я прошла через боль и унижения. Сначала я убегала физически – потом в своей голове. Я бежала от реальности с помощью книг, телевизора, сна и т.д. Я была одиночкой, но только потому, что не верила, что кто-то захочет дружить со мной. Я считала себя недостаточно привлекательной, недостаточно умной, недостаточно богатой и популярной, недостаточно забавной и остроумной. Все были лучше меня. Дома я была «белой вороной», вызывая своим поведением неловкость и стыд. Однажды я попыталась покончить жизнь самоубийством, считая, что миру без меня станет только лучше.

Куриль марихуану и усиленно пить я начала летом, после окончания школы. Я поступила в колледж, чтобы получить профессию секретаря, потому что предполагалось, что именно этим должна заниматься девушка. В колледже я не могла выдержать напряжения. Я обратилась к врачу, жалуясь на головные боли, и познакоми-

лась с барбитуратами. Я начала принимать прописанные препараты. В конце первой недели я чувствовала себя очень хорошо. Я чувствовала себя счастливой и свободной. Мне даже понравилась Айрис! День был свежим и великолепным, и я прогуливалась вприпрыжку. Помню, как поглядывала на пузырек с таблетками и думала: «Я буду обеими руками держаться за это». И в течение следующих трёх лет делала именно это.

Проще говоря, я считала, что таблетки – это ответ на все мои проблемы. Затем такой ответ тоже стал проблемой. Я перестала получать настоящее удовольствие. С самого начала я пила таблетки, чтобы совладать с собой. Мне помнится, как кто-то сказал: «Ты попадешь в зависимость от этих штук». Но мне было все равно – до тех пор, пока они позволяли мне чувствовать себя настолько хорошо. А потом я осознала, что такое зависимость на самом деле.

Всего через шесть месяцев ежедневного употребления барбитуратов я испытала первую «ломку», когда ничего не смогла достать. Однако неделю спустя я уже думала, что начну все по-новой. Как мало я тогда знала! К тому времени я бросила пить.

Я была одинока. Жизнь снова стала для меня невыносимой. Я попала в автомобильную катастрофу, от последствий которой так и не оправилась. Я начала строить вокруг себя ещё более высокую стену. Мне требовалось что-нибудь такое, что бы меня успокаивало перед тем, как сесть за руль. Мне нужна была какая-то помощь, чтобы продолжать работать. Мне требовалось что-нибудь, чтобы набраться смелости в общении с людьми и даже со своей собственной семьей. Время стало для меня серым туманом, где ничто не имело значения. К терапии я относилась как к чему-то незначительному. Я с отличием закончила колледж, но не смогла никуда устроиться, так что в конце концов взялась за две работы с частичной занятостью. Одно место было в магазине, торгующим подарками на Рождество. Там я научилась устраивать такие

представления, что ни один покупатель не уходил от нас без улыбки на лице. Я думала, что моя личность способна только на то, чтобы устраивать представления. В другом месте я работала машинисткой. Очень скоро я убедилась, что девушки, работавшие там, ненавидят меня. Из страха, на одной рождественской вечеринке, я решила бросить пить таблетки и ограничить употребление алкоголя. Но после третьего стакана вечеринка, казалось, замерла, и я ни о чём не могла думать, кроме как о другом стакане. На работе обстановка настолько ухудшилась, что однажды я пришла туда с берушами и говорила всем, что у меня ушная инфекция. Если люди хотели поговорить со мной, им нужно было тронуть меня за плечо. Это был один из последних кирпичиков в стене, отгораживающей меня от внешнего мира.

Дома я спала по 10-12 часов в день. Я пыталась контролировать и даже прекратить употребление наркотиков, но не могла. Мне было интересно, что случилось с «детьми цветов» и зависимыми 60-х годов. Неужели они все умерли? И что станет со мной? Моим обычным состоянием стала депрессия. Я больше не общалась со своей семьей. Моим единственным удовольствием в жизни стал телевизор. Я помню, как ворочалась в кровати и думала: «Никто не знает об одиночестве столько, сколько узнала я». Я чувствовала себя зомби. Единственной эмоцией, которая у меня осталась, была ненависть, направленная на саму себя. Позднее я узнала, что все ожидали моего самоубийства и не знали, что делать. Единственное, что я могу вспомнить о семье в то время – это ненависть ко мне моего отца. В этом сером тумане только мама была тёплым, мягким светом, который мерцал где-то вдали. Казалось, она всегда меня любила, независимо от того, что я делала, но я этого не понимала.

Затем пришло время, когда моя Высшая Сила стала управлять ситуацией (против моей воли) и произошёл ряд событий, которые настолько сломили меня, что пришлось обратиться за помощью к матери. Я сказала:

«Мама, я думаю, что у меня проблема с наркотиками». Она ответила: «Пойдём сегодня же к врачу. Может быть, он тебе поможет». Мы были так несведущи в этих вопросах, но поделиться наболевшим и поплакать вместе было так приятно!

Затем всё завертелось очень быстро. Сначала была детоксикация. Она мне понравилась. У меня было всё, что я хотела: моя собственная комната, телевизор, телефон и горячая вода, т.е. мой собственный личный мирок. Мне не нужно было ни с кем общаться. Я пошла в реабилитационный центр только потому, что не хотела так быстро возвращаться домой. Я даже завела роман, пока кто-то не спросил у меня: «А что ты можешь ему предложить?». В то время предложить мне было нечего, и я это знала. Тем не менее, я узнала, что такое зависимость, и получила инструменты выздоровления. Повторюсь – я попала в «дом на полпути» только потому, что не хотела возвращаться домой, к своему старому образу жизни. Именно там я узнала о том, как научиться жить чистой и как использовать инструменты выздоровления.

Главным инструментом и фундаментом моего чистого времени стали собрания. Впервые на собрание АН я попала в реабилитационном центре. Единственное, что я запомнила с того собрания – это мужчина, который был настолько симпатичным, что, если бы он со мной заговорил, я бы тут же растаяла. Позднее мне сказали, что в первое время не имеет значения, зачем ты приходишь на собрания – просто приходи. И так я начала приходить. Я и важничала, и улыбалась, и делала всё, на что была способна, лишь бы мне сказали комплимент, посмотрели на меня или приласкали. Моё ЭГО нуждалось во всем, что только могло получить. В то время я еще не знала, что это такое – быть чистой, но продолжала приходить на собрания. В конце концов я начала приходить ради себя. Я поняла, что я – зависимая, даже несмотря на то, что не употребляю разнообразные наркотики. Да, возможно, я не совершала тех поступков, какие совершали

другие «торчки». Да, возможно, я не достигла такого дна, как другие – но только потому, что у меня не было такой возможности. Я – зависимая, и не только из-за того, что употребляю наркотики, но и из-за своих дефектов характера тоже. Потому, что я лгу, манипулирую, потакаю своим слабостям, своевольничаю, обманываю и убегаю от реальности, я гожусь для этой Программы.

Также я узнала, что наркотики – это лишь проявление моей болезни. Благодаря собраниям, помощи других людей и моей Высшей Силе я начала расти. Я избавилась от страха и чувства вины. Вернулось доверие. Я научилась отвечать за свои поступки и справляться со стрессом. Я научилась протягивать одну руку за помощью, а вторую для того, чтобы оказывать помощь. Я научилась дружить с людьми и уважать себя. Этот список можно продолжать и продолжать. Используя инструменты Программы, я расту. Благодарю Тебя, Боже, за Программу Анонимных Наркоманов. Я жива, я свободна, и сегодня мне есть что предложить.

ПОЧЕМУ Я? А ПОЧЕМУ НЕ Я?

Господи, что я здесь делаю? Почему я оказался в такой беде? Что я буду делать? Так долго со мной не происходит ничего хорошего. Я что, схожу с ума? Есть ли для меня надежда в этом ужасном существовании, которое я называю жизнью? Я могу описать свою жизнь только такими словами: страх, отчаяние, бессмысленность и безнадёжность.

Вспоминая свое прошлое с отвращением и негодованием, я пытался подумать о каких-нибудь позитивных победах и достижениях. У меня были три красивых ребёнка, жена, два автомобиля, новый дом и хорошая работа. Тем не менее, я ни о чём не мог подумать с благодарностью. Я чувствовал себя так, как будто я полный неудачник, у которого в жизни уже ничего не осталось.

В течение последних четырнадцати лет я сильно пил и из-за этого пережил множество последствий, но я думал, что эти последствия входят в меню ответственного взрослого человека. Я никогда не любил ответственность и старался избегать её, где и когда это было возможно.

С наркотиками я познакомился исключительно из-за несчастного случая. Авария произошла из-за того, что я выпил в семь часов утра. Произошло лобовое столкновение, я сломал шею и попал в больницу. Мне понравилась такая жизнь, когда за мной ухаживали, а я ни за что не отвечал. Я искал именно это: «мыльные оперы» по телевизору и наркотики. Помню, как персонал больницы называл меня отличным пациентом. Воодушевлённый всем этим, я лгал и придумывал всяческие поводы, чтобы продлить своё пребывание в этом великолепном медицинском заведении. Я не знал тогда, что у меня выработался такой стереотип мышления, который сохра-

нится долгие годы. Этот стереотип станет губительной силой, которая разрушит мою семью и уклад жизни.

После выхода из госпиталя я вернулся к алкоголю. Я считал, что пропустил все выгоды приятного для меня времяпрепровождения, поэтому решил наверстать упущенное по-максимуму. За удовольствиями следовали бесчисленные дни и ночи, проведённые перед унитазом, расплюснутые дверью автомобиля пальцы и постоянные стычки с женой и семьёй. И всё это ради того, чтобы избежать ответственности. Продолжая становиться всё более беспомощным из-за своих поступков и отношения, я всё глубже «заглядывал» в бутылку. Я чувствовал себя так, будто со мной вот-вот должно произойти что-то ужасное.

Казалось, я получал удовлетворение от алкоголя и редко задумывался о наркотиках. Я всё ещё вспоминал, как чудесно меня лечили в больнице, и порой мечтал туда вернуться в качестве удивительного пациента. В течение шести лет я не мог смеяться и получать удовольствие от жизни. Я превратился в ничтожное подобие человека. Моё отношение ко всему было негативным, я начал страдать физически, пуская в ход свои фантазии и ища сочувствия.

Вспоминая о моём лечении в больнице, я вынуждал себя обращаться за медицинской помощью, чтобы ослабить своё недомогание. У меня развилась язва желудка, как я думал, из-за плохого питания и нервной работы. У меня появились проблемы с коленями, так как я много падал. Разыграв роль больного на приёме у врача, я в конце концов оказался в больнице, чтобы сдать анализы. Это стало началом конца. Мне удалось убедить врачей, что я страдаю от неизлечимых и причиняющих сильные страдания болезней. Когда я вышел из больницы, мне выписали рецепты на различные наркотики и успокаивающие средства, чтобы помочь мне ослабить мои страдания. Я продолжал пить, в то же время употребляя наркотики. Я стал таким «отличным» пациентом, что попадал в больницу двадцать три раза за четыре года. В течение этого

времени я переносил операцию за операцией. Мне даже поставили искусственный желудок. Но все эти операции только увеличивали мой запас наркотиков.

Я превращался в физическую, психическую и духовную развалину. Постоянный внутренний конфликт был таким сильным, что я не мог с ним справиться. Я мог функционировать как человек, только увеличивая дозу наркотика. Я дошёл до того, что стал убеждать своих детей смотреть, как их отец использует шприц с лекарством, чтобы они не боялись шприца, когда придёт их очередь принимать такие же лекарства.

Осенью 1979 года на работе произошёл несчастный случай: мою руку затянуло в станок. Когда это случилось, я посмотрел на оператора станка и сказал: «Хорошо, что я принимаю лекарства, а иначе очень сильно разозлился бы». Меня ничто не трогало – до тех пор, пока я продолжал принимать свои «лекарства». Мысль о том, что у меня может быть проблема с наркотиками, не приходила мне в голову. Много раз я думал, что, возможно, принимаю слишком большие дозы, но никогда не думал о том, что у меня могут возникнуть проблемы, если я захочу остановиться – как только пройдет боль.

Я приобретал наркотики в аптеках и с угрожающей скоростью выписывал рецепты самому себе. Если бы я задался целью вести учет всем тем аптекам, где бывал в течение дня, это была бы та еще работенка. Порой я хотел, чтобы меня поймали и положили конец такому образу жизни. Через три дня после моего возвращения из больницы, где я лежал из-за травмы на работе, моё желание сбылось. В отчаянии я пытался всучить в аптеке рецепт, написанный мной той рукой, что была в гипсе. Не могу передать словами тот страх, который я ощутил, когда аптекарь набрала номер телефона. Я попал в серьёзную переделку, ещё сам того не осознавая.

Что я только ни придумывал, чтобы выбраться из этой передраги: и бегство, и самоубийство, и сумасшествие. Помню те мысли, которые приходили мне в голо-

ву, когда я разговаривал с полицейскими. Я уже не раз думал подобным образом. Возможно, я смогу прикинуться невинным, наивным человеком. В конце концов, это же мое первое правонарушение. Я попросил дать мне возможность обратиться к врачу. Полицейские видели, что я напуган до смерти и страдаю так, как страдает любой зависимый, когда не может достать наркотик. Мне позволили обратиться к врачу за помощью. Я тут же подумал, что смогу обмануть закон, если они увидят, что я настроен серьезно насчет обращения за помощью.

С помощью доктора и моих друзей меня отправили в центр реабилитации наркозависимых, который находился в моём родном штате. Это будет моим пропуском в нормальный мир, подальше от неприятностей. Мне нужно только согласиться с их Программой, и тогда власти снимут с меня все обвинения.

Я ехал в центр, зная, что принимал слишком много наркотиков. Мне задавали такие вопросы: «Ты считаешь себя зависимым? Есть ли у тебя проблемы с алкоголем? Как ты справляешься с гневом?». Я отвечал на эти вопросы так: «Возможно. Нет. Я никогда в жизни не злился». Я понял, что попал в беду, когда мне поставили диагноз: «патологический лгун».

Когда я вышел из центра, то столкнулся со многими проблемами. Ни власти, ни закон не отвязались от меня, а моя жена была ожесточена из-за моих поступков. Работы у меня практически не было, так как я был не в состоянии работать, и у меня не было денег, чтобы оплачивать счета.

Слишком многое происходило в моей жизни, и я не знал, что делать. В реабилитационном центре мне дали некоторые инструменты выздоровления и знания о моей зависимости. Теперь мне нужны были какие-то инструменты, чтобы справиться с тем, что происходит в моей жизни.

В центре мне сказали, что мне необходимо посещать собрания АН: 90 собраний за 90 дней. Я не знал, что ожи-

дать от этого, но почему бы, тем не менее, не попытаться? Что мне было терять? Суд также предложил мне свою версию послелечебного плана выздоровления: посещать ежедневно собрания в течение 365 дней. С их планом согласиться было легко. Если я несогласуюсь, то попаду в тюрьму на срок от семи до десяти лет.

Таким образом, я был поставлен перед необходимостью посещать собрания, поэтому я подумал, что, может быть, мне попробовать взять от них всё, что в моих силах. Я делал то, что предлагалось. Я собирался быть чистым и спокойным. Неправильно. Благодаря Богу я остался чистым, но в течение последних двух лет моё спокойствие прерывалось много раз.

После года чистоты моя жена перестала понимать, почему я продолжаю каждый день ходить на собрания, так часто оставляя её и детей одних. А когда я сказал ей, что собираюсь ходить к Анонимным Наркоманам даже тогда, когда срок, означенный в моём приговоре, завершится, она прямо «с катушек слетела», всячески давая мне понять, что её это совершенно не устраивает. К тому времени у меня уже был спонсор, и я постоянно обращался к нему со своими проблемами. Он сказал мне, что нужно повторять молитву о душевном спокойствии. Я не мог поверить в то, что он даст мне такую идиотскую рекомендацию. Как могла молитва помочь мне в такой ситуации? Я был очень негативно настроен во всех ситуациях в моей жизни. В АН мне сказали работать по Двенадцати Шагам выздоровления. И одна из вещей, которую я должен был сделать – это прийти к убеждению, что Сила, более могущественная, чем я сам, может вернуть мне здравомыслие. Все это время я знал, что бессилён перед зависимостью и что моя жизнь стала неуправляемой, но у меня просто не было веры, необходимой мне для того, чтобы вернуть себе здравомыслие.

Последние несколько месяцев оказались для меня крайне тяжелыми. Я развёлся с женой. Когда я смог взглянуть на все совместно прожитые годы со стороны,

то понял, что мы вступили в брак совершенно не по тем причинам. Я никогда не знал, что такое настоящая любовь и настоящая забота. Я всегда был эгоистом во всех отношениях.

Я страдал. Моё «Я» было уничтожено. Я был унижен. Я пришел к убеждению, что унижение – это ни что иное, как смирение против моей собственной воли. Так, благодаря тяжелой травме, нанесённой мне жизнью, я нашёл Силу, которая была сильнее меня. В Сообществе АН я понял, что могу либо жалеть себя, оказавшись в этой ситуации, либо приму её и буду продолжать жить. Все эти слова все равно не прекращали моих страданий, и лишь активное участие в деятельности Сообщества АН, в конце концов, остановило мои страдания и боль. Я начал своё служение с вытряхивания пепельниц, а теперь могу служить людям, которые спасли мою жизнь, разными способами.

С самого начала мне говорили: «Возвращайся – это работает». Благодарю Бога за то, что есть АН.

С того времени я пробовал быть более заботливым и любящим по отношению к людям. Первые попытки взаимодействия с другими зависимыми показали мне, насколько я спесив, эгоцентричен, как мало во мне ещё веры. Программа АН – это новый образ жизни для меня, и мне требуется много времени, чтобы научиться жить. Знаете, я так же близок к смерти, как человек, пришедший с улицы с одним днем чистоты. Всё, что мне требуется, чтобы умереть – это употребить тот или иной наркотик.

Сегодня я ощущаю свободу, которой раньше у меня никогда не было. Эта свобода заключается в следующем: что бы ни произошло со мной сегодня, Бог мне поможет преодолеть это, если я не буду употреблять наркотики. Иногда я ещё хочу побыть немного сумасшедшим, особенно в том, что касается женщин, но и здесь заметны улучшения.

ТЮРЬМЫ, БОЛЬНИЦЫ И ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Впервые я пришёл к Анонимным Наркоманам в городской тюрьме. Это было моё третье заключение за семь лет, я пробыл на свободе между сроками всего лишь несколько месяцев.

Однажды вечером в тюрьме я услышал, что будет какое-то собрание по проблеме наркотиков. Вот я и решил посмотреть, что это такое. К тому же это поможет хоть на какое-то время выбраться из камеры.

Я помню, в каком смятении уходил я с этого собрания. Вернувшись в камеру, я размышлял о всех годах, проведенных в тюрьме, и о том, на что я шел, чтобы «улететь». Более того, я уже начинал думать о том, как сильно устал от такой жизни. Но тогда группа, которая называлась Анонимные Наркоманы, казалась мне не совсем подходящей. Я говорил себе, что я не закоренелый «торчок», а всего лишь парень, который любит каждый день находиться «под кайфом», и вор, который не может долго оставаться вне тюрьмы. Но, хотя на первых собраниях я не рассматривал АН как решение моих проблем, я все же услышал некоторые вещи, с которыми был согласен. Итак, я продолжал ходить на собрания. Я услышал, как люди в АН говорят, что они не употребляют больше наркотиков, даже «травку». Я слушал и, конечно же, хотел положить конец своему безумию, но не думал, что надо совсем отказаться от наркотиков, чтобы добиться этого. Я думал, что мне надо научиться тому, как лучше управлять наркотиками.

Некоторые члены АН, которые приходили на собрания, чтобы побеседовать с нами, сами когда-то сидели в тюрьме. Они связывали изменения в своей жизни с

поддержкой Анонимных Наркоманов, когда один зависимый делился своим опытом и помогал другому. Мне нравилось слушать, как эти люди рассказывали о том, что с ними было, и как у них сейчас идут дела, и вскоре я почувствовал сходство с ними в тех страданиях, через которые мы все проходили. Я начал уважать этих людей, которые нашли способ, как жить без наркотиков, алкоголя и тюрьмы.

Я продолжал принимать наркотики в тюрьме в любой подходящий момент и любым способом, в то же время регулярно посещая собрания АН. Члены Сообщества говорили мне: «Возвращайся, несмотря ни на что», и я так и делал. Кроме того, это всяко было лучше, чем «тереть» во дворе.

Вскоре меня собрались переводить в другую тюрьму, где режим был намного слабее. Я уже был там, но тогда меня перевели в тюрьму с особым режимом за курение травы, и сейчас, собирая своё имущество для переезда, я вспомнил, сколько неприятностей я там нажил только ради того, чтобы употреблять наркотики. Меня уже знали там, и я нервничал, думая, что, как только я сойду с автобуса, за мной сразу же начнут наблюдать. Я уже серьёзно задумывался о том, чтобы «улететь», когда представится удобный случай, и до смерти боялся допустить даже мысль о том, что случится, если я снова попадусь.

Итак, я выкурил «косяк» в то утро перед долгой поездкой. Тогда я ещё не знал, что он окажется последним. Возвращаясь к самому началу моего посещения тех собраний АН, я удивлялся, почему эти собрания не действуют на меня так, как на других. Я устал от наркотиков и тюремной жизни, но, видно, тогда я устал недостаточно, так как, идя на собрание, все равно употреблял. В автобусе, везущем меня в другую тюрьму, мне предстояло принять решение. На решение, которое я принял в тот день, скорее всего, повлиял мой страх и то, что я услышал на первых собраниях АН.

Помню, как ехал в тюремном автобусе с цепями на запястьях и щиколотках, посматривая на грозного охранника с дробовиком, сидящего за моей спиной. Глядя через решётку окна на проносившиеся мимо мили свободы, я подумал о том, почему бы и мне не стать частью этой жизни. Состояние «улета» меня больше не устраивало. И все равно сама мысль о том, чтобы ничего не употреблять, казалась весьма странной. Позднее я испытал огромное облегчение, узнав, что ничего не употреблять легче по принципу «только сегодня».

По приезду в новую тюрьму меня встретил заключённый, который являлся членом АН. Я знал его по собраниям, которые мы оба посещали в другой тюрьме. Мне действительно было приятно увидеть его лицо, так как я знал, что у меня есть поддержка и мне помогут. Я продолжал ходить на собрания в этой тюрьме и принимал активное участие в служении.

В течение последних шести месяцев до истечения моего срока я просыпался утром, говорил: «Только сегодня я не хочу принимать никаких наркотиков», и общался с другими членами АН в тюрьме, чтобы уберечь себя от соблазна. Это было непросто, так как вокруг была масса возможностей «сорваться», но теперь у меня была поддержка Сообщества АН. Однажды мне разрешили посетить собрание за стенами тюрьмы, отчего мое желание оказаться в Сообществе на свободе только укрепилось. Я стал приходить на собрания чистым, и вдруг что-то случилось. Программа начала действовать.

Сегодня я знаю, что заставляет АН работать. Человек только тогда может понять это, когда полностью воздерживается от любых химических веществ, изменяющих сознание.

Я также начал понимать, что значит забота о других людях: только помогая друг другу, мы справимся. Я чувствовал, что единственный человек, который может понять меня – это другой зависимый. А единственный, кто может мне помочь – это чистый зависимый.

Как я гордился собой, когда встал перед группой и сказал, что у меня 90 чистых дней! До того, как я стал членом АН, у меня никогда в жизни не было такого чувства гордости. Какое это было облегчение: не «шустрить» наркотики во дворе и не совершать тех сумасшедших поступков, которые я совершал для того, чтобы «поймать кайф». Так свой срок я еще не отбывал, и ощущения, конечно, были неопишуемыми.

Члены АН дали мне другой совет, и я принял второе наиболее важное решение в своей жизни. Это решение сводилось к тому, что у ворот тюрьмы, когда я буду освобождаться, меня встретит кто-нибудь из Программы АН, человек, который понимает, что мне нужно в первый день свободы, потому что я сам в то время, конечно, не понимал этого.

Когда я иду сегодня обратно в тюрьму, чтобы нести весть о выздоровлении Анонимных Наркоманов, я предлагаю, чтобы каждого заключённого при освобождении встречал у ворот кто-нибудь из АН. Я много раз слышал: «Да, я подумаю, но когда выйду отсюда, то сначала мне нужно будет сделать то-то и пойти туда-то». Не обманывайте себя: сначала вы можете умереть, если вы – такой же зависимый, как и я.

Тот первый день на свободе был очень праведным. Меня привезли в дом, где меня ждали члены АН. Один из них дал мне новую записную книжку с телефонами членов АН и сказал: «Дай мне свою старую записную книжку; тебе больше не понадобятся телефоны твоих «барыг». Другой дал мне одежду. Я посетил несколько собраний в тот день и получил ту любовь и заботу, которые мне были так необходимы, и казалось, что они возместили мне весь тот недостаток внимания, которого я был лишён в годы изоляции.

Недавно одним из многих преимуществ чистой жизни для меня стала возможность предстать перед судьёй Верховного Суда и получить мой Сертификат о Реабилитации. Я никогда не думал, что буду стоять перед судом по

этому поводу. Сегодня я с благодарностью говорю, что и вне Сообщества я могу обращаться за поддержкой, которая мне нужна. Я говорю о Боге. Я имею в виду того Бога, которого могу понять и с которым могу общаться, когда мне нужна Высшая Сила; того единственного Бога, которого обрел в Программе Анонимных Наркоманов.

Итак, если вы читаете эти строки, находясь в камере, мои слова, мой опыт дойдёт до вас. Если вам интересно, вредят ли вашей жизнью наркотики или выпивка, узнайте, где в вашем учреждении проводятся собрания АН, и посетите их. Вы можете спасти свою собственную жизнь и узнать лучший путь в жизни. Если это получилось у одного зависимого, значит, получится и у другого. В Анонимных Наркоманах мы помогаем друг другу.

МАТЬ, ЖИВУЩАЯ В СТРАХЕ

Я думала, что зависимый – это человек, который употребляет тяжелые наркотики, живет на улице или сидит в тюрьме. В моем случае было по-другому. Я доставала наркотики у врача или у друзей. Я знала, что со мной что-то не так, но старалась, чтобы всё было нормально и на работе, и в семейных отношениях, и в воспитании детей. Я действительно сильно старалась. Какое-то время все получалось – а потом я допускала ошибку. Так повторялось раз за разом, и каждый раз мне казалось, что это будет длиться вечно, что ничего не изменится. Я хотела быть хорошей матерью. Я хотела быть хорошей женой. Я хотела быть принятой в обществе, но никогда не чувствовала себя его частью.

Не один год я твердила своим детям: «Простите, на этот раз всё будет по-другому». Я обращалась за помощью к одному врачу, к другому, к третьему... Я просила совета, надеясь, что теперь-то всё точно будет в порядке, но где-то внутри себя постоянно спрашивала: «Что идет не так?». Я меняла работу, врачей, наркотики, читала различные книги, обращалась к различным религиям, даже меняла цвет волос. Я переезжала с одного места на другое, меняла друзей, передвигала мебель в доме. Я уезжала отдыхать и пряталась дома. Я многое перепробовала за эти годы, но все равно продолжала чувствовать себя не такой, как все, другой, неудачницей.

Когда я родила своего первого ребенка, мне понравилось находиться «в отключке»; мне понравилось ощущение от лекарств, которыми меня напичкали. Что бы ни происходило вокруг меня, я об этом не знала, и, честно говоря, мне было все равно. Многие годы транквилизаторы помогали мне думать, что все не так уж и важно.

Ближе к концу все настолько перепуталось, что я уже не была уверена, что именно важно, а что – нет. Я была полностью вымотана. Наркотики перестали мне помогать.

Я продолжала бороться, но сил оставалось совсем мало. Я уволилась с работы и пыталась вернуться обратно, но не могла. Я лежала на кушетке и боялась всего. Во мне было 103 фунта веса, на губах и в носу образовались язвы. У меня развился диабет, и меня трясло так, что я с трудом могла поднести ложку ко рту. Мне казалось, что я готова убить себя, а окружающие люди хотят причинить мне боль. Я была разбита и физически, и духовно. Я только что стала бабушкой, но не могла даже общаться с малышом. Я практически превратилась в растение. Хотелось занять свое место в жизни, но я не знала, как это сделать. Что-то во мне говорило, что мне лучше бы умереть, но другой голос подсказывал, что должен быть еще один, лучший путь в жизни.

Когда я приступила к Программе АН, многие люди предлагали мне заняться совершенно обычными вещами: поесть, принять ванну, одеться, пойти на прогулку и на собрание. Они говорили мне: «Не бойся, мы все прошли через это». За многие годы я посетила множество собраний. То, что мои товарищи сказали мне в самом начале, навсегда врезалось мне в память: «Бетти, ты можешь остановиться, ты можешь стать такой, какой хочешь быть, и делать то, что хочешь».

Живя по Программе, я слушала и наблюдала за многими людьми, видела их многочисленные взлёты и падения. Я использовала те наставления, которые казались мне наиболее подходящими. Мне пришлось поменять область своей работы, и я поступила в школу. Мне нужно было переучиваться на уровне средней школы. Для меня это стало длительным и медленным процессом, но в то же время очень результативным.

Также я решила, что мне стоит лучше узнать себя, прежде чем заводить отношения с мужчиной. Я учусь общаться со своими дочерьми. Я пытаюсь делать то,

что хотела сделать многие годы. Теперь я в состоянии вспомнить то, что когда-то выбросила из своей головы. Я поняла, что Бетти – это не пустая бесформенная груда, а некто и нечто, на кого и на что я прежде совсем не обращала внимания. Первое апреля будет моим пятым днём рождения в АН. Вот вам и Первое апреля – никому не верю!

Меня попросили поделиться своей историей. Первое апреля этого года (написано в 1981 году) будет моим десятым днём рождения. Я думала: «Где я была, и действительно ли я родилась заново?». Я вышла замуж. Я бы хотела сказать, что очень нежно люблю своего мужа, но иногда мне бывает трудно об этом говорить. Вообще мне очень сложно выражать свои глубокие чувства к любому человеку. Я боюсь, что надо мной будут смеяться или обидят. Так иногда и случалось, но я всё равно люблю. Я учусь не ставить ни его, ни себя на пьедестал. Если я жду слишком многого от своего мужа, то это значит, что мне пора получше разобраться в себе. Временами мы беседуем, но бывает и так, что нам нужно время, чтобы подготовиться к разговору. Если бы мы думали одинаково и всё шло ровно, или, наоборот, если бы мы постоянно конфликтовали, это были бы очень скучные отношения.

Порой я испытываю потребность уехать из дома, может быть, вернуться на Острова или в Мичиган. Я ведь живу на одном месте четыре года подряд. Это рекорд для меня. Я всё ещё передвигаю мебель в доме – это приносит мне удовольствие – и с радостью поставила бы всё на колеса, чтобы передвигать было легче.

Я всё ещё не понимаю мужчин. Иногда напоминаю своему мужу, что я женщина и что меня нужно пригласить в кино или ещё куда-нибудь. Я учусь говорить о том, что мне нужно. Иногда я хожу в театр одна.

Два года назад я окончила школу. Мне бы хотелось также окончить и колледж, может быть, как-нибудь в будущем. Каждому нужно к чему-то стремиться. Моя дочь, зять и внучка подарили мне на Рождество скрипку.

Когда я училась в школе, то очень непродолжительное время брала уроки игры на этом инструменте. Но затем занятия отменили, у меня отобрали скрипку – однако я так и не смогла забыть про занятия музыкой. В этом году я вновь начала понемногу заниматься и вскоре ушла в музыку с головой: ходила к двум преподавателям и училась по трём разным учебникам. Однажды, когда я читала один из учебников, я вдруг спросила себя: «Чем это я занимаюсь?». И остановилась на одном преподавателе и одном учебнике.

Я перенесла операцию, в результате которой мне удалили часть груди. Не скажу, что это очень здорово, но всё же я счастливее некоторых. У меня была Программа АН и люди, с которыми я работала по ней. Жизнь прожить – не поле перейти. Я могу сказать, что жизнь моя сейчас стала лучше, я реальнее смотрю на вещи и сама живу в мире реальности. И, несмотря на то, что в этом мире много хаоса, я счастлива оттого, что живу в нём.

Я наблюдаю за тем, как растёт АН. Мы уже и в Германии, и в Австралии, и в Шотландии, и в Италии, и в Бразилии и т.д. Может быть, наступит день, когда мы окажемся в такой стране, попасть куда чертовски сложно.

Мне говорили, что в программе не так много женщин с большим сроком чистоты. Удивляюсь, когда слышу это. Я считаю, что они есть, может, просто переехали в другую страну или штат. Если женщине что-то взбредет в голову – берегитесь, она перевернёт и ад, и рай. Первое, что я услышала: «Никто в мире, кроме тебя самой, не знает, что ты хочешь. Если ты хочешь выжить в этом мире, тебе стоит делать то, что сама считаешь правильным, потому что за тебя этого никто не сделает». Я набивала себе шишки и синяки, как ребёнок, но с каждым разом становилась сильнее.

У меня есть собака по кличке Гав-Гав. Когда дочь подарила её мне, она была совсем крошечной. Дочь сказала: «Мама, это маленькая собачка, она никогда не станет огромной». Однако собака выросла очень большой и ча-

стенкой преподносит мне сюрпризы. Прошлой ночью она попыталась сцепиться с другой большой собакой прямо через забор. Мне кажется, что она похожа на меня. Но, в отличие от Гав-Гав, я знаю, как перелезть через забор и идти куда глаза глядят. Я знаю теперь, как ломать преграды. Я еще о многом могу рассказать, но разве в силах пересказать десять лет жизни? Я уж лучше буду тратить время на жизнь, чем на писанину.

Я принимала активное участие в жизни АН: отвечала на телефонные звонки, печатала и работала в различных сферах деятельности Сообщества. Я посещаю собрания, высказываюсь и до сих пор чувствую себя странной и неуклюжей. Иногда я всё преувеличиваю, как ребенок, а иной раз мне так бывает хорошо, всё проходит так гладко, что я не могу вспомнить, что случилось и что я говорила. Я хочу сказать: «Слава Богу, все кошмары остались в прошлом. Сегодня в моей жизни гораздо больше приятных моментов, чем я могла ожидать».

Я НАШЕЛ ЕДИНСТВЕННОЕ В МИРЕ СОБРАНИЕ АН

Меня зовут Боб Б., я из Лос-Анджелеса. В плане людей, мест и вещей, моя история не особо отличается от истории какой-нибудь крупной шишки – просто она находится на другой стороне медали.

Я вырос в неблагополучной семье, в бедности и лишениях, во время Великой Депрессии. Слова любви никогда не произносились в нашей семье. В доме всегда было очень много маленьких детей.

О своей прошлой жизни я могу вспомнить, только оглядываясь назад. Когда что-либо происходило, то в тот момент я ничего не знал об этом. Но одно я могу сказать совершенно точно: меня всегда сопровождало чувство неадекватности, обделённости. Я никогда не чувствовал себя комфортно, где бы я ни был, что бы ни имел. Я рос в мире фантазий. Жизнь по ту сторону забора всегда казалась лучше, а моя трава казалась не такой зелёной, как там. Моя голова всегда была забита мыслями о еде. Я узнал обо всех лазейках, чтобы досидеть в школе до конца.

Я всегда мечтал о том, чтобы уйти из дома. Дома я совершенно не хотел находиться. В самой моей заветной фантазии где-то там существовало нечто доброе и хорошее.

Я пристрастился к наркотикам довольно поздно, когда мне было 18 лет. Я говорю «поздно» по сравнению с тем возрастом, в котором современные дети делают это.

Моя мать управляла домом с помощью большой палки – это был её метод, а ежедневное внимание с её стороны я получал в виде тычков и затрещин. Я нашел еще один способ привлекать внимание – болеть. Когда я болел, мне давали то, что мне было необходимо: любовь, заботу и внимание.

Я винил свою мать в том, что она не сделала лучший выбор в жизни, чтобы я мог расти счастливо.

Я пошёл в армию, чтобы сбежать из дома. Я оставался там довольно долго, так как в этой системе передо мной открывались те же возможности, что и дома: трехразовое питание, койка и никакой ответственности. Конечно, в какой-то степени я был ответственным человеком, ведь я имел определённое звание и выполнял те или иные вещи, однако делал это лишь потому, что мне давали прямые указания, что делать, когда и сколько времени.

Моим первым наркотиком был алкоголь. Я обнаружил, что во мне существовали два человека. Моя личность изменялась сначала под действием алкоголя, а потом и других наркотиков.

Позднее я понял, что это раздвоение, изменение в личности зашло слишком далеко. Я жил двойной жизнью еще до того, как начал употреблять наркотики. Я рано научился воровать, лгать и мошенничать. Эти навыки я с успехом применял на практике. Я попал в зависимость от воровства задолго до того, как стал зависимым от наркотиков, потому что это приносило мне удовольствие. Если у меня были на продажу какие-нибудь из ваших вещичек, я чувствовал себя хорошо. Насчет воровства у меня был «пунктик». Я не мог прийти куда-либо без того, чтобы не стянуть оттуда чего-нибудь.

Я был слишком неопытен и ничего не знал о наркотиках. О них не говорили в 30-е и 40-е годы. Это происходило не из-за того, что наркотики в то время были другими, о них просто не упоминали. В то время не рассуждали ни о сексе, ни о наркотиках, ни о религии. Все эти явления не обсуждались и не объяснялись.

Впервые я попробовал наркотик моего выбора, героин, на Дальнем Востоке. Я услышал об опиуме и попробовал его. Я обнаружил, что героин можно варить и выбирать в «баян», а потом «вмазываться». В других странах было огромное количество разнообразных наркотиков, которые можно было достать, просто зайдя в аптеку и

попросив их. Я не возвращался в Штаты в течение девяти лет и поэтому не сталкивался ни с какими ограничениями и принятыми нормами.

Я ничего не знал о развитии моей болезни, ничего не знал о зависимости и в течение многих лет пребывал в неведении.

Мне никто не объяснил, что если ты употребляешь наркотики в течение долгого времени, то можешь оказаться «на крючке». Никто не рассказывал, как избавиться от наркотиков. Единственное, что мне говорили: «Сделай так, чтобы тебя не «кумарило», а единственным способом избежать «кумаров» было постоянное употребление.

Одной из проблем, с которой я столкнулся в армии, была следующая: вам отдают приказ, погружают на корабль и увозят куда-то, не прихватив с собой вашего «барыгу». Вас начинает «кумарить». В следующий раз вы пытаетесь избежать этого состояния, прихватив с собой достаточно большой запас наркотиков, и уже через неделю, а то и через пару дней от вашего месячного запаса ничего не остается.

Я ничего не знал ни о прогрессировании болезни, ни о последствиях своего употребления. Развитие моей болезни дошло до предела (так, по крайней мере, считало начальство), когда я начал заниматься перевозкой и контрабандой наркотиков. Кроме того, когда наркотики мешают вам приходиться на службу, на это тоже начинают посматривать неодобрительно. Затем вас просто сажают под замок. В конце концов армия сыграла со мной жестокую шутку – меня вышвырнули на улицу.

Я был совершенно не приспособлен к тому, чтобы заботиться о себе, и ходил от одной «мамочки» к другой. Они заботились обо мне, но потом я вновь оказывался на улице, предоставленный самому себе. Я не имел представления о том, как платить за квартиру, как работать, как отвечать за себя и других людей. Поэтому мне приходилось перепоручать ответственность за себя кому только можно. Я прошел через руки многих «мамочек».

Я должен был научиться воровать на улице. Вы должны понять, что в армии есть много вещей, которые можно продать, и мне приходилось заниматься этим, так как я любил воровать. Теперь мне нужно было научиться другому, например: нестись через магазин, зажав в руке кусок мяса или пачку сигарет, прыгать из окон второго этажа, убежать от полиции.

Мне кажется, в зависимости есть определённый «драйв». Мне всё это напоминало детскую игру в полицию и воришек. Я узнал, что полицейских намного больше, чем зависимых. Они стояли вокруг и наблюдали за вами. Я никак не мог понять, как они могли пройти через толпу людей, выбрать именно меня и сказать: «Иди к машине, поедem». В девяти случаях из десяти меня ловили с поличным.

Когда я искал «мамочек», одна из них сама меня нашла. Я подумал, что ее нельзя упускать и нужно расписаться, чтобы она не сбежала.

Я сделал правильный выбор, остановившись на такой женщине, которая не употребляла. Я знал тех, что употребляют. Когда тебя сажают в «кутузку», они не приходят к тебе на помощь. У них не допросишься денег на освобождение под залог. Они не могут прийти «на свиданку», потому что слишком заняты удовлетворением своей привычки.

Поэтому я нашел себе одну из таких женщин, которая ни о чем не подозревала. Она училась в школе и работала, и у неё было, где жить. Она обладала одним недостатком: она не знала, что ей надо было о ком-то заботиться. Я был первым кандидатом. Я хотел, чтобы обо мне заботились. Она собиралась помочь мне справиться с моими делами. Она предложила пожениться, когда я сидел в тюрьме, и на это я ей ответил: «Ладно, я согласен. Тогда иди и внеси за меня залог».

В течение следующих трех лет она сходила с ума от жизни со мной. И тогда она нашла единственную в мире группу Анонимных Наркоманов. Как она это сделала, я

не знаю. В то время это были единственные собрания в своём роде в мире, и она пошла и нашла их. Я послал её на собрание, чтобы узнать, что это такое.

Вы должны понять, что в те дни к зависимым относились очень плохо. Если где то двое зависимых хотели собраться вместе, сигнал об этом сразу поступил бы в полицейский участок. В то время с зависимыми обращались именно так. Мало кто понимал, что такое зависимость. Я подозрительно относился к самой идее помощи зависимым. Я знал, как поступали с зависимыми: их сажали под замок, и точка! Тогда не было никаких программ, куда можно было обратиться, дорога лежала только в Форт Ворт и в Лексингтон.

Чтобы оправдать своё употребление наркотиков, у меня всегда была наготове грустная история. Но однажды, когда, в очередной раз отправившись купить хлеба, я вернулся домой только через шесть месяцев, я обнаружил у двери свои вещи. Она и прежде пятьдесят или сто раз говорила мне: «Тебе придется убираться отсюда». Но на этот раз было другое дело. В её голосе было что-то необычное. Поэтому я взял сумки и пошёл туда, куда только мог пойти – на улицу.

К тому времени я уже привык к жизни на улице. Я научился жить в брошенных автомобилях, старых прачечных, нежилых домах. Конечно, у меня никогда не было собственного дома. Я не мог платить за квартиру. Я не представлял, как платить за квартиру. Если в моём кармане появлялись три доллара, то они шли на наркотики прежде, чем я успевал заплатить за жилье. Все было так просто. По-моему, один раз я внес арендную плату за все время своего употребления наркотиков и жизни на улицах, да и то только за то, чтобы вселиться. А потом началась игра: «Поймай меня, если сможешь». Ловили меня или нет, особой разницы не было. Все равно я практически постоянно находился на иждивении государства. Я шлялся по улицам, пока меня не ловили, и тогда у меня появлялось жилье. Я мог перевести дух, мое здоровье

восстанавливалось, а потом я выходил на свободу и занимался тем же, чем и прежде.

Я пришёл в АН около 21 года назад (написано в 1981 году). Но я пришел не ради себя. Я пришел, чтобы она заткнулась. Я ходил на собрания «под кайфом».

У меня не было водительских прав. Я был безработным. Мне негде было жить. Моя кожа была не того цвета. У меня не было ни гроша. У меня не было машины. У меня не было «мамочки», или хотелось отыскать новую. Я выкладывал им все свои проблемы, и они говорили в ответ: «Возвращайся». А затем: «Работай по Шагам». Я читал Шаги и думал, что в этом и заключается работа по ним. Годы спустя я понял, что, несмотря на то, что я их читал, я не знаю того, что прочитал. Я не понимал прочитанного.

Мне многие говорили, что я – зависимый. На меня наклеили ярлык зависимого. Такой ярлык я получал в армии, в тюрьме, на улице. Я соглашался с этим, но не понимал, что это такое. Мне понадобилось уйти и продолжить свои эксперименты, прежде чем снова вернуться к Программе.

Сначала мне нужно было научиться понимать, о чём эта Программа. Я должен был преисполниться желанием узнать, о чём эта Программа. И, только постояв у порога смерти, я действительно захотел понять. Мне кажется, что смерть постоянный советчик. Я много раз принимал слишком большие дозы, но в эти моменты мне всегда казалось, что это именно то, к чему я всегда стремился. Я ходил по краю пропасти, но всё вроде бы было о'кей. Когда я выходил из этого состояния, я только мог сказать: «Ух ты, дайте мне ещё». Это было безумие!

В конце концов меня чуть не подстрелили, причём не по моей вине. Мне это не понравилось. Теперь игра в полицейских и воришек стала опасной. У них были «пушки», а мне совсем не хотелось играть роль мишени. Всё чаще и чаще случалось так, что полицейские засовывали ствол мне в рот и укладывали на землю.

Последний раз, когда я употреблял наркотики или какие-либо другие вещества, изменяющие сознание, случился тогда, когда я только-только «поправился» и перелезал через какую-то ограду, и тут меня «нахватили» двое полицейских. Я немедленно протрезвел и стал чистым. Всё стало мне очень понятным, и я не захотел умирать таким способом. Что-то щелкнуло в моём мозгу, и я подумал: «Так не должно быть».

После того последнего раза я пришел в себя, переломался и обнаружил, что в состоянии работать по Шагам. И именно это изменило всю мою жизнь. Я втянулся в работу по Шагам, пытаюсь понять, о чем там говорится, я по-настоящему захотел этого. Я понял, что в каждом Шаге существует определённый набор действий. Я должен был действовать так или иначе в зависимости от того, как тот или иной Шаг был применим лично ко мне. А я всегда думал, что эти Шаги можно было применить к кому угодно, только не ко мне.

Пришло время поговорить о Боге и духовности. Я отделился от Бога много лет назад, затем я связывал его с церковью, а с ней у меня тоже не было ничего общего. Но потом я понял, что Бог, духовность и церковь – это не одно и то же.

Мне нужно было научиться тому, как втянуться в жизнь по Программе. Тоже та еще задачка! Моя жизнь изменилась настолько сильно, что практически невозможно было поверить, что я когда-то был «там». Тем не менее, я помню о том, откуда пришёл, я постоянно об этом помню. Об этом мне напоминают новички и другие мои товарищи, и эти напоминания мне необходимы.

Программа стала частью меня, частью моей жизни. Я яснее представляю, что со мной происходит сейчас, сегодня, и я больше не сражаюсь с этим процессом жизни.

Я приходил на собрания Анонимных Наркоманов для того, чтобы брать на себя ту ответственность, которую на меня возлагали. Сегодня я забочусь о других. Я попал в зависимость от той заботы, любви и стремления раз-

делить чужие беды и радости, которые присущи членам Сообщества АН. И хочу, чтобы таких чувств было больше в моей жизни.

Моя проблема – это зависимость, которая как-то связана с тем, что я использовал наркотики как средство для того, чтобы не решать жизненные проблемы, как-то связана с тем, что сидит глубоко внутри меня, с этой компульсивностью и с этим наваждением. И теперь у меня есть инструменты, чтобы справиться с этим. Это Двенадцать Шагов, ведущих к выздоровлению.

ИНОПЛАНЕТЯНКА

С раннего возраста у меня было сильное чувство, что я не такая, как другие! В то время, когда девчонки моего возраста примеряли наряды своих матерей и играли в куклы, я играла с парнями в футбол, курила марихуану и размышляла о тайнах вселенной.

Я начала употреблять наркотики где-то в возрасте двенадцати лет. Мои родители были озабочены проблемой наркотиков в нашем районе, поэтому меня отдали в наполовину частную школу в Лодердейле (штат Флорида). Всё это привело к тому, что на наркотики я стала смотреть более философски. В моей жизни существуют такие периоды времени, о которых я ничего не могу вспомнить, и такие, о которых я хотела бы забыть. Многие периоды вернулись в мою память в процессе выздоровления, но многие – нет.

Я с малых лет была скептиком. Я подвергала сомнению всё. Всё, но только не наркотики. Я практически полностью «отключила» чувства и ощущения, которые у меня были по отношению к жизни. Я никогда не хотела жить, хотя и хотела существовать; со временем, когда усилилось моё саморазрушение, это стало более очевидным.

Одно время я считала, что спорт – это дорога, ведущая к свободе и признанию, которого я жаждала. Так зависимый, живущий во мне, набросился на спорт с огромной решительностью и энергией. Я также чувствовала, что если добьюсь успеха на каком-нибудь поприще и буду лучшей, то завоюю чье-нибудь внимание. В глазах общества и моих сверстников я была победительницей. Моё имя печаталось в газетах, дважды я входила в состав национальной сборной, была капитаном команды,

у меня были медали, призы и титулы. Но, несмотря на мои достижения в спорте, я чувствовала какую-то опустошённость, а успех не волновал меня. На самом деле, это оказалось большим «головняком», чем того стоило. Я начала выслушивать бесконечные монологи: «У тебя столько возможностей, так что же ты портишь свою жизнь?». Несмотря на хорошую физическую подготовку, я всё равно не могла бросить наркотики. Между прочим, я думала, что употребление наркотиков увеличивает мои достижения в спорте и что они являются наградой за тяжёлую работу. Я не посещала занятия в последнем классе средней школы, так как большинство моих друзей либо уже ушли сами, либо были исключены из школы, либо выпустились.

Я родилась и выросла в Майами. К пятнадцати годам я уже достаточно напутешествовалась. Путешествие пульсировало в моём сердце, и я прилежно следовала намеченному пути. Одну зиму я провела в горах Калифорнии. Именно тогда я и познакомилась с королём всех наркотиков – пейотом. Следующие несколько лет прошли в отчаянных попытках найти что-то похожее. Главный вопрос, который я задавала себе, звучал так: «Кто я и где моё место в этом мире?». Я отдалилась от своей семьи. Я не думала, что принадлежу к кругу этих людей, но в ещё меньшей степени я принадлежала к этому гребаному обществу. Моей единственной отдушиной стало сочинение историй, и я всё дальше и дальше уходила в мир изоляции.

В течение многих лет я пыталась сделать так, чтобы обстоятельства работали на меня. Я стала христианкой, была баптисткой, поклонялась Кришне, затем снова становилась христианкой, занималась йогой, поступила учиться в духовный колледж, ушла из него, потом вернулась и снова ушла. Затем я поступила в школу, где готовили медицинский персонал для работы на машинах «скорой помощи», захотела стать медсестрой, но всё равно чувствовала неудовлетворённость. Этот мир не

справлялся со своей задачей по удовлетворению каждой моей потребности. Я до сих пор не «вписывалась» в план мироздания, и моя болезнь прогрессировала. Оглядываясь назад, я думаю, что именно те причины, по которым я употребляла наркотики, а также количество этих наркотиков, создавали мне проблемы.

Из Калифорнии я уехала во Флориду, чтобы стать чистой, а когда этого не произошло, я поехала в Северную Каролину, затем в Коннектикут, и так далее, и так далее. Если где-нибудь я вдруг чувствовала себя неуютно, я ехала дальше. То же самое было и с работой. Когда работа мне не нравилась, или когда я уже находилась на грани того, чтобы быть пойманной на воровстве, я просто-напросто меняла работу. Но путешествия не были тем адекватным щитом, который закрыл бы меня от борьбы, происходившей в моём теле, разуме и душе. Лето я провела в Бразилии на Амазонке. Это не вылечило меня от моей зависимости. Даже в перуанских Андах болезнь моя прогрессировала. Я узнала, что таможенными властями нравилось видеть Библию в вашем багаже, а также им нравилось слушать, что цель вашей поездки в ту или иную страну была связана с церковными или миссионерскими делами.

За несколько месяцев до того, как я обнаружила Программу, я работала продавцом и нашла чудесного поставщика для своей привычки – своего менеджера. Отныне мне нужно было только добираться до работы. Внезапно работа показалась мне не такой уж и плохой. Я начала работать по четырнадцать часов в день. Она превратилась в моего бесперебойного и главного поставщика, и с каждым днём моя жизнь становилась всё более размытой. Я обнаружила, что делаю из-за наркотиков вещи, которые не хотела бы делать. Но делала всё, что угодно, лишь бы был «кайф». Употребление стало настолько неотъемлемой частью моей жизни, что в привычку вошло употребление кокаина прямо за столом в ресторане. Я стала забывать, что все мои действия были противозаконными.

Я никак не могла понять, почему мне кажется, что все люди постоянно смотрят на меня. Я думала: «Господи, дай мне силы изменить людей и всё то, что не согласно с моим образом мыслей». Я никак не могла понять, почему бы этому миру не посвятить себя тому, чтобы сделать меня счастливее.

Сегодня я понимаю, что эти мои мысли безумны, но безумные мысли помогли мне стать годной к Программе Анонимных Наркоманов. Вообще безумное мышление является одним из признаков болезни химической зависимости. Я считала, что у меня было идеальное представление о мире. Я часто видела себя пребывающей в каком-то нереальном свете в нереальном мире – и так целую вечность. В моём взрослом теле всегда жила сущность ребёнка. Я хочу того, что хочу, и тогда, когда хочу.

В конце концов в Атланте (штат Джорджия) я познакомилась с Программой Анонимных Наркоманов. Психиатрия мне не помогала. Лекарства по рецептам ничего не давали, они только заставляли меня хотеть ещё больше наркотиков. Когда я принимала амфетамины, врач давал мне транквилизаторы, чтобы успокоить, а когда я успокаивалась, мне давали анти-депрессанты, чтобы «помочь стабилизировать перепады моего настроения и депрессию». Я помню, как мне говорили: «Принимай это как есть, но тебе никогда не удастся жить без каких-либо лекарств».

Депрессия стала в конце концов нормальным состоянием моего ума и духа. Мысль о самоубийстве появлялась всё чаще и чаще. Моим любимым времяпрепровождением стали «тусовки» на шоссе или у поездов. Социальной стороны моей жизни не существовало, да и вообще интерес к жизни был на таком низком уровне, что у меня даже иссякла та энергия, которая была необходима для того, чтобы доставать наркотики. Дно моей жизни приближалось, а я каким-то образом всё ещё была жива. Моим врачом в это время была женщина, которая понимала, что такое болезнь – зависимость. И она отказалась

принимать меня до тех пор, пока я не пойду на собрание Анонимных Наркоманов.

Я ходила на несколько собраний и сказала ей, что Программа никоим образом не может мне помочь. Когда она отказалась принимать мои объяснения, я сказала ей, что мне кажется, будто эти люди употребляют наркотики, а иначе как бы им удавалось выглядеть такими счастливыми и свободными? Однажды я сидела на собрании и спросила парня, сидящего рядом со мной: «Эти люди на самом деле такие, или они все «под кайфом»? Он сочувственно посмотрел на меня и ответил: «Они на самом деле такие».

Затем до меня стала доходить концепция Высшей Силы. Я, проучившись два года в духовном колледже и имея в голове достаточное количество теологических теорий, путала духовность с религией. Это было одним из самых больших препятствий в развитии осознанного контакта с Высшей Силой, более могущественной, чем я. Моя внутренняя борьба вышла наружу, когда однажды на собрании, темой которого была Высшая Сила, я сказала: «Я не верю в существование силы, которая была бы сильнее меня, и мне надоело обсуждать этот вопрос». Две минуты прошли в полном молчании, затем парень, который сидел напротив, подошёл ко мне и прошептал: «Я знаю, откуда ты пришла, и хочу сказать тебе, что вся эта группа людей является силой, которая сильнее тебя». Это и стало основой моей концепции Высшей Силы. Сегодня я называю Высшую Силу Богом, но в то же время часто имею в виду группу. Бог, каким я Его сегодня понимаю – это добрый, любящий и понимающий Дух. Сегодня я верю в то, что моя Высшая Сила сохранила меня в живых для того, чтобы я попала в Сообщество АН. И я благодарна за то, что я жива. В тот день, когда я признала, что бессильна перед моей зависимостью, огромная тяжесть свалилась с моих плеч. Зависимость говорила: «Ты можешь управлять этим», но я знала, что не могу.

Одной из самых трудных вещей, с которой мне пришлось столкнуться, было изменение. Мне нужно было сменить «площадки для игр» и «компаньонов по игре». Это было ещё легко сделать. Это было правдой с первого дня, и остается правдой по сей день, являясь неотъемлемой частью процесса выздоровления. Самым трудным было то, что надо было изменить идеи, принципы, отношения и способы реагирования. Сегодня, если я встречаю людей, которые не согласны со мной, мне нужно стараться отвечать им в духе любви, а это полностью отличается от того пренебрежения, с которым я относилась к таким людям в прошлом.

Результатом работы по Программе, посещения собраний, изменения отношений, веры в свою Высшую Силу стало то, что у меня изменилось даже лицо. Когда я впервые пришла в Программу, один человек из Сообщества назвал меня «Рокки» из-за сурового выражения моего лица. Я не выказывала никаких эмоций, не улыбалась, даже когда смеялась внутри, и отказывалась от беседы. Однако очень часто я просто не могла говорить, не могла даже что-нибудь сделать, только ходила на собрания и слушала. Много раз я тихонечко пробиралась на собрания, садилась в самом углу и надеялась, что никто меня не увидит. Иногда я фантазировала и представляла себя чем-то вроде Каспера, доброго привидения. Но люди в реальной жизни всё равно меня видели. Они пытались говорить со мной, обнять меня, несмотря на моё каменное лицо. В конце концов любовь растопила лёд, и я начала отвечать людям, которых Бог использовал в качестве проводников своей любви и заботы.

Самое главное, что эта Программа является способом, как жить чистой, несмотря на боль, какой бы она ни была – эмоциональной, физической или духовной. Сегодня для меня даже хорошо пострадать и почувствовать боль, но совсем плохо было бы вернуться к употреблению. Между прочим, я вижу рост в том, что вообще могу что-нибудь чувствовать. Многие годы моим вторым

именем была апатия. Проявлять заботу – это великолепно! Для меня выздоровление – это способность смеяться, плакать или просто сказать слово поддержки. Ещё год назад смерть кого-либо из моих друзей не вызвала бы у меня даже слезинки. Сегодня же я могу заплакать, если увижу человека в инвалидной коляске.

Пару раз в процессе выздоровления я сталкивалась со странными ситуациями. Я знаю, что любую проблему, какой бы маленькой она не была, можно вынести на собрание. Однажды я пришла с проблемой – есть или не есть шоколадный эклер, потому что боялась, что злоупотребляю ими, и заметила, как в связи с этим меняется мой образ мышления. Результатом этого стало решение, что в будущем я буду внимательно следить за тем, чтобы в моих любимых эклерах не содержался алкоголь. Я не обязана употреблять, что бы ни происходило в моей жизни.

Иногда я сталкиваюсь с тем, что, когда всё идёт хорошо, я умышленно начинаю противиться этому. Предельным сроком моих отношений с кем-либо были пять месяцев, и для меня вошло в привычку рвать эти отношения до того, как порывали со мной. Иногда я обнаруживаю, что старый образ мыслей подкрадывается вновь и я начинаю делать все, чтобы несносно себя вести и заставлять людей сердиться на меня. Порой мое «Я» сильно страдает, когда кто-нибудь видит мои уловки и говорит, что они не работают. Сегодня я могу смотреть в зеркало и смеяться над собой. Не могу сказать, что сегодня я о себе очень хорошего мнения, но оно лучше, чем было раньше. Когда я употребляла наркотики, то изучила искусство нападения или бегства. «Уж лучше попытаюсь избежать какой-либо ситуации или все перетерплю, чем встречу с ней лицом к лицу», – вот как я думала. И чаще всего я убегала от самой себя. Слова «душевный покой» и «смирение» отсутствовали в моём лексиконе. Сегодня я понимаю, что душевного покоя во мне ровно настолько, насколько я капитулировала.

Половину своей жизни я дрейфовала наугад в бурном море хаоса и разрушения. Программа Анонимных Наркоманов показала мне направление к берегу душевного покоя. Вырастая, я осознаю, что мой опыт может принести пользу тем, кто всё ещё страдает. Ту свободу, которую я всегда искала, я нашла в Шагах Программы. То одиночество, которое было со мной многие годы, уходит благодаря другим выздоравливающим зависимым. Сегодня я не несу ответственность за свою болезнь, но отвечаю за свое выздоровление. Сегодня я могу учиться, иметь квартиру, могу даже эмоционально верить себя другому человеку. В моей жизни сегодня много людей. Когда я нашла Программу, то была одинока. Я нашла ответ на смысл своего пребывания на этой планете. Сегодня я знаю, что должна нести весть о выздоровлении. Сегодня я благодарна. Я нашла свое место в этой Вселенной.

МАЛЕНЬКАЯ ДЕВОЧКА СТАНОВИТСЯ ВЗРОСЛОЙ

Я родилась под Новый год и была последним, шестым ребёнком в семье. На протяжении всей жизни я слышала, что мой приход в жизнь – это особый случай, и потому считала, что это – праздник, и праздновала его в течение следующих двадцати шести лет. Когда я родилась, моим родителям было под сорок, поэтому я чувствовала себя скорее внучкой, чем дочкой. Каждый день для меня был особенным. Я требовала и получала всё внимание, в котором нуждалась и которого хотела! Я считала, что обо мне будут заботиться всю мою жизнь, от меня же требуется только одно – быть симпатичной и улыбаться, а всё остальное будет «в шоколаде». Всю ответственность за своё существование я возлагала на кого угодно, только не на себя, и, если чувствовала себя несчастной, считала, что окружающие меня люди плохо выполняют свои обязанности. Конечно, когда всё шло по-моему, я воспринимала это как должное. Мне казалось, что никто не знает, как сделать меня счастливой. Я всегда была расстроена и переполнена беспокойством, потому что ничто, как мне казалось, не могло перенести меня в то место, которое называлось Счастьем.

Я воспитывалась в религиозной атмосфере, но никогда не могла толком понять, что это такое. Я не могла понять, как Бог может любить меня в данный момент, а в следующую минуту сбросить меня в ад. Это непонимание и привело меня к тому, что мне преподносили как грех. Я захотела доказать, что если я буду танцевать, курить, стричь волосы коротко и носить брюки, то не попаду в ад. Я начала совершать все эти «грехи», когда училась в младшем классе средней школы, и закончила тем, что

забеременела в 15 лет. Но я не хотела выходить замуж и становиться домохозяйкой. Я собиралась родить ребёнка и воспитывать его одна, но этого не получилось, поэтому я всё-таки вышла замуж и родила в 16 лет. И снова я не захотела брать ответственность за свои поступки, поэтому вышла замуж с горечью на душе, но в то же время полная решимости сделать так, чтобы все получилось.

Мой муж и я были двумя детьми, играющими в семью. Мы начали ходить по клубам, выпивать и прожигать жизнь. Мне казалось в то время, что я нашла то, что искала. Вот это была жизнь! Как раз в канун трёхлетней годовщины свадьбы мой муж был убит около одного из таких ночных клубов. Нет нужды говорить, что у меня появилась отличная причина обидеться на этот большой ужасный мир. Я искренне верила в то, что где-то на небесах злой Бог наказывает меня за все грехи, которые я совершила. Я ненавидела Его! Я провела много бессонных ночей, страдая и думая о том, что, может быть, мой муж и Бог слышат и видят, какую боль доставляет мне одиночество. Но я никогда не получала ответа.

После смерти мужа я стала проводить время с его лучшим другом. Мы вместе плакали и смеялись, вспоминая о прошлом. Вскоре я познакомилась с ЛСД. Результатом этого первого знакомства было то, что я лежала на полу, плача и желая, чтобы случилось так, чтобы мой муж не умер. Эта неудачная попытка не смутила меня, так как где-то в подсознании я поняла, что нашла что-то новое, новый мир! Может быть, это и было счастьем. Я постоянно искала освобождения от боли, и вот появился мужчина, который отличался от всех других моих друзей тем, что у него были деньги. Этот человек увидел испуганную маленькую девочку, которая страдала, и хотел освободить её от боли. Мне не потребовалось много времени на то, чтобы сесть к нему на шею и выжать из него все соки. Получив доступ к такому количеству денег, я употребляла в больших количествах, но постепенно эффект от таблеток терялся, и мне всё труднее становилось «бал-

деть». Я снова стала искать способ, как убежать от себя, и нашла его. Это была игла!

После первого укола я пребывала в экстазе. Чувства, которые бежали по моим венам и всему телу, были сродни удовлетворению и весёлости. Я никогда и не мечтала о том, что мне будет так хорошо. В то время, как я открывала для себя новые «высоты», я пыталась сделать так, чтобы двое мужчин были счастливы. Мой папочка постоянно раскошеливался, а я постоянно лгала. Мы с моим другом брали эти деньги и покупали тот допинг, который был нам необходим. Но что-то меня настораживало, я уже не могла остановиться. Постепенно энергия, позволявшая мне вести двойную жизнь, начинала иссякать. Почти год я употребляла «кайф» ради веселья. Я думала: «Если ты себя чувствуешь прекрасно, принимай его!». Много времени на то, чтобы игла подчинила меня себе, не понадобилось. Я уже не могла управлять ею. Эта зависимость привела к тому, что я потеряла всякую осторожность и дважды за несколько месяцев меня арестовывали. Я никогда не забуду то чувство, которое испытала, когда меня фотографировали и снимали отпечатки пальцев. Всё, что я хотела – это вернуться домой и «вмазаться». Мой разум и мое тело превратились в такой хлам, что я даже не помнила о том, что дома меня ждет дочь.

Кто-то сказал мне, что если я лягу в больницу и «перекумарюсь», то, возможно, смогу найти выход из создавшегося положения. Именно по этой причине я и легла в больницу. Я знала, что употребляю слишком много «кайфа», и думала, что мне просто-напросто нужен отдых. Но моё пребывание в больнице закончилось тем, что мои друзья стали передавать мне наркотики прямо через окно, а я продолжала сводить с ума свою семью. Моего мужа посадили в тюрьму, а я получила два года условно. И снова Бог отнял у меня смысл жизни. Перед тем, как мой муж покинул меня, я обещала, что буду верной женой, скоплю денег, которые мой папочка давал мне,

и буду колоться очень редко. Но из всех обещаний мне удалось выполнить только одно – быть верной.

Я буквально два года провела в спальне и ванной, ожидая, когда муж вернется домой и снова сделает меня счастливой. Но существовала одна проблема. Игла постепенно стала моей подругой, любовником и смыслом жизни. Я потеряла те остатки самоуважения, которые у меня ещё были. Я часами сидела в ванной, колясь и плача, потому что шприц овладел мной. Я ничего не могла поделать. Результатом внутривенного употребления наркотиков стало то, что я начала не попадать в вены и покрывалась язвами с головы до ног. Своим домашним я сказала, что это не язвы, а фурункулы. Я не понимала, насколько сильно была больна. Я потеряла всё. Я была живым трупом, в котором не осталось чувств ни для чего и ни для кого – только для получения «прихода». Помнится, я думала, что, когда муж вернется, я смогу остановиться и всё будет хорошо. Но ничего хорошего не было.

Я пыталась хоть какое-то время оставаться чистой, работала в мебельном магазине, который основал для нас отец, но работа у меня не шла. Через какое-то время я снова начала употреблять, и на этот раз уже полностью не могла себя контролировать. У меня пропали вены, поэтому мне приходилось загонять иглу под кожу на несколько сантиметров и искать их таким образом. Всё это время я пыталась быть матерью, женой и подругой. Я надевала на себя одежду, маску и исполняла свои обязанности, но у меня никогда не получалось это делать. У меня не было желания помогать себе.

В самые худшие времена своей болезни у меня никогда не появлялось мысли о самоубийстве. Я просто хотела заснуть и спать до тех пор, пока весь этот кошмар не закончится. Мои старые установки говорили мне, что отнять у себя жизнь – это страшный грех. Я не понимала, что своим употреблением делаю именно это. Чем глубже я опускалась на дно своей привычки, тем скорее всё рас-

продавала. У меня вышел весь запас вранья, которым я кормила своего мужика на деньгах, а вслед за этим я продала дом, автомобили и драгоценности, но меня это не беспокоило, так как я должна была любым путем достать «кайф».

Были люди, которые с удовольствием мне помогли бы, но всё, чем я могла ответить – это вколоть ещё большую дозу. Если кто-либо пытался подойти поближе к этой испуганной маленькой девочке, то у неё не было никакого представления, как реагировать на это.

У меня совершенно не было сил, чтобы выбраться из этого ада. Вскоре я снова была арестована, и на этот раз все закончилось по-другому. Это стало моим концом. Я никогда не шла с полицией на сотрудничество, но сейчас я знала, что бежать бессмысленно. Я прямо сказала им, что я сделала, и последствия меня не интересовали – я просто хотела побыстрее уйти. Меня взяли в аптеке и привезли в тюрьму. Я настолько сильно опустила, что мне уже было все равно.

Я была не в состоянии идти, мои ноги были настолько скрючены, что я не могла их выпрямить. К судье за приговором меня внесли на руках. Как ни затуманена была моя голова, я никогда не забуду те голоса, полные презрения и жалости, которые я слышала, когда меня несли в зал заседаний. Что-то в глубине моего воспалённого сознания сказало мне, что всё кончилось! Неожиданно я поняла, насколько близко я подошла к тюрьме и даже к смерти.

Не поставив меня в известность, мой отец нанял адвоката, чтобы вытащить меня. Мне сказали, что я поеду в больницу в сопровождении полиции. Но до моего отъезда приехал мой адвокат. Он вошёл, представился, а затем произнёс самые страшные слова, которые я когда-либо слышала: «Тебе пора, наконец, повзрослеть!». Он сказал мне, что взялся за моё дело только потому, что не мог видеть, как плачет взрослый мужчина, а мой отец плакал в его кабинете как ребёнок, умоляя помочь его дочурке.

Он сказал, что я больше не буду обращаться к родителям, братьям, сёстрам и «денежному мешку» за помощью. Я должна стоять на своих ногах и самостоятельно отвечать за свои поступки. Никогда в жизни я не была так испугана. То, что адвокат говорил, пугало меня больше, чем арест или потеря дочери. Я не знала, как начинать. Я не представляла, как повзрослеть и что он на самом деле имеет в виду, за исключением того, что это надо было каким-то образом сделать.

Когда я приехала в больницу, меня поставили в известность, что мне не разрешается звонить по телефону и отвечать на звонки. Я даже не могла разговаривать со своими родителями. Мне всё это не очень понравилось, но я знала, что лучше послушаться – впервые в жизни. Единственным посетителем в первые несколько дней был мой адвокат, который и помог мне посмеяться над собой. Однажды я лежала в постели, испытывая чувство жалости к себе, и считала рубцы. У меня их было двадцать два. Он посмотрел на меня и очень серьёзно сказал: «Я знаю, что мы сделаем. Мы покрасим тебя в зелёный цвет и поиграем в пятнашки». Я никогда ещё так не смеялась. До этого, если я и смеялась над собой, то делала это только потому, что осуждала себя за то, что превратилась в такую неудачницу. Теперь же, казалось, появились надежда и освобождение, и всё было не так плохо.

Затем я попала в лечебный центр, и на этот раз я была полна решимости сделать все, что от меня потребуется. Я долгое время готовила себя к тюрьме, так как не видела другого выхода. Мой адвокат говорил, что, может быть, произойдёт чудо, так как я уже исчерпала свои возможности. Я знала, что люди не могут выйти сухими из воды после трёх арестов за наркотики, включая мошенничество, если только не сдадут кого-нибудь или не сядут в тюрьму. Мне на ум приходила песня «Господи, почему я?». Каждый раз, ложась спать, я её вспоминала. Я начала понимать, что такое благодарность. Все мои молитвы сводились лишь к просьбе «помочь мне». Я не знала, кому

молилась, но чувствовала необходимость в молитве. Я больше не могла нести бремя в одиночку. Окружающие меня люди говорили, что мне нужно поверить в нечто большее и более могущественное, чем я, или я умру. Я смотрела этим людям в глаза и понимала, что они, должно быть, говорят правду, потому что там действительно что-то есть – и я хотела этого.

Впервые мне сказали, что я могу иметь своего собственного Бога, который будет любить и понимать меня. Если я захочу, у меня будет такой Бог, которого не будет больше ни у кого. Это принесло мне огромное облегчение! Мне больше не нужно было следовать определенным правилам, чтобы к чему-то принадлежать. Теперь я начала узнавать, что такое вера, и сделала первые три шага в моей жизни. Моё сердце теперь говорило, что любое событие в моей жизни произойдёт по воле Бога, что все мои тревоги уйдут прочь, если я буду молиться и верить. Казалось, что это очень легко сделать, но моя воля ещё не была готова подчиниться. Я продолжала говорить себе: «Ты приняла решение, потерпи и посмотри, что произойдёт». Слова Третьего Шага, «приняли решение...», пугали меня, потому что я не знала, что значит слово «решение». Я никогда ничего не решала, я лишь реагировала на что либо.

В лечебном центре я остановилась на Третьем Шаге, затем уехала в Бирмингем, в «дом на полдороги». Мне посоветовали поехать туда, чтобы набрать побольше чистого времени и посмотреть, на что это похоже – оставаться чистой больше тридцати дней. Когда мне сказали название места, куда я должна поехать, у меня появились сомнения. Я подумала, что там меня встретит кучка сестер во Христе в рясах. Я не могла представить себе, как смогу уживаться под одной крышей с восемнадцатью женщинами, но я знала, что должна туда ехать. К моему удивлению, меня встретили несколько приятных женщин, которые оказались не монашками, а алкоголичками. Я поняла, что попала в атмосферу любви, признания

и понимания. Они сказали мне, что всё будет хорошо, и я поверила им всем сердцем.

Моё пребывание там началось со смешанных чувств. Я часто хотела уехать, забрать свою маленькую дочку и увезти её далеко прочь от всех страданий реальной жизни. Я много читала о Четвёртом Шаге и поняла, что пришло время приступить к нему. Я провела долгие часы за описанием того, что со мной происходило, тех страданий, которые я испытывала, и тех, что причинила другим людям. Я писала обо всём! И почувствовала огромное облегчение. В конце концов я избавилась от всех страданий. Если вы посмотрите на меня в моих записях, то поймёте, насколько я была безответственна, и увидите, что дальше мне идти было некуда. Я «старая» постепенно начала умирать. Я начала понимать, что не заслуживаю всех тех наказаний, которыми себя одарила, и что, может быть, я была достойна того, что называла счастьем.

Я несколько месяцев делала Четвёртый Шаг, а когда пришло время переходить к Пятому, у меня не было плана действий. Просто это время настало. Единственное, что могло помешать мне избавиться от всего этого хлама – это очередная попытка дать всему объяснение. Я не могла вынести мысли о потере моей честности. К моему удивлению, женщина, с которой я работала по Пятому Шагу, не смеялась надо мной, не осуждала меня и не фыркала презрительно. Она жалела меня, когда я плакала, и смеялась тогда, когда я смеялась. Аллилуйя! Наконец-то я нашла человека, который узнал о моих сумасшедших мыслях и поступках.

Теперь я чувствовала себя прощённой и готовой к тому, чтобы Бог исправил меня «старую». Но вскоре я поняла, что ключевым словом к Шестому Шагу было слово «готов», и что его следует делать, когда будет готов Бог, а не тогда, когда я это решила. За Шестым Шагом практически сразу следовал Седьмой, так как в результате Пятого Шага я имела представление о своих недостат-

ках. Мне отчаянно нужен был тот, кто исправил бы их. И теперь я начала понимать, что такое готовность.

Восьмой и Девятый Шаги поражали меня, когда я приступила к Программе; я была готова к тому, чтобы все приняли мои искренние извинения. Мне было так легко от того, что Бог простил меня, что я думала, будто все тоже простили. И снова, как оказалось, мне надо было ждать указаний свыше и не устраивать самодеятельности.

Я ежедневно работаю по Десятому Шагу, стараясь тщательно исследовать, не обидела ли я другого человека, позволив своим недостаткам преодолеть любовь Бога. Результатом Двенадцати Шагов стало то, что я не могу больше жить старой жизнью, обманывая себя. Иногда Бог даёт мне время оглянуться назад и подумать. Он знает, что я погибну, если вернусь туда.

Одиннадцатый Шаг – это способ освобождения от себя. Теперь я могу молиться где угодно и когда угодно, так как у меня есть Друг, который будет слушать, когда бы я ни молилась. Медитация сначала давалась мне не просто, ведь я не могла слышать всего, что говорил мне Бог. В процессе работы по Программе я понимаю, что Одиннадцатый Шаг работает, когда я делаю Десятый, таким образом слушая слова Бога о том, кому я причинила сегодня вред.

Двенадцатый Шаг – это причина того, что сегодня я живу. Я имею возможность поделиться тем, что дали мне Анонимные Наркоманы, и это позволяет мне оставаться в живых. Теперь я личность, я знаю, кто я и что из себя представляю. Может быть, кто-то где-то сможет воспользоваться моим опытом. Если так случится, я достигну цели своего существования и буду счастлива!

Программа Анонимных Наркоманов разбудила во мне личность. Я могу теперь высоко держать голову и говорить кому-нибудь: «Привет, меня зовут... Я зависимая». А вот до того, как я приступила к Программе, меня спрашивали: «Кто ты?», – и я не могла ответить, так как не знала.

Я люблю себя вновь обрётённую. Мне нравится узнавать себя и других людей, которые похожи на меня. Теперь я могу испытывать чувства, которые в течение многих лет были где-то глубоко погребены во мне.

Программа подарила мне то, что нельзя купить ни за какие деньги. Раньше я думала, что счастье – это то, какие и сколько наркотиков я могла купить. Как мало я знала о настоящем счастье. Я начинаю считать, что боль – это рост. Я знаю, что боль – это неотъемлемая часть процесса выздоровления. С помощью боли Бог постепенно, когда Он захочет, сможет разбить много фальшивых личностей.

Сегодня у меня есть надежда. Программа стала тем стимулятором, который мне был отчаянно необходим и был дан мне как подарок. С каждым днём я хотела всё больше и больше из того, что предлагала мне Программа. Я хочу многое узнать, и мне нужно пройти долгий путь, чтобы добиться понимания того, что я ищу. Это нормально; по крайней мере я нахожусь в поисках.

Очень трудно выразить словами то, что Бог и Программа Анонимных Наркоманов сделали для меня; нет слов, чтобы рассказать о любви Бога. Я надеюсь, что моя история сможет помочь кому-нибудь, но если этого не случится, то уже хорошо то, что она помогла мне.

Спасибо, Господи! Спасибо, Анонимные Наркоманы, за то, что вернули мне саму себя!

ХОРОШО БЫТЬ ЧИСТЫМ

На одной из своих первых «пьянок» (это было в возрасте 13 лет) я выставил себя на посмешище, меня тошнило, я поссорился с родителями, и меня выгнали из баскетбольной команды. За одну ночь у меня появилось много причин больше никогда не употреблять алкоголь. Но две причины перевесили всю боль, все тревоги и заставляли меня употреблять многие годы. Первая причина – это внимание, которого я жаждал. На какое-то время я прославился. Другие ребята, которые тоже пили, с радостью приняли меня в свою компанию, и я наконец-то получил то признание, которого столь сильно жаждал. Вторая, и тоже очень важная – мне очень понравились ощущения, вызываемые действием алкоголя. Впервые я покурил марихуану в 14 лет, а ко времени окончания высшей школы я курил уже несколько раз в неделю, а напивался почти каждые выходные.

Я пробовал принимать ЛСД, мескалин, амфетамины, грибы и курил разные виды гашиша и марихуаны. Я жил в маленьком городе в штате Вашингтон, где было очень трудно достать большинство видов наркотиков, но марихуана была всегда. Для меня купить ее было проще, чем пиво. Я мог купить её прямо в школе, тогда как для того, чтобы купить алкоголь, мне нужно было найти кого-нибудь старше двадцати одного года. Во время употребления я всегда «тусовался» с одной и той же компанией. У нас были общие интересы – выпивка и наркотики, и я боялся общения с новыми людьми. В те добрые времена я всегда искал счастья и веселья. Что бы я ни делал, алкоголь и наркотики присутствовали всегда.

Я закончил среднюю школу в 17 лет и переехал в соседний город (а он был немного побольше) вместе со сво-

ими одноклассниками. Наконец-то я освободился из-под родительского контроля. Следующие два с половиной года я жил такой жизнью, какой хотел, поступая, как считал нужным. В 18 лет меня арестовали за управление автомобилем в нетрезвом состоянии, и я провёл ночь в тюрьме. Тогда я не считал, что у меня есть проблемы с алкоголем и наркотиками, я думал, что у меня проблемы с полицией. Мне просто нужно было попросить садиться за руль когонибудь из друзей.

Самым подходящим словом для описания последних двух лет моего употребления будет скука. Я работал на фабрике, чтобы оплачивать свои счета, покупать марихуану и пиво. Всё свободное время я проводил у телевизора, в то же время на полную громкость магнитофон. Я курил каждый день и напивался по выходным. Иногда мы с друзьями садились в машину и ехали за город, туда, где впервые начали употреблять наркотики.

В самом начале употребление наркотиков доставляло мне удовольствие. В конце оно превратилось в привычку, и зачастую я употреблял без всякого удовольствия. Я всегда находился среди тех людей, которые вели такой же образ жизни, как и я. Я не видел ничего дурного в том, чтобы выкурить «косячок» и пойти за продуктами. Я говорил себе, что это поможет мне получить от похода в магазин удовольствие. И, конечно же, ничего зазорного не было в том, чтобы пойти на «пьянку» и оставить в машине упаковку пива – на тот случай, если на вечеринке на пятнадцать минут закончится спиртное. И вообще классно было сидеть на одном месте после того, как «закинешься» кислотой и наблюдать за тем, как меняются цифры на электронных часах. Разве все так не делали?

В 20 лет меня снова арестовали за управление автомобилем в нетрезвом состоянии, и я провёл в тюрьме три дня. Протрезвев, я понял, что мои конфликты с законом напрямую связаны с употреблением алкоголя. Конечно, я ещё не осознавал, что курение марихуаны или употребление кислоты или «спида» также приносят мне непри-

ятности. Чтобы не находиться в тюрьме шесть месяцев и не платить большой штраф, я согласился отправиться в центр по лечению алкоголизма.

Там я узнал о многом, и в основном о том, что это очень здорово, если ты не балдеешь и что многие люди хотят стать чистыми. Я любил сидеть и слушать, как другие пациенты делятся своим опытом. Я думал: «Если бы все в моей жизни было так же дерьмово, как у этих людей, я бы тоже хотел бросить». Я узнал, что многие из этих людей начинали так же, как и я, и остановились, только пройдя через годы страданий. Я решил, что зашёл слишком далеко, и захотел стать чистым. Также я решил отнестись к марихуане и другим наркотикам, как к алкоголю. «Поймать кайф» значит «поймать кайф», и не важно, что ты употребляешь для этого. Я начал себе нравиться, открылся перед другими людьми, позволил им узнать меня, и они продолжали любить меня.

Я вышел из центра с тридцатью днями чистоты, но все еще не приняв Первый Шаг. Через два дня я покурил марихуану. Ощущения были такими же, но из головы не шли все те знания о зависимости, которые я получил в центре. Я понял, что консультанты были правы: я был зависимым. Я бессилен перед первой затяжкой или глотком. Тогда я «словил кайф» в последний раз.

Через неделю я уехал от своих друзей, от которых зависел. Я начал регулярно ходить на собрания и оставаться после них на чаепития, беседуя с другими членами группы. Если я относился ко всему непредвзято, не искал различий между нами, то я видел, что всем нам свойственны одни и те же чувства и желание бросить наркотики. Мой первый опыт служения заключался в том, чтобы убрать помещение для собраний. Позднее я стал ездить в лечебные центры за пациентами, чтобы привезти их на собрание.

Со временем Третий Шаг становится все более реальным и важным. Мне было нетрудно поверить в то, что в моей жизни присутствует некая Высшая Сила. До-

статочно вспомнить обо всех автомобильных авариях и «отключках», из-за которых я мог пострадать физически и даже погибнуть – но остался жив. То, что раньше я называл счастливым случаем или совпадением, теперь я называю работой Бога. Я использую слово «Бог», так как его легче писать. Этот Бог, должно быть, действительно меня любит. Он позволил мне познать достаточно боли в употреблении, чтобы я мог извлечь из нее урок и получить опыт, которым я могу поделиться с другими. Он привел меня в эту новую, насыщенную жизнь в молодом возрасте. Если Он был добр ко мне столь долгое время, то я думаю, что могу доверять Ему в том, чтобы Он заботился обо мне каждый новый день. Я повторяю Третий Шаг утром и говорю вечером: «Спасибо».

Когда я употреблял наркотики, то просто «тусовался» и трепал языком о том, что я однажды сделаю. Теперь же я делаю это. Я путешествую, встречаюсь с новыми людьми, мне доверяют ответственные должности. Мне нравится ходить в походы, ездить на велосипеде, кататься на лыжах, танцевать и даже ходить на свидания. Сегодня у меня есть друзья по всем Соединённым Штатам, и я чувствую себя намного ближе к некоторым из них, чем к своим собутыльникам.

С того срыва прошло уже более трёх лет, и моя жизнь все это время была тем еще приключением. Конечно, я не всегда чувствую себя счастливо и уютно. Мне приходится обращаться за помощью, когда мне страшно или одиноко. Я видел, как симпатичные мне люди снова принимаются за старое. У меня есть трудности с обидами, ревностью и страхом – помимо прочего. Я считаю, что Десятый Шаг мне очень помогает. И ещё – я даже не могу сравнить несколько неприятных часов в процессе выздоровления с годами похмелья, раскаяния и провалов в памяти во время употребления.

Бог действительно добр ко мне. Он дал мне здоровье, принципы и Сообщество Анонимных Наркоманов. Когда ко мне возвращаются старые мысли, что «У меня в

жизни все не так дерьмово», я просто вспоминаю следующее: «насколько дерьмово все должно стать, прежде чем я захочу сделать свою жизнь лучше?».

Сегодня я жив. Спасибо!

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ – ЭТО МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Меня зовут Джо. Я – зависимая. Как и большинство зависимых, с которыми я знакома, я не собиралась в начале своей зависимости заболеть физически и духовно. Всю свою жизнь я старалась избегать стрессов и требований, которые предъявляет жизнь. Позднее я называла это «получением удовольствия». Мне было слишком трудно выносить любое давление и принуждение, и, по мере того, как моя болезнь прогрессировала, я оказалась в мире изоляции и химических веществ.

В детстве я очень любила притворяться. Я думала, что не похожа на своих друзей, поэтому пыталась найти то, что помогло бы мне завоевать признание. Я меняла стиль одежды, причёски, компании. Я хотела нравиться. Но мне никогда не приходила в голову мысль, что я должна измениться внутри. Когда я стала старше, мои возможности изменить окружающую среду расширились. Я могла поменять жильё, найти новую работу, выйти замуж или даже развестись. Я всё это попробовала. Но этих крайностей всегда оказывалось недостаточно.

Моё знакомство с «химией» состоялось в середине 60-х годов, когда я была подростком. Вместе со своими друзьями я участвовала в вечеринках, выпивая при первой же возможности. Пока все остальные получали от вечеринки удовольствие, я не вылезала из холодильника, где стояло пиво. Впоследствии я стала прекрасной хозяйкой, наливая всем выпивку. Всегда сначала кому-то, а потом себе – так я думала, не замечая того, что выпивала больше, чем приносила.

Я начала экспериментировать с амфетаминами в старших классах. Употребление алкоголя, наряду с посидел-

ками за полночь, начало влиять на мои успехи в учёбе. Я верила, что если буду принимать стимуляторы, то смогу улучшить свои отметки. И я продолжала в это верить, даже когда мои дела стали ухудшаться. Выпуск из школы помог мне не вылететь из неё за неуспеваемость. Я пришла на церемонию выпуска пьяной, вызвав чувство досады и омерзения у моей семьи. Я любила спорить со всеми. Я стала невыносимой даже для себя самой.

В течение последующих четырнадцати лет моя жизнь трагически разрушалась. Я пыталась изменить все что угодно, кроме себя самой. После того, как я вышла замуж, я стала посещать церковь, которая настоятельно рекомендовала своим прихожанам воздерживаться от алкоголя. Я так сильно хотела быть принятой, что в течение года не пила. Я воевала с самой собой. Так же, как и в детстве, я чувствовала, что была не такой, как другие. Сколько я ни пыталась, как бы ни хотела, но я не была, да и не могла быть такой, как эти хорошие люди из церкви. Они понимали меня не лучше, чем я их. Мое решение воздерживаться от алкоголя или наркотиков не имело никакого отношения к тому, что я не могла контролировать их употребление. Даже когда я воздерживалась от «химии», то никуда не вписывалась. Новой болью это не стало. Я снова начала пить и чувствовала огромную вину. Так как я была домохозяйкой и у меня не было никаких собственных доходов, я начала раздувать магазинные счета, чтобы у меня были деньги для покупки спиртного и лекарств. Я чувствовала себя достаточно умной и верила, что, наконец-то, нашла себя.

Мои первые роды стали для меня уроком. Когда меня привезли в родильную палату, мне вкололи наркотик, чтобы я отдохнула от боли и волнения. Я навсегда это запомнила и страдала от боли и желания в течение последующих 12 лет. Для лечения каких-либо болезненных ощущений всегда существуют наркотики, и я очень быстро научилась управлять первым, чтобы получить второе. Моя жизнь стала состоять из визитов к врачам,

обмана их и себя, рецептов и попаданий в больницу. Мне сделали много операций, которых можно было избежать, но, к сожалению, зачастую я действительно верила в то, что больна.

Через несколько недель после рождения моего второго сына в 1970 году у меня случился полный упадок сил. Мне давали транквилизаторы, а потом отправили в больницу, где применили шоковую терапию, только Бог знает, с какой целью. После первого пребывания в больнице я отправилась по психиатрам, центрам, где возвращают психическое равновесие – в общем, по дороге хаоса и разрушения. Хотя мои симптомы ясно выдавали реальную картину и причину моего заболевания, меня лечили с помощью тех самых наркотиков, которые убивали меня.

Я принимала депрессанты и впадала в депрессию. Затем я стала пить таблетки, понижающие вес и поднимающие настроение, и стала раздражительной и перестала есть. Моё поведение становилось маниакально-депрессивным, когда я принимала эти два вида таблеток одновременно, и я превращалась в психопатку, когда добавляла к ним другой наркотик – алкоголь. У меня были противоречивые представления о жизни, и я себя ненавидела. Я ненавидела свое тело. С такими странными симптомами меня госпитализировали несчётное количество раз, но в больнице не делали различий между наркотиками и другими лекарствами. В конечном итоге, еще глубже погрузившись в мир зависимости, я научилась играть в эту игру. Подделывать рецепты для получения таблеток было гораздо проще, чем воровать, и к тому же более «достойно».

Моя личная жизнь превратилась в хаос. Я продавала свой ум и тело. Ничто не имело значения, и я хотела умереть. Моя семья неоднократно пыталась предупредить меня, что мой разум разрушен, но я продолжала цепляться за убеждение, что они не понимают меня. Когда я рассказывала врачам о своих домашних конфликтах, они

тоже говорили, что в семье меня не понимают. Мне давали рецепт на ещё одно универсальное средство, и я шла своей дорогой. В конце концов, единственными людьми, у которых находилось для меня время, стали психиатры. У меня была армия «платных друзей».

Я не обвиняю ни врачей, ни кого-либо ещё в своей зависимости, так как моя зависимая личность является – и являлась всегда – частью меня. Конечно, некоторые медицинские работники, которые должны были лучше знать своё дело, позволили моей зависимости развиваться дальше. Я знаю, что за выздоровление несу ответственность только я сама – с помощью Бога. Я манипулировала медиками, и, не зная, что еще можно сделать, они выписывали рецепты для избавления от симптомов, как их и учили делать. В этой трагедии я не единственный участник. По иронии судьбы, к Анонимным Наркоманам и их Программе Двенадцати Шагов меня направила именно психолог. Она отчаялась как-то повлиять на меня и настояла на том, чтобы я посещала эти собрания. Я стала ходить на них и с мая 1980 года остаюсь чистой.

На первом собрании меня очень хорошо приняли. Я вписалась в эту картину. Я плакала и нашла дорогу, ведущую к счастливому выздоровлению. Мой мир расширился, и я стала расти. Раньше я искала себя внутри себя же и находила только пустоту. Придя к Анонимным Наркоманам и начав работать по Программе, я увидела счастье вне себя. Я сделала открытие, что должна делиться своими чувствами и опытом, чтобы сохранить то, что имею; я поняла, что, отдавая, я испытываю радость и удовлетворение. Я узнала, что для того, чтобы стать свободной, я должна капитулировать, и что капитуляция приносит чувство комфорта и покоя. Я узнала, что, наряду с наркотиками и алкоголем, все мое существо вело меня к смерти.

Самым большим открытием для меня за эти последние двадцать месяцев стало то, что в мире существует сила, которую я знаю как Бога и которая любит меня. Если я

хочу стать частью этого мира, то всегда должна помнить о своем Создателе. Если я буду стараться познать Его волю для себя и стараться её исполнить, то процесс моего выздоровления будет вне опасности.

Конечно, мои изменения происходят не безболезненно. Я постепенно узнаю о своих дефектах характера и, преисполнившись желанием, с радостью от них избавляюсь, перепоручив свою зависимость Богу. Взросление в возрасте 34 лет всё ещё огорчает меня, но мои слёзы имеют свою ценность. Я нахожу покой, чувствуя боль и решая свои проблемы, независимо от того, какие они. Сегодня у меня есть то, что будет продолжаться.

НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ

Мы все – люди, скроенные по одной мерке. Сначала я начал выпивать. Я помню, как напился в 15 лет и, перелетев через газон, выбил передний зуб о тротуар. Я не забываю о том, что готов пойти на все, лишь бы не находиться «здесь и сейчас».

Я всего-навсего еще один человек, принимающий участие в жизни Анонимных Наркоманов и старающийся жить чистым и выздоравливать. Я точно знаю, что Программа работает, а также то, что я – чудо, как и каждый из присутствующих на собрании.

Я помню своё «дно». Это была типичная ночь для человека без денег, без наркотиков и без друзей. Я лежал в доме, хозяева которого были в тюрьме. Они отправились за «кайфом» и так и не вернулись. Я остался там один. Я следил за домом и ждал, когда кто-нибудь из них вернётся и принесёт мне «кайф», чтобы я смог «раскумариться» и встать на ноги. Но Бог сделал все, чтобы этого не случилось. Я сидел на кровати, отмахиваясь от тараканов, которых там было множество, и воевал с этими тварями. Я выключал свет, ловил нескольких и смывал их в унитаз. И все это время думал: «Неужели это всё, что осталось у меня в жизни?». Мои руки распухли от уколов, мои губы покраснели от вина, и я чувствовал, что у меня не осталось никакой надежды. Я помню, что залез в карман, достал автобусный билет стоимостью в 25 центов из Отдела Социального Обеспечения, собрал маленькую сумку с вещами, которые у меня ещё оставались, и сел на автобус, отправляющийся в больницу для ветеранов. По дороге я всё время говорил себе: «Я хочу доехать и жить там или просто лечь и умереть». Но это был день моего духовного пробуждения. Я сидел в приемном покое больницы в измятых брюках, проколов с помощью

сосульки дырку в ремне, чтобы они с меня не свалились, и, при весе в 160 фунтов, походил на скелет моего прежнего «Я». Когда я старался «пробить» себе курс лечения метадоном, то наткнулся на человека из Программы, который впоследствии стал моим спонсором. Мы вместе с ним сидели в тюрьме. Он спросил, как мои дела. Сначала я ответил: «Всё хорошо». Но в глубине души я знал, что мои дела и выведенного яйца не стоят. И с моих губ слетели слова: «Я хочу поехать в оздоровительный центр». Я хотел попробовать ещё раз, и на этот раз сделать все от меня зависящее.

Я думал, что у меня случился сердечный приступ и что я умираю, потому что видел в себе лишь пустую оболочку. Меня положили в больницу и вернули здоровье. Сначала в норму пришло мое здоровье, а затем прояснилось и сознание. Я помню, что впервые начал ходить на собрания после того, как «сушился» около трех месяцев.

Я помню, как смотрел на людей на этих собраниях. Это звучит банально, но я хотел иметь то, что есть у них. Я хотел иметь возможность сказать: «Меня зовут Билл, я – зависимый. И я меняю свою жизнь!». Я думал, что люди на этих собраниях – обманщики. Так говорила моя голова, но в глубине своего сердца я знал, что они говорят правду.

Сегодня я научился тому, как быть человеком, как чувствовать себя лучше. Я продолжал приходить на собрания АН, продолжал делать то, что мне говорили. Я провёл свое исследование, сделал Четвёртый и Пятый Шаги. Я увидел недостатки в своём характере и смог понять, что люди имеют в виду и о чём они говорят.

Я никогда не забуду тот момент, когда мне вдруг стало все понятно и я узнал, что все дело в том, чтобы научиться жить. После этого я стал прикладывать все усилия к тому, чтобы сделать Шаги. Я понял, что моя жизнь стала неуправляемой из-за того, что я сам не мог собой управлять. До этого меня довели алкоголь и наркотики – а потом бросили. Я понял, что если буду молиться, жить

по программе, следовать всем рекомендациям, то в этом случае, может быть, Бог и вернёт мне здравомыслие. Сейчас мое состояние более или менее выровнялось, но я понимаю, что некоторые больны в большей степени, чем другие. Я знаю, что это работает – когда я прошу об избавлении от своеволия и подчиняюсь воле Бога. Это и есть Третий Шаг.

Это тяжело. Трудно исполнять Его волю вместо своей, но сегодня я делаю всё возможное. Когда я перешёл к Четвёртому Шагу, то написал обо всём, что заставляло меня думать, будто я менее значим, чем кто-либо другой.

Пятый Шаг был для меня одним из самых трудных, так как я не хотел делиться с другим человеком тем, что сделало мои недостатки такими бросающимися в глаза. И все же рассказ о своих дефектах другому человеку и Богу – это еще один Шаг действия. На то, чтобы действительно понять, что такое Шестой Шаг, у меня ушло полтора года, так как я оставался чистым, выздоравливал и начинал понимать свои недостатки. Но готовность и желание, которым я научился благодаря Третьему Шагу, и знания, которые я получил благодаря Четвёртому и Пятому Шагам, дали мне силы попросить Бога избавить меня от этих дефектов. (Я должен просить об этом каждый день). Я работал по Шестому и Седьмому Шагам одновременно, так как не понимал разницы между дефектами характера и недостатками (да и сегодня не очень-то понимаю). Работа по Восьмому Шагу не была слишком трудной. Я помню, когда в первый раз возместил причинённый мной ущерб. Господи, как же сильно я переживал, но, возместив причинённый ущерб всем людям, я почувствовал, как огромная тяжесть свалилась с моих плеч. Однажды я высказывался на собрании АН и, оглянувшись назад, увидел в зале сестру своего «подельника». Ту самую девушку, которой я должен был возместить последний ущерб. Бог дал мне желание и готовность, смелость и возможность завершить Девятый Шаг. Тогда я понял, что мне не нужно винить себя и

браться за старое, если я кого-то «сдал». Нельзя вернуться в то гетто, откуда выбрался. Я понял, что прошёл этот этап, и почувствовал себя очень хорошо. Я один из тех, для кого ежедневный Десятый Шаг перестал быть трудным. Страх и вина, которые я переживал, исчезли!

А вот Одиннадцатый Шаг был очень трудным. Мне потребовалась духовная наставница и еще некоторые вещи, в которые я сейчас не буду вдаваться, чтобы научиться медитировать, и я благодарен за этот опыт. После осознанного контакта я каждый день вновь просматриваю и прохожу каждый Шаг.

Я люблю Двенадцатый Шаг так же, как люблю Программу, как люблю своего Бога и свою сегодняшнюю жизнь. Двенадцатый Шаг указал мне путь. Я работаю с другими, выступаю на собраниях, активно поддерживаю АН. Я так благодарен Богу за то, что Он дал мне возможность жить и тех людей, что оказались в моей жизни.

Когда я начал работу по Шагам, я уже второй год оставался чистым, а когда закончил, у меня шел четвертый год чистого времени. Программа сделала для меня чудо. Теперь у меня шесть лет (написано в 1979 году).

Я не мог себе представить, направляясь одним дождливым утром в больницу для ветеранов, что моя жизнь станет такой богатой и насыщенной. У меня много друзей, о чём я и не мечтал. У меня есть такие чувства, как ответственность, любовь, готовность делиться с кем-либо опытом выздоровления, заботиться о ком-либо. Я могу с уверенностью сказать, что моё отношение к Богу сегодня продиктовано чувством благодарности. Я благодарен реабилитационному центру, моим спонсорам, своей невесте, которую я люблю, и Программе Анонимных Наркоманов, которой я обязан жизнью. Всё, что я могу сказать новичку – это то, что программа работает, что обещания, которые она даёт, будут выполнены – если работать по Программе и дать себе шанс. Человек, который был законченным «сиженным торчком», хочет поблагодарить Бога за то, что Он дал ему возможность жить.

КАК ПИШЕТСЯ СЛОВО ОБЛЕГЧЕНИЕ?

Когда я впервые попала в Программу Анонимных Наркоманов, мне было 16 лет, и у меня была куча оговорок. В конце концов, я была слишком молода, чтобы навсегда отказаться от наркотиков. Я думала, что получила ещё не все удовольствия. Единственная причина, которая привела меня сюда, заключалась в том, что мне нужно было сделать выбор между АН и двухлетним тюремным заключением.

О чем я не думала тогда, так это о том, что со мной довольно долго не происходило ничего хорошего. Конечно, у меня были пара-тройка дешевых «кайфов» и «офигенный приход», но с этого времени прошли годы. Если бы я пристально посмотрела на себя, то увидела бы, что чувствую себя несчастной. Я приползла в Программу на коленях, так сказать, лишённая всех человеческих чувств. Я была ходячим трупом.

Моя зависимость началась, когда мне было около 11 или 12 лет. Я прогуливала школу, курила марихуану и выпивала. К 13 годам я уже «вмазывалась» героином, живя в районе притонов в трёх тысячах миль от дома с мужчиной, который даже не говорил на моём языке. Оглядываясь назад, я не могу не пугаться того, как быстро может прогрессировать зависимость.

Моя болезнь приводила меня в такие места, попадать куда я не хотела. Когда мне было 14 лет, я оказалась на четыре месяца в женской тюрьме. Я врала, сколько мне на самом деле было лет, чтобы меня не отправили домой, и мне верили! Сейчас я смотрю на все это как на прекрасный пример своего безумия.

Что касается моей духовности, так её вовсе не существовало. Я вспоминала о том, что надо бы помолиться, только тогда, когда меня забирали или когда я попадала в переделку. Я считала, что Бог вычеркнул меня из своих списков и что я предоставлена самой себе. Моя самооценка равнялась нулю. Я перестала думать о себе как о человеке, а уж как о человеке любящем или любимом – и подавно. В 16 лет я чувствовала себя истощённым и ничемным человеком. В течение последних шести месяцев употребления я «вмазывалась» любой «химией», какая только попадала мне в руки, и все равно не могла обрести облегчение. Я никогда в жизни еще не чувствовала себя такой одинокой и безнадежной. Я чувствовала себя 65-летней старухой, которая испытала всё самое ужасное и трудное. Я продала себя полностью. Меня несколько раз насиловали, я делала аборт, жила с шестью разными мужчинами, меня избивали, а теперь снова арестовали. Но, тем не менее, ничто из вышеперечисленного не было хуже той тюрьмы, в которую я сама себя заключила.

В тех условиях, в которых я находилась, мне нетрудно было капитулировать. Для меня было очевидным, что люди, которых я видела на собраниях, страдали не так сильно, как я. Это было первое, что побудило меня стать чистой. Мне кажется, что это всё, на чём я остановилась в течение первого года.

В первый год ко мне также применяли терапевтическое лечение. Это было оправданием для того, чтобы не работать по Шагам. Ну, кому нужен спонсор? Ведь у меня есть терапевт. Кому нужно делать Четвёртый Шаг? Ведь я хожу на группу, чтобы «слить» свои чувства. В результате этих рационалистических размышлений я хоть и была чистой, но оставалась несчастной и чувствовала депрессию. Мне ещё надо было понять, что такое выздоровление. Затем что-то случилось. Я начала втягиваться в служение. Это помогло мне начать общаться с зависимыми, которые знали о том, что такое выздоровление, на собственном опыте. Они говорили о Высшей Силе и

препоручении своей воли. Также они сказали, что мне надо найти спонсора и приступить к Четвёртому Шагу. И опять я смогла заметить, что эти люди не так страдают, как я. Поэтому я решила следовать их советам.

Первое, что я сделала – посмотрела на себя со стороны и капитулировала без всяких условий. Я искренне верила, что Высшая Сила может восстановить моё здравомыслие и что я не буду пытаться выдумывать волю Бога, а просто приму всё, как есть, и буду благодарна.

Я нашла спонсора, сделала Четвёртый и Пятый Шаги. Примерно в то же время я почувствовала истинное освобождение. Я называю этот внутренний покой безмятежностью. С таким замечательным содержимым было просто продолжать работу по Шагам.

Я перестала ненавидеть себя за свои дефекты характера, так как верила в то, что моя Высшая Сила в нужное время избавит меня от них. Я больше не боюсь своего прошлого. Я знаю, кому причинила вред. Я рассчиталась с этими людьми и желаю рассчитаться с теми, кого не могу найти.

Я ежедневно применяю на практике Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги и совершила поворот на 180 градусов, который называю выздоровлением.

Я действительно чувствую себя очень хорошо, и я благодарна своей Высшей Силе и Анонимным Наркоманам за то, что они подарили мне выздоровление, от которого я получаю удовольствие и которым могу поделиться с другими зависимыми.

ВРАЧ – ЗАВИСИМЫЙ

Я помню, как однажды вечером сидел в своём кабинете и слушал рассказ одного героинщика, который пришел ко мне на консультацию по поводу своего желчного пузыря. Его нужно было класть в больницу для проведения операции, и я рассказывал ему про эту процедуру. У меня возникло сильное чувство отвращения, когда он сообщил мне о своей привычке и своем беспокойстве насчет того, что в больнице ему понадобятся сильнодействующие анальгетики. По незнанию я сказал ему, что он окажет себе и врачам неоценимую услугу, если хотя бы за пару недель до операции откажется от наркотиков; у меня в голове возникали застарелые представления о том, как он корчится на полу от сильной ломки, умоляя ввести ему наркотик.

Этот день длился слишком долго, и, когда пациент ушёл, я подумал о его ужасном состоянии и тех отвратительных вещах, которые он с собой творил. Я откинулся в кресле, залез в верхний ящик стола, достал быстродействующий наркотик, шприц и открыл себе дорогу из напряжения дня в мир покоя и релаксации. Как и большинство врачей, я практически не понимал зависимости у других людей и, конечно, не признавал её у себя. Я был занятым хирургом, в котором поселилась коварная болезнь, незаметно проникающая в мою жизнь. Зависимость и зависимые были чужды моему пониманию, а программа подготовки в медицинской школе едва касалась этого предмета. Кроме того, я, по незнанию и без разбору, снабжал возбуждающими и успокаивающими наркотиками пациентов, многие из которых сами стали зависимыми.

От периодического употребления бутылочек с кодеиновым сиропом от кашля во время службы в ВВС я переходил ко всё более сильным лекарствам от головной боли, бессонницы и стресса, медленно развивая прогрессирующее желание чего-то такого, что облегчило бы мои страдания в жизни. В какой-то момент я пересек ту магическую черту, которая отделяла меня – зависимого – от тех, кто употребляет наркотики от случая к случаю. Я лгал, чтобы скрыть свою привычку, но моя жена всегда об этом догадывалась, и это вело к ухудшению в наших семейных отношениях. Я стал употреблять наркотики каждый день после работы, приезжал домой в коматозном состоянии, быстро съедал обед и рано вечером падал в постель. К утру я чувствовал себя отдохнувшим и готовым к тому, чтобы встретить новый день. Чем больше я употреблял, тем сильнее становилось чувство разрушения и обречённости. Периоды наркотического расслабления часто сменялись периодами повышенной тревожности и депрессий. Мои коллеги заметили произошедшие во мне изменения и порекомендовали обратиться к психиатру. Признаки моей болезни были очевидны для любого врача, даже если он знал так же мало об этой болезни, как и я. Однажды меня «застукал» один из моих коллег, единственными словами которого были деликатные: «Завязывай, пока не попал в беду».

Я провёл долгие часы, выплёскивая свои эмоции психиатру, и на какое-то время мне становилось лучше. Я даже какое-то время употреблял меньше наркотиков. Но в конце концов я снова вернулся к регулярному и прогрессирующему употреблению. Психиатр знал о некоторых наркотиках, которые я принимал, и позволил мне манипулировать моими собственными рассуждениями на этот счёт: «Я могу остановиться в любое время, а наркотики употребляю только тогда, когда они действительно нужны мне для того, чтобы расслабиться». Как часто с губ наркомана слетали такие слова? Интересно отметить, что ни психиатр, ни мои друзья, ни жена ни

разу не произнесли слово «зависимый». В конце концов, в моем круге общения зависимого представляли себе как полностью опустившегося, покрытого татуировками человека, в кожаной куртке, который, вероятно, гонял на мотоцикле и шел на гнусные преступления ради того, чтобы достать деньги на героин.

Я был преуспевающим хирургом, зарабатывал много денег, жил в прекрасном доме и ездил на красивой машине. По общему мнению, я был образованным человеком, который завершил многолетнюю учёбу. Если бы меня называли зависимым в то время, я бы посмеялся над этим небрежно и высокомерно. Нелепо! Но я всё глубже и глубже погружался в пучину депрессии и даже не знал, почему это происходит. Я только знал, что мне нужны наркотики, но не мог понять – зачем. Когда я пробовал остановиться, у меня получалось держаться не более одного дня, а потом накатывала еще более сильная волна депрессии и физические проявления начальной стадии синдрома отмены. Утром я ехал на работу и обещал себе, что не буду сегодня употреблять, но в конечном итоге находил какую-нибудь причину для того, чтобы доставить себе удовлетворение и облегчение, с каждым разом становившиеся все меньше и меньше, в виде таблетки или укола. Моя жизнь, со стороны казавшаяся столь безоблачной, превратилась в ад наяву и лишь частично удовлетворялась наркотиками, стала невыносимой жаждой, которую все никак не удастся утолить.

Моя жена спрашивала, почему я делаю всё это с собой, и я не мог ответить на этот вопрос ни ей, ни самому себе. До этого момента, как я считал, я держал под контролем и себя, и свою судьбу, а теперь, имея финансовый и профессиональный успех, я умирал медленной смертью. У меня на счету лежали миллионы долларов – но при этом я оскуднел в эмоциональном плане и стал духовным банкротом. Я был готов умереть, но продолжал жить по какой-то странной причине – благодаря непрекращающейся, хотя и постепенно убывающей любви к своей семье.

Словно под влиянием какой-то внешней силы, мою жизнь и мое будущее успели вытащить из пропасти, когда я чуть было туда не свалился в последний раз. Против меня выступили два обеспокоенных и встревоженных врача, которые заметили мое состояние. Они мало знали о моей проблеме и понимали её так, как понимал ее я – то есть не понимали совсем. Но они настаивали на том, чтобы я обратился за помощью, в противном случае им придется принять меры, чтобы защитить от меня меня самого и моих пациентов. Я потерял чувство собственного достоинства и желание жить и не мог рассуждать здраво. В тот момент я сдался и позвонил по «горячей» линии, которая существует для врачей. Через несколько часов я встретился с одним врачом, который начал слушать мой рассказ. Буквально через несколько мгновений, поняв моё эмоциональное и физическое состояние, он поднял руку, словно просил меня замолчать. «Вы зависимы от наркотиков. Хотите предпринять что-нибудь по этому поводу?», – спросил он. Когда я ответил утвердительно, он заявил, что мне нужно пройти курс детоксикации в больнице. Я пробовал было оказать чисто символическое сопротивление, но затем уступил и был отправлен в реабилитационный центр для наркозависимых.

Казалось, ничто больше не имело значения; моя гордыня пропала. Я часто размышляю над теми последними моментами и над тем, как моё упрямство уменьшилось настолько, что я был готов сдаться. Даже сегодня я не понимаю, что же убедило меня поехать в больницу, а это, возможно, было моим первым знакомством с тем, что я позднее назвал Высшей Силой. До того дня, как я пришёл в больницу и в эту Программу, я был интеллектуалом и убеждённым атеистом, не признающим никаких сил, которые якобы существуют вне меня и воздействуют на мои поступки. Я всегда всё делал сам и был уверен, что человек должен рассчитывать только на свои собственные силы. Мне предстояло возвращение в реальность.

Некоторые люди приходят в Программу, посещая только собрания, другим везёт больше: их кладут в больницу, они проходят курс детоксикации и постепенно знакомятся с Программой Анонимных Наркоманов. Я довольно упрямый человек и думаю, что мне был необходим только интенсивный больничный курс, чтобы как следует прочистить мозги. В это заведение я входил надменным, состоятельным врачом, напрочь лишенным смирения и взирающим на окружающих меня жалких, трагических персонажей сверху вниз. Я имел наглость спросить у терапевта на отделении детоксикации о её квалификации и о том, что, по ее мнению, она может для меня сделать. Она улыбнулась в ответ на мою враждебность и спокойно ответила: «Я-то чистая, малыш, а вот ты – нет!».

Люди, которые работают по Программе, часто рассказывают о том, что они достигли «дна» и только после этого были готовы сделать первый шаг на пути к выздоровлению. Сегодня мы окружены людьми, которые попали на группу, находясь на различных уровнях личного, эмоционального, экономического и социального краха. Но я думаю, что большинство достигло своего «дна». Что-то внутри этих людей кричит: «Достаточно, достаточно, хватит!». И тогда они готовы сделать этот первый и часто самый трудный шаг, чтобы справиться со своей болезнью. Так же было и со мной. Я добился многого снаружи – но потерял почти всё внутри. Я так же достиг своего «дна», как зависимый в районе притонов достигает своего.

Я очень хорошо помню свой четвёртый день в больнице, когда я сидел на собрании группы мужчин-зависимых, пытаясь оставаться в некотором отдалении от этих сломленных людей. В конце концов, я ведь врач, а не бродяга! Но человек, который вёл собрание, заметил моё высокомерие, внезапно повернулся ко мне и, холодно уставившись на меня, спросил: «А ты что думаешь обо всём этом, наркоша?». Что-то внутри меня оборвалось в тот момент, слёзы навернулись на глаза, и я впал в глу-

бочайшую депрессию, какую когда-либо испытывал, следом за которой пришло более ясное осознание того, кем я являюсь на самом деле. И с этого момента я уже мог сказать без сомнений и каких-либо оговорок: «Я – зависимый». Вот и вся разница!

Спустя несколько недель я постепенно начал меняться и регулярно посещать собрания АН. Сначала я чувствовал, что невозможно посещать более одного или двух собраний в неделю. Ведь у меня такое плотное расписание! Позднее я узнал, что мои ценности были перевернуты с ног на голову. На самом деле все дела надо было приспособлять к моему расписанию собраний. Спонсор говорил мне, что выздоровление должно стоять для меня на первом месте, самом первом в моей жизни, раньше, чем моя жена, дети, работа и друзья. Ведь если я не сделаю то, что обязан, то потеряю всё, что имею. Итак, первым делом главное – не употребляй, а потом все остальное.

Моя программа выздоровления сейчас состоит из регулярного посещения собраний, чтения литературы и следования 12-ти Шагам. Я узнал значение слова «честность» перед самим собой и другими людьми и постепенно выучил ещё одно незнакомое слово – смирение. Анонимные Наркоманы не только показали мне, как воздерживаться от употребления наркотиков «только сегодня», они дали мне программу жизни на один день, что было мне раньше незнакомо. Также я узнал, что в АН есть правдивые высказывания: «Я не могу, но мы можем» и «Возвращайся на собрания». И самое главное – я учусь принимать себя таким, какой я есть.

Недавно я проводил отпуск в горах, катаясь на лыжах, и разузнал у людей из Сообщества, где там есть группа АН. Я был очень тронут, когда меня мгновенно приняли в новой группе, так далеко от дома, где я снова встретил людей из разных слоёв общества, объединённых общими узами. Я нежно люблю это Сообщество и его членов, которые помогают мне оставаться свободным от наркотиков и поддерживают выздоровление моего разума и тела.

Выздоровление – это процесс исцеления, который придаёт мне больше сил и готовности встречать лицом к лицу все проблемы, возникающие передо мной. Очень жаль, что мы должны пройти все круги ада, прежде чем достигнуть душевного покоя в выздоровлении. Над вратами Ада у Данте можно прочесть: «Оставь надежду, всяк сюда входящий». Эти слова можно начертать над вратами личного ада каждого зависимого. Но для тех, кто следует Программе Анонимных Наркоманов и её Двенадцати Шагам, существует медленный, но верный путь из бездны зависимости обратно в мир, где есть надежда.

Проходят годы, и теперь я уверен, что растущая осведомленность и понимание зависимости среди врачей будут идти параллельно с осведомленностью общества об этой проблеме, что поможет Сообществу Анонимных Наркоманов и его Программе занять свое место в жизни каждого зависимого.

ЧАСТЬ РЕШЕНИЯ

Когда я была ребёнком, мы жили на ферме, и от этого я чувствовала себя уязвимой и стеснялась других людей. У меня было много страхов, и я очень сердилась, если что-то делалось не по-моему. Так я вела себя в течение всей юности.

В 21 год я вышла замуж, но всё равно пыталась изменить окружающий меня мир. Я хотела, чтобы все соглашались со мной, считала, что всегда права и, когда другие со мной не соглашались, просто взрывалась.

У меня было трое детей. Когда я родила первого, то думала, что держу ситуацию под контролем, когда родила второго – чувствовала себя разбитой, а после третьего находилась в отчаянии. Я хотела, чтобы кто-нибудь заботился обо мне – вместо того, чтобы самой заботиться о других. Материнская ответственность пугала меня, а желание стать совершенной заставляло меня бояться и злиться все больше и больше.

Однажды мой муж пошёл к нашему священнику, надеясь, что он поможет мне, так как я злилась на весь мир и свою жизнь. Священник не знал, чем он может мне помочь, поэтому нашёл в городе за 200 километров от нас психолога, чтобы я могла ездить к нему каждую неделю. Как раз в то время один врач (друг того психолога) прописал мне лёгкие транквилизаторы. Психолог был очень внимателен и пытался мне помочь; он думал, что визиты к нему и лекарства помогут мне справиться со своей раздражительностью. Была надежда, что таким образом я смогу научиться взаимодействовать с реальностью. Через некоторое время психолог подумал, что будет лучше, если я буду принимать другие транквилизаторы; итак, с помощью доктора мои рецепты изменились.

Однако моё отношение к жизни не менялось, поэтому наша семья переехала в город, где жил мой психолог, в надежде на то, что это решит наши супружеские проблемы, вызванные моей раздражительностью.

Я очень быстро пристрастилась к таблеткам и стала злоупотреблять ими, думая, что не смогу существовать без их помощи.

Муж продолжал менять работу, и мы продолжали переезжать с места на место. Я помню, как сидела в кресле-качалке и мне в голову пришла мысль о самоубийстве, но я все равно считала, что могу управлять своей жизнью. Сегодня я убеждена в том, что в тот момент перешла от злоупотребления к зависимости.

Продолжая злоупотреблять таблетками, я оказалась в психиатрической лечебнице. В этот момент мне очень нужен был психиатр, который пришёл бы ко мне и помог справиться с моими проблемами. И психиатр пришёл и сказал: «Ты ведь не любишь себя, не так ли?». Я ему ответила: «В ваших словах нет ничего нового для меня». Через несколько дней я выписалась из больницы и вернулась домой, думая, что буду ходить к психиатру каждую неделю.

Я ходила к врачу, но мне не становилось лучше. Я боялась, что он отнимет у меня рецепты на мои таблетки, потому что я принимала их совершенно не в тех количествах, как было предписано.

Я меняла одни лекарства на другие, но и это не помогало. От транквилизаторов я перешла к анти-депрессантам. Мне нужны были такие таблетки, которые как по волшебству изменили бы моё отношение к действительности.

Во время болезни я прикладывала массу усилий к тому, чтобы привлечь к себе внимание. Однажды я включила газ как раз перед приходом мужа, надеясь, что он будет обеспокоен, проявит какое-либо участие и спросит, что со мной случилось. Он действительно испугался и решил (с помощью священника и психиатра), что меня

снова надо положить в больницу. Но я-то знала по своему предыдущему опыту, что психиатрическая лечебница не поможет в решении моих проблем.

Поменяв таблетки и регулярно посещая психиатра, чтобы он выписывал мне новые рецепты, я на некоторое время успокоилась. В то же время я ходила на прием к работнику социальной сферы и общалась с ней, находясь под воздействием одного из транквилизаторов, принимая их как положено и считая, что с окружающим миром все в порядке. «Интересно, почему все не принимают эти лекарства?» – думала я. Но примерно через шесть недель я привыкла и к этим таблеткам и начала ими злоупотреблять.

Когда транквилизаторы кончались, я принимала большое количество анти-депрессантов и всю ночь ворочалась в кровати, чувствуя себя ужасно, но продолжая их употреблять, злоупотреблять ими и принимать в слишком больших количествах. Однажды ночью, приняв несколько возбуждающих таблеток, я оказалась в кардиологическом отделении больницы и врала врачам о том, какие таблетки приняла, в ответ на что мне сказали, что я должна считать себя везунчиком, выписываясь домой так быстро. Тем не менее, я совсем не считала себя везунчиком, и для меня уже не имело значения, жива я или мертва.

В моём буфете всегда были наркотики моего выбора – транквилизаторы, и я считала, что, только принимая их каждый день, могу смело смотреть жизни в лицо.

Однажды вечером я растворила пятьдесят таблеток аспирина в стакане воды, пила до тех пор, пока не зазвенело в ушах, а затем вылила остатки. Таким негативным способом я привлекла к себе внимание.

В конце концов мы разошлись с мужем, и я снова вышла замуж. Меньше чем через месяц после свадьбы я вновь стала злиться, встала у раковины на кухне, набрала полную горсть таблеток и, думая, что у меня нет никаких причин, чтобы выпить их, тем не менее проглотила

всю горсть. Я рассказала мужу о том, что сделала, и он предложил мне позвонить одной нашей общей подруге, состоявшей в другом Сообществе. Она сказала, что у меня проблема с таблетками. И мне сразу стало понятно, что у меня проблема с транквилизаторами.

Я пошла на открытое собрание другого Сообщества и сидела, откинувшись на спинку стула, не желая смирить свою гордыню и признать себя зависимой.

Я была не в состоянии отказаться от злоупотребления таблетками, но после того, как моя подруга уехала в другой город, стало очевидным, что если я хочу получить свободу от употребления веществ, изменяющих сознание, то нужно ходить на собрания и признать себя зависимой.

В течение пяти месяцев я жила без наркотиков, и, когда начала посещать собрания АН, у меня пропало наваждение и появилось острое желание прекратить употребление. Я смотрела на себя в зеркало и говорила вслух: «Ты – зависимая». В период между первым и вторым чистыми годами я в глубине души смогла признать, что все таблетки, а не только какая-то их разновидность, были для меня проблемой.

Первая часть Первого Шага – это единственная часть Двенадцати Шагов, которую я могу уверенно выполнять только сегодня. Сегодня я получила бесплатный подарок – понимание того, что бессильна перед всеми веществами, изменяющими сознание.

В течение многих лет таблетки были Силой, более могущественной, чем я. Я принимала их из-за того эффекта, который они на меня оказывали. Сегодня, милостью Божьей, ко мне вернулось здравомыслие. Безумие Второго Шага – это те мысли, которые приходят в голову перед первым уколом, таблеткой или рюмкой.

Моя жизнь состоит из тех ежедневных ситуаций, которые я, если хочу жить в мире и покое, отдаю под защиту Бога, как я Его понимаю. Готовность поступать так сделала мою жизнь более управляемой, ибо я отказываюсь

от своего «Эго». Когда я перепоручаю все происходящее в моей жизни заботе Высшей Силы, это помогает мне верить в то, что в моей жизни есть Божье провидение. В обществе и в Программе теперь существует место для меня. Я сделала этот шаг с другим человеком.

Когда я писала своё исследование, мне предложили написать про мою злость, страх и чувство вины. Я писала исследование в форме автобиографии, начав его с того момента, когда я себя помнила ребёнком ещё до школы, и до того дня, когда я отказалась от наркотиков. Я назвала по имени тех людей, на которых обижалась, помня, что я пишу исследование своей жизни, а не жизни других людей.

Пятый Шаг я сделала с моим первым спонсором. Я поделилась с ней тёмной стороной своей жизни, и, наконец, в мою жизнь пришли облегчение и освобождение. Я поняла, что если рассказываю об ошибках, которые совершала, то автоматически приобретаю добрые духовные переживания.

Шестой Шаг напоминает мне о том, чтобы я полностью подготовилась к тому, чтобы стать честной, искренней, непредубежденной и желающей избавления от моих дефектов характера. Я перечислила свои недостатки в своем письменном исследовании, а со временем, день за днем, открывала в себе новые.

Благодаря работе по Двенадцати Шагам придет избавление от наваждения и компульсивного поведения. А целью моей жизни становится стремление к исправлению моих изъянов. Мне говорили, что Шестой и Седьмой Шаги – это самые «забытые» Шаги Программы. Я каждый день молюсь о том, чтобы избавиться от своей злости.

Я составила список людей, которым причинила вред, и сделала прямое возмещение ущерба, включая своих детей. Каждый мой чистый день – это тоже своеобразное возмещение ущерба моей Высшей Силе, себе самой и обществу.

Сегодня я провожу проверку себя для того, чтобы выяснить, не отклонилась ли от своего духовного пути, и для того, чтобы поделиться с другим человеком своими обидами, наполовину избавившись от их груза.

Каждый день я говорю «пожалуйста» утром и «спасибо» вечером. Мне сказали, что тот, кто искренне говорит «пожалуйста», никогда не вернётся к употреблению (если вы не хотите произносить это слово утром, произносите его в любой момент, когда сочтете нужным). Когда я услышала это, то стала начинать каждый день со слова «пожалуйста». Я читаю литературу, издаваемую в обоих Сообществах, и хожу на собрания по Шагам, чтобы расти духовно.

Тот образ жизни, который я вела до того, как стала зависимой, и тот, когда ею была, оказались несостоятельными, поэтому мне нужно работать по Шагам и применять их в своей повседневной жизни, чтобы приносить пользу и стать цельным человеком. Сегодня я благодарна за то, что являюсь частью решения проблемы, а не самой проблемой.

ОБИДА НА ВСЬ МИР

У меня были проблемы до того, как я начал употреблять наркотики. В ранней юности я очень злился на алкоголь, так как меня сбил автомобиль, за рулём которого сидел пьяный водитель. Позднее, после того, как меня изнасиловали, я злился на гомосексуалистов. Я обижался на своих родителей, когда узнал, что был внебрачным ребёнком. К 13 годам я ненавидел всех и всё.

В этом же возрасте я стал употреблять наркотики. Моими первыми наркотиками были алкоголь и марихуана; они избавили меня от боли. Несмотря на то, что в первый раз меня стошнило, мне всё это страшно понравилось, и я стал искать пути, чтобы тошноты больше не было. После этого я не пил в больших количествах. У меня начались неприятности дома и в школе, но я сваливал вину за это на тех, кто, как мне казалось, хочет меня контролировать. Я бунтовал в школе и отказывался идти на контакт с отцом. Дела мои становились все хуже и хуже. Если я не курил марихуану, то острее чувствовал своё одиночество и свою ненужность.

К этому времени я потерял способность чётко мыслить, и меня выгнали из футбольной команды. Я очень обозлился из-за этого. А свою вину свалил на товарища по команде, который сказал тренеру, что я курю марихуану. В это время мои родители решили переехать в другое место из-за моей «славы». Они думали, что если мы уедем, то я стану лучше. Но это, конечно, не помогло. Куда бы я не поехал, моя болезнь «ехала» вместе со мной.

В новом городе я познакомился с более сильными наркотиками, и я употреблял их потому, что они уводили меня от реальности. Я пристрастился к ЛСД и «спиду» и стал приторговывать ими. Очень скоро меня поймали в

школе за торговлю наркотиками и отправили в тюрьму. И это был только первый раз, но не последний. Меня постоянно ловили в школе, и вскоре я бросил её.

После этого я оказался на улице; я торговал ЛСД и принимал его всё интенсивнее. Болезнь моя прогрессировала. Меня постоянно ловила полиция. У меня никого не было, и я готов был сделать что угодно, лишь бы достать наркотик.

Прошло какое-то время, а я всё сильнее и сильнее привыкал к ЛСД. Все говорили, что я живу в фантастическом мире, и я действительно жил там. Я вообще не обращал внимания на окружающую меня действительность. В моем мире для нее не оставалось времени. Из католика я превратился в почитателя сатаны. Я чувствовал, будто в добром мире для меня нет места.

Я много раз пытался бросить наркотики, но у меня никогда не получалось, потому что я не мог взаимодействовать с окружающим миром. Я пробовал покончить с собой, так как чувствовал, что у меня нет причин жить, но я слишком боялся смерти, чтобы взять и убить себя. После последней попытки самоубийства я почувствовал, что схожу с ума. Я даже пытался убить своего брата. И тогда мать выгнала меня из дома. Когда я собирал свои вещи, я вдруг понял, что болен, и попросил отвезти меня в психиатрическую лечебницу. Психиатр посоветовал мне провести детоксикацию от наркотиков. Я хотел, чтобы мне помогли, поэтому отправился в больницу.

Когда я там находился, я познакомился с Анонимными Наркоманами и почувствовал, что наконец-то нашёл то, что мне было нужно. В АН рассказали мне о Программе выздоровления, о Двенадцати Шагах, о том, что если я буду работать по ним, то мне будет лучше. Я приступил к Первому Шагу и почувствовал облегчение.

Второй Шаг сначала казался мне очень трудным, но потом я стал считать свою группу Силой, более могущественной, чем я. Чтобы поверить в Бога, мне пришлось молиться о том, чтобы у меня появилась вера, и через

какое-то время она действительно появилась. В то время я сделал Третий Шаг, за которым последовали 4-й и 5-й. В то время я испытал такое облегчение и освобождение, каких не испытывал никогда в жизни. Я использовал остальные Шаги для того, чтобы привести в порядок свою жизнь, и в этом помогал мне спонсор.

Сейчас я хожу на собрания по меньшей мере шесть раз в неделю. Я обнаружил, что на собраниях я могу делиться с другими выздоравливающими людьми. Нас многое связывает.

Несколько месяцев назад я впервые побывал на конференции АН по служению, и это вдохновило меня на то, чтобы организовать новые группы в той местности, где я жил. Поначалу у нас было только одно собрание в неделю, а теперь мы собираемся семь раз в неделю. Служение в АН даёт мне ощущение собственной значимости.

УМИРОТВОРЕНИЕ ПОСРЕДИ ТИХОГО ОКЕАНА

Я – счастливый, благодарный зависимый, чистый милостью Божьей с помощью 12-ти Шагов Анонимных Наркоманов. Сегодня жизнь моя насыщена, и радость живёт в моём сердце.

Так было не всегда. Я пил и употреблял наркотики 12 лет, из них 10 лет я делал это ежедневно. Я был зависимым из разряда безнадёжных. Мне действительно казалось, что я таким родился.

Я родился и вырос в Южной Калифорнии, в любящей семье среднего достатка. И я, и моя сестра были желанными детьми, родители нас любили и показывали нам свою любовь всеми способами. Сколько я себя помню, я всегда чувствовал отчуждённость от этой семьи и от жизни в целом. Да, я говорю о сильном страхе перед жизнью. Я не помню, чтобы я когда-нибудь испытывал детскую безмятежность.

Во мне развивалась личность зависимого, а мое своеволие всегда было готово к бунту. Я всегда хотел, чтобы все шло по моему, и если я не получал этого, то показывал всем, «где раки зимуют».

Живя в Южной Калифорнии, я, казалось, вёл нормальную, обычную жизнь: ходил на пляж, занимался спортом, но постоянный страх и чувство неполноценности не позволяли мне реализовать свои возможности.

В школе я был обычным учеником, имел много друзей, однако страх заставлял меня отстраняться от них. Мне было около 15 лет, когда я попробовал алкоголь, свой первый наркотик. Первая же выпивка дала мне забвение. Я подумал, что наконец-то нашёл освобождение от страха. С самого начала я чувствовал своё родство

с отверженными, с людьми, которые ночуют на берегу под волноломами.

Когда я сейчас оглядываюсь на эти 12 лет, то вижу, как мне нравился каждый новый наркотик, который я пробовал. Алкоголь был только началом; если что-то позволяло мне «кайфануть», я хотел это попробовать и всегда хотел ещё и ещё. Не имело значения, что именно я делал – вдыхал клей или «вмазывался» чистейшим героином или кокаином. Я не был богатым, разборчивым зависимым, я просто нуждался в «кайфе», и вся моя энергия уходила в этом направлении.

Я бросил школу незадолго до окончания учёбы. Я занимался сёрфингом и поэтому отправился на Гавайи. Мои родители были очень смущены тем, что их сын недостаточно ловко скрывает своё отчаяние. Всем здравомыслящим людям, живущим нормальной жизнью, я казался очень одиноким и несчастным. Дело в том, что алкоголь и наркотики очень быстро перестали давать мне то, что давали в самом начале моего употребления. Страх вернулся, но стал гораздо сильнее, чем раньше.

Моя первая поездка на Гавайи в 1962 году была далеко не последней, и каждый раз я пытался убежать от самого себя. Гавайи были тогда, как и сейчас, истинным раем, но я смотрел на этот рай сквозь завесу наркотиков. Благодаря тёплой погоде я мог вести тот единственный образ жизни, на который был способен: шатался по улицам, спал в припаркованных автомобилях и в других подходящих укрытиях. В девятнадцать лет я вернулся на Гавайи в третий раз, уже вполне оформившимся зависимым, и был настолько одинок и растерян, что мог только пить и употреблять наркотики и не видел другого пути.

Вернувшись в Калифорнию в конце лета 1963 г., я пошел служить на флот. В моём состоянии это было самое простое из всего, что я мог сделать – понадобилось только поставить свою подпись. Это было легче, чем поиски работы. Я был выжжен изнутри и хотел чего-то другого, но не знал, как попросить о помощи. Флот, разумеется,

мне не помог. Употребление наркотиков продолжалось, и через два года я был уволен. Психиатр сказал, что у меня умственное расстройство на почве употребления марихуаны и ЛСД, плюс к этому, я однажды в ярости выпрыгнул за борт корабля.

Я убедил себя в том, что, поскольку я покинул флот, всё пойдёт по-другому и никто не станет указывать мне, что делать, но в тот момент я познакомился с новым другом – миром «вмазок». Это было в 1965 году, и следующие 6 лет стали худшими годами в моей жизни. Как я понимаю сейчас, эти годы привели меня в Программу.

Уйдя с флота, я женился. До сих пор остаётся загадкой, почему и как эта женщина вышла за меня замуж. В нашу первую брачную ночь я принял дозу и улёгся спать на пляже со своими собаками. Это типичное поведение эгоистичного зависимого, который заботится только о себе и о том, как бы «кайфануть». Я мог постоянно употреблять только благодаря торговле наркотиками, быть посредником. Дом, в котором мы жили, находился под наблюдением.

Мои родители были в курсе происходящего, и, когда моя жена была на 4-ом месяце беременности, они помогли нам выбраться оттуда на Гавайи. Мы жили на северном берегу, на самой уединённой части острова, где проживало много молодёжи. Шёл 1967 год, в это время ЛСД был очень популярным, и все увлекались восточными религиями и гуру. Было даже два профессора из Гарварда, которые принимали ЛСД и говорили, что так можно найти Бога, поэтому я решил, что все эти слова о любви, мире и радости звучат заманчиво. Я хотел выбраться наружу из своих чувств. Страх нависал над моей жизнью. Я вогнал в себя много «спида» за прошлый год, проведённый в Калифорнии. Я решил жить чистой жизнью на Гавайях, поэтому я принимал психоделики, курил гашиш и пытался медитировать.

Где-то я прочитал, что учитель появляется тогда, когда ученик готов. Я не подозревал о том, что скоро позна-

комлюсь с Программой Анонимных Наркоманов и что она станет моим учителем.

Я тогда смог удержаться от шприца. У нас с женой родилась дочка, и мы жили в сельской местности на пособие. Казалось, что я отлично вписываюсь в модное тогда течение: мы – дети цветов, а реальность – прекрасный сон. Но всё же внутри меня не было ничего прекрасного.

По соседству с нами сдавался дом с четырьмя спальнями, и однажды там появилась женщина и сказала нам, что Бог повелел ей жить именно здесь. Ей было за пятьдесят, у неё были длинные седые волосы, и большую часть времени она ходила в бикини. У неё не было денег, но она говорила, что Бог привёл её в этот дом.

От этой женщины волнами расходилась такая любовь и радость, каких я никогда не встречал раньше. Как только я увидел её, я почувствовал, что знал её всегда. Что-то влекло меня к ней. Мог ли я предполагать, что она станет моим спонсором и сыграет такую большую роль в моей жизни! Это было началом путешествия, которое и теперь изумляет меня. Это образ жизни, способ научиться всецело доверять Высшей Силе. Благодаря ряду чудесных событий, которые я теперь рассматриваю как совершенно обычные в своей жизни, эта женщина поселилась в соседнем доме, и арендная плата вносилась ежемесячно. Надо ли говорить, что этот дом стал домом Программы.

В этом доме стали проходить собрания группы. Она называлась «Странствующая Группа Духовного Роста Собирателей Жемчуга», и в течение многих лет эти люди путешествовали по Соединённым Штатам, от Гавайев до восточного побережья, и дважды – по Европе, постоянно привлекая к себе страждущих зависимых и показывая им, как выбраться со дна.

Я помню первое собрание, на котором я был в этом доме в 1968 году. В первый раз в своей жизни я почувствовал своё родство с другими людьми. Не столько потому, что эти люди говорили об употреблении наркотиков, в котором я знал толк, сколько потому, что они

описывали происходящее при этом в душе. В первый раз я обнаружил, что у других тоже есть страхи. Но, несмотря на ту надежду, которую собрание заронило в меня, это было только началом трёхлетнего периода, который я не хотел бы прожить заново.

Я отождествил себя с этими людьми на первом же собрании и захотел жить поновому. Я оставался чистым некоторое время, а потом снова начинал употреблять. Для начала я пил пиво или выкуривал «косяк», но в конечном итоге обязательно возвращался к инъекциям наркотиков. Тогда я не понимал того, что понимаю сейчас: я всё ещё оставлял себе путь для отступления. Я ещё думал, что могу употреблять наркотики.

В 1970 году я оставался чистым 2 раза по 3 месяца. В последний раз, перед Рождеством, я выкурил два косяка, и у меня начались судороги. После этого я как-то выкурил ещё два, и всё пошло, как обычно. Почти целый год я не знал, что такое быть чистым. Я ежедневно пил, глотал «колёса» и кололся смесью героина с кокаином.

Жить на Северном побережье было удобно, так как там было легче избежать неприятностей. В этом районе почти не было полиции. Я постоянно пребывал «под кайфом», жена ушла от меня, и я знал, что никогда больше не стану чистым. Однажды у меня кончился наркотик, и я принял несколько сот миллиграмм кофеина в таблетках, после чего меня долго трясло. Казалось, я изо всех сил пытаюсь умереть. Хотя я никогда не просыпался в сточной канаве или грязном притоне, но я просыпался на берегу, под пальмой, лицо моё было в песке, и я чувствовал себя последним бомжем.

Я по-настоящему понимаю: не важно, что и в каких дозах мы употребляем, где мы живём и сколько у нас денег; главное – это то, что происходит у нас внутри. Что касается меня, я умирал, но всё ещё не мог остановиться. Я отошёл от АН, все, кого я знал по собраниям, были в отъезде. Мой спонсор и группа чистых зависимых были в Европе, а один чистый зависимый жил на другом остро-

ве и звонил мне иногда только для того, чтобы узнать, жив ли я ещё.

Утром 20 октября 1971 года я проснулся, имея дома запас наркотика, но почему-то не «закинулся» сразу, как только открыл глаза, а вместо этого пошёл на берег. Я помню, что это был серый, пасмурный день, и я чувствовал полную безнадежность. Я просто сидел на берегу и плакал, и мне хотелось умереть; я больше не мог выносить всё это. И тут меня пронзило ощущение, которого я никогда в жизни не испытывал. Я почувствовал умиротворяющую теплоту. И голос сказал: «Всё позади, тебе больше не надо употреблять наркотики». И настал покой, незнакомый мне раньше.

Я вернулся в дом, упаковал кое-какие вещи и отправился в аэропорт. Я летел на остров Мауи, где жил мой чистый друг. Моё выздоровление началось с чудес. У меня не было денег, однако я оказался в нужном месте в нужное время, и так я очутился на Мауи. Я пришёл к своему другу и сказал ему, что готов сделать что угодно для того, чтобы оставаться чистым. Оставаться чистым сегодня означает гораздо больше, чем удержаться от первой дозы, таблетки или рюмки. Это образ жизни, той жизни, которую я называю приключением.

У меня есть инструкция для жизни – это 12 Шагов АН. Либо я буду делать эти Шаги и жить по ним, либо умру. Я уверен, что любой человек, который остаётся чистым хотя бы какое-то время, проходит через такие периоды времени, когда кажется, что нет смысла оставаться чистым. Я полагаю, мы все раньше или позже переживаем такие периоды.

Я оставался чистым милостью Божьей. Шаги стали моей жизнью. Мне пришлось провести много исследований своей личности, сделать 4-й и 5-й шаги, и я буду продолжать записывать то, что происходит внутри меня, и избавляться от этого.

Для меня это именно то, что нужно: избавиться от старого и освобождать место для нового. Для меня это

никогда не было лёгким делом, обычно я оказывался припёртым к стенке и униженным, и только тогда делился своими переживаниями. Говорят, что это Программа действий, и невозможно что-то получить, если не делишься тем, что имеешь; как это верно! Когда-то я думал, что должен говорить только правильные слова и тем самым спасать других людей. Теперь я понимаю, что могу поделиться только тем, что есть у меня в сердце. Сегодня я могу придти на собрание и, если я полон отеческой любви, поделиться ею. Однако бывает, что я прихожу на собрание и мне хочется швырнуть чайник в окно. В любом случае я должен быть честным, потому что только так я остаюсь чистым.

Сегодня я знаю, что оставаться чистым и иметь связь с Богом, как я Его понимаю – это самая важная цель в моей жизни. Когда я делаю это и несу весть о выздоровлении тем, кто ещё страдает, я могу больше ни о чём не беспокоиться. Я уверен, что мне не надо никому ничего доказывать. Я просто даю понять новичку, какой я есть на самом деле, и делюсь с ним опытом постепенного прохождения Шагов.

С того момента, когда я стал чистым в 1971 году, в моей жизни было всё, что угодно, кроме скуки. Где я только не бывал! Мой спонсор была живым примером того, как можно следовать велениям своего сердца, и, куда бы мы ни приезжали, Анонимные Наркоманы были с нами. Двери в наших домах всегда были открыты, и чашка кофе ждала любого, кто заходил туда. Мы организовывали собрания везде, где мы бывали. Иногда у нас кончались деньги, но мы выполняли свою главную задачу, и Бог всегда указывал нам путь.

Мой спонсор умерла три года назад, имея 18 лет чистой жизни. Сейчас у большинства членов нашей группы есть семьи, и мы разбросаны по всем Соединённым Штатам и занимаемся разными делами, но АН для нас всегда на первом месте. Теперь я женат, и меня интересуют другие вещи, нежели в первые семь лет моего выздоровления,

но я знаю, что единственный для меня способ что-то приобрести в этой жизни – это ставить на первое место Бога и Программу. Мы действительно нашли выход, и до тех пор, пока мы будем делиться тем, что имеем, будь то любовь и радость или страхи и слёзы, всё будет в порядке.

Сегодня я жив, потому что вокруг есть люди, которым я небезразличен и которые готовы меня выслушать. Я верю в чудеса, потому что моя жизнь полна ими. Бог любит нас теперь.

АЛФАИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

- Анонимность. См. Традиция
Двенадцатая 75, 94, 95,
96
Анонимные Наркоманы 6,
11, 12, 13, 25, 57, 78, 83,
87, 88, 92, 93, 94, 102,
104, 110, 111, 114, 125,
127, 134, 135

Б

- Безумие 4, 28
Бессилие 18, 23, 27, 43, 59,
102, 104, 120
Благодарность 12, 60, 102,
109, 116, 122, 134
Бог как мы его понимаем.
См. Высшая Сила 20, 21,
30, 31, 32, 41, 43, 54, 60,
62, 67, 71, 119, 123
Божья воля 57
Болезнь 3, 4, 5, 6, 9, 10, 16,
17, 19, 24, 25, 28, 43, 67,
69, 100, 101, 104, 105,
113, 115, 124, 127, 128,
129, 134
Боль 7, 8, 9, 17, 29, 37, 43,
46, 61, 105, 119, 129, 130

В

- Вера 30, 32, 35, 43, 63, 118,
121, 123, 132
Взаимодействие 51

Вина 35

- Воздержание 13, 67, 98, 113
Выздоровление 9, 12, 13,
14, 16, 18, 19, 20, 23, 25,
26, 54, 62, 67, 68, 69, 72,
74, 76, 77, 82, 84, 85, 88,
94, 95, 97, 98, 103, 107,
111, 115, 125, 127, 129,
133, 191, 192, 211, 218,
219, 225, 241

- Высшая Сила. См. Бог как
мы его понимаем 38, 71,
118, 120, 122, 158, 171,
189, 205, 219

Г

- Главная цель 12, 48, 63, 74,
84, 85
Гнев. См. злость 8, 129
Гордость 80, 245
Готовность 21, 24, 30, 32,
35, 43, 44, 49, 55, 63, 113,
116, 121, 125, 201, 215,
216
Групповое сознание.
См. Традиция Вторая 84
Группы 56, 70, 74, 77, 79,
80, 81, 82, 83, 84, 85, 86,
88, 89, 90, 95, 96, 112,
154, 205, 224, 235, 239,
242

Д

Действие 17, 31, 35, 46, 90

Делиться 60, 68, 69, 92,
104, 106, 107, 109, 113,
123, 143, 211, 215, 216,
235, 243

Дефекты характера 37, 42,
43, 45, 219

Доверие 30, 70, 160

Духовное пробуждение 60,
61, 63, 65, 133, 143

Духовность. См. принятие,
вера, отдавать, надежда,
смирение, любовь,
служение, капитуляция,
терпимость, духовность
130, 183, 189

Духовные принципы 60,
62, 63, 79, 106, 122, 134

Духовный опыт 118, 132

Духовный рост 107, 109,
128, 130

Е

Единство. См. Традиция
Первая 9, 11, 76, 78, 85,
90

Ж

Жалость к себе 35, 101, 129

З

Забота о других 169

Заботиться 32, 71, 87, 128,
133, 146, 148, 179, 180,
193, 216, 227

Зависимость 3, 5, 6, 8, 9, 13,
16, 17, 22, 23, 24, 26, 29,
34, 44, 82, 93, 100, 101,

110, 111, 112, 113, 119,
123, 127, 157, 159, 178,
181, 183, 184, 188, 189,
195, 212, 217, 220

Зависимый 3, 9, 13, 16, 17,
19, 39, 62, 72, 81, 82, 86,
93, 97, 111, 112, 114, 115,
120, 143, 156, 164, 168,
169, 170, 172, 182, 185,
214, 222, 224, 225, 236

Здравомыслие 20, 27, 30,
51, 165, 215, 219, 230

Злость 35, 123, 231

И

Изменение 67

Изоляция. См. отчуждение
4, 18, 24, 107

Инвентаризация 33, 36, 37

Исследование 33, 35, 36, 37

К

Как это работает 66

Капитуляция 26, 32

Компульсивность 66, 110,
113

Л

Любовь. См.
сопереживание 51, 58,
63, 69, 116, 130, 132

М

Медитация 56, 57, 58, 119

Мир 6, 4, 46, 69, 93, 106,
114, 122, 127

Молитва 56, 57, 60

Мужество 34, 35, 108

Н

- Наваждение 24, 66, 106,
110, 112
Надежда 12, 18, 63, 86, 104,
123
Наркоманы.
См. Анонимные
Наркоманы 6, 11, 12, 13,
16, 25, 57, 78, 83, 87, 88,
92, 93, 94, 102, 104, 110,
111, 114, 125, 127, 134,
135
Недостатки 15, 38, 39, 41,
44, 45, 55
Непредвзятость 63
Непредубежденность 21,
32, 35, 64, 113, 120, 121,
133
Нести весть 12, 16, 21, 61,
62, 64, 72, 78, 81, 84, 85
Неуправляемость.
См. Первый Шаг 27
Новичок 11, 12, 81

О

- Обида 35, 129
Общее 28, 61, 74, 76, 78,
110
Общие усилия 69
Оговорки 25, 66, 67, 100
Один день. См. только
сегодня 8, 21, 101, 128
Одиночество 7, 19, 24, 26,
35, 64, 101, 102, 103, 107,
129
Опыт 3, 6, 11, 12, 37, 46, 55,
58, 70, 72, 76, 77, 79, 80,
90, 99, 107, 109, 117, 118,
124, 127, 128, 132

- Осознание 11, 55, 75, 76,
95, 99
Оставаться чистыми 9, 11,
12, 14, 16, 23, 31, 35, 42,
44, 50, 54, 60, 67, 68, 78,
85, 92, 97, 106, 108, 109,
115, 124
Ответственность 19, 60, 70,
72, 92, 115, 122, 129, 131
Отдавать 52, 60, 115, 123,
134
Отношение.
См. принятие, отрицание,
благодарность,
честность, изоляция,
непредвзятость 7, 21, 37,
50, 67, 68, 71, 88, 93, 102,
112
Отношения 51, 67, 75, 88,
94, 97, 107, 123
Отрицание. См. отношение
9, 18, 24, 35, 106
Отчуждение. См. изоляция
26, 105

П

- Подарки 125
Помогать другим 15
Признание 9, 23, 25, 29, 35,
38, 77, 106, 113, 114
Принцип анонимности 96
Принципы 14, 20, 21, 23,
60, 61, 62, 63, 64, 75, 76,
79, 87, 95, 96, 101, 106,
120, 122, 123, 128, 134
Принятие 19, 26, 35, 43, 63,
127
Приоритеты 103, 109

Р

Разочарование 8, 35
Рационализация 24
Рекомендации 29, 70, 86,
117, 126
Рост 11, 45, 54, 98, 107, 109,
128, 130

С

Самоанализ 21, 51, 52, 122
Самодовольство 102, 106,
128
Самодовольство 119, 128
Самодостаточность 77
Самообман 97
Самооценка 18
Свобода 9, 71, 74, 98, 109,
115, 131
Своеволие. См. упрямство
101, 117
Сила. См. Высшая Сила
20, 27, 29, 31, 32, 38, 59,
62, 71, 85, 95, 98, 104,
118, 119, 120, 122
Силы 13, 16, 19, 21, 24, 25,
29, 30, 31, 32, 35, 45, 54,
55, 56, 58, 59, 63, 65, 72,
75, 79, 88, 104, 107, 109,
110, 116, 118, 119, 120,
122, 123, 124, 130, 133
Служение 9, 15, 62, 63, 70,
73, 124
Слушать 128, 134
Смирение 15, 43, 44, 45, 63,
64, 95, 118, 123, 127
Собрания 11, 13, 14, 63, 66,
68, 69, 70, 78, 82, 87, 92,
100, 104, 105, 106, 112,
123

Сообщество 9, 11, 12, 14,
15, 16, 19, 24, 75, 77, 83,
88, 90, 92, 93, 94, 96, 99,
100, 102, 104, 106, 107,
108, 111, 123, 134
Сопереживание. См.
любовь 111, 113
Срыв 97, 99, 100, 101, 103,
108
Страх 4, 18, 19, 30, 32, 33,
35, 36, 49, 63, 67, 68, 107,
123, 132
Счастье 43, 115

Т

Терпение 51, 63, 123, 125
Терпимость 63
Только сегодня. См. один
день 11, 13, 16, 104, 115,
118, 126, 134
Традиция Восьмая 90
Традиция Вторая 79
Традиция Двенадцатая 95
Традиция Девятая 92
Традиция Десятая 93
Традиция Первая 76
Традиция Пятая 84
Традиция Седьмая 88
Традиция Третья 81
Традиция Четвертая 82
Традиция Шестая 86

У

Уважение 63, 93, 131, 132
Умиротворение 56
Упрямство. См. своеволие
42, 80
Учиться 53, 102, 116

Ц

Центры обслуживания.
См. Традиция Восемь 75,
90, 91

Э

Эгоцентризм 101, 122
Это работает 66

Ч

Честность 21, 35, 46, 63, 64,
107, 113, 120, 121

Чувства.

См. злость, мужество,
разочарование, горе,
вина, счастье, надежда,
смирение, изоляция,
одинокчество, любовь,
боль, терпение,
умиротворение, бессилие,
обида, терпимость,
доверие 106

Чувство собственного
достоинства 125

Ш

Шаг Восьмой 46
Шаг Второй 27
Шаг Двенадцатый 61
Шаг Девятый 49
Шаг Десятый 52
Шаг Одиннадцатый 54
Шаг Первый 23
Шаг Пятый 38
Шаг Седьмой 43
Шаг Третий 30
Шаг Четвёртый 33
Шаг Шестой 41
Шаги, Двенадцать xv, 23,
61, 65, 67, 92, 108, 147,
182, 183, 201, 214, 219,
231, 235, 241