

Мемфис, Теннесси
15 февраля, 1981 г.

Дорогие друзья-зависимые:

Мы собрали материалы от отдельных лиц и групп по всему миру, делящихся нашим опытом выздоровления. Мы составили информацию в виде предварительного варианта, который предлагается как итог нашей работы о зависимости и выздоровлении.

Эта работа является продуктом трех всемирных литературных конференций, которые проводились в период с октября 1979 года по февраль 1981 года в Уичито, Канзас, Линкольн, Небраска и Мемфис, Теннесси. Более

70 выздоравливающих зависимых из 13 штатов трудились над этой работой более 4500 человеко-часов в Мемфисе. Кроме того, на конференции было девять пишущих машинок, два фотокопировальных аппарата, три кассеты, два телефона и диктофон в почти непрерывном использовании, и использовано более 20 000 листов.

Мы просим вас внести исправления или комментарии. Было высказано предположение, что групповые усилия могут быть наиболее эффективны.

Пожалуйста, верните прилагаемую форму «ознакомления-дополнения» незамедлительно. Последний срок сдачи форм - 15 апреля 1981 года в Атланте или в Лос-Анджелесе до начала Всемирной литературной конференции 26.04.81.

Формы будут обработаны на IV Всемирной литературной конференции в Лос-Анджелесе в последнюю неделю апреля 1981 года.

Предлагаем каждому принять участие в этой конференции.

Наша цель состоит в том, чтобы получить одобрение предварительного варианта в рамках всего Сообщества, и представить законченную рукопись на Конференции Всемирной службы в мае 1981 года. После этого утверждения книга будет готова к публикации в твердом переплете.

Пусть ваша В.С. будет вашим проводником. Мы остаемся вашими верными слугами.

С благодарностью и в любящем служение,

Тим Т., Кэти Т., Корди А., Джефф Б., Робин С., Деб Д., Ричард Д., Роберт Дж., Джефф К., Джин Л., Ли М., Кэти П., Майк П., Дуэйн П., Майк П., Стивен С., Гэри С., Моррис С., Рэнди С., Джина Х., Кевин Б., Синди Х., Дэнни Дж., Бренда М., Билл Б., Жанетт, Нолан У., Ричард, Кэрл Б., Дуэйн Л., Донна Б., Аллен С., Хэнк Ф., Роланд С., Пейдж С., Тина Э., Коротышка Х., Том М., Бо С., Джордж С., Мэри Л., Пегги В., Фрэнк И., Лори С., Минди Н., Молли П., Линда М., Кирк Д., Боб Д., Том Л., Дуэ У., Дэн К., Джефф Л., Джим М., Терика У., Джордж Р., Тед С.,

Джейн Б., Беверли Б., Терри С., Деннис Э., Джек Х., Синди Х., Кенни Х., Линда Л., Билл К., Ян К., Джозеф П., Боб С., Роджер Т.

**III МИРОВАЯ ЛИТЕРАТУРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
КОМИТЕТ ЛИТЕРАТУРНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ВСЕМИРНОЙ СЛУЖБЫ,
АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ
ТВЕРДЫЙ ПЕРЕПЛЕТ В ИЮНЕ!**

«Боже, мы стремимся завершить эту работу, мы знаем, что Ты с нами. Мы знаем, что без Твоей силы и вдохновения мы не способны справиться со стоящей перед нами задачей. Мы знаем, что это работа не наша, но Твоя. Каждый из нас по-своему смиренно просит Тебя сделать нас инструментами согласно Твоей воле. Таким образом мы предлагаем себя Тебе, зная, что Ты Любящий Бог и обладаешь всей силой. Да будет воля Твоя в этой работе и в нашей жизни»

Форма «Ознакомления-Дополнения»

ИМЯ ДОВЕРЕННОГО СЛУЖАЩЕГО ПРЕДСТАВЛЕННЫЙ РАЙОН

Пожалуйста, внимательно просмотрите материал, и выберите вариант 1 или 2 из представленных ниже:

1. _____ Мы находим материал полным и удовлетворительным в его нынешнем виде;

2. _____ Чтобы наша книга была законченной и удовлетворительной мы рекомендуем следующие исправления.

Если вы выбрали номер 2, перечислите исправления, которые вы бы сделали. Обязательно укажите номер предложения и номер страницы. Пожалуйста, перечислите эти исправления в таблице ниже, и при необходимости используйте дополнительные листы. Если возможно, приложите страницы, которые необходимо исправить (или фотокопии этих страниц) с вашим списком. Почтовые адреса перечислены ниже:

ПОСЛЕ 15 апреля, 1981 года

ДО 15 апреля, 1981 года: Всемирный литературный комитет 890

Atlanta Road Мариетта,

GA 30060

(404) 427-2086

Всемирная конференция литературы

с/о

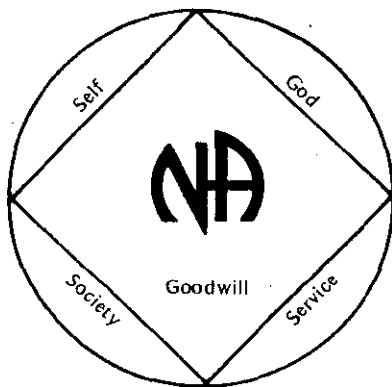
2006 Strongs Drive Венеция, CA 90291 (213) 392-883

Простота — это основной принцип (ключ) нашего символа; это следует из простоты нашего сообщества. Мы могли найти всевозможные оккультные и эзотерические значения в простых основах, но прежде всего в нашем сознании были легко понимаемые значения и отношения.

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

Квадрат, линии которого определены, легко увидеть и понять; но есть и другие невидимые части символа. Квадратное основание означает Добрую Волю, основу как сообщества, так и членства в нашем сообществе. На самом деле, это четыре стороны пирамиды, которые поднимаются из этого основания в трехмерную фигуру — это Я, Общество, Служение и Бог. Все растет до точки свободы.

Таким образом все части тесно связываются с потребностями и нуждами зависимого, ищущего выздоровления и целью сообщества, ищущего возможность сделать выздоровление доступным для всех. Чем больше основание, по мере того как мы растем в единстве, численности и в сообществе, тем шире стороны и выше точка свободы. Вероятно, последнее, от чего нужно избавиться для свободы — это клеймо позора быть зависимым. Лучшим примером доброй воли является служение и истинное служение — это «Делать правильные вещи по правильным причинам». Когда это поддерживает и мотивирует как отдельного человека, так и сообщество, мы полностью целостны и полностью свободны.



*Freedom
Universal Program*

Мы не можем изменить природу зависимых или зависимости ...

Мы можем помочь изменить старую ложь

«Однажды зависимый, всегда зависимый»,

стремясь сделать выздоровление более доступным.

Боже, помоги нам помнить эту разницу.

СОДЕРЖАНИЕ

Наш символ А.Н.....	ФРОНТИСПИС
ПРЕДИСЛОВИЕ	I
ВВЕДЕНИЕ	IV
Глава Первая. КТО ТАКОЙ ЗАВИСИМЫЙ?	1
Глава Вторая. ЧТО ТАКОЕ ПРОГРАММА "АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ"?	15
Глава Третья. ПОЧЕМУ МЫ ЗДЕСЬ?	23
Глава Четвертая. КАК ЭТО РАБОТАЕТ	28
Глава Пятая. ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?	78
Глава Шестая. ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АН.....	87
Глава Седьмая. ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ И СРЫВ	118
Глава Восьмая. МЫ ВЫЗДОРАВЛИВАЕМ.	132
Глава Девятая. ТОЛЬКО НА СЕГОДНЯ.	143
Глава Десятая. МНОГОЕ ОТКРОЕТСЯ	150

ПРЕДИСЛОВИЕ

“Плод труда любви живет в урожае, и он всегда созревает в свое время года ...”

Материал для этой книги был собран из личного опыта зависимых, выздоравливающих в Сообществе АН. Текст основан на очерках, взятых из буклета (наша «белая книга»), «Анонимные наркоманы». Первые восемь глав основаны на тематических заголовках «белой книги» и носят то же название. Мы включили девятую главу «Только сегодня» и десятую главу «Многое откроется». Остальная часть текста состоит из личных рассказов и приложений.

Ниже приводится краткая история книги:

Сообщество «Анонимные наркоманы» было образовано в июле 1953 года, первая встреча состоялась в Южной Калифорнии.

Рост Сообщества был неустойчив, но оно быстро распространялось в различные части Соединенных Штатов. С самого начала, пока численность была все еще очень маленькой, была замечена потребность в «книге о выздоровлении», чтобы помочь сообществу укрепиться.

Буклет «Анонимные Наркоманы», был опубликован в 1962 году.

Тем не менее, сообщество все еще имело небольшую структуру и 1960-е годы были периодом борьбы.

Некоторое время количество членов быстро росло, а затем начало снижение. Необходимость в более конкретном направлении была очевидна. АН продемонстрировало свою зрелость в 1972 году, когда в Лос-Анджелес был открыт Офис Мирового Обслуживания.

ОМО принес необходимое единство и смысл цели для Сообщества.

Открытие ОМО обеспечило стабильность роста Сообщества.

Сегодня существует много тысяч выздоравливающих зависимых на сотнях собраний по всей территории Соединенных Штатов и во многих других странах. Сегодня Всемирный офис обслуживания служит действительно всемирному Сообществу.

Анонимные Наркоманы давно признали необходимость исчерпывающего текста о зависимости - книге о зависимых, от зависимых и для зависимых, подобной

«Большой книге» АА, служившей их сообществу. Работа над ним ускорилась после образования ОМО, и публикации буклета об обслуживании «Дерево АН».

Этот буклет - первоисточник «руководства по служению» в Сообществе. За ним последовали другие и более обширные издания, а теперь и Руководство по служению N.A.

В руководстве изложена структура обслуживания, включая Всемирную конференцию по обслуживанию. (Съезд Мирowego Обслуживания). СМО, в свою очередь, включал Литературный комитет. С поощрения ОМО., нескольких членов Совета Попечителей и Конференции, началась работа.

По мере того, как потребность в литературе, особенно в понятном тексте, становилась все более распространенной, Литературный комитет СМО развивался. В октябре 1979 года была проведена первая Всемирная литературная конференция в Уичито, штат Канзас, а затем конференции в Линкольне, Небраска и Мемфис, штат Теннесси.

Литературный комитет СМО, работая на конференции и как отдельные люди собрали сотни страниц материалов от членов и групп Сообщества. Этот материал был трудоемко каталогизирован, отредактирован, переписан, собран, разобран вновь собран.

Десятки местностей и региональных представителей, работающие с Комитетом, посвятили недели и тысячи человеко-часов, чтобы создать работу, представленную здесь. Но что более важно, эти члены Сообщества осознанно стремились обеспечить «групповое сознание» подлинного текста.

В соответствии с духом анонимности, мы, Литературный Комитет, считаем уместным выразить особую благодарность и признательность Сообществу в целом, особенно многим из вас, кто представил материал для включения в книгу. Мы чувствуем, что эта книга-синтез коллективного группового сознания всего Сообщества и каждая представленная идея включены в работу, в той или иной форме.

Эта книга задумана как учебник для каждого зависимого, ищущего выздоровления. Как зависимые, мы знаем боль зависимости, но мы также знаем радость выздоровления, которую мы нашли в Сообществе и программе Анонимных Наркоманов. Мы верим, пришло время поделиться нашим выздоровлением в письменной форме со всеми, кто желает того, что нашли мы.

Таким образом, эта книга посвящена информированию каждого зависимого: **ТОЛЬКО СЕГОДНЯ ТЕБЕ НЕ НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ СНОВА!**

Поэтому,

"С благодарностью в нашей чистоте мы посвящаем книгу АН любящему служению нашей Высшей Силе, чтобы через развитие сознательного контакта с Богом ни один зависимый, ищущий выздоровления, не умер, не имея возможности найти лучший образ жизни».

Мы остаемся доверенными слугами. С благодарностью и любовью,

ТРЕТЬЯ ВСЕМИРНАЯ ЛИТЕРАТУРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪЕЗД МИРОВОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ - Литературный комитет,
АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

В Мемфисе, Теннесси

8 февраля 1981 года

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга является общим и личным опытом членов Сообщества Анонимные Наркоманы. Мы приглашаем вас прочитать этот текст, надеясь, что вы решите разделить с нами новую жизнь, которую мы нашли. Мы ни в коем случае не нашли "лекарства" от зависимости. Мы только предлагаем проверенный план ежедневного Выздоровления.

В АН мы следуем адаптированной программе Анонимных Алкоголиков. За последние сорок пять лет в АА выздоровело более миллиона человек, большинство из которых так же безнадежно зависимы от алкоголя, как мы - от наркотиков. Мы благодарны Сообществу АА за то, что оно указало нам путь к новой жизни. Двенадцать шагов Анонимных Наркоманов, адаптированные из АА, являются основой нашей программы Выздоровления. Мы только расширили перспективу зависимости. Мы идем по тому же пути, за одним исключением; наша идентификация как зависимых всеобъемлющая по отношению к любому веществу, изменяющему настроение, меняющему сознание. "Алкоголизм" не охватывал весь спектр так полно, как зависимость. Мы верим, что наше Сообщество направлялось более Высоким Сознанием, и благодарны за направление, которое позволило нам полагаться на уже проверенную программу выздоровления.

Мы пришли к Анонимным Наркоманам различными путями и считаем, что наш общий знаменатель заключается в том, что мы не смогли примириться с нашими зависимостями, какими бы разнообразными они ни были. Из-за степени и разнообразия зависимостей, обнаруженных в нашем Сообществе, мы подошли к решению, содержащемуся в этой книге, в общих чертах. Мы молимся, чтобы быть тщательными и doskonaльными, чтобы каждый зависимый, который читает эту книгу, нашел надежду, которую мы нашли.

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

Мы не религиозная организация. Наша программа — это набор духовных принципов, с помощью которых мы выздоравливаем от кажущегося безнадежным состояния ума и тела. На протяжении всего составления этой работы преобладающей темой была сознательная молитва и медитация:

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

Все, что происходит в рамках служения в АН, должно быть мотивировано желанием более успешно донести весть о выздоровлении до зависимого, который все еще страдает. По этой причине мы начали эту работу. Мы всегда должны помнить, что как отдельные члены, группы и комитеты обслуживания мы не конкурируем и никогда не должны соревноваться друг с другом. Мы работаем по отдельности и вместе, чтобы помочь новичку и для нашего общего блага. Мы с болью узнали, что внутренняя борьба наносит вред нашему Сообществу; это мешает нам нести служение, необходимое для роста.

Мы надеемся, что эта книга поможет страдающему зависимому найти решение, которое мы нашли. Наша цель — оставаться чистыми, только сегодня, и нести весть о выздоровлении. С благодарностью,

ТРЕТЬЯ ВСЕМИРНАЯ ЛИТЕРАТУРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
СЪЕЗД МИРОВОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ - ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОМИТЕТ,
АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

ГЛАВА ПЕРВАЯ КТО ТАКОЙ ЗАВИСИМЫЙ?

Большинству из нас не нужно дважды думать над этим вопросом. Мы ЗНАЕМ. Вся наша жизнь и мышление сосредоточены на наркотиках в той или иной форме, получении и употреблении и поиске путей и средств для получения большего. Мы употребляем, чтобы жить и живем, чтобы употреблять. Очень просто, зависимый - мужчина или женщина, чья жизнь контролируется наркотиками.

Мы - люди, находящиеся в состоянии непрерывной и прогрессирующей болезни, конец которой всегда одинаков: тюрьма, учреждения и смерть.

Употребляющие могут не знать о существовании проблемы до тех пор, пока, например, наркотики не кончатся, и они не начнут ощущать ранние стадии отмены. Или они продолжают употреблять, но начинают замечать, что, если они пытаются остановиться, то неспособны, или при употреблении они потеряли контроль над количеством. Мы признали, что употребляли наркотики, но многие из нас не думали, что у нас есть проблема.

Как употребляющие зависимые, мы остро осознавали разницу между правильным и неправильным. Многие из нас были убеждены в том, что мы были правы, а мир ошибался, и использовали это убеждение для оправдания нашего саморазрушительного поведения. Многие из нас выработали точку зрения неудачников, которая позволила нам продолжать нашу зависимость, не ограничиваясь заботой о своем благополучии. Просто точка зрения неудачника фокусируется на негативе во всех вещах.

Мы осознали, что наш послужной список не был хорошим, но это было связано с тем, что мы оказались не в том месте и не в то время, или так мы думали. Мы еще не осознавали, что наша "неудача", вызванная ситуациями, в которые мы попали, — это прямой результат нашего употребления наркотиков.

Как действующие зависимые мы могли реально опуститься и если испытывали периодические встряски самоосознания, то это выглядело так, как будто мы были двумя людьми вместо одного, как Доктор Джекилл и Мистер Хайд. Мы стали способными к безнравственности - предательству себя и других. Временно чистые, мы бегали вокруг, пытаясь привести все в порядок перед нашим следующим загулом. Иногда мы могли делать это очень хорошо, но позже это казалось менее важным и в то же время более невозможным. После нескольких лет попыток осчастливить себя автомобилями, сексом и наркотиками, мы были несчастны и менее удовлетворены, чем, когда все это началось.

Некоторые из нас впервые заметили последствия зависимости по людям, с которыми мы были близки. Мы стали очень зависимы от людей, чтобы они поддерживали нас эмоционально по жизни. Мы всегда были разочарованы и обижены, когда у них появлялись другие интересы, другие друзья и любимые. Мы сожалели о прошлом; мы боялись будущего. Мы постоянно искали «ответ» - искали бессмысленно и бесцельно. В употреблении мы были не способны справляться с повседневными делами. Поскольку наша зависимость поглотила нас, мы все больше и больше обнаруживали себя в больницах, тюрьмах и учреждениях. Из-за этих переживаний мы начали понимать, насколько мы облажались в нашей жизни на самом деле. Наркотики больше не могли скрыть боли. Мы только хотели простого выхода. Самоубийство было у многих из нас на уме. Наши попытки суицида часто были слабыми и помогали только в том, чтобы увеличить наше чувство никчемности. Часть нас могла видеть, что происходит; другая часть не принимала этого. Мы были пойманы в иллюзии «что, если», «если только» и «просто еще одна попытка»

Мы помним, что пережили много боли и отчаяния, прежде чем рассмотреть возможную связь между наркотиками и нашим несчастьем. На протяжении многих лет мы употребляли все виды наркотиков и испытывали многочисленные жизненные проблемы в результате употребления, и все же не считали себя зависимыми. Проблема заключалась в том, что большая часть информации, доступной нам, до прихода в Сообщество Анонимных Наркоманов, приходила к нам от несведущих людей или других людей, которые также сильно употребляли, но не считали себя зависимыми.

Мы не считали себя зависимыми, пока мы могли периодически прекращать употребление на день, неделю или даже месяц и более. Мы смотрели на остановку, а не на употребление.

Конечно, по мере того, как наша зависимость прогрессировала, мы думали о том, чтобы останавливаться все меньше и меньше. Многие из нас дошли до того, что увидели себя безнадежно деградировавшими; к тому времени мы спрашивали себя: может быть это из-за наркотиков?

Положение вещей не было плохим для некоторых из нас, по крайней мере, внешне. Мы никогда не считали себя зависимыми, хотя некоторые из нас употребляли, злоупотребляли наркотиками половину нашей жизни или дольше. Термин "наркозависимый" вызвал образ уличной преступности, страх перед законом и иглами. Наше убеждение состояло в том, что наркозависимые живут в трущобах (части города, где живут наркоманы и алкоголики). Мы полагали, что мы не можем быть зависимыми, поскольку мы могли не вписываться в эту картину. Мы смотрели на наши различия, а не на наши сходства. Однако нечто общее ставило нас всех в одно измерение - измерение зависимости. Хотели ли мы прекратить употреблять и могли ли мы сделать это в одиночку?

Что мы употребляли и как мы это употребляли? Разводили ли мы врачей на рецепты, заявляя, что это нормально употреблять именно эти наркотики, потому что они были законными? Был ли у нас больше, чем один рецепт, заполненный в одно и то же время разными врачами? Нужно ли нам что-то, что помогает нам двигаться утром, или что-то, что замедлит нас ночью? Может быть, мы употребляли запрещенные наркотики и думали, что ничего нельзя сделать, чтобы избавиться от этой привычки? Были ли у нас проблемы с друзьями, семьей и/или законом из - инцидентов, связанных с наркотиками?

Что-то внутри говорило: «Хватит». У нас начали возникать тихие мысли, что, возможно, наркотики убивают нас. В редкий момент ясности мы смогли увидеть всю сцену во всем ее безумии. Мы поняли, что наркотики поработают нас, а не освободят. Мы были пленниками собственного разума, приговоренные к медленной казни собственным чувством вины. Мы уже почти отчаялись когда-либо получить помощь.

Наши предыдущие попытки остаться чистыми всегда терпели неудачу, причиняя нам много лет боли и страданий.

Наше будущее представлялось безнадежным, пока мы не нашли чистых зависимых, которые были готовы делиться. В Сообществе АН, желание прекратить употреблять было всем, что нам было нужно в начале. Наше выздоровление началось с нашего первого признания, что нам нужна помощь. Отрицание нашей зависимости — это то, что удерживало нас в болезни, и честное признание нашей зависимости помогло нам прекратить употреблять. Мы смогли открыться и попросить о помощи, посещая собрания. Мы ходили на собрания и слышали, как люди делились своими чувствами, и поняли, что сами ощущали эти чувства. Мы больше не были одиноки. Люди говорили нам, что они были зависимыми, и что они были выздоравливающими. Если они могли это сделать, мы тоже сможем. Из нашего опыта мы чувствуем, что каждый человек должен ответить на вопрос: «Зависимый ли я?».

Мы начали принимать себя как зависимых, когда мы установили связь между употреблением наркотиков и нашими проблемами. Мы видим много различий между нами, но что более важно, мы видим сходство. Разные определения зависимости основаны на нашем «исследовании» и личном опыте. Неудивительно, что существует множество разногласий в области определения зависимости. Некоторые определения, по-видимому, соответствуют фактам лучше других. Мы знаем нашу собственную точку зрения, но нам нужно слушать других в надежде, что мы сможем лучше понять зависимость и зависимого.

Зависимость — это противоположность жизни. Это состояние ума, которое полагается на убеждение в том, что наркотики необходимы для поддержания нашего чувства благополучия. Для нас зависимый-это человек, который употребляет наркотики, в любой форме, до такой степени, что человек не может нормально жить с ними или без них. С одной стороны, мы искали чувства превосходства, а с другой, мы принимали самое нетерпимое существование на земле. Большинство из нас чувствовали себя великолепно, особенно в начале, но то, что мы должны были терпеть, чтобы поддержать наши привычки, было отражением безумия. Мы опустились до воровства, лжи, проституции и обмана наших друзей. Мы манипулировали людьми и условиями и пытались контролировать все их действия. Мы не понимали, что потребность в контроле возникла из-за страха потерять контроль. Этот страх, частично основанный на прошлых неудачах и разочарованиях, мешал нам сделать осмысленный выбор.

Наша зависимость связана не только с употреблением наркотиков. Она усугубляла наши недостатки характера и усиливала расстройства личности. Неудача и страх перед неудачей начали вторгаться во все сферы нашей жизни, когда наша зависимость прогрессировала. Мы, находясь во власти компульсивности, часто были вынуждены выживать любым доступным нам способом, любой ценой

Все наше употребление мы продолжали говорить себе: «Я могу справиться с этим». Возможно, это было правдой в начале, но не сейчас. Мы избегали людей и мест, которые не одобряли наше употребление. Мы тратили наши деньги на наркотики, и, если ничего не оставалось, мы просто не ели. Мы предполагали, что все остальные были сумасшедшими, и что мы были единственными в здравом уме. Мысль о том, что наркотики закончатся, заставляла нас чувствовать надвигающуюся гибель. Душевного покоя не существовало. Единственным облегчением был сравнительно недолговечный "кайф". У нас было явное желание употреблять наркотики, выходящее за пределы нашей способности контролировать это. Наше употребление противоречило всем правилам здравого смысла. У нас не только была ненормальная тяга к наркотикам, но мы и поддавались ей в самые неподходящие моменты. У нас не было достаточно здравомыслия, чтобы не начинать. Мы прошли стадии непроглядного отчаяния, и мы были уверены, что что-то не так с нами. В других случаях мы пребывали в иллюзии, что у нас все под контролем. Мы возненавидели себя за то, что растрчиваем впустую таланты, которыми были наделены, и за те неприятности, которые причиняем своим семьям и окружающим. Часто мы предавались жалости к себе и заявляли, что ничто не может нам помочь. Когда мы раскумаривались, мы не беспокоились о остальном мире.

Ментальный аспект зависимости связан с нашей неспособностью иметь дело с жизнью на ее собственных условиях. Мы употребляли наркотики и комбинации наркотиков, чтобы справиться с кажущимся враждебным миром. Мы мечтали найти правильное лекарство или средство, волшебный эликсир, которое решило бы нашу главную проблему - нас самих. То, что мы опирались на наркотики, изуродовало нас эмоционально. Дело в том, что мы не можем успешно управлять любыми веществами, изменяющими сознание или настроение.

Зависимый, который курил только травку или принимал ненаркотические препараты, находится в такой же опасности, как и «торчок». Наши острые ощущения превратились в привычку, которая в конечном итоге обратилась против нас, чуть не убив. Больше не мы имели зависимость; наша зависимость имела нас.

Наркотики перестали доставлять нам удовольствие. Мы не могли получить эйфорию, которую мы жаждали. Когда мы действительно обращались за помощью, мы искали освобождение от боли.

Если вы думаете, что у вас могут быть проблемы с наркотиками, то, вероятно, так оно и есть. Мало кто из нас намеревался стать зависимым, потому что, когда мы употребляли, мы думали, что находимся в нормальном состоянии. Мы искали эйфорию, высшее состояние удовольствия, в начале нашей зависимости. На последних стадиях болезни мы старались не болеть. Мы употребляли, чтобы выжить, потому что это был единственный способ жизни, который мы знали.

Многие из нас попадают в старый образ мышления - помня только о наших «хороших» опытах с наркотиками- тех фактах, что наркотики могут заставить нас чувствовать себя прекрасно. Такое избирательное мышление может разрушить нашу жизнь и нашу способность жить.

Современные наркотики и внимание средств массовой информации сделали зависимого социальным антигероем. Поскольку многие из нас были уличными наркоманами, мы торговали запрещенными наркотиками и вели преступный образ жизни. Это может быть как-то связано с тем, что мы другие. Многие из нас участвовали в субкультурном или странном поведении, которое могло дать нам иной опыт, чем у людей-независимых. Тот факт, что те из нас, кто стал зависимым, происходят из всех слоев общества, не является гарантией того, что мы не прекратим свою зависимость в тюрьме или на кладбище. Когда законы природы приостановлены, чудеса совершаются каждый день. Самое естественная природа для зависимого - употреблять. Каждый день, когда зависимый не употребляет, происходит чудо. Тем не менее прогноз для активного зависимого плохой.

По иронии судьбы, наркотики также могут вывести зависимых за пределы нормальных человеческих возможностей, часто помогая им завоевать большую славу или признание, пока их одержимость не сжигает их. Состояние наркотического опьянения может позволить человеку исключить нормальное фоновое осознание и сосредоточиться на одной точке. Сначала это может быть удобная лупа, которую можно использовать по желанию. Позже это может превратиться в ужасную последовательность всепоглощающей всякой всячины, которая будет непрерывно расти, пока мы не окажемся бессильными контролировать то, что происходит.

Рецептурные наркоманы обычно медленно осознают, что у них есть проблема.

Легальные дозы прописанных лекарств могут вызвать у человека зависимость из-за неизвестных побочных эффектов, комбинаций с другими лекарствами или врожденной склонности к зависимости. Мы могли бы получить кайф, чтобы облегчить боль жизни, с помощью рецептов, в школе или на работе. Нам было трудно смотреть в лицо жизни, мы использовали наркотики как средство спасения.

Зависимость изолировала нас от людей, за исключением получения, употребления и поиска путей и средств, чтобы получить больше. Враждебные, обиженные, эгоцентричные и эгоистичные, мы исключили из своей жизни все посторонние интересы. Все не до конца знакомое становилось чужим и опасным. Наш мир сжался, и изоляция стала нашей жизнью.

Не зависящие люди испытывают большие трудности с пониманием нашей дилеммы. Часто почти невозможно понять наше поведение и всепоглощающее стремление к употреблению, даже после многократных и длительных усилий оставаться чистым. Идентификация может направлять нас в нашем выздоровлении, так как мы можем видеть немного себя в каждом зависимом. Мы считали нашу зависимость безнадёжной, пока не нашли Сообщество Анонимные Наркоманы.

Зависимость — это излечимая болезнь: как только мы начинаем "лечить" нашу зависимость, работая над Двенадцатью Шагами, которые срабатывали неоднократно, мы испытываем очень положительные результаты. Когда наша зависимость рассматривается как преступление или моральный недостаток, мы становимся бунтарями и все глубже погружаемся в свою изоляцию.

Зависимые, которые в противном случае чахли бы в учреждениях, очень часто откликаются на любовь и общение, предлагаемые в АН. У нас проверенная программа выздоровления. У нас нет другого выбора, кроме как помогать друг другу, ибо уверенность и сила нашего собственного выздоровления заключается в помощи другим зависимым.

Болезнь зависимости можно также рассматривать в ее социальных аспектах. Зависимость в самом широком смысле слова — это болезнь нашего времени.

Она охватывает все наши социальные болячки. Производство и изобретение новых лекарственных препаратов в наше время создали доступность потенциально вызывающих привыкание лекарств, никогда ранее не известных в истории человека.

Способность современных лекарственных технологии бороться с болезнями и облегчать человеческие страдания - одна из древних грез человека, которая, кажется, сбывается. Однако в этом благословении скрыт жестокий обратный эффект, который является нашей зависимостью. Врожденная предрасположенность к нашей болезни, обусловленная генетическими факторами, и полное знание источников наших поведенческих наклонностей, не имеет значения для нашего выздоровления через АН. "Почему" не важно; "что делать" — это наш главный вопрос.

Мы чувствуем, что важно поделиться своим опытом, силой и надеждой с другими людьми, которые могут страдать от нашей болезни, давая им знать, что они могут сделать, если они хотят выздороветь.

Хотя некоторые из нас не были уличными зависимыми, многие из нас были, и мы считаем уличного зависимого наиболее заметным и наиболее уязвимым для более серьезных издевательств, возникающих в результате позора, которым клеймится зависимость. Во многих местах уличные зависимые рассматриваются как обычные правонарушители, когда лечение их болезни может вернуть их к продуктивной жизни.

Мы продолжали употреблять снова и снова, несмотря на симптомы отмены. Существует много различных симптомов отказа от веществ. Мы не можем перечислить их всех. Однако мы были зависимы от тысяч веществ и знаем из первых рук, как эти симптомы чувствуются и на что похоже первоначальное воздержание. В этом случае мы можем заверить друг друга и новичка, что будет лучше, если они не будут употреблять. Если мы все-таки употребляем, то в следующий раз будет еще хуже.

Зависимость хроническая, прогрессирующая и смертельная. Цикл может быть разорван, если не принимать эту первую дозу, таблетку, стопку или косяк.

Как и другие неизлечимые болезни, зависимость можно остановить. Мы согласны, что нет ничего постыдного в том, чтобы быть зависимым, если мы принимаем нашу дилемму и честно предпринимаем действия. Мы готовы безоговорочно признать, что у нас "аллергия" на наркотики.

Здравый смысл подсказывает нам, что было бы безумием возвращаться к источнику нашей "аллергии". Мы, выздоравливающие зависимые, можем сказать вам, что медицина не может "вылечить" нашу болезнь.

Мы много раз восстанавливали хорошее физическое здоровье только для того, чтобы сорваться. Наши прошлые данные показывают, что нам, как зависимым не получается контролировать употребление, независимо от того, насколько хорошо мы умеем притворяться, что контролируем свои чувства.

Социальные изменения не привели к выздоровлению. Мы думали, что подходящая работа или социальные отношения могут быть ответом на нашу дилемму. Зависимость, в своей прогрессии, заставляет нас барахтаться и терпеть неудачу, поглощая нас гневом и страхом.

На такие высшие психические и эмоциональные функции, как совесть и любовь, остро повлияло употребление наркотиков. Наши жизненные навыки могут быть сведены к животному уровню, если мы достаточно долго страдали. Человек внутри тонет, и способность быть человеком становится потерянной. Это крайнее состояние, но большинство из нас были там.

Обучение жизни без наркотиков осложняется тем, что многим из нас очень трудно принять свою болезнь. Опять же, восприимчивость и доступность объединились в зависимом, чтобы сформировать зависимость. Многие врачи среди нас пришли в Сообщество с позицией отрицания. По мере развития нашей зависимости мы обнаружили, что болезнь опустошила нас до такой степени, что отрицание было тщетным. Страх получить социальное клеймо, удерживает зависимого, который мог бы попросить о помощи, от ее поиска.

Зависимость — это болезнь, а Анонимные Наркоманы - проверенный путь к постоянному выздоровлению. Наш опыт показывает, что те, кто регулярно приходит на собрания, остаются чистыми. Мы продолжаем выздоравливать, пока не умрем. В нашей зависимости мы практиковали умирание. В нашем выздоровлении мы практикуем жизнь сегодня! Мы можем чувствовать, заботиться, любить и быть любимыми. Нам больше не нужно быть в изоляции, и со временем мы можем свободно ходить куда угодно и делать почти все, кроме употребления. Мы не употребляем, потому что мы этого не хотим. Сегодня у нас есть выбор.

Многие из нас искали ответы, но не смогли найти их, пока мы не нашли друг друга. Большинство из нас становятся очень благодарными в ходе нашего выздоровления.

У нас есть болезнь, от которой мы можем излечиться. Наши жизни могут вернуться к тому, чтобы быть полезными, благодаря нашему воздержанию и работе по Двенадцати шагам АН, которые объясняются в этой книге. Употребление любого медикамента может привести нас обратно к активной зависимости. Мы должны быть осторожны, обращаясь за помощью к любому врачу, который не совсем знаком с нашей болезнью. Мы настоятельно рекомендуем другу другу нарушить нашу анонимность по отношению к врачу, назначающему нам лекарства, и верить, что наши медицинские данные будут храниться в тайне. Одна из опасных зон в нашем выздоровлении заключается в том, что когда мы заболеваем и нам назначают легальные препараты, это может привести нас обратно к наркотику нашего выбора. Мы называем это срывом.

Слишком часто врачи, которые желали нам добра, но не знали о нашей болезни, активировали нашу зависимость. Мы не можем выздороветь за ночь, и мы не можем ожидать, что честные врачи пересмотрят свои варианты или методы лечения в одночасье. Наше место-помогать зависимым, которые все еще страдают, особенно тем, кто ищет помощи.

Все психологические и социальные комментарии, когда-либо написанные на эту тему, не смогли дать исчерпывающего ответа на этот вопрос. Вместо того чтобы углубляться в область медицинской теории и законов, мы считаем более целесообразным обсудить найденные нами ответы. Вместо того, чтобы концентрироваться на проблеме, давайте посмотрим на ее решение.

Анонимные Наркоманы сами задаются вопросом о выздоровлении. Мы все знаем, как употреблять наркотики. Мы знаем, как они на нас действовали. Главное, что нас интересует, — это как оставаться чистыми, как справляться с жизнью без употребления, как справляться с неприятными чувствами и эмоциями-другими словами, как выздоравливать. В нашем зависимом мышлении можно было представить, что что-то будет работать для нас без каких-либо усилий с нашей стороны. Так работали наркотики. Как же мы ошибались. Наш опыт показывает, что программа работает до тех пор, пока мы работаем над ней, только сегодня, из всех сил.

Ум начинает воспринимать новые идеи, которые ведут к новому образу жизни, поскольку хватка наркотиков и наш прошлый образ мышления и действий начинают ослабевать. Мы больше не оказываемся зажатыми

между теми, кто употребляет и теми, кто не употребляет в этом новом образе жизни. Наш мир постоянно расширяется, чтобы включать в себя новые ассоциации, и в конечном итоге мы становимся членами общества. Проблемы, которые не имели решения, стали прозрачными и нереальными в свете нашего нового понимания.

Старые обиды и неприязни исчезают, когда мы освобождаемся от нашей больной точки зрения. Теплое чувство сопричастности заполняет дыру внутри, оставленную нашей зависимостью. Это не случайно - так работает программа. Чудо происходит, когда наркотики вымываются из нашего тела ежедневным воздержанием, и наш ум начинает очищаться от последствий нашего употребления. Мы приходим к пониманию того, что наше выздоровление — это дар от силы более могущественной, чем мы сами. Мы узнаем об этом даре тысячами способов. Эта сила хочет только того, чтобы мы максимально реализовали себя. Чем дольше мы остаемся чистыми, тем больше нам хочется избавиться от стыда и фальши нашей жизни. Быть человеком — это великий дар.

То, что мы только что описали, — это некоторые преимущества, связанные с выздоровлением. Есть только одна альтернатива выздоровлению, и это прогрессирование нашей болезни.

Прогрессирование нашей зависимости сравнивается с эскалатором, который постоянно спускается вниз. Мы обнаружили, что можем начать оставаться чистыми на любой желаемой ступени. К сожалению, природа нашей болезни делает нас ненормально восприимчивыми к рационализации нашей зависимости вместо того, чтобы справляться с фактами. Если вы зависимый, через программу Вы можете найти новую жизнь, которая иначе была бы невозможна.

Многие наркотики не требуют длительного периода употребления для запуска аллергических реакций, хотя физическая и психическая толерантность могут играть определенную роль. Не то, сколько мы употребляем, делает нас зависимыми, а то, что это делает с нами. Некоторые вещи вытекают из продолжения употребления. Если оставить в стороне физические последствия зависимости, то по мере увеличения регулярности употребления мы привыкаем к состоянию ума, обычному для зависимых: мы забываем, каким оно было до того, как мы начали употреблять. Мы забываем о светских приличиях, приобретаем странные привычки и манеры. забываем, как работать, забываем, как выражать себя и проявлять заботу о других, и мы забываем, как чувствовать.

Нам, выздоравливающим зависимым, приходится заново изучать забытые вещи и учиться тому, что мы потеряли.

Мы можем потерять работу, развестись, потерять друзей и найти себя неспособными объяснить эти изменения, поскольку наша болезнь прогрессирует. Как правило, мы увеличиваем употребление наркотиков со всеми этими изменениями или в промежутках между изменениями. Мы можем продолжать пребывать в этом состоянии бесконечно, или по мере увеличения употребления быстро прогрессировать в нашей зависимости. Если в какой-то момент мы установим основную связь между употреблением наркотиков и тем, как у нас идут дела, мы сможем начать выздоровление, признав свою потребность в помощи.

Мы, зависимые, высоко ценим личную свободу. Возможно, потому, что мы так сильно этого хотим и так редко испытываем это в процессе прогрессирования нашей болезни. Даже в периоды воздержания свобода ограничена. Мы никогда не уверены, что наш выбор действий основан на сознательном желании продолжать чистое время или на бессознательном желании вернуться к употреблению. Наша зависимость развила в нас эмоциональную неустойчивость. Мы становились очень вялыми или мрачными без наркотиков. Некоторые из нас чувствовали, что нам нужны наркотики, чтобы справиться со своими чувствами. Мы чувствовали, как будто наш мир был пустым, скучным, бессмысленным.; что в жизни нет другой цели, кроме как употреблять и находить способы и средства, чтобы достать больше. Некоторые из нас в конце концов попадали в психиатрические больницы, опасаясь за свою вменяемость. То, что мы узнали за стенами различных учреждений, заключалось в том, что самые искренние и конструктивные усилия медицины и психиатрии имели для нас мало ответов, которые мы могли бы использовать для достижения постоянного выздоровления. На более поздних стадиях мы, как правило, самыми последними осознаем свою потребность в помощи. Принцип помощи одного зависимого другому и начинается решение нашей дилеммы.

Мы также узнали, что для зависимого существует мало альтернатив. Если мы будем продолжать употреблять, проблема будет становиться все хуже; мы находимся на пути, который ведет в гетто, больницы, тюрьмам, учреждения или к ранней могиле.

Тюремное заключение и помещение в учреждение закрытого типа иногда приводили нас к осознанию того, что наркотики нас подводят. Там, где эти вещества, когда - то давали нам ощущение, что мы можем справиться с любой ситуацией, которая может возникнуть, мы стали осознавать, что те же самые вещества в значительной степени ответственны за то, что мы попали в наши самые худшие затруднения.

Некоторые из нас попадали во множество учреждений, некоторые несколько раз попадали в тюрьму, а кто-то не попал вообще. Некоторые из нас могут провести остаток жизни в тюрьме за преступление, связанное с наркотиками, или преступление, совершенное в измененном состоянии.

Зависимость — это болезнь, которая проявляется в нас в неопределенный момент нашей жизни. Некоторые выздоравливающие зависимые считают, что болезнь присутствовала задолго до того, как была принята первая таблетка, доза, стопка или косяк.

Некоторые из нас считают, что болезнь передается по наследству, из-за родителей, бабушек и дедушек или других родственников, которые являются зависимыми. Однако, как мы получили эту болезнь, не имеет для нас непосредственного значения. В настоящее время нас интересует, как мы можем продолжать наше собственное выздоровление, помогая зависимому, который все еще страдает.

Мы обнаружили на собственном опыте, что зависимость имеет три основные фазы, первая из которых-активная зависимость. Мы употребляли способом, который казался социальным или, по крайней мере, контролируемым, без малейшего намека на беду, которую принесло нам будущее. Эта фаза варьируется по продолжительности от зависимого к зависимому. Мы обнаружили, что очень трудно помочь кому - либо в этой фазе.

В какой-то момент наше употребление стало неконтролируемым и определено антисоциальным. Эта фаза неконтролируемого употребления является мучительной зависимостью и обычно начинается, когда все идет хорошо и мы находимся в ситуациях, которые позволяют нам употреблять так часто, как мы хотим. Она отмечена спадом и обычно концом хорошей жизни, как мы ее знали. Мы перешли от состояния наркотического успеха и благополучия к полному духовному, умственному и эмоциональному банкротству. Это состояние упадка варьируется по продолжительности. Мы можем только сказать, что для одних это был вопрос месяцев или даже дней, а для других-вопрос лет. Мы, выздоравливающие и благодаря этому живые сегодня, пытались умерить, заменить или даже прекратить употребление. Те из нас, кто не стремился к переменам, умирали от этой болезни. попадали в тюрьму или помещались в психиатрические лечебницы как безнадежно умалишенные.

Некоторые из нас, кто искал перемен, были благословлены жизненной силой Вселенной и нашли программу АН.

Именно тогда, когда мы страдали, мы были готовы прекратить употребление. Было гораздо легче помогать страдающим зависимым, когда мы находились на последней стадии страданий, потому что нам было легче видеть разрушение, бедствие и заблуждение нашего употребления. Много раз, когда проблемы, вызванные употреблением наркотиков, смотрели нам в лицо, мы не могли видеть в этом проблему, пока не достигли своего дна.

Третий важный этап — это наше выздоровление. Мы, как выздоравливающие зависимые в Сообществе АН, практикуем жизнь и наслаждаемся жизнью изо дня в день, проживая Двенадцать шагов. Мы осознаем, что никогда не излечимся, и унесем болезнь с собой в могилу. Мы, зависимые, выздоравливающие В АН, убеждены, что для нас есть только один способ жить, и это путь АН. Согласно нашей пятой традиции и Двенадцатому шагу, наша главная цель в жизни — оставаться чистыми, передавая весть зависимому, который все еще страдает.

Мы можем умереть от зависимости, если не будем ее лечить. Но прежде, чем мы умрем, болезнь отнимает у нас нашу гордость, нашу самооценку, наши семьи и близких. И, наконец, она заберет нашу волю к жизни.

Мы, члены Анонимных Наркоманов, были подняты из ада, чтобы понять, что программа — это образ жизни. Мы знаем, что новая жизнь открывается для нас каждый день, если мы хотим этого и не употребляем. Нас ждет новое место в обществе, в котором во время употребления, кроме опасений, ничего нам не могли предложить. Мы приходим, чтобы познать успех. Мы нашли все это посредством зависимости от силы, более могущественной, чем мы сами по себе, группы наших товарищей-зависимых и духовных принципов.

ГЛАВА ВТОРАЯ ЧТО ТАКОЕ ПРОГРАММА АН?

АН — это некоммерческое сообщество или общество мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой. Мы выздоравливающие зависимые, которые встречаются регулярно, чтобы помочь друг другу оставаться чистыми. Это программа полного воздержания от всех наркотиков. Есть только одно требование для членства — это честное желание прекратить употреблять. В АН нет никаких обязательств, но мы предлагаем, чтобы ты держал свой разум открытым и не был слишком строг к себе. Наша программа — это набор принципов, написанных настолько просто, что ты можешь следовать им в нашей повседневной жизни. И самое главное в них то, что они работают.

Нет никаких обязательств перед АН. Мы не связаны ни с какой другой организацией, у нас нет лидеров, нет первоначальных или регулярных взносов, обязательств, мы не даем никому никаких обещаний. Мы не связаны ни с какими политическими, религиозными или правоохранительными организациями, мы никогда не находимся ни под чьим контролем. Любой может присоединиться к нам вне зависимости от возраста, расы, цвета кожи, убеждений, религии или отсутствия таковой.

Нас не интересует что или сколько ты употреблял, какие связи у тебя были, что ты делал в прошлом, богат ты или беден, нас интересует только, что ты хочешь сделать со своей проблемой и как мы можем тебе помочь. Новичок - самый важный человек на любом собрании, потому что мы можем сохранить то, что имеем, только отдавая это другим. Из опыта групп мы узнали, что те, кто продолжает приходить на наши собрания, остаются чистыми.

Структура Анонимных Наркоманов совершенно не похожа ни на одно из известных нам учреждений здравоохранения или социального обеспечения. Хотя практика АН может варьироваться от места к месту, все обслуживание АН выполняется добровольно самими зависимыми и бесплатно.

АН не принимает денег за свои услуги, не финансируется никакими государственными или частными источниками, или агентствами и не принимает никаких внешних взносов.

Зависимые инстинктивно отзываются на то, как другие честно делятся. Тот факт, что зависимый чувствует безусловную любовь и сам может присудить себе “квалификации”, которые раскрываются в историях выздоравливающих зависимых, пробуждает идею о том, что, по крайней мере, может быть надежда. Новичок теряет свой страх, когда обнаруживает, что члены АН несут вест чистоты для того, чтобы оставаться чистыми. Мы, члены Анонимных Наркоманов, в настоящее время пытаемся добиться большего общения, понимания, уважения и сотрудничества между Н. А. и любым профессионалом, работающим с зависимыми, чтобы все больше и больше зависимых могли выздороветь. Вместе с местными группами во многих сообществах, мы являемся частью всемирного сообщества.

В Сообществе Анонимных Наркоманов мы используем вещи, которые работали для тех, кто шёл перед нами: Двенадцать Шагов, принципы и множество положительных инструментов, которые позволяют нам сделать выздоровление возможным. У нас есть одна главная цель - оставаться чистыми и помогать другим, кто может обратиться к нам за помощью. Мы объединены нашей общей проблемой – зависимостью. Встречаясь, общаясь, и помогая другим зависимым, у нас каким-то образом получается оставаться чистыми и потерять желание употреблять, которое когда-то было доминирующей силой в нашей жизни.

Мы благодарны также видеть, что новые люди приходят на собрания с улиц. Нет ничего, что сравнится с новым человеком, свободно говорящим о боли и бесконечной суете, которая там происходит. В результате, у Анонимных Наркоманов уже больше 25 лет (прим. переводчика: написано в 1981) пути проб и ошибок, лицом к лицу, с буквально сотнями тысяч зависимых. Это масса интенсивного опыта из первых рук со всевозможными проблемами зависимых во всех фазах болезни и выздоровления, имеет не сравнимую терапевтическую ценность. Анонимные Наркоманы здесь, чтобы делиться бесплатно с любым зависимым, который хочет этого.

Анонимные Наркоманы — это сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики в той или иной форме стали серьезной проблемой.

Мы стали настолько физически, ментально и духовно больны, что мы превратились в сумасшедших, депрессивных и запуганных людей. Мы были больными людьми. Растущее сообщество АН поддерживает нас в наших попытках выздороветь. Оно даёт нам новых друзей, которые понимают, где мы были.

Наша вещь выздоровления основана на нашем собственном опыте. До того, как мы пришли в сообщество, мы истощали себя попытками успешно употреблять или найти что с нами не так. После прихода к Сообществу Анонимных Наркоманов, мы обнаружили себя среди очень необычной группы людей. Многие были намного хуже, чем мы. Здесь мы нашли надежду. Если программа Анонимных Наркоманов сработала для них, возможно она сработает и для нас. Мы начали задавать вопросы и более внимательно прислушиваться к предложениям. В конце концов, есть шанс, что мы получим немного облегчения.

Мы не думаем, что мы единственные люди, у кого есть альтернативы решениям проблемы зависимости, но мы знаем, что программа АН работает для нас. Мы видели, как она работает для каждого, кто честно и искренне хотел прекратить употреблять. Главная суть в том, что мы встречаем людей, таких же зависимых, как и мы, но которые чистые на протяжении месяцев или даже лет. Мы наблюдали и слушали их с открытостью и поняли, что эти люди нашли способ жить и быть счастливыми без наркотиков.

Со всей честностью самое большое, что мы можем сделать для новичка — это поделиться своим опытом, силами и надеждой и быть готовыми помочь, когда нас об этом попросят. Если мы пойдём дальше этого, то рискуем стать потакателями. Большинство из нас могут вспомнить, что ничего не делали, куда могли найти ещё кого-нибудь, кто бы о нас позаботился. Мы не хотим, чтобы помощь, которую мы предлагаем, отняла у человека основной ингредиент жизни - возможность навести порядок в ней. У нас, зависимых, нет выбора, кроме как помогать друг другу. Помощь другому зависимому помогает нашему выздоровлению. Мы не критикуем их больше, мы любим их больше. Как подметили несколько великих людей, это что-то большее, чем простая любовь. Мы действительно говорим о выживании в мире, где мы перестали быть действенными членами общества.

Эта программа дала нам веру в любящего Бога, который работает через людей. Никогда нам не стоит утверждать, что у нас есть все ответы, но мы можем делиться своим опытом и вещами, которые работают для нас. АН предлагает альтернативы и рекомендации, которые работали для других.

Мы не хотим мириться с ограничениями прошлого. Мы хотим рассмотреть и пересмотреть все наши старые идеи, и постоянно улучшать их или заменять новыми.

Мы, в АН, мужчины и женщины, которые обнаружили и признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью. Мы поняли, что должны жить без наркотиков, если хотим избежать катастроф, которые мы создаём себе, и тем, кто нам близок.

Последствия нашего зависимого употребления (и образа мыслей) тоже различны. Некоторые из наших членов буквально стали изгоями, до того, как обратились к АН за помощью. Мы теряли семьи, имущество и самоуважение. Мы совершали много правонарушений против общества, семей и работодателей. Другие из нас никогда не были в тюрьме или больнице, и никогда не теряли работу из-за употребления. Даже эти мужчины и женщины наконец пришли к той точке, когда они осознали, что употребление вмешивалось в их нормальную жизнь. Когда они обнаружили, что не могут жить без наркотиков, они тоже начали стремиться к тому, чтобы помочь себе посредством программы АН вместо того, чтобы продлевать свои страдания. Эта программа творит чудо в наших сердцах. Мы становимся новыми людьми. Шаги и воздержание от употребления дают нам отсрочку от возложенного на нас нами самими пожизненного приговора. Мы становимся свободными двигаться без компульсивности или вины.

Коммуникация — это очень важная часть нашей программы. Без неё у нас бы не было шанса делиться идеями и новыми аспектами программы друг с другом. Тем, что поняла группа или местность, можно и нужно делиться с другими местностями. Именно так Сообщество АН выросло и распространилось в течении последних двадцати пяти лет. Мы нуждаемся друг в друге.

Наши собрания содержат определённую атмосферу чувств эмпатии, которые являются общими и универсальными для всех зависимых. В этой атмосфере выздоровления, мы обнаружили, что мы оказались дома, и что у нас появилась возможность начать новый путь в жизни с этими людьми, которые назвали себя зависимыми.

Безусловная любовь, которую мы находим на собраниях, позволяет расслабиться и пересмотреть наши предположения о себе и реальности. Работа по шагам даст нам взаимоотношения с Силой, более могущественной, чем мы сами, изменит старые дефекты, исправит старые заблуждения, и приведёт нас к помощи другим. По мере того, как мы начинаем процесс изменений с того, что честно слушаем истории людей, которые встречаем на собраниях АН или в личном общении, мы хотим попытаться применить некоторые из решений, которые сработали для других. Может их решения — это часть нашего решения. Пытаясь быть всем для всех людей, мы часто забывали, что мы на самом деле думаем и чувствуем. По мере того, как мы начинаем выходить из нашего тумана, слои фальшивости начнут слезать с нас как кожа лука. Когда все слои слезут, останемся настоящие мы.

По мере того, как мы приходим на собрания и слышим опыт, силы и надежды других, мы приходим к осознанию, что мы не единственные, у кого есть проблемы. Мы в итоге услышим кого-то, в сравнении с кем, начинаем чувствовать себя просто счастливыми. Мы вырастем и начнём испытывать благодарность, видеть откуда мы пришли и как далеко продвинулись. Мы пытались многими способами справиться со своей зависимостью и иногда временное выздоровление было возможным, но всегда за ним следовало ещё более глубокое вовлечение в зависимость чем раньше.

Позвольте новым идеям проникнуть в вас. Задавайте вопросы. Принципы жизни, включённые в Двенадцать Шагов, могут показаться вам странными, но они работают. Эта программа работает для тех, кто готов работать по ней.

Мы обнаружили, что попытка помочь другому зависимому полезна для нас вне зависимости от того, использует ли он то, что мы предлагаем или же нет. По этой причине группы АН пытаются концентрироваться в первую очередь на служении от человека к человеку, не вовлекаясь ни в каких посторонние предприятия, вне зависимости от того, насколько это выгодно.

Мы чувствуем, что нас любят. Больше и больше мы чувствуем, что предпочитаем быть друг с другом, когда негативно начинаем мыслить о себе. Добро приходит от нахождения с другими; одиночество и негативизм уходят на второй план. Что-то запоминающееся, драгоценное и выгодное вырастает из чистой общности.

Есть безопасность в том, чтобы быть настоящим; в том, что у тебя есть братья и сёстры на пути к выздоровлению. Это утешающее чувство. Мы выздоравливаем вместе.

Единственным условием, чтобы быть членом Анонимных Наркоманов — это желание прекратить употребление. Нам не нужно быть чистыми, когда мы приходим сюда, но после первого собрания, мы предлагаем возвращаться на собрания - и возвращаться чистым. Нам не нужно ждать передоза или тюремного срока, чтобы получить помощь от АН; наша зависимость не безнадежное состояние, от которого невозможно выздороветь. Избавиться от нужды употреблять при помощи программы Двенадцати Шагов АН и Сообщества выздоравливающих зависимых в АН возможно. Мы хотим обратиться к тому, кто читает это, и поставить на карту наши жизни и сердца, чтобы показать, что эта программа и дух АН сделал для нас.

Другими словами, если ты думаешь, что у тебя есть проблема с наркотиками, то, скорее всего, она у тебя есть; и у нашей программы может быть что-то особенное, чтобы предложить тебе.

Мы отчаянно хотим, чтобы место, где зависимые выздоравливают, было безопасным, не подверженным влиянию извне. Мы чувствуем себя в безопасности на наших закрытых собраниях. Каждый здесь зависимый. Мы чувствуем полную свободу выражать себя, потому что никакие правоохранительные органы не задействованы. Никто не судит, не навешивает ярлыки и не читает мораль. Нас не рекрутируют и это ничего не стоит. АН не предоставляет консультаций или социальных услуг. Эти комнаты наполнены мужчинами и женщинами из всех слоёв общества и всевозможных убеждений. У нас есть одно правило в АН - ПРИ ТЕБЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НАРКОТИКОВ ИЛИ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ.

В каком-то смысле, Программа — это способ для зависимых найти Высшую Силу, на которую указывали традиционные религии.

Сложность тут в том, что, если перестанем делать то, что положило начало нашему выздоровлению, то можем быстро стать жертвой идеи, что мы не больны, а просто дезинформированы. В дни, до того, как АН начало удовлетворять потребности растущего числа зависимых среди нашего населения, спонтанное выздоровление через религию было редким и быстро угасало. Заявление о духовном пробуждении совершенно бесполезно,

если жизнь человека не изменилась к лучшему. При попадании в Сообщество, некоторые замечают сильное духовное сияние среди членов. Тогда мы смогли увидеть и почувствовать, что Высшая Сила работала в АН. После нескольких месяцев в Сообществе, мы видим, как духовная необходимость в Высшей Силе оставляет нас чистыми.

Наша программа — это фактически способ жизни. Мы обучаемся ценности таких принципов как смирение, капитуляция и служение. Идея того, что нам придётся делать это в одиночку, устарела. Когда мы находим спонсоров, в которых мы уверены и которым доверяем и позволяем им помочь нам, дела начинают идти более гладко. Мы учимся искусству помогать другим правильно, не вызывая обид.

Мы, члены Анонимных Наркоманов, не обещаем, что у нас будут все ответы, но мы обнаружили, что наши жизни неуклонно улучшались, когда мы не употребляли и учились поддерживать наше духовное состояние. Иногда мы встречали зависимых, ищущих выздоровление и обнаруживали, что мы способны ответить на их нужды. Мы дали другим то, что нашли. Правда в том, что чем больше мы отдаём в этом направлении, тем больше мы можем предложить. Наши собственные нужды удовлетворяются, когда мы учимся жить ради других. Через практику нашей честности, открытости и готовности пытаться, мы развиваем смирение, терпимость и терпение. Мы способны любить нелюбимое и открываем принятие себя. Мы не склонны создавать проблемы в нашей ежедневной жизни. Мы наконец поняли, что у нас стоит вопрос жизни и смерти.

Двенадцать шагов Анонимных Наркоманов, наши новые друзья и наши спонсоры помогают нам справляться с нашими чувствами. В АН наши радости преумножаются, если мы разделяем наши хорошие дни с нашими товарищами, и наши печали уменьшаются, когда мы разделяем плохие дни. Впервые в нашей жизни нам больше не нужно испытывать ничего в одиночестве. У нас есть не только группа, но и, надеемся, что по мере прохождения времени, мы разовьём отношения с Богом нашего понимания, который всегда будет с нами.

Мы учимся испытывать чувства и приходим к пониманию, что чувства сами по себе не могут нам навредить, если мы не начнём поступать, руководствуясь ими.

Мы учимся звонить кому-нибудь, если у нас есть чувство, с которым мы не можем справиться, и, делаясь этим чувством с другом, мы учимся проработать его. Скорее всего, у нашего друга был похожий опыт, и он может поделиться тем, что сработало для него. Через близкую работу со спонсором, мы можем использовать Двенадцать Шагов программы как инструкцию по тому, как справляться с ситуациями, с которыми мы до этого не сталкивались. Спонсорство — это партнёрство “возьми и отдай”, где обе стороны черпают силы из этих отношений. Нам предлагается найти спонсора, как только мы познакомимся с членами нашей местности. Мы ищем кого-то, кто прошёл похожий на наш путь, понимает откуда мы пришли и научился справляться с похожими ситуациями. Мы, те, кто выздоравливает, должны делиться с другими. Нам это нужно для того, чтобы поддерживать наш прогресс в программе АН и нашу способность функционировать без наркотиков. Это привилегия, когда новичок просит вас спонсировать его, поэтому не стесняйтесь спросить человека, с которым можете себя идентифицировать. Спонсорство — это награждающий опыт для обоих, и мы все здесь для того, чтобы помогать и получать помощь. Берите номера телефонов и используйте их. Задавайте вопросы о программе и знакомьтесь с людьми.

Много книг было написано о природе зависимости. Эта книга, в большинстве своём, затрагивает природу выздоровления. Если вы зависимый и нашли эту книгу, то, пожалуйста, дайте себе шанс и прочтите её!

ГЛАВА ТРЕТЬЯ ПОЧЕМУ МЫ ЗДЕСЬ?

До прихода в сообщество АН, мы не могли справиться с собственными жизнями и наслаждаться жизнью как другие люди. Нам было необходимо что-то другое, и мы думали, что нашли это в наркотиках. Мы поставили их употребление выше благополучия наших семей, наших жён, мужей и детей. Мы должны были употреблять любой ценой. Многим людям мы нанесли огромный ущерб, но больше всего мы навредили себе. Своей неспособностью принимать личную ответственность, мы сами создавали себе проблемы. Казалось, что мы неспособны смотреть в лицо жизни на её условиях.

Большинство из нас осознали, что в нашей зависимости, мы медленно убивали себя, но наркотики и успокоительные настолько коварные враги жизни, что мы потеряли силы что-либо с этим сделать. Тюрьма нам вообще не помогла. Медицина, религия и психиатрия, кажется, не давали нам ответов, которые можно было бы использовать. Все эти методы не сработали для нас, и в отчаянии, мы стали искать помощи друг у друга в Анонимных Наркоманах.

После прихода в АН мы осознали, что мы больные люди, которые страдали от заболевания, похожего на Алкоголизм, Диабет или Туберкулез. От них нет известного "Лекарства", однако, они могут быть в какой-то момент приостановлены и тогда "выздоровление" возможно.

В АН мы следуем программе, которую заимствовали у Анонимных Алкоголиков. За последние сорок лет более миллиона людей обрели выздоровление в АА, большинство из них так же безнадежно зависели от алкоголя, как мы от наркотиков. Мы глубоко благодарны Сообществу АА за то, что указали нам путь к новому образу жизни.

До прихода в сообщество АН, мы не брали ответственность за свою жизнь. Мы употребляли наркотики, чтобы скрыть наше унижение, вину, более низкое положение и чувство неполноценности.

Многие из нас просыпались больными, не могли добраться до работы или шли туда под кайфом. Многие из нас воровали, чтобы поддерживать нашу привычку. Мы причиняли боль тем, кого любили, шли на что угодно ради дозы, таблетки, бутылки или косяка. Мы отрицали все эти вещи и говорили себе, что можем справиться. Мы искали что-то новое в жизни, возможно, способ быть принятыми. В конце концов, мы начали искать выход. Мы не принимали жизнь по её правилам. В начале, употреблять было весело. Потом это превратилось в привычку, а после стало необходимым для выживания. Прогрессирование болезни было для нас неочевидным. Мы продолжали идти по пути разрушения, не отдавая себе отчёт в том, куда он нас ведёт. У нас была болезнь, и мы не знали об этом. Мы избегали реальности посредством употребления наркотиков. Боль и страдания были отложены. Когда нас отпускало, наши проблемы возвращались и к ним добавлялись дополнительные проблемы, которые накопились. Мы чувствовали, что нужно употреблять всё чаще по мере того, как наша болезнь прогрессировала.

Мы знали, что нам нужна помощь, но нам было некуда идти.

Большинство из нас исследовали разные альтернативы. Врачи не понимали нашу дилемму. Обычно они помогали нашей болезни, прописывая лекарства. Наши мужья, жёны и любимые давали нам всё, в надежде, что мы прекратим употреблять. Мы пытались заменять один наркотик другим, но это только создавало порочный круг. Мы пытались ограничивать наше употребление до “социально приемлемых” размеров, но наши успехи если и были, то кратковременны.

Некоторые из нас искали духовное руководство через церкви, различные религии, медитацию и культы. Некоторые из нас искали лекарство в смене места жительства, обвиняя окружение и стечения обстоятельств в наших проблемах. Эти попытки лишь давали нам возможности пользоваться новыми людьми. Некоторые из нас искали одобрения через сексуальную активность и смену партнёров. Этот поиск одобрения приводил нас туда, откуда мы начали, или становилось хуже. Некоторые пробовали жениться, разводиться и дезертировать из наших семей. Многие пробовали психиатров и учреждения. Все эти попытки контролировать или прекратить употребление были бесполезными.

Мы должны были дойти до точки в своей жизни, когда мы стали потерянными случаем для общества. Наша ценность для наших работ, семей, друзей была близка к нулю.

Некоторые из нас стали безработными или нетрудоспособными. Успех пугал нас и был нам незнаком. Мы не знали, что с этим делать. По мере того, как росла ненависть к себе, нам надо было употреблять всё больше и больше, чтобы скрыть чувство ненависти. Мы были больные и уставшие от боли и проблем. Мы были напуганы и бежали от страха, но как бы далеко мы не бежали, страх преследовал нас. Мы были безнадёжны, бесполезны и потеряны. Чувства никчёмности поглотили нас.

Неудачи стали нашим новым образом жизни, и самооценка была на нуле. Характерная инерция, которая продолжает оставлять человека таким, какой он есть, действовала на нас. Для некоторых из нас, наша внешность не имела значения. У нас не было гордости ни за что из того, что мы делали. Нам было всё равно то, как мы выглядим. Для некоторых, личная гигиена была чем-то, что осталось в прошлом. Для других, это стало одержимостью. Мы пытались скрыть нашу внутреннюю боль внешними проявлениями.

Любые надежды быть чем-то другим пропали. Безнадёжность, пустота и страх стали нашим образом жизни. Мы были полными неудачниками. Изменение личности — вот что нам на самом деле было нужно.

Перемена от модели поведения самоуничтожения к самоутверждению была совершенно необходима. Мы начали испытывать насколько мы на самом деле бессильны. Казалось, что ничто не приносит облегчение от паранойи и страха. Мы достигли дна и стали готовы обратиться за помощью и принять её.

Мы искали ответ. Нам протянули руку и нашли руку Анонимных Наркоманов. Мы пришли на наше первое собрание АН в полном поражении. Мы искали что-то, но не знали что. После того, как мы посидели на собрании, мы почувствовали, что люди заботились и готовы были быть терпеливыми с нами. Несмотря на то, что наши головы говорили нам, что у нас ничего не получится, люди в Сообществе дали нам надежду, настаивая на том, что мы сможем. Мы обнаружили, что вне зависимости от наших мыслей и прошлых действий, были другие люди, которые нам предшествовали.

Окруженные товарищами зависимыми, мы поняли, что мы не одни. Нам говорили, что если мы будем ставить вещи превыше нашего чистого времени, программа не будет работать. Ничто не происходит в комнате, кроме выздоровления; жизни каждого стоят на кону.

Мы узнали, что старые друзья, места и идеи представляют угрозу для нашего выздоровления. Нам пришлось поменять товарищей по играм, площадки и игрушки.

Когда мы пришли в Сообщество Анонимных Наркоманов, мы столкнулись со многими тревожными осознаниями. 1: мы были бессильны перед нашей зависимостью и наши жизни стали неуправляемы; 2: мы не несём ответственность за нашу болезнь, но мы ответственны за наше выздоровление; 3: мы больше не можем обвинять людей, места и вещи в нашей зависимости. Мы должны были признать свои проблемы и свои чувства.

В АН мы узнаём, что члены сконцентрированы на выздоровлении и на том, что они чувствовали, а не на том, что они делали в прошлом. Мы обнаружили, что лучшим оружием выздоровления является выздоравливающий зависимый. Осознав, что мы не в состоянии выжить в одиночку, некоторые из нас тотчас начали испытывать депрессию, тревогу, враждебность и обиду. Мы начали чувствовать эмоциональную боль, которую всегда боялись испытать. Мы начали расти и открываться нашим новым жизням, которые нашли в АН. Многие из нас из-за мелких разочарований, небольших неудач и потерь, чувствовали, что наши жизни не становились лучше. Честный взгляд часто был исполнен благодарности. Именно в эти времена многие из нас узнали, кто мы такие. Это позволило нам сделать важные открытия, такие как “это нормально, чтобы причинять и чувствовать боль”.

Сегодня у нас есть чувства любви, радости, надежды, воодушевления, грусти и дружбы. До этого мы были либо в восторге, либо в депрессии, чего-то среднего было очень мало. Наше негативное восприятие себя было заменено позитивной заботой о других. Наши проблемы, казалось, разрешались сами по себе. Это великий дар - быть человеком, и возможности, которые мы ищем, определены чувством собственного достоинства. Когда мы обманываем, изменяем или воруем, мы падаем в собственных глазах. Нам хватило самоуничтожения. Мы хотим научиться делать вещи, которые превращают нас в самоувердившихся людей.

Симптомы зависимости включают в себя состояния сознания, которых не бывает, когда мы становимся чистыми, эти странные привычки ума уходят и мы начинаем учиться жить заново. Продолжительное воздержание от употребления, вера в Бога нашего понимания и участие в программе вернёт нас к здравомыслию.

Какая же перемена по сравнению с тем, какими мы были раньше! Вот как мы узнаем, что программа АН работает. Это первое, что убедило нас в необходимости менять себя вместо того, чтобы пытаться изменить людей и обстоятельства, которые нас раздражают.

Всё это дало нам ДвенадцатиШаговый план, чтобы начать меняться. Работая по Шагам, мы пришли к принятию воли нашей Высшей Силы и это принятие вело нас по дороге выздоровления. Мы потеряли страх перед неизвестностью через применение Двенадцати Шагов. Мы получили свободу жить и радоваться жизни только сегодня без старых призраков нашей зависимости, преследующих нас утром каждого нового дня.

У нас у всех есть личные истории выздоровления, и у каждого свой способ работы по программе. Так работает эта программа. Она доступна каждому зависимому, ищущему выздоровления. Наши личные качества различаются, поэтому наш опыт в выздоровлении тоже отличается.

Выздоровление — это прекрасный шанс, который многие зависимые думали, что упустили, пока не нашли Сообщество АН. Это шанс снова жить. Выздоровление от болезни зависимости включает в себя много вещей: несение вести страдающим зависимым; Высшая Сила нашего собственного понимания; искреннее желание продолжать выздоравливать; открытость ума; служение с любовью и, конечно же, жизненно важный духовный опыт, который приводит и увековечивает расширение Анонимных Наркоманов.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Если вы хотите получить то, что мы предлагаем и готовы приложить усилие чтобы получить это- тогда вы готовы предпринять определенные шаги. Они лишь рекомендованы, но они и есть принципы, которые сделали наше выздоровление возможным.

1. Мы признали, что мы были бессильны перед нашей зависимостью, что наши жизни стали неуправляемы.

2. Мы пришли к вере, что сила, более могущественная, чем мы сами по себе, может вернуть нас к здравомыслию.

3. Мы приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы его понимали.

4. Мы провели тщательную и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.

5. Мы признали перед Богом, самим собой и другим человеком точную природу наших ошибок

6. Мы были полностью готовы к тому, чтобы Бог удалил все эти дефекты характера

7. Мы смиренно просили Его убрать наши недостатки.

8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и стали готовыми возместить им всем ущерб.

9. Мы напрямую возместили этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло ранить их или других.

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

11. Путём молитв и медитаций мы искали улучшения нашего осознанного контакта с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли для нас и сил для её исполнения

12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы пытались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Это звучит как большое задание, и мы не можем выполнить это все за раз, мы не стали зависимы за один день, так что помни - ПРОСТОТА ДЕЛАЕТ ЭТО ВОЗМОЖНЫМ.

Есть одна вещь, которая больше чем что-либо другое сокрушит нас в нашем выздоровлении, это безразличие и нетерпимость в нашем отношении к духовным принципам. Несмотря на то, что в АН нет "обязательностей", есть три вещи которые кажутся незаменимыми. Это честность, открытость разума, и готовность пробовать с ними мы на верном пути.

Мы чувствуем, что наш подход к проблеме зависимости полностью реалистичен, ведь исцеляющая ценность помощи одного зависимого другому не имеет себе равных. Мы чувствуем, что наш подход практичен, ведь один зависимый может лучше всего понять и помочь другому зависимому. Мы верим, что чем скорее мы встретимся со своими проблемами в обществе и в повседневной жизни лицом к лицу, тем скорее мы обретем принятие и ответственность, и тем скорее станем продуктивными его членами.

Едиственный путь не обрести или не продолжить привычку — это не брать первую дозу, таблетку или рюмку. Если ты такой, как мы, то ты знаешь, что один раз это слишком много, а тысячи никогда недостаточно. Мы особо подчеркиваем это, ведь мы знаем, что употребляя наркотики в любой форме, или заменяя один на другой, мы выпускаем нашу зависимость вновь, или создаем новую.

Замена на алкоголь привела огромное число зависимых к формированию нового витка зависимости, прогрессирование которой приносит столько же проблем, сколько и раньше. Мы, кажется, забываем, что алкоголь — это старейший наркотик из известных. Похоже, что мы люди с зависимыми характеристиками, которые сильно предрасположены к алкогольной зависимости.

Уверены ли мы что мы хотим прекратить употреблять? Понимаем ли мы, верим ли мы, что в реальности мы не обладаем контролем над наркотиками? Распознаем ли мы, что в конце концов не мы употребляем наркотики, а они нас? Знаем ли мы что наркотики обладают силой превратить нас в обманщиков, воров, и предателей? Знаем ли мы внутри себя, что как успешно употребляющие наркоманы мы потерпели поражение? Мы признаемся себе, что каждый раз, когда мы причиняли кому-то боль, мы были под кайфом или искали кайф.

Когда мы пришли в АН мы были физически, психически и духовно обанкрочены. Нам было больно достаточно долго и достаточно сильно, что мы были готовы пойти на все, чтобы остаться чистыми. Жить по примеру тех, кто сталкивался с такой же дилеммой и нашел выход- казалось нашей единственной надеждой.

Когда мы впервые пришли в сообщество АН, мы часто обижались на те рекомендации, что давали нам некоторые члены. Вне зависимости от того, кто мы, откуда мы пришли, или что мы натворили, мы были приняты в АН. Наша зависимость дает нам общее основание, чтобы понимать друг друга.

Когда мы употребляли, реальность была такой болезненной, что мы предпочитали забвенье. Мы должны были отстраняться от людей, чтобы они не знали о нашей боли. Мы изолировали сами себя и жили в тюрьме, построенной из нашего одиночества. В этом отчаянии мы обратились к Анонимным Наркоманам.

После посещения нескольких собраний мы начали чувствовать, как будто мы наконец то **находимся на своем месте**. Именно на этих собраниях нас впервые познакомили с 12 шагами Анонимных Наркоманов. Мы работаем по ним в том порядке, в котором они написаны и применяем их на ежедневной основе. Они- наше решение. Они стали нашим набором инструментов для выживания от смертельной болезни. Наши шаги только рекомендации, но они и есть принципы сделавшие наше выздоровление возможным.

Первый Шаг

Мы признали, что мы были бессильны перед нашей зависимостью, что наши жизни стали неуправляемы

Ключевой момент в АН — это оставаться чистым. Мы осознаем, что мы не можем употреблять наркотики и жить. Когда мы признаем свое бессилие и неспособность управлять своими жизнями, мы открываем дверь силе, более могущественной чем наша собственная.

У нас неизлечимая, прогрессирующая и смертельная болезнь-зависимость. Не имеет значение, какой у нас уровень зависимости и от чего мы зависимы: употребляем ли мы всего несколько таблеток в день, на дозе 8 раз в день, курим крэк, пьем сироп от кашля во дворе аптеки или добавляем транквилизатор в первую рюмку мартини каждый день - у нас есть определенные общие черты.

Когда мы достигли дна, мы искали ответ - искали выход. Мы протянули руку и там был ответ. До того, как мы приняли Первый Шаг, у нас было полно оговорок. Мы чувствовали себя другими.

Проработав Первый Шаг мы укрепили свою капитуляцию перед принципами АН, и только тогда мы преодолели одинокое существование наркомана. Мы стали частью общества.

Где же помощь? Как мы ее получили? Что это было? Мы пошли на собрание Анонимных Наркоманов. Мы склонны к скептицизму. Нам было нужно доказательство. На том собрании АН и было наше

доказательство. Там мы нашли людей таких же как мы, с такими же или хуже шаблонами зависимости от наркотиков и неудачами, однако они были чистыми. Они улыбались. Их глаза были чисты. Они заботились друг о друге. Они представились новичку и помогли почувствовать себя желанным гостем. Во время собрания мы услышали немного о себе. Мы поняли и поверили, что не имели реального контроля над наркотиками. Мы приняли тот факт, что каждая наша попытка контролировать употребление наркотиков провалилась. В глубине души мы знали, что наркотики обладают силой превратить нас то, чем мы не хотели быть, и мы, больше чем любые другие люди, насытились саморазрушением. Мы хотели научиться и начать делать вещи, которые помогли бы нам стать самодостаточными людьми.

Мы должны были принять Первый Шаг. Мы должны были признать свое бессилие и продолжать ходить на собрания чтобы слышать других зависимых, которые говорили о своем бессилии. Понимаем ли, верим ли мы, что у нас нет реального, долговременного контроля над наркотиками? Полностью ли мы принимаем тот факт, что каждая попытка снизить дозу, завязать, или контролировать наше употребление провалилась? Знаем ли мы в глубине души, что наркотики обладают силой превратить нас в людей, которыми мы не хотим быть - в лжецов, обманщиков, мошенников?

Первый Шаг означает, что нам не нужно придумывать оправдания за то, какими мы стали-и это огромная свобода. Капитуляция означает, что нам не нужно больше сражаться. У некоторых из нас заняло много времени, чтобы увидеть насколько неуправляемы стали наши жизни, для других это было самое очевидное признание. В чем-то, мы были как игроки, и нам не нравилось, что ставки против нас. Именно так мы и выздоравливаем когда достигаем дна, как будто спуск закончился.

С признанием полного поражения мы остановились прямо там.

После мучений жизни с ежедневным бременем - обезьяной на спине, мы достигли отчаяния. Когда мы были сломлены, мы обрели готовность. Боль от работы по программе не казалось настолько сильной, какой была боль от зависимости, и так мы капитулировали. Дыра внутри нас была заполнена новым пониманием нашего места в этом мире и любовью к другим. Мы стали чистыми, проработали этот шаг и были освобождены от наших оков. Теперь мы свободные люди. Не один из шагов не работает по волшебству. Мы не просто проговариваем слова этого Шага, мы живем ими.

Для некоторых из нас оставаться чистыми — это сражение. Наша Программа проста. Никто, никогда не говорил, что было легко. Выздоровление — это контактный процесс. Мы не обязаны обнимать друг друга, но это помогает. Мы читаем эту книгу и посещаем собрания АН. Мы смотрим, обладает ли Сообщество чем-то привлекательным для нас. Важно не то, где мы находимся, а то, куда мы идем!

Ни один из нас не набрел на Сообщество переполненный любовью, честностью, открытостью ума или готовностью. Мы все достигли той точки, в которой казалось, что мы не можем больше продолжать от боли- физической, эмоциональной и духовной. Однако, жизнь не невыносима, а лишь кажется такой из-за наших старых манер поведения и стереотипов мышления. Мы узнали, что у нас нет выбора, кроме как меняться, или вернуться обратно к употреблению. Все, что требовалось от нас- готовность. Когда мы приложили свои максимальные усилия, это сработало для нас так же, как работало для других. Когда мы не могли больше жить по-старому, мы начали меняться. Все, что от нас потребовалось — это пробовать. Только под натиском страшной, неизбежной боли стены начали разрушаться.

Мы начали видеть, как мы подбирали разумные объяснения самым странным поступкам, чтобы оправдать всю разруху, в которую мы превратили свои жизни. Мы смогли признать, что мы поистине бессильны перед своей зависимостью и что наши жизни были неуправляемы. Мы смогли признать полное поражение, и тогда помощь пришла к нам.

Это было просто парадоксально для нас, ведь мы так гордились своей самостоятельностью и силой воли. Но жизнь приносила нам так мало счастья.

Мы много полагались на нашу силу воли. И чем больше мы прикладывали свою волю, тем хуже все становилось. Часто, когда дела шли очень плохо, мы говорили: "В этот раз я должен собрать себя в кучу". На чистой силе воли мы набирали чистоту, но ненадолго. Когда мы начали видеть, что только сила воли не может вытащить нас более, мы пробовали бесчисленные снадобья, консультантов, психиатров, больницы, любовников, новые города, новые работы- что бы мы не пробовали, все провалилось. Мы бросали на день, недели, может на месяц, но рано или поздно мы брали ту первую таблетку, дозу, глоток, затяжку и улетали снова- хуже, чем когда-либо. Ни одна из наших попыток, по большому счету, ни к чему не привела. Нашей воли, без помощи, не хватало.

Нам было нечего терять. Мы сдались - перестали бороться-капитулировали полностью и безоговорочно. Тогда и только тогда мы начали выздоравливать от болезни зависимости. Выздоровление начинается с первого признания бессилия. С этого момента мы можем видеть, что каждый чистый день - успешный день, и любая кажущаяся неудача - временный откат назад.

Мы перестали бороться. Мы приняли нашу зависимость и жизнь такими, какие они есть. Мы стали готовы делать все необходимое, чтобы оставаться чистыми, даже то, что нам не нравилось делать. Мы были повержены нашей зависимостью и оставлены в отчаянии и страдании. Мы были зависимыми. Наркотики перестали давать нам то, что когда-то давали.

Мы были загнаны в угол нашими собственными действиями, и были охвачены непреодолимой зависимостью. Мы нашли надежду. Мы начали видеть, что Шаги нашей программы могут быть источником силы, что одержимость наркотиками в конце концов исчезнет. Мы увидели, что мы можем научиться жить в мире, в котором мы живем; что мы тоже можем найти значение и смысл в жизни; и что мы можем быть спасены от безумия, разврата и смерти.

Второй Шаг

Мы пришли к вере, что сила, более могущественная, чем мы сами по себе, может вернуть нас к здравомыслию.

У нас есть болезнь: прогрессирующая, неизлечимая и смертельная. Самый удивительный факт о нашей болезни, что мы сами шли и планомерно вносили за нее плату. Это безумие! Подумай об этом- ты, я, все, кого мы встречаем в АН: наркоша вырывающий сумочки на улице и милая женщина выкруживающая полностью законные рецепты у двух или трех врачей. Нас всех объединяет одно- мы приобретаем болезнь, так или иначе убивающую нас, и мы сами платим за нее- одним пакетиком, несколькими таблетками или бутылками- пока не умрем. Это как минимум одна часть безумия зависимости.

Цена может казаться выше для девушки, продающей себя чтобы подлечиться, чем для женщины, немного обманывающей своего доктора; но в конце концов обе платят своими жизнями. Задай себе такой вопрос: верю ли я что было бы безумием подойти к кому-нибудь и спросить- “Продай мне мою собственную смерть в рассрочку.” или “Можешь устроить мне инфаркт или несчастный случай со смертельным исходом?” Если ты можешь согласиться с тем, что это было бы безумием таким же, как инъекция себе смертельного яда, то проблем со Вторым Шагом у тебя быть не должно.

Второй шаг — это самая важная вещь что должно произойти с нами чтобы добиться продолжающегося выздоровления. Первый Шаг оставил нас в месте, из которого нам необходимо прийти к чему-то что может помочь нам с нашим бессилием и чувством беспомощности. Вера стала для нас самым важным, над чем нужно работать. У нас есть какие-то верования и, если мы не будем исследовать их и искать возможности улучшить, их может не хватить для выздоровления. Однозначно, наши убеждения не помогли нам с нашей активной зависимостью. Сейчас у нас есть рабочая идея о Высшей Силе.

Ты можешь быть одним из нас, кто говорил: “Мне нужна помощь с моей наркотической проблемой, и я вижу, что АН справляется с этим успешно, но Второй Шаг говорит, что Сила Более Могущественная, чем наша собственная восстановит нас к здравомыслию, а я не сумасшедший.

Я просто не могу справиться с наркотиками.” Многие из нас начали с такой же установки. Наш первый порыв - сказать: “Ни за что!” Однако, когда мы подходим к этому с открытым умом, говорим и слушаем других, мы начинаем видеть доказательство какой-то силы, которая не можем быть полностью объяснена.

Столкнувшись с этим, большинство из нас как минимум признают возможность наличия некоей Высшей Силы. В конце концов, мы придем к какому-то личному пониманию, которое мы можем использовать.

Вера — это начало. Полезно остановиться в этом моменте, чтобы пересмотреть наше мышление в отношении этого. Мы не должны допускать мысли, что нашего понимания Силы, более могущественной чем наша собственная, достаточно. Силой может быть сама группа или она может происходить из религиозной традиции. Единственное, что мы хотим подчеркнуть, что ты должен чувствовать себя комфортно со своей Высшей Силой и быть способным заявить, что твоя Сила заботится о тебе. Если ты можешь принять тот факт, что большое число зависимых, таких же как ты, нашли путь как жить чистыми в Программе Анонимных Наркоманов, тогда тебе нужно просто поверить в то, что ты видишь, чтобы получить опыт Второго шага.

В АН много участников. Эта коллективная Духовная Сила, безусловно, больше, чем у любого отдельного участника. То, что невозможно для одного, часто оказывается легкой работой для многих, потому что многие являются большей силой, чем один. Тебе не нужно быть религиозным чтобы принять идею силы более могущественной, чем ты! Просто оглянись вокруг с открытым умом, и ты увидишь Позитивную силу повсюду в АН. Ты можешь называть ее любовью, гармонией, миром, или чистотой, или добром, или можешь назвать это Богом. Это не имеет значения, и, если ты будешь смотреть вокруг и слушать настолько открыто, насколько ты только можешь, ты обнаружишь, что в АН есть сила способная помочь зависимым.

Высшая Сила, которую мы используем в АН похожа вот на что: “Мы начинаем, просто признавать возможность существования силы более могущественной, чем наша собственная.” С самого начала мы обнаруживаем что эта сила присутствует в наших жизнях и что эта Сила присутствует в Сообществе.

У нас не было проблем с принятием того, что зависимость стала разрушительной силой более могущественной, чем наша собственная. Логично предположить, что также существует некая созидательная сила, более могущественная, чем наша собственная.

Когда наркотики вымываются из нашего тела посредством ежедневного воздержания, и наш разум начинает очищаться от их воздействия, происходит чудо. Многие счастливые события происходят таинственным образом, но случайностей не бывает. Мы пришли к пониманию, что наше выздоровление — это дар Силы более могущественной чем наша собственная. Существует дух, который витает над всем живым. Называй это Высшей силой или как тебе угодно. Если хочешь, вообще никак не называй, но найди ее для себя и учись получать пользу от этой силы. Ты обретешь новую жизнь - свободную от наркотиков и боли, которую они приносили.

Только недавно мы начали видеть, как много может предложить Высшая Сила. Чистая жизнь — это только начало новой жизни. Жизнь без страха — это дар, который мы получили по цене принятия.

Мы постепенно начинаем находить некий порядок во вселенной, и принимать, что “некая сила” наделяла нас сознанием, которого мы никогда раньше не имели, и каким-то образом давала нам силу преодолевать компульсивные позывы употреблять. Это точно не были мы сами по себе. Многие из нас пришли к вере, что силы жизни знают, каковы наши истинные потребности и позаботятся о нас, если мы не вмешиваемся со своим своеволием.

Мы учимся внимательно следить за нашим ежедневным обслуживанием: мы кушаем, когда мы Голодны, мы говорим с выздоравливающим зависимым когда мы Одиноки или Злы, мы отдыхаем когда мы Устаем, и когда мы начинаем относиться к себе слишком Серьезно- мы идем на собрание АН и делимся. Здравомыслие — это держать свои приоритеты в правильном порядке. Мы не употребляем наркотики, мы посещаем собрания, и через программу АН мы учимся полагаться на Бога в своих нуждах день за днем. Мы были возвращены к здравомыслию в том, что касается одержимости употреблением.

Когда желание употребить возвращается, важно помнить, что это только наш разум просит наркотики, а не наше тело. Мы настолько склонны отрицать и излишне контролировать свои эмоции, что случайные мысли о наркотиках могут быть единственным способом, который наш разум знает, чтобы привлечь наше внимание. Разум сигнализирует о наркотиках, а на самом деле наше тело просто нуждается в витаминах, пище, отдыхе или общении.

Поэтому ежедневное внимание к обслуживанию себя нам необходимо.

Большинство зависимых очень серьезны по отношению к своей Высшей Силе и энергично защищают свое право на собственное понимание Высшей Силы. Силы переходить к действию приходят от нашей Высшей Силы.

Просьба о помощи в конкретной ситуации обычно следует перед получением этой помощи. Открывая двери в своем сердце, мы становимся готовыми получать необходимую нам помощь.

Мы должны принять этот Шаг чтобы начать наш путь в выздоровлении. Когда наша вера вырастет до некоторого уровня комфорта, мы готовы к Третьему Шагу.

Третий Шаг

Мы приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы его понимали.

Когда мы были действующими зависимыми, наша воля и жизнь контролировалась наркотиками (была во власти). Наши выборы были определены наркотиками. Мы были в ловушке наших потребностей в связях и деньгах. Тогда, когда мы получали наркотики, наши поиски прекращались на пару часов или дней. В то время все наше существо, разум, тело, дух был во власти наркотика.

На какое-то время это доставляло удовольствие, по крайней мере на ранних стадиях зависимости. В конечном счете, этот эффект начал исчезать и наркотик показал свою уродливую сторону. Часто мы обнаруживали, что чем выше мы взлетали с наркотиками, тем ниже мы падали? Когда наши нервы уже звенели, как пожарная сигнализация, перед нами встало два выбора. Мы либо страдали от ломок, либо принимали больше наркотиков. Для зависимых, наступает день, когда это перестает быть выбором. Мы должны иметь больше наркотиков. Находимся мы под воздействием или нет, наша воля, наша жизнь и каждое действие напрямую контролируется наркотиками.

Очевидно, наш образ жизни не сработал. В полном отчаянии, мы искали новый путь. В Анонимных Наркоманах, нам говорится о том, что мы можем передать нашу волю и жизнь Богу, как мы его понимаем. Это огромный шаг,

каждый может сделать его. Нам не нужно быть религиозными. Все что требуется, это готовность верить. Мы должны были быть готовы сделать что угодно, чтобы получить следующую дозу. Что нам осталось терять?

Нам всего лишь нужно верить в то, что мы видим собственными глазами в изменившихся жизнях других членов АН. Все что нам нужно - открытый разум. Если слово Бог, беспокоит тебя, как и нас в самом начале, замени его на Выздоровление, Добро, Любовь, АН, Мир или что угодно позитивное, что ты будешь иметь ввиду.

Ни один из этих шагов в АН не работает по волшебству. Они работают, когда по ним живут. Шагами АН жить проще, чем законами иглы, бутылки, таблетки или косяка. Если ты хочешь оставаться чистым и готов делать некоторые простые вещи, и ты честен с собой, мы гарантируем что ты можешь выздоравливать.

Мы обнаружили, что все что нам нужно сделать, — это попробовать. Когда мы приложили все усилия к программе, она сработала для нас так же, как и сработала для бесконечного числа других. В третьем шаге не говорится: “ Мы передали нашу волю и жизни заботе Бога”. Там говорится: “ Мы приняли решение передать нашу волю и наши жизни заботе Бога, каким мы его понимали”. Мы приняли решение, оно не было принято за нас наркотиками, нашими семьями, полицейскими, судьей, психотерапевтом или доктором. Мы приняли. Первый раз, с нашего первого употребления, мы приняли решение сами. Если ты понимаешь Бога, как что-то, что просто оставляет нас всех чистыми, это нормально. Попроси эту силу позаботиться о тебе так, как она заботится о нас, даже если это заставляет чувствовать себя глупо! Уединись и тихо произнеси, “Боже, я устроил бардак из моей жизни. Я не могу решить свои проблемы, и я прошу тебя, позаботиться обо мне и показать мне как жить.” Когда ты честно пробуешь, это будет работать. Многие из нас начинают свой день с этой молитвы или аналогичной просьбы: “Да будет воля твоя “ Это облегчение от передачи своей воли и позволения Богу помочь нам, развивает то, что работает здесь и сейчас. Мы можем испытывать это облегчение ежедневно используя программу АН.

В третьем шаге, мы просто узнаем, что существует сила добра в этом мире и мы объединяемся с этой силой.

Мы позволяем хорошему с нами происходить. Каждое наше действие по отношению к наркотикам, было попыткой достичь покоя. Это не сработало, иначе бы нас не было там, где мы есть сегодня. Когда мы обратились к Богу нашего понимания за заботой, направлением и руководством, мы обнаружили настоящее значение покоя.

Если мы зашли настолько далеко в программе АН, то мы уже обнаружили некоторые изменения в нашей жизни. Тем не менее изменения могут быть не такими быстрыми и кардинальными как нам хотелось бы. Мы обращались к наркотикам, потому что мы люди, которые требуют мгновенного удовлетворения и наркотики давали нам это мгновенное удовольствие. Мы нетерпеливые люди. Это одна из наших главных проблем в жизни. Просто потому что мы перестали употреблять наркотики, проблема мгновенно не ушла.

Мы обнаружили, что у нас останутся жизненные проблемы. Есть счета, за которые нужно платить. Нам все еще нужно функционировать в обществе. У большинства из нас все так же есть семьи. У нас все так же много тех же страхов, сомнений и неуверенностей. По факту, эти проблемы кажутся более сложными и болезненными, чем обычно, потому что сейчас мы сталкиваемся с жизнью без анестезии. Не унывайте. В это время нашего выздоровления, Третий Шаг — это лучший источник силы и мужества. Мы больше не застреваем в зависимости. Мы передали нашу волю и жизни заботе силе силы могущественнее чем мы сами. Сейчас мы являемся частью Бесконечной Реальности, которая сделала Порядок из Хаоса. Мы больше не боремся со страхом, злостью, чувством вины, жалостью к себе, тревожностью, депрессией и с тысячами других недугов.

День за днем мы открываем для себя величие Третьего Шага.

Это шаг, в котором мы вступаем в контакт со здравомыслием, обещанным нам во Втором Шаге. Опора на духовный образ жизни теперь возможна для нас. Наша зависимость больше не преграда к Божественному сознанию. Потихоньку, мы начинаем терять это парализующее чувство безнадежности. Мы, те кто жили во тьме и ужасе такое долгое время, начинаем свободно шагать по солнечной реальности.

Мы обнаруживаем что наша смена настроения уже не такая кардинальная. У нас есть естественные взлеты, сменяемые редкими падениями. Мы начинаем обретать баланс и гармонию. Мы научились переставать бороться и учиться жить. Единственная плата за это, перестать бороться, тихо капитулировать и позволить Богу нашего понимания позаботиться о нас.

Мы пришли чтобы наслаждаться жизнью в чистоте и хотим больше хороших вещей, которых приготовило для нас сообщество АН. Теперь мы знаем, что не можем останавливаться в нашей духовной программе, мы хотим все, что можем получить. Теперь мы готовы к нашей первой, честной оценке себя и мы приступаем к Четвертому Шагу.

Четвертый Шаг

Мы провели тщательную и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.

Четвертый Шаг помогает нам увидеть, что именно является нашими проблемами и нашими сильными сторонами.

Давайте посмотрим правде в глаза, когда мы употребляли, мы не были до конца честны с собой. Мы наконец начали становиться честными, когда мы признали нашу зависимость и то что мы нуждаемся в помощи. Это заняло много времени, чтобы дойти до точки, где мы признали, что повержены. Вероятно, что мы не выздоровеем физически, ментально и эмоционально за ночь. Четвертый Шаг поможет нам на пути выздоровления больше, чем вы можете представить. Большинство из нас будут удивлены обнаружить много хороших моментов в нашей инвентаризации. Спросите любого, кто находится продолжительное время в программе и чья жизнь привлекательна для вас, они скажут что Четвертый Шаг стал поворотным моментом в их жизни.

Многие люди допускают ошибку, относясь к Четвертому Шагу, как к признанию того, какими ужасными мы являемся. Это не цель Четвертого Шага. Мы пытаемся освободиться от жизни в старых, бесполезных схемах. Мы делаем Четвертый Шаг чтобы приобрести необходимую силу и видение чтобы помочь нам расти в этом новом образе жизни.

Упоение в эмоциональной печали по поводу реальных или выдуманных заблуждений, не поможет нам. На деле, это может быть весьма вредно.

Наша цель освободиться от вины, а не тонуть в ней! Мы должны покончить с прошлым, а не привязываться к нему. Мы хотим посмотреть нашему прошлому в лицо и увидеть как все было на самом деле и потом отпустить его, чтобы мы могли жить сегодня. Прошное, для большинства из нас, было скелетом в шкафу. Мы боялись открыть этот шкаф из-за страха того, что этот скелет мог сделать с нами.

Ты не должен делать это в одиночку. Твоя воля и жизнь теперь находятся в руках Источника всей силы. Подключись к Источнику! Написание тщательной и честной инвентаризации кажется невозможным для большинства из нас. Оно таким и является, если мы действуем по нашей собственной воле. Выдели какое-то время перед написанием на молитву “силе, чтобы она провела тебя через это”.

Не пиши инвентаризацию представляя в голове конкретного человека. Если ты будешь делать так, ты можешь писать уклончиво, чтобы угодить им. Только время покажет и Пятый Шаг сам позаботится об этом. Оставайся здесь и сейчас, во время Четвертого Шага. Мы не можем приступать к Пятому Шагу, пока не закончим Четвертый.

Вы можете выполнять Четвертый Шаг разными способами. Советуется повторить первых Три Шага со своим спонсором, до того как вы начнете. Будьте уверены, что вы понимаете эти шаги. Позвольте себе роскошь, чувствовать себя хорошо с тем, что вы делаете. Не гони так, как тогда, когда тебя долгое время вели наркотики. Мы громили все долгое время и это привело нас в никуда. Сейчас, мы отнесемся к вещам проще и не позволим ничему напугать нас.

С листком и ручкой мы приступаем к нашей моральной инвентаризации. Если слово моральная беспокоит нас, мы можем назвать ее позитивной/негативной инвентаризацией или инвентаризация хорошего/плохого. Способ написать инвентаризацию — это писать ее! Думать об инвентаризации, говорить о ней, теоретизировать инвентаризацию, — не значит написать ее. Садись с тетрадкой, молись, возьми ручку и начинай писать! Все что мы стремимся сделать, это найти какие части нас нуждаются в изменении. Если бы мы были продавцами в магазине, мы бы без колебаний отделили гнилые фрукты от хороших и выкинули гнилые фрукты.

В программе АН есть Четвертый Шаг, в котором мы исследуем себя. Важно помнить откуда мы пришли, чтобы мы туда не вернулись. Нам пришлось пройти через то, что мы прошли, чтобы оказаться там, где мы есть сейчас.

Основное правило заключается в том, что мы можем написать недостаточно, но мы никогда не напишем слишком много.

Инвентаризация подойдет каждому, мы просто будем писать пока наш мозг не будет пуст. Все, о чем мы думаем, может стать материалом для инвентаризации. Мы поняли, как мало нам остается терять и как много мы можем получить. Мы погружаемся в шаг без оговорок.

Мы удаляем эти шипы, перечисляя их на бумаге. Как выздоравливающие зависимые, мы садимся с бумагой и ручкой и молимся Богу о помощи в выявлении дефектов, которые причиняют боль и страдания. Мы молимся о мужестве, быть бесстрашными и тщательными в нашей инвентаризации, чтобы она помогла привести нашу жизнь в порядок. Когда мы молимся и предпринимаем действия, это всегда идет нам на пользу.

Как употребляющие зависимые, мы жили в режиме страха. В достижении нашей новой жизни, мы хотим освободиться от необоснованных страхов. Много раз мы пытались выглядеть хорошо перед другими людьми, но глубоко внутри мы по-настоящему боимся того, кто мы есть и откуда мы пришли.

Мы записываем наши страхи, претензии и наше чувство вины. Мы подробно исследуем наши отношения с людьми, места и ситуации, спрашивая себя, чего мы требовали от этих отношений. Часто, ответы нам будут показывать, что мы накладывали необоснованные требования на реальность. Мы обнаружим, что требовали от людей перестать быть теми, кем они являются.

Многие из нас обнаружат, что мы не были не так ужасны, не так прекрасны, как мы предполагали. В конечном счете, мы всего лишь люди с теми же страхами, стремлениями и проблемами, как и все остальные. Одно из величайших преимуществ программы АН, что мы обнаруживаем что нам больше никогда не нужно быть одним. Другие чувствовали себя так же как и мы. Другие потерпели поражение там же, где и мы потерпели поражение. Они здесь сейчас в силе Сообщества, готовые и жаждущие помочь нам.

Четвертый шаг может быть прекрасным приключением, когда мы проанализируем наши прошлые поступки и наше нынешнее поведение, чтобы увидеть что мы хотим сохранить, а от чего избавиться. Этот Шаг имеет репутацию трудного. На деле он достаточно прост.

Как выздоравливающие зависимые, мы имеем право достичь уровня большего комфорта и мы можем достичь его, когда разберемся в том, что мы делали неправильно. Если мы хотим чувствовать себя хорошо, мы должны перестать делать то, что заставляет чувствовать нас плохо.

Мы не будем идеальными. Если бы мы были идеальными, мы бы не были людьми. Важная часть в том, что мы делаем все, что мы можем. Мы используем инструменты, доступные нам и, потому что мы не хотим терять то, что приобрели, мы захотим продолжить участие в программе. По нашему опыту, какой бы тщательной не была инвентаризация, она не будет иметь длительного эффекта, если за ней не последует такой же тщательный Пятый Шаг.

Пятый Шаг

Мы признали перед Богом, самим собой и другим человеком точную природу наших ошибок

После тщательного исследования в Четвертом Шаге, нам нужно справиться с тем, что мы обнаружили в нашей инвентаризации. Мы решили каковы наши дефекты, но мы все еще не знаем как с ними справляться. Нам говорится, что если мы оставим эти дефекты в нас, они могут привести нас к употреблению снова. В этом Шаге нам надо остерегаться полумер. Удержание нашего старого “мусора” в какой-то момент сделает из нас больных и будет удерживать нас от принятия участия в новом образе жизни. Если мы делаем Пятый Шаг, но на самом деле не становимся честными, мы получим тот же негативный результат, что нам давала нечестность в прошлом.

Наша Высшая Сила будет с нами, когда мы будем это делать и поможет нам освободиться от страха встречи лицом к лицу с собой и другим человеком. Многие из нас, прежде чем делать Пятый Шаг, боялись что

Бог отвернется от нас, когда мы откроем Ему себя. Некоторым из нас казалось необязательным признавать точную природу наших заблуждений перед Богом. “Бог и так все это знает” - рационализировали мы. Это правда, Бог уже знает все эти вещи, но пока мы не предстанем с этим перед Богом, мы никогда настоящему не поверим, что он знает. Признание должно исходить из наших собственных уст, чтобы быть по настоящему эффективным для нас.

Годами, мы избегали того, чтобы увидеть себя такими, какие мы есть. Мы стыдились за себя и чувствовали себя изолированными от остального мира. Теперь, это позорное прошлое в ловушке на бумаге. Мы можем убрать его из нашей жизни, если мы встретимся с ним лицом к лицу и признаем его. Было бы трагической ошибкой, написать это все и просто засунуть в ящик.

Мы боялись, что если когда-нибудь покажем себя, такими какие мы есть, нас обязательно отвергнут. Может это потому, что мы уже отвергли себя. Мы были настолько сконцентрированы на себе, что мы не могли понять, сколько у нас общего с нашими товарищами зависимыми. До того, как мы пришли в Анонимных Наркоманов, мы чувствовали что никто и никогда не сможет проидентифицироваться с нами или понять причины наших поступков. Мы быстро поняли что мы нереалистично смотрели на мир. Люди в АН понимают нас.

Мы должны внимательно выбирать человека, которому предстоит услышать наш Пятый Шаг. Несмотря на то, что здесь нет строгих правил о том, кого мы должны выбрать, важно то, чтобы мы доверяли этому человеку. Только полная уверенность в честности и закрытом рте этого человека могут дать нам готовность быть тщательными в этом шаге.

Некоторые из нас делают Пятый Шаг с незнакомцем, но большинство из нас чувствуют себя наиболее комфортно, выбирая товарища из АН. Мы знаем, что зависимый с меньшей вероятностью будет судить нас со злым умыслом. Люди часто выбирают священнослужителей или медицинских работников, потому что эти люди привыкли сохранять конфиденциальность на своей работе. Кого бы мы не выбрали, мы следим за тем, чтобы они понимали, что мы пытаемся сделать и зачем мы делаем это. Мы часто поражаемся тому, насколько большинство людей готовы помочь нам. Мы никогда не знали, что люди на самом деле заботятся о нас настолько, что хотят помочь нам в нашем выздоровлении.

Когда мы решаемся и остаемся наедине с человеком, которого мы выбрали, мы с энтузиазмом приступаем к делу. Мы хотим быть очень точными и подробными. Мы поняли, что это вопрос жизни и смерти.

Здесь есть опасность того, что мы будем преувеличивать наши ошибки и в равной мере опасность того, что мы будем приуменьшать или рационализировать нашу сторону в ситуациях. Если бы мы были хоть немного похожи на нас, когда мы первый раз пришли в сообщество АН, мы бы по-прежнему стремились “звучать хорошо”. Это роскошь, которую мы не можем себе позволить. Этот Шаг должен врезаться в недостатки нашего характера и вскрыть наши мотивы и действия, какими они были на самом деле. Мы не имеем права ждать, что эти вещи раскроются сами по себе. Это нелегко, но это просто. Мы хотим сказать правду коротко и ясно, как можно быстрее. Мы не прокрастинируем.

Мы никогда не сможем назвать все наши прошлые ошибки, поэтому нам не нужно ожидать, что наша первая устная инвентаризация будет идеальной. Если мы сделаем выбор, мы продолжим процесс оценки себя до конца нашей жизни. На данный момент, мы постараемся избавиться от наибольшего количества “мусора” за первую сессию.

Многие годы, мы скрывали нашу низкую самооценку, прячась за фальшивыми образами, которые, как мы надеялись, могут обмануть людей. К сожалению, в итоге мы дурачили себя больше, чем кого-либо другого. Хотя внешне мы казались привлекательными и уверенными в себе, внутри мы прятали нестабильного и неуверенного человека. Единственное ты не сможешь скрыть — это то, когда ты искалечен внутри. Маски должны слететь.

Когда мы сделали этот Шаг, мы почувствовали легкость и свежесть. Мы наконец получили свободу быть собой, потому что мы не пытались ничего скрыть. Было большим облегчением, избавиться от всех наших секретов и разделить бремя нашей прошлой вины. Обычно, когда мы рассказываем об этом Шаге, слушатель тоже делится частью своей истории, и мы обнаруживаем, что то, что мы считали таким ужасным или уникальным, не было таким уж необычным. По принятию в глазах нашего напарника, мы видим, что нас можно простить, даже полюбить, такими, какие мы есть.

Несмотря на то, что наше исследование самих себя обычно выявляет в себе некоторые вещи, которые нам не особенно нравятся, столкновение с этими вещами и их открытое обсуждение дает нам возможность конструктивно с ними справляться. И теперь, когда они вышли из шкафа, готовые к тому, чтобы с ними столкнулись и справились, мы понимаем, что эти вещи в нас самих можно изменить. Мы не можем сделать эти изменения в одиночку. Нам нужна помощь нашей Высшей Силы и помощь сообщества Анонимные Наркоманы.

Шестой Шаг

Мы были полностью готовы к тому, чтобы Бог удалил все эти дефекты характера

Давайте на минутку вернемся к Первому Шагу. Вспомните, что нам пришлось полностью капитулировать, чтобы получить облегчение. Нам пришлось признать, что мы повержены. Изучая себя как можно более честно, возможно, мы обнаружили в себе некоторые вещи, которые нам не нравятся. Возможно, мы назвали их дефектами. Как бы мы их не называли, мы обнаружили, что должны измениться, если хотим расти. С Шестым Шагом такая же ситуация, мы не можем сделать его сами по себе, но мы знаем что Бог, как мы его понимаем, может сделать это за нас.

Действительно ли мы хотим избавиться от претензий, от злости, от страхов? Действительно ли мы понимаем, что они являются смертельным ядом в сердце зависимого? Многие из нас цепляются за свои страхи, сомнения, отвращение к себе или ненависть к другим, потому что в знакомой боли есть некоторая искаженная безопасность. Кажется безопасным держаться за старую, знакомую боль, чем отпустить ее ради неизвестности. Избавление от дефектов характера должно быть сделано с любовью. Страх и ненависть не могут дать нам новой жизни. Мы должны подходить к старым дефектам с терпением и пониманием, потому что они хорошо служили нам в былые дни. Они оберегали нас от ситуаций, с которыми мы не могли справиться до того, как обнаружили программу и источник силы. Мы должны быть благодарны за то, что наши недостатки не являются более выраженными или более вредными по своей природе.

Когда мы увидим как наши дефекты существуют в наших жизнях и примем их, мы сможем отпустить их и начать нашу новую жизнь.

Мы ищем в Сообществе ту жизнь, которую хотим для себя. Мы спрашиваем наших друзей: «Вы отпустили?» Без исключения ответ такой: «Да, настолько насколько смогли».

Когда мы работаем по Шестому Шагу, важно помнить, что мы люди и не должны накладывать на себя больших ожиданий. Мы должны быть серьезными, когда говорим “полностью готовы к устранению всех этих дефектов” Это шаг готовности. Это духовный принцип Шестого Шага. Это как если бы сказать, что теперь мы готовы двигаться по духовному пути к месту назначения, которое мы не могли себе представить. Будучи людьми, мы, конечно, проиграем.

Мы все равно будем злиться и по-прежнему чувствовать себя обиженными, особенно если мы слишком голодны, злы, одиноки, устали или слишком серьезны (Г.О.З.У.С.). (прим. пер. - с английского аббревиатура HALTS hungry angry lonely tired serious также означает паузу, остановку.) Мы пытаемся добиться адекватности, а не совершенства. Адекватность может быть достигнута, но совершенство - нет. Мы можем достичь и пробудить силу жизни внутри себя; она может сделать что угодно, даже дать нам новую жизнь. Разрушение старых идей и старых способов кажется неподвластным нашему сознательному контролю. Единственный контроль над ситуацией, который у нас есть, — это выбор принятия. В каких областях мы меняемся, как быстро мы меняемся и в каком порядке — все это предопределено самой нашей природой. Если мы примем волю Бога, мы сможем идти по необходимому пути к лучшей жизни.

Готовность — это то, к чему мы стремимся в Шестом Шаге.

Инструменты, которые мы используем, чтобы поддерживать нашу готовность, — это практика и молитва. Насколько искренне мы работаем, Шаг Шестой будет соразмерен нашему желанию перемен. Мы часто чувствуем, что никогда не будем готовы к устранению всех наших дефектов, но мы должны помнить, что главное — это наш путь, а пункт назначения не имеет значения. Готовность служить Богу — вот к чему мы стремимся.

Без этих недостатков жизнь всегда чувственна и глубоко прекрасна. Мы поняли, что мы растем, когда совершаем новые ошибки, вместо того, чтобы повторять старые.

Жизнь с этими дефектами может привести к постоянному разочарованию, напряжению и срыву.

Мы решаем, каковы наши приоритеты, и представляем себе жизнь без дефектов. Мы узнаем наши дефекты и капитулируем перед простыми рекомендациями, которые предлагает программа.

Мы чувствуем, что Шестой Шаг — это искренняя готовность отпустить эти недостатки в самих себе. Мы готовы расстаться со страхами и сомнениями той другой жизни.

Мы продолжаем попытки управлять своей жизнью, и нам нужно будет вернуться к Шестому Шагу, чтобы обновить или быть готовыми к устранению наших дефектов.

Седьмой Шаг

Мы смиренно просили Его убрать наши недостатки.

Решив, что мы хотим, чтобы Бог, как мы Его понимали, избавил нас от бесполезных или деструктивных аспектов нашей личности, мы пришли к Седьмому Шагу.

Мы все провели большую часть своей жизни, будучи совсем не скромными. Мы были унижены многими вещами, которые происходили с нами во время употребления, но большинство из нас избегали истинного смирения, пока не поработали над Первым Шагом. Затем снова, в Третьем Шаге мы просили Бога направить нашу волю и нашу жизнь. Сейчас, в Седьмом Шаге, мы смиренно просим Его устранить наши недостатки.

Ключ к этому Шагу в понимании смирения. Смирение необходимо для того, чтобы оставаться чистым, как еда и вода, необходима для того, чтобы оставаться в живых. Пока мы боролись со своей зависимостью, мы направляли всю свою энергию на удовлетворение наших материальных потребностей. Нам всегда нужно было удовлетворение наших базовых желаний, таких как власть и престиж. Мы никогда не думали о духовном росте или о том, чтобы просить Высшую Силу о руководстве. Наркотики были нашей Высшей Силой.

Мы не могли выносить испытания и невзгоды жизни в одиночку. Только когда мы устроили настоящее безумие из своей жизни, мы поняли, что не можем справиться с этим в одиночку. Признав это, мы впервые увидели проблеск смирения.

Если дефекты, которые мы обнаружили реальны и у нас есть возможность избавиться от них, мы обязательно испытаем чувство благополучия, когда избавимся от них. Кто-то захочет встать на колени для этого Шага. Некоторые будут очень спокойны или приложат большие умственные усилия, чтобы показать готовность. Слово скромный применимо, потому что мы обращаемся к Силе, более могущественной, чем мы сами, чтобы попросить самый чудесный дар программы; свободу жить без ограничений нашего прошлого. Как бы мы не хотели с этим справиться сами, мы идем до конца. Подумай о том, что мы можем потерять! Как только мы почувствуем, что готовы, мы должны идти вперед и просить Бога устранить наши недостатки.

Когда мы употребляли, наш духовный и эмоциональный рост остановился. Мы не росли и не выросли как нормальные люди. Сейчас, когда мы чистые, в повседневной жизни возникает много ситуаций, которые нам трудно понять. Практикуя смирение и обращаясь за помощью, мы можем преодолеть даже сложные времена. “Я не могу, мы можем!” Это признак роста.

Мы можем осознать, что люди могут давать нам направление и что наш способ мышления не единственный. Мы должны пробить наше эго и осознать что у нас нужно сделать гораздо больше работы. Когда кто-то указывает на недостаток, наша первая реакция — это защита. Если мы на самом деле хотим расти, мы внимательно рассмотрим то, на что нам указали. Нам нужно осознать, что мы не идеальны и есть вещи которые мы должны поменять.

Мы заметили, что смирение играет огромную роль в этой программе и нашем новом образе жизни. Сделав инвентаризацию, мы стали готовы позволить Богу устранить наши недостатки. Это наш путь к духовному росту, к ежедневному изменению нашего характера, постепенному, осторожному и простому извлечению себя из изоляции и одиночества зависимости, по направлению в полезное Сообщество. Это происходит не от желаний, а от действий и молитвы. Главная цель Седьмого Шага – это выйти из самоконцентрации и стремиться исполнить волю нашей Высшей Силы. Наша воля не работала.

Если мы будем небрежны и не сможем понять духовного значения этого Шага, это будет казаться невыносимой работой, которую невозможно завершить и вряд ли можно будет что-то сделать, кроме как вызвать старые проблемы. Как и во всех Шагах, целью этого является свобода. Ни один из этих Шагов не работает по волшебству. Они работают, когда ими живут. Мы пытаемся достичь адекватности, а не совершенства, ибо совершенство — это божественное качество.

Восьмой Шаг

Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и стали готовыми возместить им всем ущерб.

Последние пять Шагов в Анонимных Наркоманах, с Восьмого по Двенадцатый, о том чтобы “выйти и жить”. Только Первый, Второй и Третий Шаги дают нам необходимые инструменты чтобы начать чистую жизнь и Четвертый, Пятый, Шестой и Седьмой чтобы завершить процесс прощения себя и начало нового отношения к жизни. Восьмой Шаг запускает процедуру прощения других людей, прощения с их стороны и обучения тому, как жить в этом мире человеком, свободным от наркотиков.

Цель Восьмого Шага — это готовность. Готовы ли мы, если это практично и возможно, возместить ущерб, раз и навсегда избавиться от теней страха, которые хранит для нас наше прошлое? Предыдущие Семь Шагов выглядели довольно сложно, пока мы не погрузились в них. Этот ничем не отличается. Сейчас это звучит сложно, но как только мы сделаем это, мы зададимся вопросом, почему же мы не сделали этого раньше.

Восьмой Шаг не простой, он требует нового уровня честности о наших отношениях с другими людьми. Нам нужно начать чувствовать себя лучше внутри, до того как даже подумать о тех, кому мы причинили ущерб и как мы им вредили и как именно мы воспринимали себя.

Этот Шаг - хорошее испытание нашего вновь обретенного смирения, мы консультируемся по этому поводу со своими спонсорами. Опять же, как и в Четвертом Шаге, мы не хотим запутаться в бесполезном и опасном отвращении к себе. Наша цель - освободиться от вины и боли, которую мы носили до сих пор, чтобы мы могли смотреть миру в глаза без агрессии и страха.

Мы признаем свою вину независимо от того, что делал другой человек, чтобы вызвать нашу враждебность. Мы признаем, что причиняем им вред, прямо или косвенно, каким-то действием, ложью, нарушением обещания, пренебрежением или чем-то еще.

Мы не станем хорошим человеком, от того, что будем судить поступки других. То, что сделает нас лучше, — это очищение нашей жизни посредством избавления от вины. Восьмой Шаг — это огромный шаг от лжи, в которой преобладают чувство вины и раскаяния.

Нам нужна настоящая честность, прежде чем мы сможем составить точный список. При подготовке к составлению списка Восьмого Шага полезно определить что такое ущерб. Одно определение ущерба — это физический или моральный урон. Другое определение - причинение боли, страдания или потери.

Урон может быть вызван чем то, что сказано или сделано, и ущерб нанесенный в результате этих слов или действий может быть умышленным или непреднамеренным со стороны лица, причиняющего ущерб. Степень вреда может варьироваться от психологического дискомфорта до причинения телесных повреждений или даже смерти.

Мы составляем наш список или берем его из нашего Четвертого Шага и добавляем в него больше людей, которые приходят к нам в голову и мы предстаем перед этим списком и открыто исследуем наши ошибки. Готовы ли мы возместить ущерб? Во многих случаях мы не можем этого сделать, это невозможно и не практично. Мы можем не знать, кого обидели. В других случаях мы можем рискнуть привлечь третье лицо, некоторых товарищей из наших дней употребления, которые не хотят быть разоблаченными. У нас нет права и нам не нужно по какой-либо моральной причине подвергать опасности этого человека.

Практически каждый, кто вступает в контакт с активным зависимым, рискует пострадать. Многие члены упоминают своих родителей, супругов, детей, парней, подруг, других зависимых, случайных знакомых, коллег, работодателей, учителей, домовладельцев и совершенно незнакомых людей.

Проблема многих из нас в Восьмом Шаге и признании ущерба, который мы нанесли в том, что мы верили что являемся жертвами, а не насильниками в нашей зависимости. Избегать эту рационализацию имеет ключевое значение в Восьмом Шаге.

Нам пришлось подумать о том, чтобы отделить то, что с нами сделали, и то, что мы сделали. Мы были вынуждены отбросить все наши оправдания и все наши представления о том, что мы являемся жертвой.

Финальная трудность в работе по Восьмому Шагу — это отделение его от Девятого Шага. Размышления о Девятом Шаге может стать серьезным препятствием как для составления списка, так и для приобретения готовности. Даже не думая о возмещении ущерба, мы концентрируемся точно на том, что говорит Восьмой Шаг: составить список и обрести готовность.

Мы пробуем и работаем по этому Шагу так, как будто Девятого Шага не существует. Восьмой Шаг — это Шаг действий. И, как и все шаги действия, он дает немедленные преимущества. «Главное, что делает для нас этот Шаг, — это осознание того, что мало-помалу мы приобретаем новое отношение к себе и тому, как мы относимся к другим людям».

Девятый Шаг

Мы напрямую возместили этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло ранить их или других

Мы хотели освободиться от нашего страха, но мы не хотим делать этого за счет других. В этом вопросе очень важно получать руководство от наших спонсоров или духовных наставников.

Рекомендуем передать юридические проблемы юристам. Профессионалы могут помочь нам с финансовыми и медицинскими проблемами. Часть того, чтобы научиться жить — это не брать на себя проблемы и обязанности, с которыми мы не способны справиться.

В некоторых случаях мы можем быть не компетентны. Если это так, мы можем двигаться только под руководством.

Необходимо делать этот Шаг вовремя. Мы должны возмещать ущерб, когда возможность сама представится, если она не принесет еще больше вреда. Когда мы достигнем точки, где мы не сможем больше терпеть боль, ущерб будет возмещен.

В некоторых старых отношениях существует неразрешенный конфликт. Мы вступаем в старый конфликт и разрешаем его, возмещая ущерб, и отступаем от будущих сопротивлений и постоянных обид. Во многих случаях прошлых ошибок, нам надо будет куда-то пойти и смиренно попросить о прощении. Это старые пластинки, которые будут повторяться, пока мы живы. Иногда это будет радостным событием, когда какой-нибудь старый друг или родственник проявит большую готовность оставить прошлое в прошлом и приветствовать нас обратно в страну живых. Однако, некоторые люди не готовы отпустить свои горечи. Мы можем только возмещать наш ущерб в меру своих возможностей и они могут либо принять, либо отвергнуть это. Мы чувствуем облегчение вместо того, чтобы чувствовать себя сбитыми с толку и истощенными в нашей жизни. Наша зависимость сформировала негативное отношение других к нам. Девятый Шаг поможет нам справиться с чувством вины, а другим - с гневом.

Этот Шаг нельзя пропустить. Если мы избегаем этот Шаг, мы просто резервируем место в нашей программе для срыва. Гордость, страх и прокрастинация часто кажутся непреодолимым препятствием и стоят на нашем пути прогресса и роста в Девятом Шаге. Важно начать действовать и быть готовым принять реакцию тех людей, которым мы причинили вред. Мы возместили ущерб, настолько насколько смогли.

В некоторых случаях мы можем сделать возмещение ущерба на прямую, в некоторых случаях только частичную компенсацию, а про некоторые мы вообще ничего не помним.

Мы можем возмещать ущерб нашими действиями. Он не всегда должен быть вербальным. Остаться чистым — это тоже часть возмещения ущерба, потому что мы больше не часть проблемы. Теперь мы часть решения.

Когда пришло время возмещать ущерб за все, что мы делали, нам нужно было много чего сделать. В процессе выздоровления нам было возвращено здравомыслие и часть здравомыслия — это эффективные отношения с другими. Мы все реже будем рассматривать людей как угрозу собственной безопасности. Настоящая безопасность в глубине нашей души и в нашем выздоровлении заменит физическую боль и психическое смятение. Мы лично хотим обратиться к этим людям с любовью и терпением. Страх срыва заставит многих из наших самых искренних доброжелателей отказываться принимать наше выздоровление, как реальное. Мы должны помнить о боли, которую им причинили. Со временем произойдет много чудес. Многим из нас, кто был разделен со своими детьми, удастся восстановить глубокую эмоциональную связь. Однако, старые приятели могут быть опасны для нашего выздоровления, если они не изучат немного нашей программы. Если отношения настоящие, они сохранятся. Повторное принятие в семью, в которой мы родились, неизбежно для большинства. Чистое время говорит само за себя. Терпение - великий метод Сообщества. Безусловная любовь, которую мы будем испытывать, омолодит нашу волю к жизни и каждый позитивный шаг с нашей стороны, будет сопровождаться неожиданной возможностью. Преимущество этого Шага состоит в том, чтобы иметь возможность с чистой совестью смотреть в лицо людям, которым мы причинили вред. Благодаря обнаружению и признанию наших ошибок, с нами происходит чудо.

Десятый Шаг

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

Как зависимые, мы страдаем от проблемы, которая глубже чем употребление наркотиков. Поэтому мы должны жить по духовным принципам. Десятый Шаг и все остальные Шаги должны применяться ко всем сферам наших жизней.

Нет такой сферы в наших жизнях, которую не затронуло бы заболевание. Правда в том, что страх присутствует во всех сферах нашей жизни. Исходя из нашего опыта, программа можем и должна работать непрерывно во всех сферах нашей жизни.

Если бы это было не так, болезнь не смогла бы проникнуть в несвязанную сферу жизни и убить нас.

Десятый Шаг — это продолжение бесстрашного и тщательного взгляда внутрь себя, чтобы починить поломки, которые могут вызывать страх, гордость, ревность и другие пагубные дефекты. Это помогает нам избежать срыва из-за других сфер, которые мы можем не замечать. Если вы заберете наркотики у помешанного на наркотиках маньяка, у вас все равно останется маньяк. Поскольку наши проблемы влекут за собой гораздо больше, чем просто употребление, мы не сможем выздороветь, пока не осознаем необходимость внимательно взглянуть на свое поведение и мотивы.

Сейчас, когда мы чистые, мы осознали преимущество, наведения порядка в нашем собственном доме. Мы можем обнаружить, что мы являемся сердцем проблемы. Негатив был нашим путем на протяжении многих лет, и мы не можем превратиться в совершенно святых. Любые мысли о том, что мы станем идеальными должны быть раздавлены. Мы должны оставаться открыты к обучению, если собираемся оставаться чистыми в этой программе. Умники, которые больше всех спорят, обычно умирают. Люди с открытым разумом живут. Мы не питаем мысли когда-либо достичь совершенства. Тем не менее, мы должны стремиться к стабильности в нашей жизни, чтобы мы могли жить счастливо и быть в мире с самими собой.

Десятый Шаг помогает нам сделать это. Процесс инвентаризации хорошего и плохого в нас необходим. Как зависимые, мы склонны к страху, гневу, тщеславию, самодовольству и делаем неправильные поступки в неподходящее время. Многие формы болезни проявляющиеся в эгоцентризме, страхе, претензиях и так далее, могут загнать нас в такое положение, из которого, как мы чувствуем, мы не можем выбраться чистыми.

Стараемся ли мы изо всех сил? Остаемся ли мы честными? Продолжаем ли мы расти или скатываемся обратно в старые страхи и претензии? Это цель Десятого Шага, ответить на эти и похожие вопросы. Эти дефекты характера, которые мы обнаружили в Четвертом Шаге, глубоко укоренились в нас. Что мы делаем, так это проверяем проявления дефектов на раннем этапе, ежедневно работая по Десятому Шагу.

Как провести эффективную инвентаризацию, будет зависеть от серьезности конкретной проблемы, с которой мы сталкиваемся. Мы рассматриваем наши поступки в течении дня и мы практикуем искусство видеть то, где мы были не правы, принимая во внимание то, что мы могли сделать по-другому и то, какие возмещения ущерба нам нужно сделать. Мы считаем полезным и смиренным признаться людям, что мы были неправы.

Это должно применяться на практике, и теории тут нет места. Мы будем работать или мы умрем.

Мы можем остановиться и сделать инвентаризацию, когда столкнемся с проблемами в течении дня. Остановиться, подумать и вспомнить, что благодаря милости Бога мы чистые, — это основа. Часто, когда мы приходим домой, пишем претензию, объясняя как мы себя чувствовали, как разозлились и какую роль мы сыграли. Мы узнаем, как себя сдерживать, чтобы не повторять это действие.

Однако мы помним, что Бог, а не мы, ответственен за наше изменение. Граница между тем, где Бог помогает или не помогает нам, абсолютно несущественна. Вся Слава Богу, как мы его понимаем, — вот наше отношение. Мы обнаружили, что когда практиковали это, мы получали пользу, ибо гордость может закрасться, а мы, зависимые, не очень хорошо справляемся с успехом. Обычно мы попадаем в роль героев, и когда это происходит, наш эгоцентризм съедает нас заживо, и мы можем умереть.

В Десятом Шаге мы стремимся к искреннему смирению. В этом смирении мы можем лучше взаимодействовать с другими. Нас не так легко разозлить, напугать или свести с ума из-за жадности или похоти. Мы помним нашу сторону в божественном партнерстве с Богом и мы более терпимы и терпеливы с другими людьми.

По Десятому Шагу работают, пока ежедневные взлеты и падения свежи в наших головах. Мы перечисляем ошибки, которые мы сделали. Мы не рационализируем наши действия. Мы честно записываем свои достижения. Таким образом, мы приводим в порядок собственный дом. Беспорядок убран. Мы лучше себя знаем и в этом есть сила.

Опасность рационализации в том, что она убила больше наших, чем что-либо еще. Иногда наши мотивы будут скрыты затуманенным мышлением. Мы можем молиться о смирении и использовать его как свет, для изучения наших истинных мотивов. Действовали ли мы из отрицательных эмоций? Если да, то мы можем проработать их в программе.

Если мы хотим поделиться этим сразу с другим человеком, мы это делаем. Другие могут помочь нам увидеть наше затуманенное мышление таким, какое оно есть. Любовь и боль будут держать нас в середине дороги. У нас есть дефекты, но готовность жить так, как хочет наша Высшая Сила, — это свобода. В жизни у нас будут проверки на терпение и терпимость. Мы должны сохранять духовность в форме, чтобы действовать в духе любви и помощи. Когда мы готовы расти по направлению этих целей, чудесные вещи ждут нас впереди.

Продолжение личной инвентаризации означает, что мы формируем привычку смотреть на себя, свои действия, свое мировоззрение и отношения на регулярной основе. Мы стараемся давать честные оценки и вкладывать больше или меньше энергии в определенные области, которые нас волнуют.

Очень важно продолжать делиться с другими людьми, чтобы если мы начинали рационализировать наше негативное поведение, нам об этом говорили. Это подчеркивает профилактическую часть Десятого Шага. Ты спрашиваешь себя в течении дня “ Действовал ли я на старых схемах или претензиях? Слишком ли я устал? Слишком ли я голоден? Затуманены ли мои мысли?” Эти вопросы — это прививка против безумия на постоянной основе.

Мы обсудили профилактическую часть Десятого Шага. Любовь была тут все время, ожидая, что мы примем ее. Хотя мы по-прежнему сталкиваемся с человеческой болью, жизнь, наконец, начала приобретать смысл. Чистая жизнь возможна, когда мы полагаемся на Высшую Силу ежедневно, чтобы обеспечить нам духовный рост, устраивая нас в полезной жизни.

Одиннадцатый Шаг

Путём молитв и медитаций мы искали улучшения нашего осознанного контакта с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли для нас и сил для её исполнения

В Третьем Шаге мы приняли решение передать нашу волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем. Мы возобновляем эти усилия ежедневно в Одиннадцатом Шаге. Большинство из нас восставали против этого в начале, словно в путешествии на своей воле.

Когда мы в первый раз услышали, что кто-то говорил: “ Отпусти и Впусти Бога” это звучало глупо. “Нет” говорили мы, “ Если я отпущу, я пропаду или кто-то мной воспользуется.” Что происходило вместо этого: чем больше мы улучшали наш осознанный контакт с Богом через молитву и медитацию, тем чаще мы брали паузу, когда сомневаемся и говорили: “Боже, я не знаю что мне делать. Пожалуйста научи меня.” Это факт. Когда мы, наконец, избавляемся от собственных эгоистических мотивов, мы начинаем находить покой, несравнимый с наркотическим опьянением. Мы начинаем испытывать осознанность и сочувствие с другими людьми.

Одиннадцатый Шаг помогает нам перед лицом проблем осознавать Бога. основополагающий принцип этого Шага - сознание Бога. Мы стараемся избегать просьб о конкретных вещах. Это трудно, потому что мы уверены, что знаем, что было бы подходящим для нас. Сейчас мы знаем, если мы будем молиться о воле Бога, мы получим наилучшее для нас. Человек, осознавший свое бессилие и узревший видение Высшей Силы для него, поймет, почему мы молимся только о знании его воли для нас и сил для ее исполнения. Наши самые сокровенные желания и картинки того, какими людьми мы хотели бы быть, всего лишь проблески Божьей воли для нас. Наши взгляды настолько ограничены, что мы можем видеть наши немедленные желания и нужды только через любящего Бога. Это наши собственные реальные мечты, которые стали явью.

Когда мы молимся, происходит нечто замечательное, мы находим смысл, способы и энергию на выполнение заданий, выходящих за рамки наших возможностей. Благодаря тому, что мы откажемся от собственной силы, мы приобретем силу намного более могущественную, которая будет видеть нас насквозь. Очень важно сохранять веру и обновлять ее ежедневной молитвой.

Очень просто вернуться к нашим старым привычкам. Мы должны научиться поддерживать нашу новую жизнь на духовной основе, чтобы обеспечить наш постоянный рост и выздоровление. Бог не навязет нам Свою доброту, но мы получим, если попросим. Это не жестокость. Принудительная мораль лишена силы, исходящей от нашего собственного выбора.

Часто наши усилия вызывали в нас чувство покоя и умиротворения, которых мы никогда раньше не испытывали. Мы знаем, что если будем исполнять волю Бога, наши жизни будут наполнены смыслом.

Двенадцатый Шаг

Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы пытались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Идея духовного пробуждения приобретает много разных форм в многих разных личностях, которых мы встречаем в Сообществе. У этого пробуждения есть кое-что общее для всего Сообщества.

Жизнь приобретает новый смысл, новую радость, качество жизни и ощущение себя стоящим. Мы духовно обновляемся и радуемся что мы живы. Наши страдания очистили нас от некоторых наших иллюзий. Со временем мы были направлены в новую жизнь и место в мире и наших сердцах.

Этот великий Шаг должен следовать за работой Шагов с первого по одиннадцатый. Есть те из нас, кто пробовал оставаться чистым без преимущества того, что “мы испытали духовное пробуждение в результате прохождения шагов”, и их больше нет с нами. Те, кто продолжает практиковать эти принципы “во всех своих делах” говорят нам, что это самое замечательное, что можно узнать. Это путешествие вызывает благодарность.

Обычно, к тому времени как мы достигаем этого состояния ума, нам уже не нужно говорить о том, чтобы делиться нашей жизнью со все еще страдающим зависимым. Мы более чем готовы помочь этому человеку потому, что к этому времени мы осознаем, что благодаря помощи другим и тому, что мы отдаем то, что было дано нам, мы обретаем лучшую страховку против срыва и возвращения к мучительному существованию действующего зависимого. Мы называем это “нести весть” и мы делаем это разными способами.

Первый способ, как мы несем весть, — это мы остаемся чистыми с помощью Бога и Сообщества. Наш новый путь жизни говорит сам за себя лучше, чем наши слова когда-либо могли. Люди видят нас на улице и вспоминают о нас как о скрытных, напуганных одиночках. Они замечают, как серость и страх покидают наши лица. Они видят, как постепенно мы оживаем.

В наших шагах появляется живость, а в глазах - огонек. Весть бессмысленна, если мы не проживем ее. Если мы действительно живем этим, мы придаем этому больше смысла, чем можно выразить словами.

Учиться искусству помогать другим, когда это уместно, не вызывая обид, — это чудесное преимущество программы АН. Примечательно, что Двенадцать Шагов ведут нас от состояния униженности и отчаяния к состоянию, в котором мы можем быть инструментами, исполняющими волю Бога. Мы получаем дар, помогать другим страдающим зависимым, когда никто другой не может. Это наибольшее возможное изменение личности. Невозможно большее изменение личности, это дар любви Бога в наших жизнях. Мы видим как это происходит вокруг нас каждый день. Это чудесное изменение на сто восемьдесят градусов свидетельствует о духовном пробуждении.

Мы посещаем собрания АН и делаем себя заметными и доступными для служения в Сообществе. Мы отдаем свободно и с благодарностью наше время, наше служение и наш опыт для зависимых из Сообщества. Мы не уклоняемся от призвания практиковать эти принципы. Мы знаем, что чем с большим рвением мы продвигаемся и работаем, чтобы оставаться чистыми, тем выше мы собираемся подняться и тем богаче будет наше духовное пробуждение! Помогать другим работает. Мы делаем это, потому, что это дает нам новую жизнь, которой мы наслаждаемся.

В Двенадцатом Шаге мы практикуем духовный принцип несения вести выздоровления АН, чтобы сохранить его. Это как, мы пожинаем то, что посеяли. Старая привычка употреблять наркотики заменена новой: не употреблять и помогать другим стать чистыми. Даже человек с одной неделей в Сообществе АН может подойти к новичку и сказать: “Живи Только Сегодня” или “Зависимый в одиночестве - в плохой компании”.

Когда мы делимся с кем то, мы можем сказать: «Господи, сделай меня инструментом Твоей Воли». Мы не должны и не делаем это в одиночку. Это просто вопрос того, чтобы еще один член АН пошел с нами на призыв Двенадцатого Шага нести весть страдающему зависимому. Мы не мним себя Богом. Вот поэтому, это духовно. Мы должны быть орудием Божьей милости в действии.

Это честь и привилегия откликнуться на такой призыв. Те из нас, кто занимается служением - самые удачливые люди на Божьей земле! Те, кто побывал в проклятом месте, теперь стремятся помочь другим людям найти новый и лучший способ жить.

Мы помогаем новичкам, независимо от того, проходят ли они детоксикацию или только начинают изучать принципы АН. Мы делаем, что в наших силах, чтобы они узнали, что предлагает нам программа, чтобы они чувствовали себя как дома. Опыт показывает, что лучший способ достичь этих целей - внимательно прислушиваться к тому, что они хотят делать со своей проблемой. Затем мы можем поделиться своим опытом, силой и надеждой, а затем сопровождать их на их первое собрание.

Бескорыстное служение, что исходит из этой работы, является тем самым принципом Двенадцатого Шага. Совершенно очевидно, что осознание работы Божьей милости дает так много всего, что нужно действующему зависимому. Так же, как милость любящего Бога была дана нам, теперь у нас есть возможность поделиться этим даром с остальными. Один такой призыв Двенадцатого Шага может сделать жизнь стоящей. Таких призывов много для тех кто в АН.

Двенадцатый Шаг так же предлагает нам применять эти принципы во всех наших делах. Пока мы остаемся чистыми и живем по этим Принципам, мы делаем работу по Двенадцатому Шагу. Мы привлекаем людей к нам и к Сообществу АН показывая примером, как это быть чистым. Мы больше не хотим принимать участие в проблеме. Теперь мы служим Богу. Таким образом, мы возобновляем нашу клятву передать нашу волю и жизнь заботе Бога. Даже если у нас нет такого понимания, мы обретаем его, увидев, как другие выздоравливают. Товарищи-зависимые показывают, что Бог любящий, и мы узнаем, что жизнь, свободная от наркотиков, о которой мы и не мечтали, возможна. Шаги не заканчиваются здесь, они являются новым началом.

Все будет хорошо, пока мы воздерживаемся и доверяем Высшей Силе нашего понимания. Жизнь только сегодня облегчает бремя прошлого и избавляет от страха перед будущим. Чистые, мы научились предпринимать все необходимые действия и оставлять результаты в руках нашей Высшей Силы.

Мы научились доверять Богу в нашей судьбе и позволили Ему помочь нам делать все возможное каждый день. Самое важное, что мы можем сделать,

— это оставаться чистыми сегодня, полагаясь на Высшую Силу.

Мы хотим свободы. Чистыми, мы можем увидеть, что величайшая свобода, которую мы можем достигнуть, — это принятие Божьей воли. Но мы признаем, что мы люди и подвержены ментальной и духовной болезни. Каждый день, мы просим Высшую Силу помочь нам оставаться чистыми на этот день. Каждую ночь мы благодарим за дар выздоровления. Таким образом мы начинаем практиковать духовность.

Мы чисты, но ни в коем случае не идеальны, и наша жизнь остается неуправляемой. Время от времени мы становимся эгоистичными. В такие моменты людям из Сообщества трудно до нас достучаться, но не невозможно. Наши недавно приобретенные друзья обычно распознают наш блеф и пресекают нечестности. Когда все валится из рук и духовный контакт затруднен, мы уже выучили, что это ненадолго. Если мы не будем употреблять и продолжим поддерживать духовный контакт с Сообществом, мы сможем пройти через тяжелые времена и станем сильнее.

Доверие к другим не является естественным для нас, но мы должны научиться доверять, потому что зависимый в одиночестве находится в плохой компании. Необходимой силы не было, пока мы не нашли АН, которое показало нам, как заставить веру работать на нас. У нас было много энергии, но мы направляли ее на самоуничтожение. Сейчас, мы можем направить ту же энергию, которую мы использовали, чтобы удерживать нашу боль, на укрепление нашей веры и становление более здоровыми и любящими людьми. Сначала мы учились любить наши группы АН. Позже, через служение, мы научились, как прикладывать нашу энергию к работе, и, чем больше мы служим, тем лучше у нас получается направлять энергию.

Помните, мы не стали зависимыми за один день. Невозможно решить все наши проблемы сразу, сколько бы у нас не было энергии. Полегче! Единственный способ выздоровления — это ежедневно применять то, чему мы учимся друг у друга. Наш рост — это процесс длиною в жизнь. Мы никогда не прекращаем учиться и никогда не перестаем нуждаться в руководстве и поддержке других. Так мы говорим, “Продолжайте возвращаться, это работает!”

Зависимость физическая, ментальная и духовная. Поэтому мы верим, что мы должны развить веру в Высшую Силу до того, как мы можем надеяться на выздоровление от разрушения зависимости. Когда у нас есть крепкая вера в Силу более могущественную, чем мы сами, и мы используем эту веру в повседневной жизни, эта Сила сможет связаться с нами и предоставить нам силы и руководство, нужное нам для выздоровления.

АН — это духовная программа. Наши члены, которые живут по духовной программе, узнали о своем духе достаточно, чтобы развить и поддерживать сознательный контакт с Высшей Силой. Мы становимся более духовными, когда разделяем себя с нашими товарищами зависимыми. Мы постепенно меняемся от тупости и безразличия к чувству чистоты и отсутствия омраченности земными проблемами. Многие из нас испытывают уверенный рост по направлению к душевному покою и Богу, как мы понимаем Бога. У некоторых есть глубокие духовные переживания, драматичные и вдохновляющие по своей природе. Независимо от того, к какой категории мы относимся, мы все переживаем глубокие изменения в нашей основной природе, которые намного глубже, чем что-либо просто физическое или ментальное. Спустя какое-то время это стало очевидно даже для посторонних, что настоящее и продолжительное изменение происходит в нас. Самое очевидное изменение — это простой факт, что мы остаемся чистыми. Когда мы полагаемся на Бога, чтобы он направлял наши мысли, изменения в наших чувствах и действиях неизбежны.

Как новых членов, разговоры о Боге, которые мы слышим на собраниях, пугают многих из нас. Мы относимся подозрительно и скептически из-за разочарований в религии. Мы думаем, что кто-то попытается забрать нашу свободу верить в то, что мы сами выбираем.

Не в этом случае. Духовная и религиозная свобода - один из наших основных принципов. Каждый из нас свободен выработать нашу собственную концепцию Бога или отвергнуть концепцию Бога. Каждый из нас строит отношения со своей Высшей Силой по-своему и в свое время. Многие из нас пришли в АН как атеисты или агностики. Некоторые из нас пришли, как религиозные фанатики. Мы здесь не для того, чтобы поправлять или менять друг друга. Мы работаем в атмосфере полного принятия и уважения к убеждениям друг друга.

Мы стараемся избегать высокомерия самодовольства, потому что это одна из самых смертоносных форм самообмана. Несмотря на то, что мы избегаем навязывания каких-либо идей кому-либо, мы настоятельно рекомендуем каждому человеку сделать честную попытку найти Силу более могущественную, чем он сам.

Из нашего опыта мы обнаружили, что зависимые, которые остаются чистыми, находят и развивают отношения с Высшей Силой. Нас учат «действовать как будто» мы верим в Бога, применяя духовные принципы и практики в своей жизни. Три необходимости — это честность, открытость разума и готовность попробовать. Агностики и атеисты обычно начинают с разговора с «Чтобы там ни было».

На собраниях можно почувствовать дух или энергию, и иногда это первое восприятие Бога новичком. Этот дух, или что бы то ни было, расслабляет и помогает нам становится честными друг с другом. Мы отпускаем свое эго и учимся у своих товарищей зависимых. Честное общение ускоряет наше выздоровление и заставляет нас поверить, что эта Сила заботится о нас и работает на наше благо. Мы больше не обвиняем Бога и других в наших проблемах и видим, что наши проблемы мы создавали себе сами.

После того, как мы приняли то, что мы сами создали свой собственный ад и что есть Бог, который хочет помочь нам, мы начинаем прогрессировать в решении наших проблем. Благодаря усилию открытого разума, мы «действиями приходим к правильному мышлению», позволяя нашей Высшей Силе найти нас, вместо того, чтобы искать Бога только своим умом. Мы пришли к тому, чтобы полагаться на ежедневно растущие отношения с Богом, как мы его понимаем. Один из способов развивать осознанный контакт с Богом — это составить «список благодарностей», считать благословения и благодарить нашу Высшую Силу за них. Другой способ — это практиковать принятие обстоятельств такими, какие они есть и доверять, что они улучшатся, если им это положено. Мы делаем эти упражнения несколько раз в день, до тех пор пока они не станут частью наших повседневных дел. Таким образом, мы начинаем представлять перед жизнью на условиях Бога, и это дает нам необходимое чувство покоя, чтобы мы могли жить чистой жизнью.

Мы должны переоценить наши старые идеи, чтобы познакомиться с новыми идеями, ведущими к новому образу жизни. Мы не можем выкинуть старые идеи, не заменив их на новые. Мы верим, что старое саморазрушение и эгоизм могут быть заменены только на духовные принципы. Три главных духовных принципа — это честность, открытость разума и готовность пробовать. Мы говорим, что они «КАК»* нашей программы.

*(слово КАК в оригинале HOW - аббревиатура трёх духовных принципов - честности, открытости разума и готовности)

Строгая честность — это самый важный инструмент, который у нас есть, чтобы научиться иметь дело с прошлым и жить сегодня. Хотя честность сложный для практики инструмент, это то, что награждает нас больше всего. Мы практикуем честность при любых условиях, потому что она является противоядием к нашему больному мышлению. Мы теряем страх быть загнанными в угол. Наше отсутствие страха и наша вновь обретенная вера служат прочным основанием для мужества в будущем.

Быть честными — это неестественное состояние для нас. Мы не ожидаем, что будем практиковать абсолютную честность во всем в одночасье. Это постепенный процесс в нашей ежедневной жизни.

Ситуации, когда было сложнее всего поддерживать нашу честность, принесли самые вознаграждающие результаты. Когда мы честны в действительно сложных ситуациях, чувства счастья и душевного покоя переполняют нас.

Мы никогда до этого не испытали честность на интуитивном уровне, потому что мы покрывали свои чувства употреблением. Мы должны докопаться до сути каждой эмоции, которая у нас есть и встретиться с ней лицом к лицу, чтобы мы могли быть настоящими. Наши жизни становятся намного проще, когда мы узнаем себя.

«Честность кассового аппарата» - хорошее начало в развитии чувства собственного достоинства. Самоуважение основано на том, чтобы смотреть правде в глаза и жить ею. Когда мы честно оцениваем то, что у нас есть на самом деле, мы можем научиться ценить это. Дары выздоровления — это те вещи, которые мы можем носить с собой везде.

Управление нашими собственными жизнями привело нас в программу “Анонимные Наркоманы”. То, что мы знали о жизни, когда попали сюда, чуть не убило нас. Мы пришли больными людьми, которые знали очень мало о том, как быть счастливыми и наслаждаться жизнью. Полностью открытый разум необходим нам, чтобы научиться жить по-новому.

Открытость разума позволяет нам услышать то, что может спасти наши жизни. Это позволяет нам слышать противоположные точки зрения и делать собственные выводы. Открытость разума приводит нас к тем самым озарениям, которые ускользали от нас в течение нашей жизни. Открытость разума — это наш принцип, который позволяет нам участвовать в обсуждениях без поспешных выводов или предопределений, кто прав, а кто виноват. Нам больше не нужно делать из себя дураков, отстаивая несуществующие ценности. Мы узнали, что быть несведущими — это нормально, потому что, когда мы несведущие, мы поддаемся обучению и можем научиться успешно проживать свою новую жизнь.

Однако, открытость разума без готовности приведет нас никуда. Мы должны быть готовы пойти на все, чтобы получить выздоровление. Мы никогда не знаем, когда придет время, когда мы должны приложить все усилия и силы, чтобы оставаться чистыми.

Честность, открытый разум и готовность пробовать, работают рука об руку. Недостаток одного из этих принципов в нашей программе может убить нас. Жизнь по личной программе без этих принципов сделает для нас выздоровление трудным и болезненным, хотя это должно быть красиво простым.

Так же помните, что Честность Готовность и Открытость новому — это духовные принципы, которые означают, что на них можно положиться, чтобы вывести нас из неприятностей, в которые нас втянули нечестность, закрытый разум и отсутствие готовности.

Если бы ни эта программа, мы были бы мертвы. Эта программа - жизненно необходимая часть нашей повседневной жизни. Мы делаем все возможное, чтобы помочь этому Сообществу, и оно помогает нам.

Если вы пришли в Анонимных Наркоманов, чтобы использовать людей, чтобы помочь продолжать вашу привычку, мы не сможем помочь вам. Мы больше не можем играть в нечестные игры. Закрытый разум — это барьер перед любыми изменениями. С другой стороны, дух открытости разума к новому, в сочетании с признанием своего бессилия, кажется, производит положительные изменения, когда мы обращаемся за помощью. Если у вас проблема с наркотиками и вы готовы попробовать наш путь, мы поделимся с вами тем, как мы остаемся чистыми.

В нашем Сообществе, важность единения выражается некоторыми высказываниями: "Вместе мы стоим, раздельно падаем" и "Я не могу, мы можем!" Эти слоганы говорят о том, что если мы не будем держаться вместе и помогать друг другу, мы обязательно умрем.

У нас смертельное заболевание, о котором мы не знали до того, как пришли в программу. Мы были в глубине отчаяния, деградации и потерялись в разрушительном хаосе. Когда мы пришли, нас рвало, мы были в поту и дрожали. Некоторые из нас остались. Были ли это наши собственные заслуги? Мы думаем нет! Наш путь привел нас сюда. Выздоровление стало возможным благодаря помощи других людей, инструментов которыми они поделились с нами и Высшей Силы.

Из изоляции нашей зависимости, мы были втянуты в сообщество людей с общими узами - зависимостью. АН — это как спасательная шлюпка в море изоляции, отсутствия готовности и веществ. Мы разделяем друг с другом хорошие времена и плохие, победы и неудачи, без поражений, до тех пор пока мы не притронемся к первой дозе, таблетке, выпивке или косяку. Всю нашу веру, силу и надежду мы получаем от людей, которые делятся своим выздоровлением.

Как выздоравливающие зависимые, обычно мы злимся, если кто-то указывает нам что делать. На собраниях АН, мы делимся тем, как это было в активной зависимости, нашими страданиями, которые привели нас в отправную точку и как мы остаемся чистыми сегодня. Рассказывая свою собственную историю, кто-то другой обязательно будет страдать от подобной проблемы и наш опыт расскажет им как справиться с ней, что работает для одного, может сработать и для другого. Большинство зависимых смогут принять такой тип общения, даже в самом начале. Со временем у нас появится новый источник силы, который поможет нам в нашем выздоровлении.

Участвуя в регулярных запланированных собраниях и один на один с выздоравливающими зависимыми, мы учимся, что часть нашего поведения, направленного на поиск одобрения, помогает нам оставаться чистыми. Собрания — это важная часть выздоровления. Те, кто регулярно посещают собрания и работают по шагам, остаются чистыми. Нам нужно одобрение людей вокруг нас. Посещение собраний поощряет нас оставаться чистыми и напоминает, каково было нам, быть новичками и еще раз подтверждает насколько прогрессирующая болезнь зависимость.

Эта сила на собраниях — это не только люди там, но ещё и что-то внутри людей. Мы возвращаемся на эти собрания и принимаем их как лекарства в форме безусловной любви.

Собрание — это как забор вокруг нашего чистого времени. Он защищает нас на протяжении всего нашего выздоровления. В начале, члены сообщества на собраниях помогли нам преодолеть сожаление и жалость к себе, приняв нас такими, какими мы были и показали нам необходимую заботу и любовь, чтобы начать жить чистыми. Возвращаясь на собрания, мы пришли к вере в любящего Бога, как он выражает Себя в групповом сознании, которая продолжает спасать нас от нашей зависимости и помогает в нашей повседневной жизни.

В конечном итоге, на протяжении наших жизней, мы окружаем себя членами сообщества, которые продолжают давать знать, что мы можем на них рассчитывать. Одно из преимуществ программы АН заключается в том, что она позволяет нам поддерживать близкий, регулярный контакт с выздоравливающими зависимыми, которые могут лучше всех понять и помочь нам в нашем выздоровлении.

Наш опыт такой - те, кто начинает делиться сокровенными чувствами, эмоциями и мыслями с другими выздоравливающими зависимыми, вместо того чтобы рассказывать историю употребления, имеют тенденцию к более быстрому росту. Когда мы рассказываем свои истории один на один или на группах, мы можем избавиться от внешних проявлений личности, в которые, как мы думали, верили другие люди. Только другой зависимый может понять и принять нас такими, какие мы есть. Мы выздоравливаем через этот процесс. Шаги ведут нас и встречи дают нам возможность высказать и услышать мысли и чувства, которые иначе остались бы сдержаны внутри.

Многие правила, действующие во внешнем мире, не будут работать с нашей новой жизнью в Сообществе. Выражение потребности в помощи во время кризиса кажется логичным, но иногда мы нелогичны. Нам сначала кажется безумием дать другому человеку знание нашей боли. По мере того, как мы становимся более близко связаны с другими, мы научимся разделять нашу боль, и она уменьшится. Часть ужаса зависимости - быть отрезанными от этого человеческого опыта. Наши страхи и чувство вины мешали нам получить преимущества, которые могут позволить себе обычные люди.

Когда мы делимся, это становится отправной точкой нашего возвращения в измерение человеческого опыта, увеличивая нашу способность почувствовать проблемы другого зависимого.

Делясь нашим опытом выздоровления с новичками как через спонсорство, так и на собраниях, мы помогаем себе оставаться чистыми. Мы обнаруживаем, что нам постоянно напоминают о вещах, которые помогают нам хотеть оставаться чистыми. Возможность служить инструментом любящего Бога и участие в выздоровлении других сохраняет чувство чуда и благодарности в нашей жизни. Когда мы воодушевляем и поддерживаем других, это воодушевляет и поддерживает нас. Сегодня у нас есть люди в наших жизнях, которые находятся рядом с нами в трудные времена и помогают нам делать то, что мы можем сделать, и не беспокоиться о том, чего мы не можем. Выход из самих себя дает нам новые перспективы в жизни и облегчает жизнь с реальностью. Мы больше не чувствуем, словно нам нужно бежать от самих себя. Эта программа дала нам верный способ, чтобы исследовать самих себя, искоренять дефекты и учиться жить. Если хотите изменить свою жизнь - рискните делиться! Именно рискуя, мы чуть не потеряли свои жизни, обращаясь за помощью точно так же, мы можем измениться.

Если мы обнаруживаем, что оказываемся в плохом месте или чувствуем, что надвигается плохая ситуация, мы звоним кому-нибудь или идем на собрание. Мы научились искать хорошего совета у квалифицированных людей прежде, чем принимать трудные решения. Обращаясь к другим, практикуя мастерство смирения и прося о помощи, мы можем пройти через самые трудные времена. Я не могу, мы можем! Это не признак слабости, это признак роста. Таким образом, мы как выздоравливающие зависимые находим силу, которая нам нужна, когда она нам нужна больше всего. Это образ жизни для зависимых, которые хотят научиться жить чистыми и которые обнаружили друг друга. Мы делимся своими ментальными и духовными ресурсами ради всеобщего блага.

Выздоровливающие зависимые с большим удовольствием помогают другим страдающим зависимым выздоравливать. Выздоровление, как обнаружилось в Анонимных Наркоманах, должно идти изнутри и никто не может стать чистым за кого-то другого.

В течение того, как мы несем весть, каждый из нас приходит к нашему собственному пониманию, и, если у нас есть трудности, мы доверяем нашим группам и программе Двенадцати Шагов, чтобы они руководили нами. Эти вещи должны быть использованы для помощи другим.

Шаги ведут нас к нашему месту в обществе. Мы начинаем с исправления нашего внутреннего беспорядка и освобождения от дефектов, которые мешают нам быть тем, кем мы должны быть. Мы проявляемся как личности, переосмысленные с новым осознанием и способностью занять свое место в мире. Наша точка зрения меняется с одиночки на участника. Мы делаем акцент на наведении порядка в собственном доме и стараемся делать больше, чем нашу часть. Мы доверяем нашей Высшую Силу, чтобы она дала нам силу и удовлетворила наши потребности. Если мы чувствуем, что у нас больше, чем наша доля трудностей, мы должны больше делиться с другими и не забывать быть благодарными за то хорошее, что у нас уже есть. Если мы не благодарны за то, что у нас уже есть, мы не сможем быть благодарны за то, что нам еще предстоит получить.

Ответственность — это ключевое слово здесь. Мы должны избегать этого или искать помощи, если мы обнаруживаем себя уже в такой ситуации. Нас больше не просят делать невозможное. Большинство из нас привыкло, что нам будет скучно и не интересно, когда у нас нет серьезных проблем. Мы хотим измениться. Душевный покой, о котором не молятся, скорее всего может показаться скукой. В прошлом мы полагались на отчаяние, чтобы оно дало нам силы периодически переупорядочивать свои жизни. Есть другой путь.

Когда мы признаем, что несем ответственность за свои проблемы, мы понимаем, что можем нести равную ответственность за наши решения. Нам просто нужно чистое время, чтобы понять, кто мы и что мы хотим делать. Что мы можем делать, это помнить о том, что мы зависимые. Быть чистым — это ненормально для нас, и мы должны на постоянной основе учиться как жить. Великая магия открывается, когда мы помогаем другим. Как чистые зависимые в Сообществе Анонимных Наркоманов, мы помогаем себе, благодаря тому что помогаем другим.

Наше внимание сфокусировано на решениях и наши старые идеи распадаются и растворяются как айсберги в тропиках. Когда компульсивное желание употребить снимается с нас, и мы начинаем думать о других, прежде чем о себе, начинается настоящее чудо. Работая по Шагам, практикуя принципы и используя инструменты, мы начинаем видеть себя в новом свете. Мы находим себя, помогая другим, и обеспечивая помощь в решении наших собственных проблем. Мы переопределяем себя. Мы начинаем чувствовать людей, становимся способными адекватно реагировать на окружающую среду. Мы ставим духовную жизнь на первое место и практикуем терпение, терпимость и смирение в нашей ежедневной жизни. Чем больше мы отдаляемся от последней таблетки, дозы, глотка или затяжки, тем больше нашего прошлого мы видим и тем больше осознаем чудо освобождения от нашей болезни зависимости. Все что у нас есть сегодня — это чудесный факт нашего выздоровления и все что это для нас значит. Каждый день, который мы живем чистыми, пробуждает нас к свободе, которая была у нас все время, но мы не могли этого осознать. Мы добиваемся успеха сейчас там, где раньше знали только неудачи. Многие наши мечты, забытые и застланные нашей зависимостью, возвращаются и помогают нам вернуть чувство изумления и воодушевления к чуду чистой жизни. Старые компульсии исчезают, а привычки ума, ассоциированные с зависимостью, ослабевают и ломаются. Так много замечательных вещей стало возможным для нас. Поскольку мы живем чистыми и растем, мы способны занять свое место в мире.

Если мы хотим пожинать преимущества того, что мы остаемся чистыми, мы находим необходимым постоянно проводить инвентаризацию самих себя. Скрытые страхи и потребности по-прежнему являются потенциальными движущими силами. Тот факт, что мы не осознаем страх или гнев, не означает, что он не влияет на нашу жизнь. Мы сочли важным исследовать места, где мы начинаем становиться злыми или где наши убеждения были подвергнуты испытанию. Сферы, которые мы не хотели ставить под вопрос, были теми, которые больше всего нуждались в рассмотрении.

Мы также нашли важным исследовать обратную сторону медали, так называемые «хорошие» качества, такие как правда. Правда кажется чем-то невозможным к пониманию до тех пор, пока не становится очевидной.

Правда — это то, о чем мы никогда не подозревали, пока не узнали ее. Нет исключений - только неполные правды. Все, что мы знаем, подлежит пересмотру, особенно, что мы знаем о правде.

Еще одно желаемое качество — это любовь. Мы любим амбициозных, потому что они могут нас вдохновлять; мы любим неудачников, потому что они могут нас научить; мы любим королей, потому что они всего лишь люди; мы любим кротких, потому что они божественны. Мы любим бедных за то, что их так много. Мы любим богатых за то что, они так одиноки. Мы любим молодых за веру, которая у них есть; мы любим старых за мудрость, которой они делятся. Мы любим красивых за их грустные глаза, мы любим уродливых за их души, полные мира.

Мы думаем о любви, как о щите от нападков других людей и как об оружии, которое пробивает стены ненависти и открывает закрытые сердца и закрытые разумы. Мы чувствуем себя защищенными нашей любовью через невзгоды, уныние, злость и неуверенность. Мы даже чувствуем воодушевление от любви в моменты отчаяния, которые иногда все еще иногда преследуют нас. По мере того, как наша любовь крепнет, мы становимся сильнее и лучше справляемся с жизненными испытаниями.

В отношениях с другими людьми в нашей жизни, мы развиваем любящее мировоззрение. Мы легче прощаем, медленнее становимся злыми, ожидаем меньшего и даем больше нашим братьям и сестрам. Мы приходим к тому, чтобы видеть всех людей как наших братьев и сестер. Такого рода безусловной любви мы научились у наших товарищей-зависимых из Анонимных Наркоманов.

Через любовь, которую мы получили в Сообществе, мы начинаем чувствовать, что нас можно любить. С этого момента мы действительно можем начать любить и уважать себя. Это чувство любви к себе совершенно чуждо эгоизму, которым мы подкрепляли себя, как практикующие зависимые. Это одна из вещей, которая приносит нам чувство спокойствия, чувство солидарности, которое приходит от знания правды о себе и принятия её. В старые времена мы знали, в глубине души, что мы притворяемся, когда предавались своим иллюзиям величия и важности себя. Теперь, так как мы начинаем без стыда любить себя, мы можем любить других людей более полно, потому что мы больше не чувствуем, что нам есть что скрывать от кого-либо.

Наши эго раньше контролировало нас всякими незаметными способами. Одной из этих вещей было то, что нам казалось важным соревноваться с другими почти во всех наших начинаниях. Некоторые из нас даже отказались пробовать что-то, в чем мы, возможно, не были лучшими. Мы пристально наблюдали за другими людьми не для того, чтобы позаботиться об их благополучии, а чтобы проверить и увидеть, соответствуем ли мы их стандартам. Некоторые из нас понятия не имели, кто мы есть или кем хотим быть. Мы только знали, что не хотим быть самими собой. Теперь мы понимаем, что немудро сравнивали наше внутреннее с чужим внешним, что могло только расстраивать нас в долгосрочной перспективе.

Двенадцать Шагов к выздоровлению, которые обозначает для нас АН, содержат ответы на все подножки эго и комплексы. Кажется, что у них единственные ответы для нас, которые мы действительно можем использовать. Живя по этим Шагам, мы сначала начинаем отпускать старый эгоизм. Мы открываемся Высшей Силе, чтобы мы потеряли весь страх перед тем, чтобы предстать перед собой или другими людьми. В конце концов, когда мы искренне используем эту программу действий в нашей повседневной жизни, мы сможем встретиться лицом к лицу с нашей Высшей Силой, с самими собой, с нашими близкими и даже с «холодным жестоким миром». Мы развиваем прочную основу для работы, которая дает нам уверенность в том, что мы можем пойти куда угодно и делать что угодно, с полной уверенностью, что мы справимся со всем, что у нас есть под рукой. С таким отношением у нас есть реальная основа для счастливой жизни, и мы действительно можем помочь зависимому, который все еще страдает.

Двенадцать шагов привели нас к точке выздоровления, которая, казалось, заставила мир измениться на наших глазах к лучшему. Практикуя принципы АН во всех своих делах, мы привлекаем к себе других зависимых, зависимых, которым сейчас мы способны помочь.

Слово «смирение» теперь теряет для нас старые негативные коннотации. В дни нашей активной зависимости мы были смиренны привычками доставать и употреблять.

Мы научились ставить себя на последнее место, а зависимость - на первое. В какой-то мере, то как мы живем сейчас похоже на это. Мы ставим свое выздоровление на первое место, а наши собственные жалкие желания и эго на последнее. Мы начинаем действительно хотеть делать то, что лучше для всех причастных, особенно в наших группах АН. Мы обнаружили, что лучшие результаты в того, что мы остаемся чистыми могут прийти только тогда, когда мы служим ради объединения наших групп, посещая собрания и служа в АН.

В прошлом мы обычно были безответственными. После того, как мы столкнемся с собой в шагах инвентаризации и возмещаем ущерб другим в шагах возмещения ущерба, мы больше не можем позволять другим людям «платить за нас». Мы хотим служить.

Ранее мы упоминали, что было важно научиться доверять друг другу в АН. В наших группах нам всем надо открыться; сначала эгоистично, для нашего собственного выздоровления и позже откровенно, для вдохновения новых членов сообщества. Нам нужно поддерживать атмосферу уверенности, не используя возможности смотреть на наших товарищей свысока или сплетничать о них. Высказываться на собраниях и один на один со спонсором абсолютно необходимо для нашего выживания, а нарушение уверенности может стоить жизни одному из зависимых.

Тех из нас, кто сознательно работает и использует Двенадцать шагов к выздоровлению в своей жизни, редко беспокоят сплетни. Наши жизни как «открытые книги» и нам действительно не хочется что-то скрывать или кого-то осуждать. Мы больше не чувствуем необходимости защищаться, потому что мы делаем все, что в наших силах.

Как бы далеко мы ни продвинулись в наших программах выздоровления, каждому из нас необходимо опираться на силу других людей в группе. Мы приносим эту силу с собой в нашу повседневную жизнь. Мы применяем все, что мы узнали на собраниях во всех наших делах, используя эти учения как основу для жизни, но снова и снова возвращаемся на группы, одновременно чтобы помочь и чтобы нам помогли в нашем выздоровлении от зависимостей.

Одна из самых простых и важных частей всего процесса выздоровления — это концепция “живи только сегодня”. Часто нам приходится расширить эту идею до “живи в моменте”. В повседневной жизни мы обычно забываем о том, чтобы не усложнять всё, и превращаем свои проблемы в недвижимые горы.

Терпение тоже не одна из наших сильных сторон. Мы эксперты в том, как довести себя до состояния фрустрации настолько, что мы теряем перспективу полностью. Вот почему нам нужны наши лозунги и наши друзья из АН - чтобы напомнить нам, что мы должны столкнуться с тем, с чем мы можем, как можем, и не раньше. Мы стараемся избегать того, чтобы ставить себе цели, которые слишком высоки для того, чтобы их достичь. Они подготавливают нас к поражению. Мы становимся готовыми понизить наши цели, позволяя себе отдавать должное своей Высшей Силе за все, чего мы достигаем, и быть благодарными за это, даже когда мы хотели бы достичь большего. Многие из нас нетерпеливы не только в отношении того, чего мы ожидаем достичь, но и в отношении того, что мы ожидаем получить. Во время активного употребления мы часто жили далеко не по средствам, из необходимости. К сожалению, не все из нас легко теряют свое сумасбродство и жадность даже после того, как перестанут употреблять.

Это непросто, но если мы хотим жить счастливо, мы должны научиться жить этично и по средствам, сталкиваясь с тем, что у нас есть, а что нет, с честным принятием и благодарностью.

И в том, и в другом случае, когда мы достигаем чего-либо, и что-то приобретаем, нам обычно необходимо выработать привычку снижать наши цели до более разумного уровня и достигать их в свое время. Через некоторое время наша способность производить и использовать то, что у нас есть, улучшается. По мере того, как это происходит, мы постепенно снова начинаем поднимать цели, но только под руководством нашей Высшей Силы. Делая это, мы обеспечиваем собственный успех в достижении поставленных перед собой целей, отпускаем страх и нетерпение, и повышаем самооценку.

Ранее мы упоминали смирение как качество, к которому мы должны стремиться, особенно в рамках нашего Сообщества. Для большинства из нас, это гораздо больше. Это отношение, которое необходимо развить, прежде чем мы сможем рассчитывать на то, чтобы жить счастливо в этом мире.

Смирение — это честное принятие себя, которое ведет к дальнейшему принятию условий вокруг нас. Оно идет рука об руку с такими качествами как терпение и терпимость. Когда мы признаем свою человечность, нам становится намного проще узнавать других, позволяя им допускать ошибки и быть собой. Мы берем с собой наше новое смирение куда бы мы не пошли, потому что каждый из нас затрагивает множество жизней.

Одни из наших главных врагов — это ресентимент. У него есть сила убивать. Единственный способ избавиться от ресентимента — это развить смирение в форме прощения. Мы не можем избавиться от наших ресентиментов, используя нашу собственную силу воли, как бы мы ни старались. Только через искреннюю молитву и через разбор наших ресентиментов заранее, мы можем начать прощать людей, к которым у нас есть ненависть.

У прощения наших врагов, много преимуществ. Сначала, мы можем тратить время на размышления на более важные темы вместо того, чтобы придумывать планы мести или писать маленькие сценарии о том, что нам “надо было или следовало сказать”. Теперь, когда у нас столько времени, мы свободны улучшать себя. В конце концов мы начинаем видеть в самих себе те же самые дефекты, которые мы считали невыносимыми в других людях. Мы можем выполнять небольшие упражнения на терпимость, приняв решение позволить людям быть самими собой и не шевелить пальцем, чтобы изменить их. Иногда, лучшая месть манипулятивному или неприятному человеку, — это не позволить им

«дёргать нас за ниточки», заставляя нас недоброжелательно на них реагировать. Если мы правда верим, что человек не прав, мы не должны позволять этому человеку контролировать наши эмоции. Мы не ответственны за поведение другого человека, но мы научились брать ответственность за наши реакции. Помните, мы не можем изменить других людей. Мы можем изменить себя, через программу Анонимных Наркоманов.

Мы только что говорили о качествах терпения, терпимости и смирения. Мы также упомянули принятие. На самом деле все упомянутые выше качества – просто аспекты принятия.

Это основные способы использования принятия в нашей жизни. Но принятие переходит дальше, к новому члену, который приходит в наше Сообщество. Отчуждение и изоляция — это симптомы ментальной части нашей болезни. Для употребляющего зависимого, жизнь — это просто движение между замутил и раскумарился. Обычные заботы отодвигаются в сторону по мере прогрессирования болезни. Наше поведение сбивает с толку наших друзей и родственников, поэтому мы ищем компанию единственных людей, которые понимают нас: наших товарищей-зависимых. По мере того как наркотики расходуют наши физические резервы, мы переходим в отчаянное состояние, когда достать и употребить является нашей основной деятельностью.

ГЛАВА ПЯТАЯ ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?

Начни свою собственную программу с Первого Шага из предыдущей главы “Как это работает?”. Когда мы полностью признаем себе, что мы бессильны перед нашей зависимостью, мы делаем большой шаг в выздоровлении. У многих из нас были некоторые оговорки в этом моменте, поэтому просто отдохните и будьте как можно более тщательными в начале. Переходите ко Второму Шагу и далее, и, пока вы продолжаете, вы придете к собственному пониманию программы. Если вы в закрытом учреждении любого толка, вам нужно пройти через синдром отмены и прекратить употребление в настоящее время. Теперь, с чистым разумом, попробуйте этот путь в жизни.

По выходу, продолжайте свою ежедневную программу и свяжитесь с членом АН. По электронной почте, по телефону или лично. Ещё лучше, приходите на наши собрания. Здесь вы найдете ответы на вопросы о некоторых вещах, которые вас сейчас беспокоят.

Если вы не в закрытом учреждении, все вышесказанное также верно. Прекратите употреблять на сегодня. Большинство из нас могут делать 8 или 12 часов то, что кажется невозможным более долгий период времени. Если одержимость или тяга становятся слишком велики, поставьте себя в момент пятиминутного неупотребления. Минуты вырастут в часы, а часы в дни и так вы преодолеете привычку и обретете некоторое спокойствие разума. Настоящее чудо случится, когда вы поймете, что необходимость употреблять была в каком-то смысле снята с вас. Вы прекратили употреблять и начали жить.

Всё начинается с первого признания и капитуляции. С этого момента каждому зависимому напоминается, что чистый день — это выигранный день. Поначалу мы можем делать немного больше, чем посещать собрания. Возможно мы не сможем запомнить ни одного имени, слова или мысли с нашего первого собрания. Что мы помним, это то чувство, которое мы получили.

Несмотря на то, что мы сделали или что наша зависимость забрала, мы можем расслабиться и наслаждаться любовью, наполняющей комнату на каждом собрании, где следуют 12 Традициям. Собрания укрепляют наш контроль над выздоровлением.

Посещая собрания регулярно, мы познакомились с 12 Шагами. Работа над Шагами освободила нас от нашего прежнего отношения к жизни. Когда мы признали, что наши жизни стали неуправляемыми, мы не должны были аргументировать нашу точку зрения. Мы не должны были быть правы всё время. Мы могли расслабиться и позволить другим ошибаться. Мы нашли новый источник энергии, чтобы вернуть в рабочее состояние обломки наших жизней.

Вещи, которые мы делали, чтобы скрыть нашу болезнь, больше не казались стоящими; и мы были свободны для того, чтобы открыть разум для новых идей. Разрушительное поведение могло быть исправлено как только мы ослабили контроль над нашими старыми привычками. Мы обнаружили, что страх перемен был заменен ощущением чудес и приключений. Свобода измениться, кажется, приходит обычно после нашего принятия себя.

Свобода от нашей разрушительности, покрывающей обломки нашего прошлого, является основным камнем преткновения относительно всего остального. Распознавая дефекты наших характеров, и духовно их отпуская, мы подготовились к возвращению нам здравомыслия. Применяя эти духовные принципы в наших жизнях, мы должны обладать открытым разумом. Терпение, смирение и принятие более чем стоят любой цены, которую мы должны заплатить за них. Очевидно, что путь к духовному исцелению включает в себя духовные принципы. Духовное равнодушие однозначно приведёт к срыву.

Поскольку мы ходили на собрания регулярно, мы узнали основную ценность разговора с другими зависимыми, которые разделяют наши проблемы и цели. Поскольку мы стали ответственными за наше собственное выздоровление, мы стали ответственными за наших зависимых товарищей. Мы поняли, что эта ответственность двухсторонняя. Как выздоравливающие зависимые мы должны делиться тем, что мы находим, с другими, потому что мы знаем, как важно для одного зависимого говорить с другим.

То, что мы делимся болью, через которую мы прошли, поможет хотя бы одному человеку, то она будет стоить пережитых страданий. С другой стороны, это необходимо нам, чтобы сохранить наше выздоровление. Мы поняли по опыту, что выздоровление укрепляется, когда мы разделяем его опыт с теми, кто просит о помощи. Если мы сохраним при себе то, чем мы можем поделиться, мы потеряем смысл. Слова ничего не значат до тех пор, пока мы не применим их в действии.

Мы часто пропускаем то, что мы ищем, потому что оно не спрятано. Большинство зависимых обладают прекрасным пониманием жизни и способностями, чтобы компенсировать свои слабости. Благодарность за то, что мы имеем, не должна останавливать нас от роста в тех областях, где мы слабы. Мы становимся благодарными, когда понимаем, что другая сила, отличная от нас, благословила нас тем, что мы имеем.

Необходимо уметь встречаться с проблемами лицом к лицу, чтобы оставаться чистыми. Если у нас были проблемы в прошлом, маловероятно, что просто воздержание снимет защитные механизмы и эмоциональные стены, которые заставляли нас жить в прошлом. В поисках конца мы часто упускаем из виду путь.

Старые привычки должны уйти, если мы хотим обрести новые жизни. Мы успешно встретимся лицом к лицу с будущим, если воспользуемся помощью, которую предлагает программа Анонимные Наркоманы. Помощь одного зависимого другому; помощь, которая говорит: "Со мной случалось что-то похожее и я пробовал поступать таким или иным образом. Не проповедуя и не осуждая, делясь опытом, силой и надеждой, которые приходят к каждому, кто принимает наш путь в жизни. Желание попробовать новые идеи и возможные решения помогает открыть путь к выздоровлению. Одно открытие следует за другим и скоро мы укрепляемся на новом пути в жизни, где люди, места и вещи видны в правильной перспективе. Старое убеждение "всё или ничего" больше не является полезной мыслью.

Сейчас мы осознали, что мы можем и должны обращаться к нашей высшей Силе за помощью в решении проблем. К счастью для нас, многие проблемы могут подождать. Программа не работает, если мы адаптируем её к нашим жизням, мы должны приспособить наши жизни к программе.

Когда вы почувствуете, что программа начинает работать, не паникуйте. Личностные изменения — это естественный процесс, запущенный тем, что мы капитулировали перед программой. Лозунги — это высказывания, которые больше всего помогли нам, когда мы впервые пришли в Сообщество. Они применимы к небольшим, опасных ежедневным ситуациям, которые казались очень трудными в начале. Всё пойдёт более гладко, когда новичок найдёт наставника, которому можно довериться, кого-то, чьим суждениям он верит. Не думайте, что это проявление слабости - проявить немного веры и доверия к человеку с большим опытом в программе.

Однако всё ещё мы можем чувствовать, что не можем иметь счастливую жизнь без наркотиков. Мы можем страдать от страха сойти с ума и чувства, что у нас нет другого выхода из употребления, кроме как безумного и депрессивного существования. Мы можем бояться быть отвергнутыми друзьями, когда мы изменим своё поведение, это обычное дело. Мы можем страдать от чрезмерно чувствительного эго и множества тех вещей внутри нас, от которых мы пытались сбежать, употребляя наркотики.

Одержимость — это навязчивая идея, которая отправляет нас обратно к определенному наркотику в попытках снова получить легкость и покой, который мы когда-то знали. Мы знаем, что успокоение, которое мы испытали однажды в употреблении, больше не может быть достигнуто. Когда мы признали, что мы были зависимыми, мы поняли, что никогда больше не сможем успешно употреблять. Постарайтесь не думать о наркотиках, старых друзьях и старых тусовках. Когда нас охватывает одержимость, мы стараемся улучшить свой осознанный контакт с Высшей Силой через сообщество в А.Н.

Также как мы проходили любой путь, чтобы достать наркотики, мы должны пройти любые пути, чтобы научиться стать чистыми. Это включает в себя честность, чтобы признать необходимость в помощи других, кто был там, где мы были, и кто научился жить без химических веществ. Суть зависимости в том, что проще изменить наше восприятие реальности, чем реальность, которую мы воспринимаем.

Честность кассового аппарата, честность в том, чтобы “честно отработать день за честные деньги” может помочь нам начать. Когда прелести базовой честности в мире начнут приходить в большом количестве, мы будем готовы рассмотреть честность на более глубоком уровне. Честность с самими собой — это оставаться на связи с тем, как мы действительно себя чувствуем и как мы проводим наше время.

Когда мы начали учиться тому, как изменить наше представление о реальности, нас, как новичков поддерживали в том, чтобы избегать любых больших самостоятельных решений. Это зависимого должно быть поощрено, чтобы у него был шанс на выздоровление. “Терминальное бедствие” или “фатальное хладнокровие” — это симптомы зависимой личности. Мы должны быть полны решимости и наблюдательны. Старые идеи и уличные принципы не помогут нам оставаться чистыми.

После становления нашего нового желания оставаться чистыми в Сообществе и обретения инструментов, которые помогли другим страдающим зависимым выздороветь, мы можем продолжить жить.

Как минимум одно собрание девяносто дней подряд — это хорошее подспорье для тех, кто намерен идти до конца. Есть особенное спокойствие, которое поселяется в человеке с нашим заболеванием, когда они узнают, что есть много других людей, разделяющих их трудности, прошлое и настоящее. Мы должны всерьез начать работу по шагам, проходя по каждому их слову. Чтение нашей литературы и разговоры о подтексте каждого шага с нашими новыми друзьями и нашими спонсорами помогает улучшить понимание программы. Собрания каждый день, получение и использование телефонных номеров, а также чтение литературы каждый день - хорошие способы для сохранения чистоты. Никогда не было, чтобы тот, кто попросил Высшую Силу о помощи утром и работал по шагам, употреблял в этот день.

Вина и тревога отстраняет нас от жизни здесь и сейчас. Отрицание нашей болезни или оговорки, оставляют нас больными. Нам не хватает смирения, мы цепляемся за старые пути. Не от проповеди и не от осуждения, а от того, что делимся своим опытом, силой и надеждой мы выздоравливаем. Наша готовность попробовать новые идеи и возможные решения проблем, помогут нам открыть двери выздоровлению.

Давайте приложим наши усилия к достижимому, а остальное отпустим. По мере того, как мы выполняем работу, баланс меняется и новые возможности для улучшения появляются сами. Возможности, которые есть сейчас, даже не существовали, пока мы не начали действовать. Тогда жизнь становится для нас тем, чем мы всегда хотели ее видеть — постоянным состоянием пробуждения. Как только мы познакомились с Сообществом и основными идеями программы. Мы начали претворять эти идеи в жизнь. Хороший инструмент, о котором следует помнить, — противостоять нашей естественной склонности обременять себя заботами, которые выходят за рамки двадцати четырех часов в сутках.

Жизнь чистыми каждый день откроет нам то, что исходит изнутри, и даст нам лучшее понимание того, что мешает нашему потоку.

Выздоровление обеспечит нам возвращение в общество. Трудно избавиться от мысли, что мы должны быть великими или делать великие дела, чтобы быть в порядке. Когда мы выздоравливаем, мы часто обнаруживаем, что говорим и делаем вещи, которые не имеют смысла, даже если мы делали это годами. Мы буквально видим свои ошибки. Это необходимо для нашего выздоровления. Самоосуждение здесь неуместно. Когда мы видим свои ошибки, мы просто должны их исправлять. Когда у нас есть задание изменить свою жизнь, мы сталкиваемся с недостатками нашего характера.

Освобождение от дефектов характера должно проходить с любовью. Мы считаем, что очень важно быть мягкими с самими собой, когда мы управляем эго на покой.

В нашей зависимости мы боялись перемен, потому что мы потеряли контроль над нашими жизнями и большая часть изменений были к худшему. В чистоте мы учимся встречаться лицом к лицу с другим врагом - скукой. Если мы позволяем себе застаиваться и цепляться за наши прошлые пути, полные отчаяния и страха, наши шансы на настоящее длительное выздоровление уменьшаются. Мы должны протянуть руку и принять любовь и понимание, которые нам предлагает Сообщество. В чистоте мы вместе смотрим на мир. Мы больше не чувствуем себя загнанными в угол, оставленными на милость событий и обстоятельств. Мы ожидаем успеха во многих сферах жизни, где раньше знали только неудачи и отчаяние. Наши новые друзья и инструменты для жизни в программе Анонимных Наркоманов дают нам возможность испытать эти изменения. Работа по шагам расширяет наши горизонты, а применение духовных принципов снижает наши обязательства на терпимый уровень. Наши новые друзья и пробудившийся дух помогут нам. Наши общие усилия приводят к выздоровлению.

Оставаясь чистыми, мы в итоге должны научиться справляться с успехом. Успех пугает нас, поскольку в прошлом он предшествовал неудаче. Мы не можем позволить себе чувствовать себя хорошо, потому что мы помним боль разочарования. Мы решили, что будет лучше сдерживаться, продвигаясь вперед. Вообще это имело огромный смысл в употреблении. Сейчас же в этом нет никакого смысла.

Со временем мы можем стать верным последователем. Мы участвуем в работе по Двенадцати Шагам, и пытаемся нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые всё ещё страдают. Мы на себе испытали то, что наши личные проблемы решаются, когда мы захотим принять за них ответственность.

Хорошим тоном будет позволить другим зависимым с группы помочь нам с ним время от времени. Служение освободит нас от эгоцентризма, и наша забота о других будет отражена в нашей способности принимать заботу от других. Когда мы обнаружим, что открыты и встречаем трудности, которые раньше заставляли нас убегать от них, мы будем испытывать периодические всплески положительных эмоций, которые дадут нам силу начать искать волю бога для нас.

До того, как мы капитулируем, мы прекратили чувствовать себя как загнанные лошади на скачках. Наше слабое понимание реальности наводнено страхами и ненавистью к себе, которые ведут к паранойе и уводят нас от остального человечества.

Когда мы наконец пришли в такое отчаяние, что начали искать помощи, мы снова искали общества таких же зависимых. Но в этот раз эти зависимые находятся в чистоте. Принятие, которое мы находим в Сообществе, восхищает нас, поскольку раньше мы знали только одиночество. А.Н. пробуждает старые воспоминания о том, когда мы были частью человеческой семьи. Мы медленно раскрывались, протягивали руку за помощью, отогревались и позволяли себе любить и быть любимыми. Изначальное желание стать чистыми приводит нас к желанию помогать другим. Прикосновения, обмен чувствами и любовь - настоящие инструменты выздоровления для нас.

Единственный способ удержать себя от продолжения употребления — это не делать первый укол, не брать первую таблетку, не делать первый глоток или первую затяжку. Мы знаем, что один раз это слишком много, а тысячи всегда недостаточно. Мы уделяем особое внимание этому, поскольку, когда мы употребляем наркотики в любой форме, мы снова отпускаем свою зависимость на свободу или создаем новую.

Воздержание от употребления - основа нашей программы. Любое вещество, изменяющее сознание, выписанное врачом или нет, отравляет наши тела.

Те, кто срывается и возвращается, если выживет, дают нам убедиться в том, что нет ничего настолько плохого, что срыв не может сделать ещё более ужасным.

Когда мы очищаем наши тела ежедневным воздержанием от употребления, мы должны очистить наши умы от предубеждений, основанных на прошлом опыте. Именно те, кто остаются чистыми, когда кажется, что это не стоит того, преуспевают. Это означает, что необходимо помнить, что мы в одном уколе, таблетке, глотке или затяжке от полного краха. Это невероятно, насколько сила полного воздержания может изменить нашу жизнь. Суть программы Анонимных Наркоманов том, чтобы оставаться чистыми. Когда мы понимаем, что не можем принимать наркотики в любой форме и жить, мы готовы признать собственное бессилие. Некоторым из нас требуется время, чтобы понять, насколько мы были и остаемся неуправляемыми. Для другим это единственное, в чем они могут быть уверены. Мы являемся людьми с аллергией ко всем наркотикам, хотя индивидуальная толерантность может играть значительную роль. В основном эффекты от любого количества употребления мгновенны и разрушительны.

Некоторые из самых постоянных оправданий употребления — это одиночество, саможалость и закрытый разум. Прошлые пути мышления, известные как негативное мышление, уже доказали свою смертоносность. Наш опыт показывает, что мы выздоравливаем от тех старых игр разума. Мы просто живем только сегодня без наркотиков. Мы верим, что решение проблемы затуманенного наркотиками разума, больного тела и мучительных чувств — это духовный путь в жизни. Именно поэтому Двенадцать Шагов используются как программа для выздоровления и бескомпромиссный метод доверия Высшей Силе, в которую мы верим.

ГЛАВА ШЕСТАЯ ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ НАРКОМАНОВ

Мы сохраняем то, что имеем, только оставаясь бдительными, и так же как свободу личности, которая приходит из Двенадцати Шагов, так и свобода наших групп произрастает из Традиций.

До тех пор пока то, что связывает нас, сильнее того, что может нас разобщить, всё будет хорошо.

1. *Наше общее благополучие должно быть на первом месте; личное выздоровление зависит от единства А.Н.*
2. *Для цели группы есть только один высший авторитет - любящий Бог в том виде, в котором Он может выразить Себя в нашем Групповом сознании, наши лидеры - доверенные служители, они не правят.*
3. *Единственное требование для членства — это желание прекратить употребление.*
4. *Каждая Группа должна быть автономной, за исключением тех вещей, которые влияют на другие Группы или А.Н. в целом.*

5 *У каждой Группы есть только одна главная цель - нести весть тому зависимому, который всё ещё страдает.*

6 *Группа А.Н. не должна поддерживать, финансировать или предоставлять имя А.Н. любым схожим организациям или сторонним компаниям, чтобы проблемы денег, собственности или престижа не отвлекали нас от нашей главной цели.*

7 *Каждая группа А.Н. должна всегда быть на полном самообеспечении, отказываясь от содействия извне.*

8. *Анонимные Наркоманы должны всегда оставаться непрофессиональным сообществом, но наши Центры Обслуживания могут нанимать специальных работников.*

9. А.Н. как сообщество никогда не должны быть организовано; но мы можем создавать служебные советы или комитеты, напрямую ответственные перед теми, кому они служат.

10. А.Н. не имеет мнения по внешним вопросам; следовательно имя А.Н. никогда не должно вовлекаться в общественные полемики.

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

12. Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам ставить принципы выше личностей.

Мы приходим в эту программу из домов и квартир, офисов и школ, реабилитационных центров и тюрем, из парков и сточных канав. Мы приходим из множества различных мест, но в каждом из них общее — это одиночество, боль и страх. Каким-то образом, зависимость собирает нас вместе в Анонимных Наркоманах.

Мы приходим в программу по множеству различных причин.

Те из нас, кто остается, делают это по одной и той же причине - чтобы перестать употреблять и оставаться чистыми. После того, как мы действительно остановились, и туман немного рассеялся, большинство из нас оглянулись по сторонам и увидели, о чем собственно программа. Мы начали пытаться делать те вещи, которые, как мы видим, делают окружающие. В итоге мы пришли к 12 Шагам и пытаемся работать по ним настолько хорошо, насколько можем. В результате мы получаем такой уровень свободы, которого раньше никогда не знали. Мы освободились от наркотиков и одержимости употребления; и со временем мы получили немного свободы от той части себя, которая была разрушена.

Нас учат, что мы сохраняем то, что имеем, только отдавая это. Мы ищем и протягиваем руку помощи другим зависимым, у которых такие же проблемы как и у нас и они хотят помощи. Обычно первой вещью, которую мы пытаемся сделать, когда работаем с новичком — это приглашаем его на собрание. В конце концов, это именно то, что сработало для нас.

Почему это так? Что такого особенного в наших собраниях? Обычно, самое основное, что мы можем сказать — это то, что там есть чувство, чувство силы, надежды и любви; атмосфера выздоровления. Наши собрания абсолютно особенные для многих из нас. Они являются местом, где мы чувствуем себя в безопасности; местом, где мы вписываемся. Но что способствует этому? Кто-то может предположить, что в любое время, когда такие люди, как мы, собираются вместе, результатом будет хаос. Группы эгоцентричных, своевольных, изолированных людей не могут просто собираться вместе мирно и спокойно; но мы можем. Причина, по которой мы можем — это то, что у нас есть Двенадцать Традиций, которые помогают сохранять наши группы “безопасными” и свободными.

Для большинства из нас понимание этих Традиций приходит постепенно с течением времени. Мы собираем понемногу информации в разных местах, когда мы говорим с другими членами сообщества и посещаем разные группы. Обычно до тех пор, пока мы не начинаем заниматься служением, кто-то указывает нам, что “личное выздоровление зависит от единства А.Н.”, и что это единство зависит от того, как хорошо мы следуем нашим Традициям. Поскольку мы так часто слышим о том, что шаги “рекомендуемы” и “не обязательны”, некоторые из нас совершают ошибку и предполагают, что это относится к нашим группам так же, как и к отдельным людям. Двенадцать традиций АН не рекомендуемы, они не подлежат обсуждению. Это правила, которые поддерживают наше Сообщество живым и свободным.

Следуя этим принципам в наших отношениях с другими людьми в АН и обществом в целом, мы избегаем многих проблем. Это не значит, что наши Традиции устраняют все проблемы. Нам все еще приходится сталкиваться с трудностями по мере их возникновения: проблемы общения, расхождения во мнениях, внутренние разногласия, проблемы с отдельными людьми, группами вне сообщества. Однако, применяя эти принципы, мы избегаем некоторых ловушек.

Многие из наших проблем во многом похожи на те, с которыми приходилось сталкиваться нашим предшественникам.

Их с трудом приобретенный опыт породил Традиции; и наш собственный опыт показал, что эти принципы так же актуальны сегодня, как и были вчера. Наши Традиции — это то, что защищает нас от внутренних и внешних сил, которые могут нас уничтожить. Это действительно узы, которые связывают нас вместе, но они не работают автоматически. Они обладают силой только через понимание и применение.

Первая Традиция

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

Вполне логично, что наша Первая Традиция касается единства и нашего общего благополучия. Одна из важнейших частей нашего нового образа жизни — это быть частью группы зависимых, так же ищущих выздоровления. Наше выживание напрямую связано с выживанием наших групп и нашего сообщества.

До прихода в АН большинство из нас пытались самостоятельно стать чистыми или оставаться чистыми. Многие из нас искали лечение или профессиональную помощь. Эти усилия не увенчались для нас успехом; только, когда мы пришли в Анонимные Наркоманы, выздоровление показалось возможным. Эта программа может сделать для нас то, что мы не могли сделать для себя. Мы пришли и увидели, как эта программа работает в жизни других зависимых. Их выздоровление дало надежду нам. Мы стали частью группы и обнаружили, что тоже можем это сделать. Мы также узнали, что те, кто не продолжал быть активной частью Сообщества, предстали перед трудным путём и часто срывались. Большинство из нас согласны с тем, что без АН у нас были бы реальные проблемы. Мы знаем, что не сможем сделать это в одиночку, и ничто другое никогда не работало для нас. Для нашего же блага мы стараемся делать то, что лучше для группы.

Это не значит, что группу запикивают в глотку индивидуальности. Большинство из нас никогда не испытывали такого внимания и личной заботы, которые мы нашли в программе.

Нас принимают и любят такими, какие мы есть, а не "вопреки" тому, какие мы есть. Индивид драгоценен для группы, а группа драгоценна для индивида. Никто не может лишить нас членства, наказать нас или заставить нас делать то, чего мы не выбираем делать. Нас учат этому образу жизни посредством примера, а не указания. Мы делимся своим опытом и учимся друг у друга. В своей зависимости мы постоянно ставили личное благополучие превыше всего. Здесь мы обнаружили, что в долгосрочной перспективе то, что лучше всего для группы, обычно, хорошо для нас. Мы выбрали следовать общему благу, потому что это то, что работало для нас.

Наш личный опыт употребления отличался от члена к члену. Однако, как группа, мы обнаружили много общих тем в нашей зависимости. Одним из этих общих симптомов была наша потребность доказать самодостаточность. Мы убедили себя, что справимся в одиночку, и продолжали жить на этой основе. Результаты были катастрофическими, и, в конце концов, каждому из нас пришлось признать, что наша самодостаточность была ложью. Мы обнаружили, что больше не можем контролировать свое употребление и не можем управлять своей собственной жизнью. Эта капитуляция была отправной точкой нашего выздоровления и является важнейшей точкой единства для Сообщества.

У нас есть не только общие темы в нашей зависимости, но мы обнаруживаем, что в процессе выздоровления у нас также много общего. Мы разделяем общее желание оставаться чистыми. Каждый из нас научился полагаться на Силу более могущественную, чем наша собственная, которая является нашим источником силы. Наша цель - нести весть зависимому, который все еще страдает. У нас есть наши Традиции, правила, которые защищают нас от нас самих. Мы делимся многими вещами, и каждая из них является для нас точкой единства.

Единство — это реальность Анонимных Наркоманов. Это не значит, что у нас нет разногласий и конфликтов; они есть. Всякий раз, когда люди собираются вместе, возникают разногласия во мнениях и впечатлениях.

Однако, в трудную минуту мы объединяемся. Снова и снова мы наблюдали это; во времена кризиса или проблем мы отбрасывали наши различия и работали на общее благо. Как часто мы видели как двое членов, которые обычно не очень хорошо ладят, вместе работают с новичками? Как часто мы видели группу, выполняющую черную работу, чтобы оплатить аренду своего помещения? Как часто мы видели, как члены проезжали сотни миль, чтобы поддержать новую группу? Эти и многие другие виды деятельности являются обычным явлением в нашем сообществе. Должно быть это потому, что без этих вещей АН бы не выжили.

Мало кто из нас выжил бы без АН, и еще меньше людей всё равно нашли бы выздоровление.

Вторая Традиция

Для цели группы есть только один высший авторитет - любящий Бог в том виде, в котором Он может выразить Себя в нашем Групповом сознании, наши лидеры - доверенные служители, они не правят.

В АН мы очень заботимся о том, чтобы защитить себя от самих себя. Наша Вторая Традиция - еще один пример этого. По своей природе мы кажемся волевыми, эгоистичными людьми, ищущими самодовольствия в сферах денег, власти и секса. Важной частью нашего выздоровления является обучение тому, как жить с этими побуждениями; как перестроить наши ошибочные инстинкты, как перестать действовать, руководствуясь безумием, как обезоружить наши механизмы самоуничтожения и как перенаправить нашу энергию в сторону конструктивных целей. Другими словами, мы должны заменить нашу "программу умирания" "программой жизни". В начале нашего выздоровления мы узнали, что довольно плохо справлялись со своей жизнью. Одно из наших высказываний гласит: "Наши лучшие идеи привели нас сюда". Это кажется уместным, когда мы оглядываемся назад и видим, сколько раз наши схемы и планы приводили нас к неприятностям, несмотря на их изначальные намерения.

Мы были бессильны перед своими зависимостями и не могли управлять своими собственными жизнями. Теперь мы, всё портящие, оказались вместе в АН, ни один из нас не способен постоянно принимать правильные решения. Когда мы поняли, что это связано с нашим новым, ориентированным на группу образом жизни, мы часто испытывали что-то вроде чувства паники на инстинктивном уровне.

В этот момент наши старожилы обычно выходят вперед, чтобы заверить нас. "Не волнуйтесь. Бог заботится о дураках и зависимых. Это духовная программа, и Он не позволит нам ее испортить", - говорят они. Далее они объясняют, что в АН мы полагаемся на любящего Бога, в том виде, в котором он выражает Себя в нашем групповом сознании, а не на личное мнение или эго. Работая по Шагам, мы должны прийти к тому, чтобы полагаться на Силу, более могущественную, чем мы сами по себе. Мы продолжаем эти отношения и используем их для целей Группы. Если каждый из нас передаст свою волю и свою жизнь Его заботе и будет стремиться исполнять Его волю, он проявит Себя на уровне группы. Когда необходимо принять решение для группы, каждый из ее членов должен уделить время медитации о том, что наиболее выгодно для нашего общего благополучия. Если мы сделаем это, то результаты действительно станут выражением духовной концепции нашей Группы.

Мы знаем, что это факт для нашего Сообщества, но иногда мы приходим в замешательство, когда кажется, что наши решения не очень хорошо срабатывают. Мы забываем, что мы не совершенны и что мы всего лишь испытываем духовный прогресс. Когда личности и "я" будут вкрадываться в наши усилия, тогда результаты будут страдать. Мы должны постоянно быть на страже, чтобы наши решения действительно были выражением воли Бога. Часто существует огромная разница между групповым сознанием и групповым мнением, влиятельными личностями или популярностью. Некоторые из наших самых болезненных проблем роста возникли в результате решений, принятых во имя «группового сознания».

Наш опыт показал, что в некоторых наших решениях не было ничего духовного.

"Мы взяли групповое сознание и решили так. «Погодите! Мы не берем Групповое сознание, мы голосуем. Одна группа решила, что участники должны быть выпускниками определенной программы лечения, другая считала, что присутствовать должны только героиновые зависимые, а третья принимала только христиан. Другая решила, что резиденты "дома на полпути" могут посещать, если они пообещают не разговаривать. Другая разрешала другим участвовать в их группе только в том случае, если они будут вносить свой вклад в сбор. Другая решила выплачивать своим должностным лицам заработную плату. Одна группа пообещала, что любой, кто посетит ее собрания, сможет устроиться на работу в местный консультационный центр и так далее, и тому подобное. Мы приняли множество плохих решений и заложили их как групповое сознание. Это беспокоит многих из НАС. Как мы можем действительно определить, действительно ли наши решения принимаются групповым сознанием или нет, и как мы можем предотвратить болезненные ошибки?

Есть одна истина, которая помогает направлять нас. Истинные духовные принципы никогда не находятся в конфликте друг с другом; они всегда дополняют друг друга. Истинное духовное сознание группы никогда не будет противоречить никаким другим нашим духовным принципам. Каждый раз, когда мы сталкиваемся с групповым решением, мы в первую очередь пытаемся избавиться от личностей, предрассудков и эгоцентризма. Затем мы пересматриваем свои решения, чтобы убедиться, что они не нарушают ни одну из наших Двенадцати Традиций. Если мы еще раз взглянем на наше решение и попытаемся его решить. Этот подход не является надежным, но он много раз помогал предотвратить проблемы.

Вторая традиция также касается природы лидерства в АН. Мы видели, что мы пытаемся подкрепить авторитет в духовном сознании группы. В соответствии с этим мы уделяем особое внимание попыткам предотвратить авторитарное лидерство.

Мы научились, что для нашего Сообщества руководство примером и бескорыстным служением работает, а авторитарное руководство и манипулирование проваливаются. То, как мы назначаем наших доверенных служителей, гарантирует это. Мы выбираем не иметь президентов, мастеров, председателей или директоров. Вместо этого у нас есть секретари, казначеи и представители. Эти титулы сами по себе подразумевают скорее служение, чем контроль. Наш опыт показывает, что если группа становится продолжением личности лидера или определенного члена, то она теряет свою эффективность. Новички не остаются, и члены перестают приходить. Затем группа должна измениться или умереть. Иногда это трудный и агонизирующий процесс. Те, кто остается, растут благодаря этому опыту; но что происходит с теми, кто уходит? Атмосфера выздоровления в наших группах - один из наших самых ценных качеств, и мы должны тщательно охранять его, чтобы не потерять из-за политики и личностей.

Тем из нас, кто долгое время был вовлечен в служение или создание группы и поддержание дверей открытыми в трудные первые дни, иногда бывает трудно отпустить поводья. Иногда встаёт на пути наше эго, иногда необоснованные страхи, а иногда на пути встаёт группа. Большинство из нас приходят с плохим представлением о себе и низкой самооценностью. Со временем и некоторыми успехами мы начинаем немного восстанавливать и развивать более-менее здоровое эго. Мы наслаждаемся этими чувствами, потому что они полезны для нас. Нам нравится признание и внимание, и мы часто их заслуживаем. Однако, иногда это выходит из-под контроля. Мы начинаем преследовать эти вещи как самоцель и обнаруживаем себя в беде. Имея больше времени и зрелости, мы растем в смирении и учимся справляться с этими новыми чувствами более реалистичным и духовным способом. Еще одна ситуация, которая часто вызывает у нас проблемы, — это страх. Иногда мы опасаемся, что нет никого, кто мог бы служить группе так же хорошо, как мы.

Мы боимся, что если мы передадим ответственность новым членам, произойдет что-то ужасное. Возможно, мы даже пытались привлечь к этому других раньше, но безуспешно. Не имеет значения, когда мы не имеем готовности рисковать, позволяя группе расти самостоятельно, или когда мы боимся перемен, - мы играем Бога. Наши друзья могут сказать нам отпустить и сделать Третий шаг, но иногда мы глухи к их любви. В этих случаях мы сами — это те, кто должен идти и расти. Но опять же, как насчет тех, кого мы теряем в процессе? Еще одна ситуация, которая вызывает проблемы с лидерством, — это когда старшие члены выдвигаются на позицию власти. Иногда группа или часть группы будут бояться позволить своим лидерам изящно уйти в отставку. Члены снова и снова призывают одних и тех же лидеров; требуя, чтобы они выступали, требуя, чтобы они играли первую скрипку. В этих случаях перемены особенно тяжелы, потому что кажется, что только кризис справится с этой задачей. Обычно лидер сам должен отказаться служить. Это идет вразрез, потому что нам сказали никогда не отказывать в просьбе АН, и это было важной частью нашей программы. Требуется большая зрелость и смирение, чтобы отказаться от лидерства, потому что это не самое лучшее для группы.

Большинству из тех, кто занимается служением, рано или поздно приходится сталкиваться с этими проблемами. Сначала они не осознают. Они работают на хороших чувствах, известности и внимании. Через некоторое время у них могут начаться смешанные чувства. Кто-то наслаждается всеобщим вниманием, в то время как кто-то чувствует себя очень неуютно, потому что знает, что он всего лишь еще один член. За этим периодом часто следует период, в течение которого они отрицают свое лидерство и ценность для группы. В конце концов и с благодарностью они обретают определенную степень смирения, которая позволяет им принять себя и свое место в Сообществе. Они признают, что на самом деле они всего лишь часть большего целого, что сами по себе они не являются незаменимыми или ненужными.

Наряду с этим они также признают, что у них действительно есть особый и ценный опыт, который может принести пользу группе. Они становятся ресурсом для группы; не стремясь ни контролировать группу, ни отделять себя. Именно в это время их долгое служение действительно вносит наибольший вклад. Они поощряют нас, вдохновляют нас и учат нас своим примером. Несмотря на то, что их служение менее драматичное, чем когда их группа боролась за выживание, они обеспечивают основу стабильности, силы и опыта, на которой может расти наше Сообщество.

Третья Традиция

Единственным требованием для членства является желание прекратить употребление.

Эта традиция очень важна как для отдельного человека, так и для группы. Это напрямую связано со многими основными идеями нашей программы. Желание - ключевое слово в этой Традиции, и желание - основа нашего выздоровления. В нашей истории и в нашем опыте попыток нести весть о выздоровлении зависимому, который все еще страдает, снова и снова всплывает один болезненный жизненный факт. Зависимый, который не хочет прекращать употреблять, не перестанет употреблять. Их можно анализировать, консультировать, аргументировать, молиться, угрожать, избивать, сажать под замок или что-то еще; но они не перестанут употреблять, пока сами этого не захотят. Единственное, о чем мы просим наших членов, — это чтобы у них было такое желание. Без него они обречены, но с ним случаются чудеса.

Это наше единственное требование, и это справедливо. Зависимость не дискриминирует, почему выздоровление должно? Наша болезнь не различает расу, религию, пол, возраст, род занятий, экономику или любые другие границы, которые люди проводят, чтобы отделить себя. "Зависимый — это мужчина или женщина, чья жизнь находится под контролем наркотиков. "Новичок является источником жизненной силы АН, и, когда кто-то приходит к нам в поисках помощи, мы приветствуем его с распростертыми объятиями.

Нам все равно, кто или что они есть или даже что они употребляли. Пока они хотят прекратить употребление, для них есть место в АН, и эта Традиция гарантирует им это место. Каждый чистый член АН мог быть отвергнут тем или иным требованием членства. Многих из нас не было бы в живых сегодня, если бы мы не нашли программу, которая принимала бы нас, когда мы хотели помощи. Изначально мы пришли к этой программе по многим причинам, но те из нас, кто остался, сделали это по той же причине - из желания прекратить употреблять. Многие из нас даже не знали, что зависимость была проблемой. Многие из нас не могли представить себе жизнь без наркотиков, не говоря уже о том, чтобы хотеть её. Многие из нас достигли той точки в нашей зависимости, когда мы чувствовали, что для нас нет никакой надежды, мы хотели только небольшого облегчения. Только после того, как мы пришли в АН, мы обнаружили, что у нас была болезнь и что выздоровление было возможно для нас. Членство в АН не возникает автоматически, когда кто-то входит в дверь; не всегда возникает автоматически, когда у новичка возникает желание прекратить употребление. Решение стать частью нашего сообщества остается за каждым человеком. Любой зависимый, у которого есть желание прекратить употреблять, может стать членом АН.

Мы - Анонимные Наркоманы, и наша проблема — это зависимость, другие сообщества занимаются другими проблемами. Большинство новичков попадают в то сообщество, которое наилучшим образом соответствует их потребностям. Люди приходят с проблемами, которые выражаются по-разному. Они не явно вписываются в наше сообщество. Многие из этих людей становятся ценными и активными членами нескольких сообществ, в то время как другие выделяют сообщество, в котором они чувствуют себя наиболее комфортно. Наша главная цель - нести весть зависимому, который все еще страдает; где они находят выздоровление, не является нашей основной заботой. Мы знаем членов, злоупотреблявших наркотиками, которые нашли выздоровление в других сообществах.

Мы поддерживаем этих членов и радуемся их выздоровлению, а зависимый, который нашел свободу и выздоровление, где угодно, является нашим другом. Хотя мы приветствовали бы их в наших группах, мы не требуем и не заставляем их вступать в АН. Это не соответствовало бы нашим духовным целям.

Двенадцатишаговые сообщества не конкурируют. Мы поддерживаем друг друга и сотрудничаем на общее благо. Для нас выздоровление важнее членства. Однако некоторые новички, похоже, испытывают трудности с поиском сообщества или сообществ, в которые они вписываются. Мы призываем их искать место, посещать различные собрания и выяснять, где они наиболее полно идентифицируют себя. Они могут спросить себя: "Где я слышу о проблемах, больше всего похожих на мои проблемы? Где есть участники, которые живут такой жизнью, какой я хотел бы жить? и "Где мне комфортнее всего?" Мы также встречали членов, которые не уверены в том, где место, которому они действительно принадлежат. Мы предлагаем им задать себе три вопроса:

1. Какую весть вы несете? (Какова природа вашего выздоровления и от чего вы выздоровели?)

2. Кому вы стараетесь нести эту весть?

3. Где вы стараетесь нести эту весть?

Мы предполагаем, что ответы на эти три вопроса не должны противоречить друг другу; мы не можем отдать то, чего у нас нет. Мы не можем нести какую-либо весть, которая не является нашей собственной.

Выбор членства остается за человеком. Мы считаем, что идеальное состояние для нашего сообщества существует, когда зависимый может открыто и свободно приходить на собрание АН, где бы и когда бы он ни захотел, и уходить так же свободно, если захочет. Мы понимаем, что мы ничего не можем сделать, чтобы заставить зависимого прекратить употреблять. Однако, мы узнали, что выздоровление — это реальность и что жизнь без наркотиков лучше, чем мы когда-либо себе представляли. Мы открываем наши двери зависимым, надеясь, что они смогут найти то, что нашли мы, но зная, что только те, у кого есть желание прекратить употреблять и желание того, что мы можем предложить, присоединятся к нам на нашем новом жизненном пути.

Четвертая Традиция

Каждая группа должна быть автономной, за исключением вопросов, влияющих на другие группы или АН в целом.

Автономия наших групп - одно из наших самых ценных достояний. Это звучит здорово, но что это значит? Что значит быть автономным? Толковый словарь определяет автономный как "имеющий право или полномочия на самоуправление", "осуществляемый или осуществляемый без внешнего контроля", "существующий или способный существовать независимо", "отвечающий, реагирующий или развивающийся независимо от целого". Автономия для нас все это и даже больше. Наши группы действительно самоуправляемые и не подлежат контролю извне. Каждая группа может существовать сама по себе, если это необходимо. Каждой группе приходилось расти самостоятельно и твердо стоять своих двоих. Можно спросить: действительно ли это правда, действительно ли мы автономны, как насчет наших комитетов по обслуживанию, наших офисов, нашей деятельности, наших горячих линий и всего остального, что происходит в АН? Ответ, конечно, заключается в том, что это всё не АН. Это службы, которые мы можем использовать, чтобы помочь нам в нашем выздоровлении и для достижения основной цели наших групп. Анонимные Наркоманы — это Сообщество мужчин и женщин, зависимых, собирающихся вместе в группы и использующих определенный набор духовных принципов для обретения свободы от зависимости и нового образа жизни. Все остальное не АН. Те другие вещи, о которых мы упомянули, являются результатом того, что участники достаточно заботливы, чтобы протянуть руку и предложить свою помощь и опыт, чтобы наш путь был проще. Независимо от того, решим ли мы использовать эти службы на благо группы, это зависит от нас, их не пихают нам в глотку. Некоторые оскорбились на это, они говорят, что, когда они начинали, им сказали, что они должны зарегистрировать свою группу. Это может быть правдой, но существует множество групп, которые никогда не регистрировались. Мы просим группы регистрироваться, потому что мы не можем узнать их, если не знаем, что они существуют.

Как только группа регистрируется, ей высылается стартовый набор. Он содержит много предложений и является одним из способов, которым мы делимся своим опытом, чтобы помочь группе. Примут они наше предложение или нет — это их решение. В этом стартовом наборе говорится, что мы должны соблюдать Двенадцать Традиций, чтобы называть себя Анонимными Наркоманами. Это тоже верно, но эти Традиции являются частью набора духовных принципов, которые являются АН. Без Традиций АН не существует. Это действительно зависит от группы, в конце концов, они должны выбрать сами. Они автономны.

Но мы сказали, что для АН автономия — это нечто большее, и это так. Для нас в Анонимных Наркоманах, автономия — это еще и творческая свобода. Это дает нашим группам свободу действовать самостоятельно, чтобы установить атмосферу выздоровления, служить своим членам и выполнять свою главную цель. Именно этот аспект автономии делает её одним из наших самых ценных принципов. По этой причине мы так тщательно охраняем нашу автономию.

Мы автономны; и из того, что мы сказали, может показаться, что мы, в наших группах, можем делать все, что решим, независимо от того, что кто-то говорит. Ну, и да, и нет. Каждая группа обладает полной свободой, за исключением случаев, когда их действия становятся угрозой для других групп и остальной части АН. Это вторая половина Четвертой Традиции, и то, как мы используем нашу автономию, так же важно, как и сама автономия. Как и групповое сознание, автономия может быть палкой о двух концах. В прошлом автономия группы использовалась для оправдания нарушения других Традиций. Этого никогда нельзя допускать, потому что, как мы уже говорили, духовные принципы никогда не вступают в противоречие с другими духовными принципами. Если конфликт или противоречие действительно существует, это означает, что где-то по пути мы каким-то образом ускользнули от истинных принципов.

Когда мы используем нашу автономию на благо нашей группы, мы должны быть осторожны, чтобы наши действия не нанесли вред другим группам или АН в целом.

И снова нам дается простое практическое правило. Если мы убедимся, что наши действия четко находятся в рамках Традиций, если мы не представляем никого, кроме самих себя, если мы не будем диктовать другим группам или навязывать им что-либо, и если мы найдем время, чтобы заранее обдумать последствия наших действий, тогда все будет хорошо.

Пятая Традиция

Наша главная цель - нести вести зависимому, который всё ещё страдает.

"Вы хотите сказать, что наша главная цель - нести весть? Я думал, мы здесь для того, чтобы стать чистыми? Я думал, что нашей главной целью было выздоравливать от наркотической зависимости?" Для отдельного человека это, безусловно, верно, наши члены здесь для того, чтобы обрести свободу от зависимости и новый путь в жизни. Однако группы не становятся зависимыми и не выздоравливают. се, что могут сделать наши группы, — это посеять семена выздоровления и объединить зависимых, чтобы магия сочувствия, честности, заботы, умения делиться и служения, могла сделать свое дело. Цель этой Традиции - убедиться в том, что эта атмосферы выздоровления поддерживается. Этого можно достичь, только если наши группы будут ориентированы на новичков и служение. Тот факт, что мы требуем, чтобы каждая группа сосредоточилась на несении вести, обеспечивает последовательность. Зависимый может рассчитывать на нас, если ему нужна помощь. Единство действий и единство цели делают возможным то, что казалось нам невозможным, - выздоровление.

Двенадцатый шаг нашей личной программы также гласит, что мы должны нести весть зависимому, который все еще страдает. Это не совпадение. Работа с другими один из наиболее мощных инструментов. "Терапевтическая ценность помощи одного зависимого другому не имеет себе равных. "Для новичков это то, как они узнают об АН и как они остаются чистыми; а для членов — это подтверждает и проясняет то, что они выучили.

Группа — это самое совершенное средство, которое у нас есть, чтобы нести весть зависимому, который все еще страдает. Когда член несет весть, он в некоторой степени связан своей интерпретацией и личностью. Проблема с литературой заключается в языке; чувства, интенсивность и сил иногда теряются. В наших группах, со всеми личностями, весть является повторяющейся темой; основополагающей реальностью.

Что бы произошло, если бы у наших групп были другие основные цели? Мы чувствуем, что наша весть будет размыта, а затем утеряна. Если бы мы сосредоточились на зарабатывании денег, многие могли бы разбогатеть. Если бы мы были общественным клубом, мы бы нашли много друзей и любовников. Если бы мы специализировались на образовании, у нас было бы много умных зависимых. Если бы нашей специальностью была медицинская помощь, многие бы стали здоровыми. Если бы целью нашей группы было что-то иное, кроме несения вести, многие бы умерли, и лишь немногие нашли бы выздоровление.

В чем наша весть? Мы слышим, что на этот вопрос отвечали по-разному. В наших группах мы делимся своим опытом, силой и надеждой, и это наша весть о том, что зависимый, любой зависимый, может прекратить употреблять наркотики; потерять желание употреблять снова; и найти новый путь в жизни. Весть — это надежда и обещание свободы. Когда все сказано и сделано, наша основная групповая цель может состоять только в том, чтобы нести эту весть зависимому, который все еще страдает, потому что это все, что мы можем дать.

Шестая Традиция

Группа А.Н. не должна поддерживать, финансировать или предоставлять имя А.Н. любым схожим организациям или сторонним компаниям, чтобы проблемы денег, собственности или престижа не отвлекали нас от нашей главной цели.

Наша Пятая Традиция определяет нашу главную цель, а наша Шестая Традиция говорит нам о некоторых вещах, которые мы должны делать, чтобы сохранить и защитить эту духовную цель. Эта Традиция гласит, что мы никогда не должны поддерживать, финансировать или предоставлять имя АН для какой-либо сторонней компании.

А затем нас предупреждают, что именно может произойти, если мы проигнорируем этот совет. Эта Традиция является основой нашей политики неприсоединения и чрезвычайно важна для продолжения и роста АН. К сожалению, эта Традиция также была точкой разногласий внутри нашего Сообщества.

Давайте поближе рассмотрим, о чем на самом деле говорит эта Традиция. Первое: группа никогда не должна поддерживать. Поддерживать значит санкционировать, одобрять или рекомендовать. Поддержка может быть прямой или подразумеваемой. Мы ежедневно видим прямую поддержку в ТВ-рекламе. Прямая поддержка также может быть сделана в письменной форме и часто появляется в предложениях и рекламных материалах. Прямая поддержка часто используется, чтобы попытаться убедить кого-то что-то сделать. Подразумеваемая поддержка — это то, что не заявлено. Хотя мы обычно не распознаем это как таковое, в наших историях встречаются подразумеваемая поддержка. Мы говорим: “Крутые парни использовали это, и если они использовали это, это должно быть хорошо.” Следующее, чего мы никогда не должны делать, — это финансировать. Это более очевидно; финансировать означает предоставлять средства или оказывать финансовую поддержку. Третья вещь, от которой предостерегают, — это предоставление имени АН. Это означает позволить кому-то использовать имя Анонимные Наркоманы для чего-то, что не является Анонимными Наркоманами. Это также означает, позволять посторонним упоминать или использовать наше имя в их собственных целях. Несколько раз другие программы пытались использовать “Анонимные Наркоманы” как часть своих “предлагаемых услуг”, чтобы помочь обосновать предложение о финансировании. Если бы мы позволили это, мы бы позволили им использовать наше имя. Это то, что “никогда не должно” в Шестой Традиции.

Эта традиция также говорит нам “кто”. Схожая организация — это любая другая организация или место, в которое вовлечены члены АН. Это может быть дом на полпути, центр детоксикации, консультационный центр, клуб или любое из множества подобных мест.

Часто людей легко сбить с толку тем, что такое АН и каковы связанные с этим организации. Реабилитационные центры, которые были открыты или штат которых укомплектован членами АН, должны проявлять особую осторожность, чтобы разделение было четким. Возможно, наибольшая путаница возникает, когда речь идет о ситуации с клубами Новички и даже более старшие члены часто отождествляют клуб с АН, а АН - с клубом. Мы должны приложить особые усилия, чтобы дать этим людям понять, что есть разница. Второе "кто" - сторонние предприятия. Стороннее предприятие — это любое агентство, любое деловое предприятие, любая религия, любое общество, любая организация, любая несвязанная деятельность или любое сообщество. Большинство из них довольно понятны, за исключением других сообществ. Большинство из нас не перепутали бы АН с чем-то вроде особого религиозного сообщества, но когда дело доходит до других двенадцати-шаговых сообществ, у нас иногда возникают проблемы. Давайте посмотрим правде в глаза; Анонимные наркоманы — это не Анонимные Алкоголики, Анонимные Переедающие, Анонимные Игроки, Анонимные Эмоциональные Здоровые, Анонимные Курильщики, Анонимные родители или любые другие анонимные. Анонимные наркоманы — это отдельное и самостоятельное сообщество со своими собственными правами. Наша проблема - зависимость, другие двенадцатишаговые сообщества специализируются на других проблемах, и наши отношения с ними строятся на принципе "сотрудничество, а не принадлежность". Использование литературы другого сообщества на наших собраниях представляет собой подразумеваемую поддержку стороннего предприятия.

Шестая Традиция продолжает предупреждать нас о том, что может произойти, если мы сделаем то, чего никогда не должны делать: "...чтобы проблемы денег, собственности или престижа не отвлекли нас от нашей главной цели". Если вы скажете это быстро, это прозвучит почти как "деньги, власть и секс"; наши старые враги. Если вы скажете это очень быстро, это может звучать как "люди, места и вещи"; наши старые обиды и фантазии. Даже если вы не скажете это быстро, у них много общего. Они часто становятся одержимостями и отдают нас от нашей духовной цели.

Это те вещи, в которые мы ввязываемся и которыми занимаемся до тех пор, пока нас не поглотят. Для отдельного человека этот тип злоупотребления может быть разрушительным, но для группы даже малейшее прикосновение может быть катастрофическим. Когда мы, как группа, отклоняемся от нашей главной цели, умирают зависимые, которые могли бы найти выздоровление.

Шестая Традиция была одной из тех, которые просто читают и оставляют все как есть. Это трудно понять. Но когда мы действительно смотрим, когда мы действительно пытаемся понять, эта простота поражает нас. Мы можем видеть опасность поддержки, финансирования и позволения другим использовать наше имя; мы можем видеть, как легко все может привести к злоупотреблению деньгами, собственностью и престижем; и мы можем видеть результаты этого злоупотребления и душевную боль, которую оно может принести.

Седьмая Традиция

Каждая группа А.Н. должна всегда быть на полном самообеспечении, отказываясь от содействия извне.

Самообеспечение - важная часть нашего нового пути в жизни. Для индивида это, как правило, большая перемена. В своих зависимостях мы полагались на людей, места и вещи. Мы рассчитывали, что они поддержат нас и снабдят тем, чего нам самим не хватало. Как выздоравливающие зависимые, мы находим, что все еще зависимы, но наша зависимость сместилась с вещей вокруг нас на любящего Бога и внутреннюю силу, которую мы получаем в наших отношениях с Ним. Мы, которые были не способны функционировать как человеческие существа, теперь обнаруживаем, что для нас возможно все. Те мечты, от которых мы давно отказались, теперь могут стать реальностью с Божьей помощью. Зависимые как группа были и остаются обузой на шее общества. В АН наши группы зависимых не только пытаются стоять на двух ногах, но и требуют права на это.

Деньги всегда были для нас проблемой. Мы никогда не могли найти достаточно средств, чтобы обеспечить себя, свои привычки и удовлетворить свои прихоти. Мы работали, воровали, обманывали, попрошайничали и продавали себя; денег никогда не хватало, чтобы заполнить пустоту внутри.

В нашем выздоровлении деньги часто все еще являются проблемой; мы перестали пытаться поддерживать наши привычки; мы приступили к работе и часто добивались неожиданного успеха. Мы убираем обломки нашего прошлого, и, похоже, все идет по-нашему в кой-то веки. Однако, может показаться, что финансовая безопасность все еще утекает как вода сквозь пальцы. Нам предстоит многое сделать, чтобы повзрослеть, и на это требуется время. Здравый смысл и ответственность — это вещи, которым большинству из нас обычно приходится учиться с нуля. Обучение тому, как жить может быть очень болезненным, но для большинства из нас это большое приключение.

АН нужны деньги, чтобы группы продолжали работать; нужно платить за аренду, покупать запасы и оплачивать литературу. Мы передаем шляпу, чтобы покрыть эти расходы, а все, что остается, идет на поддержку наших служб и достижение нашей основной цели. К сожалению, обычно после того, как группа расплывается, остается очень мало. Иногда члены, которые могут себе это позволить, вносят немного больше, чтобы помочь. Иногда несколько человек собираются вместе и занимаются чем-нибудь, чтобы помочь собрать средства. Эти усилия очень помогают, и без них многое из того, что нам было поручено сделать, пришлось бы оставить незавершенным. АН остается сообществом с ограниченным бюджетом, и хотя иногда это расстраивает, у нас действительно нет другого пути; мы знаем, что цена была бы слишком высока, чтобы ее вынести.

Наша бедность позволяет нам быть намного ближе к нашему Сообществу. Мы все должны объединиться, и, объединяясь, мы узнаем, что мы действительно являемся частью чего-то большего, чем мы сами.

Наша политика в отношении денег четко заявлена: мы отказываемся от взносов извне, наше Сообщество полностью на самообеспечении. Мы не принимаем ни финансирования, ни пожертвований, ни ссуд, ни подарков, ни подачек, потому что мы знаем, что халявы не существует. Все имеет свою цену, независимо от намерений. Независимо от того, является ли цена деньгами, обещаниями, уступками, особым признанием, одобрением, услугами или чем-то еще, она просто слишком высока для нас.

Даже если бы те, кто хотел бы нам помочь, могли гарантировать отсутствие условий, мы все равно не приняли бы их помощь. Цена все равно была бы слишком высока. Мы также не будем взимать плату за наше служение, поскольку это отвлекло бы нас от нашей духовной цели. Мы даже не можем позволить нашим членам вносить больше, чем их равная доля. Потому что за нас расплачиваются внутри наших групп: разобщенностью, разногласиями, безумием и смертью. Мы больше не будем рисковать нашей свободой; ни за "более легкий, мягкий путь", ни за что; никогда больше!

Восьмая Традиция

Анонимные Наркоманы должны всегда оставаться непрофессиональным сообществом, но наши Центры Обслуживания могут нанимать специальных работников.

Некоторые описывали АН как сообщество, состоящее из неудач других программ. В значительной степени это правда: многие из наших членов безуспешно искали выздоровление во многих других программах и многими другими способами. "Тюрьма нам совершенно не помогла. Медицина, религия и психиатрия, казалось, не давали нам ответов, которые мы могли бы использовать." Мы сами говорили: "Дайте нам тех, с кем вы ничего не можете сделать; дайте нам ваши самые сложные случаи. Мы встретим их с распростертыми объятиями." Каким-то образом АН работает, когда другие программы и методы проваливаются. Что в нас такого, что делает это таковым? У нас нет никаких секретных или специальных методов. У нас нет никаких исцеляющих всё средств. У нас действительно мало того, что другие предлагают зависимым. Что такого в АН, что делает нас самой распространенной и успешной программой для зависимых в мире? Возможно, это что-то простое. Возможно, именно потому, что у нас нет этих вещей, мы можем добиться успеха там, где другие потерпели неудачу. Что у нас есть? У нас есть свои шаги; у нас есть мобильность; мы понимаем и заботимся; и мы мотивированы; мы есть друг у друга.

Основа нашей программы - Двенадцать шагов. Мы получили эти шаги от Анонимных Алкоголиков, которые были о них достаточно мнения, что готовы были делиться ими свободно. А.А. получили Шаги из разных источников. Шаги основаны на духовных принципах, которые были известны и которым следовали веками. Большинство религиозных или духовных порядков так или иначе используют эти же принципы. Эти принципы, конечно, не уникальны для нас, но они являются духовными принципами, и это делает их особенными. Духовные принципы — это фундаментальные истины, которые не меняются со временем или местом; они просто работают во всех случаях.

Эту программу иногда называют- “карманная программа”. Нам не требуется никакого оборудования или специальных помещений, не требуется специальной подготовки, чтобы эта программа работала. Мы носим эту программу с собой, куда бы мы ни пошли. Мы передаем нашу весть зависимому, где бы он ни был и когда бы он ни был готов. Эта программа подходит каждому зависимому, потому что зависимый учится применять наши Шаги в своей жизни по-своему. Наша способность связаться с зависимыми в любое время и в любом месте, безусловно, была для нас большим преимуществом.

Возможно, наше самое большое преимущество — это эмпатия, наша способность понимать новичка и идентифицировать себя с ним. Мы знаем, каково это на самом деле - избавиться от привычки; мы были там.

Мы знаем, каково это - сталкиваться с жизнью без наркотиков, каждому из нас приходилось это делать. Мы знаем цену зависимости; нам всем приходилось ее платить. Мы не можем смотреть свысока на зависимого, который приходит к нам; мы все были новичками. Мы не можем обмануть друг друга; мы играли во все эти игры. Мы понимаем зависимого и зависимость, возможно, лучше, чем кто-либо другой может, в конце концов, это та жизнь, которой мы жили.

Мы заботимся о и любим зависимого, как самих себя, потому что зависимый на самом деле — это мы сами.

Наша мотивация проста; эта программа была предоставлена нам бесплатно зависимыми, которым было небезразлично. Мы лишь делаем то же самое.

Мы узнали, что «мы можем сохранить то, что имеем, только отдавая это». Мы знаем, что выздоровление — это вопрос жизни и смерти для новичка и для нас самих.

Это то, чем мы являемся и как работает наша программа. Оно является реальностью для нас. У нас есть наши шаги; у нас есть мобильность; мы действительно понимаем и заботимся; и мы мотивированы выживанием. Все это противоречит традиционным подходам к выздоровлению и профессионализму. Профессионалу нет места в нашем Сообществе; сама наша природа запрещает это. Профессионализм как таковой не является проблемой. Мы признаем и восхищаемся профессионалом и его сферой деятельности. Многие из наших членов, участвовавших в деятельности за пределами Сообщества, сами стали профессионалами, благодаря личным качествам. Просто в АН нет места профессионализму; для нашей цели мы научились, что терапевтическая ценность помощи одного зависимого другому действительно не имеет аналогов.

Наша главная цель - нести весть зависимому, который все еще страдает. Мы делаем лучшее, что можем сделать, и иногда нам нужна небольшая помощь. Волонтерская работа является основой нашего служения, но волонтеры работают только в меру своих возможностей, только в удобное для них время. Некоторые из наших служений требуют навыков или умений, которые мы не можем предоставить как волонтеры. У большинства из нас нет необходимой подготовки или дополнительного времени, необходимого для выполнения этих функций. Наша Восьмая Традиция также признает это и говорит нам, что мы можем нанимать специальных работников в наших центрах обслуживания. Без их помощи мы, возможно, не смогли бы ответить многим из тех, кто обращается к нам за помощью.

Девятая Традиция

А.Н. как сообщество никогда не должны быть организовано; но мы можем создавать служебные советы или комитеты, напрямую ответственные перед теми, кому они служат.

Эта Традиция определяет то, как мы управляем нашим Сообществом. Много путаницы произошло из-за неправильного толкования нашей Девятой Традиции. Наши члены - зависимые, у которых есть желание прекратить употреблять, которые хотят того, что мы можем предложить, и которые выбрали присоединиться к нам. Наши собрания — это собрание членов с целью оставаться чистыми. Наши принципы — это Двенадцать шагов и Двенадцать традиций.

Еще одним источником путаницы является термин "организованный", который имеет несколько значений. Наши Шаги и Традиции едины и расположены в определенном порядке. Они пронумерованы; они не являются случайными и неструктурированными. Конечно, они организованы, но это не организация нашей Девятой Традиции.

Для целей этой Традиции организованность означает наличие административной структуры, а это подразумевает управление и контроль. Исходя из этого, смысл Девятой Традиции ясен. АН никогда не должен управляться бюрократией или менеджментом или контролироваться отдельными лицами в административной структуре. Если бы мы позволили это, АН наверняка потеряло бы все самое лучшее, что может предложить, и задохнулось бы от нашего безумия.

Даже без этой Традиции такая организация, как эта, противоречила бы нашим духовным принципам. Любящему Богу, как Он может выражать Себя в нашем групповом сознании, не нашлось бы места в административной структуре. Как может доверенный служащий управлять и контролировать? Служение и управление противоречат друг другу. Управление подразумевает контроль, но наши лидеры не управляют. Как может существовать автономия в административной структуре? Специализация и профессионализм являются основой любой схемы управления. Любая административная структура по самой своей природе исключает возможность автономии. Организованное АН — это противоречие в условиях, и любая попытка навязать нам организованность уничтожит нас.

Девятая Традиция продолжает определять природу вещей, которые мы можем сделать за пределами АН, чтобы помочь АН.

В ней говорится, что мы можем создавать служебные советы или комитеты, непосредственно ответственные перед теми, кому они служат. Это основа нашей структуры обслуживания, но имейте в виду, что, хотя эти объекты созданы для обслуживания нашего Сообщества, на самом деле они не являются частью Анонимных Наркоманов. Наша структура обслуживания состоит из наших групп и их делового подхода: наши местные комитеты по обслуживанию, региональные комитеты по обслуживанию, Всемирная конференция по обслуживанию, Попечительский совет Всемирной службы и Офис Всемирной Обслуживания. Каждый из них несет прямую ответственность через структуру обслуживания перед членами АН и за любовь к Богу, как Он может выражать Себя в нашем групповом сознании.

Десятая Традиция

А.Н. не имеет мнения по внешним вопросам; следовательно имя А.Н. никогда не должно вовлекаться в общественные полемики.

Для достижения нашей духовной цели Анонимные Наркоманы должны быть известны и уважаемы. Нигде это не является более очевидным, чем в нашей истории. АН было основано в 1953 году. В течение двадцати лет наше Сообщество оставалось маленьким и малоизвестным. В 1970-х годах общество осознало, что зависимость стала всемирным заболеванием, и начало искать ответы. Наряду с этим изменилось представление людей о зависимом. Это изменение позволило зависимым более открыто искать помощь. Группы АН возникли во многих местах, где нас раньше никогда не терпели. Выздоровливающие зависимые прокладывают путь для большего числа групп и большего числа выздоровлений. Сегодня АН — это всемирное Сообщество; нас знают и уважают повсюду.

Если зависимый никогда о нас не слышал, он не сможет нас найти. Если те, кто работает с зависимыми, не знают о нашем существовании, они не могут направить их к нам. Одна из самых важных вещей, которые мы можем сделать, чтобы помочь в достижении нашей главной цели, — это дать людям знать, кто, что и где мы находимся. Если мы сделаем это и если у нас будет хорошая репутация, мы обязательно будем расти.

Нас привели к зависимым, чтобы мы могли дать им то, что другие давали нам.

Наше выздоровление говорит само за себя. Наши традиции защищают нас. Наша Десятая традиция особенно помогает защитить нашу репутацию. Эта традиция гласит, что у АН нет мнения по внешним вопросам. Мы не принимаем чью-то сторону, Мы не поддерживаем никаких дел. У нас нет никаких рекомендаций. АН, как сообщество, не участвует в общественной политике. Поступить так означало бы вызвать споры; это поставит под угрозу нашу репутацию. Те, кто согласен с нашим мнением, могут похвалить нас за то, что мы заняли определенную позицию, но некоторые всегда будут не согласны. Это повлияет на то, как они нас видят.

При такой высокой цене стоит ли удивляться, что мы предпочитаем не принимать чью-либо сторону в проблемах общества? Для нашего собственного выживания у нас нет мнения по внешним вопросам; мы держимся отдельно, чтобы никогда не забывать, зачем мы здесь, и чтобы другие не ошиблись в нашей цели.

Одиннадцатая Традиция

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

Эта Традиция также имеет дело с нашими отношениями с людьми вне Сообщества. Она говорит нам, как мы должны относиться к зависимому, который все еще страдает, и как осуществлять наши усилия на общественном уровне. Это имеет значение для общения как с потенциальными членами, так и с широкой общественностью. Мы узнали ценность обучения на примере, а не указании. Это сработало для нас, и мы используем этот принцип, когда работаем с другими зависимыми. Наша весть наиболее очевидна в нашей жизни. В этом смысле мы и есть весть. Работая с новичком, мы стараемся рассказать ему, откуда мы пришли и что с нами случилось.

Если они могут идентифицировать себя с нами и если они хотят того, что мы можем им предложить, они могут присоединиться к нам. Это и есть привлекательность. Мы никогда не обещаем ничего, кроме шанса прекратить употребление, если они этого хотят. Это все, что мы действительно можем предложить, и давать какие-либо другие обещания означало бы отвлекаться от нашей главной цели.

Мы никогда не должны искажать то, что мы предлагаем, даже если таким образом мы могли бы привлечь еще несколько зависимых на наши собрания. Легко давать обещания. Мы могли бы сказать зависимому, что предлагаем много других вещей, кроме выздоровления. Зависимые стекались бы к нашим дверям; они приходили бы за бесплатной едой, или за жильем, или за деньгами, или за работой, или любовниками, или за бесплатным проездом. Но у скольких возникло бы желание прекратить употребление, и сколько из них ушли бы, как только узнали, что мы не сдержим своего обещания? Сколько из них никогда не вернуться? Сколько из них умрут, так и не получив шанса на выздоровление? Продвижение — это представление себя как чего-то, чем мы не являемся. Чтобы достичь чего-то, чего мы хотим, мы не используем промоушен, чтобы побудить зависимых прийти к нам, и мы не используем промоушен, чтобы сделать себя более приятными.

Наши успехи говорят сами за себя.

Наша Одиннадцатая Традиция также говорит нам, что нам также необходимо сохранять анонимность на уровне прессы, радио и кино. Большинство из нас интерпретируют это как то, что мы не называем свои имена и не показываем свои лица публично как члены АН. Что произойдет, если один из участников публично объявит, что он является членом Анонимных Наркоманов, и расскажет всем о чудесных вещах, которые АН может сделать для зависимых, а позже его найдут мертвым от передозировки? Что подумают о ценности АН люди, которые слышали его заявление, а также узнали о его смерти?

Личная анонимность — это на самом деле намного больше. Это точка свободы и личного выздоровления. Ни один член АН никогда не должен ставить себя в положение, когда он должен делать заявление от имени АН в целом.

Ни один член не является АН, и ни один член не может говорить за нас. У нас нет ни элитного класса, ни особых членов. У каждого из нас есть своя история и свое собственное выздоровление. По отдельности мы бессильны, но как Сообщество мы можем достичь великих целей.

Двенадцатая Традиция

Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам ставить принципы выше личностей.

Двенадцать Традиций Анонимных Наркоманов взаимосвязаны даже больше, чем наши Шаги. Они дополняют друг друга и связаны вместе принципом анонимности. Мы так часто слышали "Принципы превыше личностей", что это стало клише вроде "Полегче" или "Первым делом главное". Но что это значит? Что есть принцип анонимности?

Анонимность — это вся основа программы; это действительно фундамент. Чтобы выжить, мы должны отбросить различия, которыми мы живем, и стать частью большего целого. Пробуждение анонимности в каждом из нас происходит, когда мы наконец отказываемся от попыток управлять своей жизнью и начинаем зависеть от силы, более могущественной, чем наша собственная.

Давайте рассмотрим анонимность. Это духовная основа наших Традиций. Первая традиция говорит об общем благополучии и единстве АН. Постановка общего благополучия перед личным благополучием в групповой обстановке является прямым применением анонимности. "Я хочу, я желаю и мне нужно" заменяются мышлением, ориентированным на "мы", для общего блага - результатом является единство. Единство является прямым результатом применения принципа анонимности внутри группы и общества.

Вторая Традиция говорит о наличии только одного высшего авторитета.

Ни один отдельный человек (ни одна личность) не обладает авторитетом. Это возложено на любящего Бога, которому мы передали нашу волю и жизни. Анонимность служителя должна быть характерной для наших лидеров. Они сами по себе не важны; считается только служение.

Третья Традиция — это заявление об анонимности. Мы не определяем наших участников. Мы только настаиваем на том, чтобы у них было желание прекратить употребление. Все остальное не должно иметь значения. Это желание является одним из важнейших в нашей программе. Мы должны либо прийти с ним, либо развить его, прежде чем эта программа заработает для нас.

Анонимность делает возможной автономию нашей Четвертой Традиции.

Без принципа анонимности каждая группа позиционировала бы себя как нечто отличное от остальных - как нечто особенное. Наши группы начали бы конкурировать друг с другом за членов и за признание. В результате потеря единства в конечном итоге разрушила бы АН.

Наша Пятая Традиция гласит, что у каждой группы есть только одна главная цель. Это единство цели связывает наши группы вместе. Наши группы не совсем разные; у всех одна и та же духовная цель и ориентация. Эта анонимность и анонимность групп позволяют зависимому полагаться на нашу помощь.

Шестая Традиция гласит, что мы никогда не должны финансировать, поддерживать или предоставлять имя АН какому-либо учреждению или стороннему предприятию. Нарушение этого правила означало бы потерю анонимности. Когда анонимность исчезнет, личности возьмут верх, и проблемы денег, собственности и престижа, несомненно, отвлекут нас от нашей главной цели.

Наша Седьмая Традиция гарантирует каждому члену право и привилегию участвовать в финансовой поддержке Анонимных Наркоманов. Каждому из нас дается равная возможность помогать анонимно. Мы одинаково отвергаем сторонние взносы, независимо от их источника.

Мы также не разрешаем участникам вносить больше, чем их справедливая доля; это означало бы способствовать потере их анонимности.

Что касается нашей Восьмой Традиции, мы не выделяем наших участников как "профессионалов"; мы стараемся сохранить их шанс на личное выздоровление и рост. Отказ от навязывания власти и статуса нашим участникам — это еще одна форма анонимности.

Служебные советы и комитеты нашей Девятой традиции несут прямую ответственность перед любящим Богом, как это выражается в групповом сознании. Они не несут ответственности перед какой-либо конкретной личностью или группой личностей.

В нашей Десятой Традиции мы стремимся ограничить рост влиятельных личностей и обеспечить анонимность, не имея мнения по сторонним вопросам. Когда возникают противоречия, люди принимают чью-то сторону, личности выступают вперед, и по мере того, как это происходит, анонимность исчезает. Здесь мы снова обнаруживаем последовательность действий, и по-своему это тоже анонимность.

В нашей Одиннадцатой Традиции мы узнаём, что наш способ отношения к внешнему миру — это по факту использование личной анонимности. Никто из нас не выделяется, никто из нас не представляет АН.; сделать это означало бы поставить наши личности выше других, и это было бы нарушением нашей анонимности. В привлекательности, а не пропаганде, мы даем зависимому право присоединиться к нашей анонимности и найти выздоровление.

Анонимность присутствует повсюду в наших Традициях и в нашем Сообществе. Это одна из основ выздоровления. Принцип анонимности защищает нас от дефектов нашей личности и характера. Там, где существует анонимность, личности и различия не имеют силы. Анонимность в действии не позволяет личностям становиться выше принципов.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ И СРЫВ

Многие считают продолжительное воздержание и выздоровление достойными внимания и, следовательно, синонимами, в то время как срывники как бы отодвигаются на второй план или, что еще хуже, используются в качестве статистики, которая никак не дает истинного представления о всей картине зависимого поведения. Мы в программе выздоровления Анонимных Наркоманов с некоторым удовлетворением отмечаем, что многие из срывников, когда они снова становятся активными в своей основной или замещающей зависимости, отказываются от многих параллельных моделей поведения, которые характеризовали их в прошлом. Уже одно это изменение имеет для нас большое значение. Своего рода честность проникла в их характер. Тем не менее, есть и другие, полностью воздерживающиеся, чья нечестность и самообман все еще мешают им наслаждаться полным выздоровлением и принятием в обществе. Однако полное и непрерывное воздержание по-прежнему является лучшей почвой для роста. В тесной связи и идентификации с другими людьми в группах АН наши шансы на выздоровление и полную свободу в изменяющейся и созидательной форме увеличиваются в сотни раз.

Хотя все зависимые в основном одинаковы по своей природе, мы, как отдельные люди, различаемся по степени болезни и скорости выздоровления. Бывают случаи, когда срыв закладывает основу для полной свободы. В другое время только суровая и упорная воля к воздержанию до тех пор, пока кризис не минует, может привести к достижению этой свободы. Зависимый, который любыми способами может потерять хотя бы на время потребность или желание употреблять и имеет свободу выбора перед импульсивным мышлением и компульсивными действиями, достиг поворотного момента, который может стать решающим фактором в его выздоровлении. Ощущение подлинной независимости и свободы временами висит здесь на волоске. Двигаться в одиночку и снова управлять своей собственной жизнью влечет нас, но мы, кажется, знаем, что то, что у нас есть, пришло благодаря зависимости от Силы более могущественной, чем наша собственная, а также благодаря оказанию и получению помощи от других в актах сопереживания.

Много раз в процессе выздоровления старые воображаемые страхи будут преследовать нас. Жизнь снова может стать бессмысленной, однообразной и скучной. Мы можем уставать умственно, повторяя наши новые идеи, и уставать физически, занимаясь новой деятельностью, но мы знаем, что если мы не будем повторять их, то обязательно возьмемся за старое. Мы подозреваем, что если мы не будем использовать то, что у нас есть, мы потеряем то, что у нас есть. Эти времена часто являются периодами нашего наибольшего роста. Наш разум и тело, кажутся, устали от всего этого, однако динамические силы перемен или истинного преобразования, находящиеся глубоко внутри, могут работать над тем, чтобы дать нам ответы, которые изменят наши внутренние мотивы и изменят нашу жизнь.

Качество, а не количество - самый важный аспект воздержания. Эмоциональная трезвость, а не просто физическое воздержание, в действительности является нашей целью. Чтобы исправить себя, нужны усилия, а поскольку в мире не существует способа привить новую идею закрытому разуму, нужно каким-то образом открыть его. Поскольку только мы можем сделать это для себя, нам нужно распознать двух, казалось бы, врожденных врагов: апатию и прокрастинацию. Наше сопротивление переменам, похоже, заложено в нас, и только какой-то ядерный взрыв приведет к каким-либо изменениям или инициирует другой курс действий. Срыв может оказаться зарядом для процесса разрушения. Срыв может сделать работу, пробудив нас к необходимости энергичных личных действий.

Для нас употребить — значит умереть. Мы видели, как зависимые приходили в наше сообщество, пробовали нашу программу, оставались чистыми в течение некоторого времени, только чтобы постепенно слиться. Они теряют контакт с другими выздоравливающими зависимыми и в конечном итоге возвращаются к активной зависимости. Мы узнали, что попробовать - недостаточно; мы должны жить программой. Хотя мы ничего не знаем о профилактике зависимости, мы убедились, что благодаря решимости оставаться чистыми, работая по Двенадцати Шагам, читая эту книгу и регулярно посещая собрания, мы можем и будем предотвращать срыв, тем самым продвигая выздоровлению.

Многим из нас некуда было бы идти, если бы мы не могли доверять своим группам и членам АН. Мы больше не боялись просить о помощи. Как же нам удалось избавиться от страха? Сначала мы были одновременно очарованы и напуганы Сообществом. Нам больше не было комфортно с нашими употребляющими друзьями, и мы еще не чувствовали себя как дома на собраниях.

По сути, мы потеряли свой страх через опыт того, что делились и слушали. Мы разделяем наши страхи с другими зависимыми. Чем больше мы это делаем, тем больше наших страхов исчезает. Мы приучаем себя к тому, чтобы делиться своими проблемами, неважно насколько злыми, напуганными или одинокими мы себя чувствуем. Нас удивляет, как часто другие зависимые имели такой же опыт. Помощь друг другу — это улица с двусторонним движением.

Важной частью нашего выздоровления является развитие самооценки.

Мы отдавали наши жизни и желания так многим Силам, более могущественным, чем наша собственная, что сложно понять, как может помочь еще одна попытка. Многие из нас пришли в Сообщество с искренним желанием оставаться чистыми. Это пришло после того, как туман рассеялся и после мы осознали, что возможно оставаться чистыми. Первая вещь в выздоровлении, за которую мы благодарны было ясное состояние ума. Мы поощряем членов Сообщества говорить правду в меру своих возможностей и воспоминаний. Нам говорят, что нашей главной целью должно быть рассказать правду о нашем выздоровлении. Тогда, несмотря ни на что, мы не должны это оспаривать. Наше выздоровление началось, когда мы приняли правду, которой поделился с нами другой выздоравливающий зависимый. Даже если она нам не понравилась, мы ей могли доверять ей.

Доверие нашим чувствам и доверие нашим зависимым друзьям в выздоровлении это процессы, которые учат нас жить. Это стоит усилий, когда многие человеконенавистники, кто приходит сюда, теперь могут сказать нам, что они видят смысл в том, чтобы быть добрым с кем-то, показывать сострадание к кому-то, кроме себя. Когда мы узнали, что всем нам больно время от времени, мы осознали, что это нормально, причинять боль и совершаешь ошибки в чистоте. Мы начинаем доверять малознакомым людям, если мы чувствуем их искренне желание не употреблять - желание, обретенное в АН.

Зависимые должны терпеливо заново учиться забытым вещам и как жить. В этом и есть суть Анонимных Наркоманов. Это про людей, которые могут заботиться об отчаявшемся, умирающем зависимом, и которые могут в то же время научить его тоже заботиться и любить. Это прекрасно!

В выздоровлении абсолютно правильно для нас соприкоснуться со своими эмоциями. Мы не выйдем из себя или не заставим наших товарищей по АН злиться на нас. В итоге мы делаем поворот на 180 градусов в росте и в том, как мы справляемся с нашими эмоциями. Зависимость — это болезнь чувств.

Выздоровление — это больше, чем просто оставаться чистым. Живя в соответствии с духовными принципами, обозначенными в шагах, многие чистые зависимые стали полезными и продуктивными гражданами. На собраниях нас постоянно убеждают, что выздоравливающие зависимые одни из самых чувствительных, отзывчивых и любящих людей в обществе. Продолжающееся выздоровление требует большего. Мы должно радикально измениться. Чтобы продолжить воздерживаться от употребления мы должны быть ответственными и продуктивными, не обязательно с точки зрения определения нормы, но с точки зрения духовных принципов. Мы должны расти. Большинство из нас выздоравливает физически достаточно скоро. Мы лучше себя чувствуем, лучше выглядим и лучше себя ведем. Время, требующееся на ментальное выздоровление, отличается. Некоторые из нас не причинили себе огромного вреда. Другие прокрастинируют с четвертого по девятый шаги, которые помогают нам изменить наше мышление и личность. Многие из нас обнаружили, что наши большие ментальные процессы меняются очень медленно через повторяющуюся практику новых, незнакомых принципов. Некоторые из нас кажется возвращаются к практически нормальной ментальной деятельности вскоре после принятия программы двенадцати шагов в каждодневную жизнь. Духовный рост более сложен для большинства из нас. Просто тот факт, что из всех людей именно мы стремимся к духовному росту, настолько радикально изменение, что многие называют его чудесным. Духовность как стиль жизнь для зависимого кажется полным противоречием. Многие чувствуют, что они нашли через духовность то, что они искали в наркотиках. Работая по шагам, мы избавлены от нашей одержимости употреблением, и многие с благодарностью служат Сообществу по этой причине. Рост — значит изменение, и мы чувствуем, что мы должны жить на духовной основе, чтобы измениться. Поддержание духовности обычно означает непрерывное выздоровление. Духовность для изоляции то же самое, что и выздоровление для зависимости.

Из эгоцентричных, злых, напуганных, изолированных людей мы становимся любящими, делящимися, уверенными в себе духовными частями большего целого.

Мы изменились с безнадежно беспомощных на помогающих с надеждой. Из лжецов, воров и находящихся на гособеспечении - в ответственных, продуктивных членов общества; это характерные изменения, которые происходят в Анонимных Наркоманах.

Мы остаемся честными, чтобы освободить себя от чувства вины. Когда мы начинаем функционировать в социуме, наша творческая свобода помогает нам расставить приоритеты и делать основные базовые вещи первыми. Ежедневная практика программы Двенадцать шагов позволяет нам превратиться из тех, кем мы были, в тех, кем наша Высшая Сила хотела бы, чтобы мы стали. Постепенно мы учимся доверять и зависеть от нашей Высшей Силы, как мы понимаем Ее и идем на собрания, чтобы другие чистые зависимые могли дать нам духовное руководство. Сначала мы переполнены чудесами вокруг нас. Мы легко плачем и находим это безопасным - плакать, выражать любовь, и делиться всеми нашими эмоциями в атмосфере выздоровления, найденной на собраниях АН. Шаги становятся основой нашего ежедневного изменения. Постоянное воздержание от употребления требует духовного роста, который ведет к эмоциональному выздоровлению в наших жизнях.

Каждый день, когда мы остаемся чистыми, практикуя шаги в наших жизнях, наши шансы на срыв уменьшаются. Каждый из нас всего в одном наркотике от болезненной активной зависимости, но жизнь по нашей программе, постоянно делясь в Сообществе Анонимных Наркоманов, и это повышает наши шансы на непрерывное чистое время. В конце концов мы становимся благодарными за проблемы также как и за награды. Учась проживать изменения, практикуя принципы программы, помогает сохранить наше непрерывное выздоровление. Часто мы обнаруживаем, что когда боль роста самая сильная, мы должны дать себе время и помнить, что она не продлится. Самодовольство — это враг членов сообщества с большим сроком чистоты. Мы никогда полностью не выздоравливаем. Вина, сожаление, страх, похоть и гордыня - все могут стать невыносимыми, если мы не сможем полностью вкладываться в программу, не важно сколько у нас чистого времени. Многие из нас стали чистыми в закрытой атмосфере, такой как реабилитационный центр или дом выздоровления. Когда мы снова входим во внешний мир мы чувствуем себя потерянными, смущенными и уязвимыми. Посещение собраний каждый день или более часто, если возможно, уменьшит шок изменений.

Собрания дают спокойное место, чтобы делиться с другими в течение этого времени. Многие члены сообщества, чье выздоровление их благословило, говорят нам, что они продолжают посещать собрания ежедневно даже после нескольких лет чистоты.

Жить чистым в течение времени приносит ценный опыт работы по программе через многие жизненные изменения. То, что мы постоянно делаем, оказывается проще делать во время стресса. Мы отвечаем и реагируем по-разному на ситуации после периода времени в программе. Нам предлагается не принимать ненужных глобальных решений в начальной части нашего выздоровления.

Когда мы работаем по программе, мы ежедневно живем Шагами. Это дает нам опыт в применении духовных принципов. Опыт, полученный со временем, страхует наше непрерывное выздоровление. Мы должны использовать то, что мы изучаем, или мы потеряем это и возможно сорвемся, не важно, как долго мы были чистыми.

Мы ищем решения, а не дилеммы. Быть продуктивным значит быть чистым, креативным и любить сегодня.

Мы хотели быть принятыми и любимыми.

В качестве новичков некоторые из нас путешествовали по одной и той же дороге одиночества и отсутствия признания и надежды. Мы понимаем, что новички говорят о наркотиках и о вещах, которые привели их в Сообщество, потому что мы были такими же. Большинство зависимых могут принять этот тип рассказа даже в начале. Со временем у нас появится новое ощущение силы, которая дает нам руководство, нужное нам в нашем собственном выздоровлении. Группа, которую мы выбираем в качестве домашней будет как духовный сберегательный счет. Чем больше мы вкладываем в нее через нашу заботу и рассказы, тем больше будут выплаты дивидендов.

Все из нас, кто находит Сообщество и хотя бы начинают работать по Шагам, развивают какие-либо отношения с другими. По мере того как мы растем, мы учимся преодолевать нашу тенденцию убегать и прятать наши чувства. Когда мы учимся быть абсолютно честными о наших чувствах, это помогает другим людям принимать нас серьезно.

Мы узнаем, что когда мы создаем впечатление честности, это кажется достигает других лучше. Честность требует практики и никто из нас открыто не заявляет, что идеален в этой области. Когда мы чувствуем себя пойманными или под давлением, требуется большая духовная и эмоциональная сила, чтобы бы честными. Когда мы делимся своей жизнью с другими, это, кажется, сдерживает нас от того, чтобы чувствовать себя одиноко. Шаги ведут к типу честности, который может помочь нам дать другим узнать и принять нас.

Мы ищем креативность через дух. Дух обитает внутри каждого из нас. Мы должны понимать, что дух внутри каждого человека одинаков. Действие заключается в том, что мы имеем доступные ресурсы духа внутри себя. Некоторые берут больше, чем другие. Нам нужно создать больше поиска душ внутри друг друга. Этот процесс — это креативное действие духа. Мы слушаем себя и других для того, чтобы выздороветь и оставаться на этом пути.

Недостаток духовного качества внутри наших жизней ведет вниз дорогой срыва. Эта часть нашего выздоровления — это суть программы. Духовное поддержание незаменимо, если выздоровление — это то, что мы хотим достичь. Отвлекаясь от духа в самих себе, мы используем негативное сознание, которое идет изнутри. Наша жизнь — это постоянные усилия по прогрессированию в нашем духовном сознании. Стагнация или лишь простые старые дефекты характера, которые мы снова взращиваем вместо того, чтобы отпустить, отправляют нас обратно туда, где эти дефекты были посеяны. Болезнь начала отправлять нас вниз, к полному поражению. Если духовность не воссоединится с действиями в наших жизнях, срыв неизбежен. Выздоровление может не быть возможно снова, поскольку в этот раз мы можем умереть, многие умерли. Мы должны продолжать поддерживать свою духовность или умереть.

В ежедневной жизни мы подвержены эмоциональным, ментальным, интеллектуальным и духовным срывам, которые ведут нас к тому, что мы становимся беззащитными против физического срыва зависимости.

Как болезнь, зависимость подвержена срывам. Возвращение к употреблению — это физический срыв. Физический срыв — это только симптом. Нас никогда не принуждают к срыву. Нам дают выбор. Срыв — это никогда не случайность. Наше знания о зависимости недостаточно, чтобы остановить нас от употребления.

Когда нам говорят на собраниях, что мы заигрывали со срывом, мы должны принять решение. У нас были оговорки по поводу всего, что не описывало нас в точности, и мы создавали их до тех пор, пока не подумали, что можем снова употреблять.

Срыв — это знак того, что у нас были оговорки в нашей программе. Мы пренебрегли нашей программой и оставили лазейки в наших повседневных жизнях. Зная о западне впереди, мы уперто слепо шли вперед, веря, что справимся сами. Если мы продолжаем впадать в иллюзию, что наркотики сделали бы наши жизни проще. Мы должны быть ещё не готовы. Мы верили, что наркотики изменят нас и забыли, что изменения будут фатальными. Если не разбить эту иллюзию, что мы в любом случае можем прекратить употреблять самостоятельно, мы снова употребим.

Мы воспользовались возможностью избежать некоторых из наших ответственностей, пропускали собрания, прогуливали работу, пренебрегали работой по 12 Шагам и, что самое важное, мы перестали просить о помощи. Рост в программе остановился. Мы могли чувствовать изменения, происходящие с нами. Наша способность оставаться с немного открытым разумом исчезла. Мы стали злыми и обиженными по отношению ко всем и каждому. Мы начали отвергать тех, кто был нам близок. Нам стало искренне противно от себя за короткое время.

Когда возникает резентмент или любой другой эмоциональный срыв, неспособность практиковать Шаги может привести к физическому срыву. Многие из наших новичков испытывают трудности, приходя в Сообщество, потому что они не понимают, что у нас болезнь, которая называется “зависимость”. Считается, что мы рассматриваем наше прошлое поведение как часть себя, а не как часть нашей болезни.

До тех пор, пока мы сохраняем наше чистое время, мы наслаждаемся максимально возможным преимуществом перед нашей болезнью. За это мы благодарны. Первая вещь, которую надо сделать — это стать чистым. Это делает другие стадии выздоровления возможными. Выучите, что зависимость — это болезнь. Попробуйте простить прошлое поведение и понять, что оно было из-за болезни. Ходите на собрания и изучайте программу для вашего собственного личного роста.

Одержимости — это действительно общее во всех зависимых, которых мы встречали или о которых слышали. Наше эго говорит нам, что мы можем это сделать самостоятельно, и тогда одиночество и паранойя возвращаются.

Мы обнаруживаем, что мы не можем сделать это сами и все ухудшается. Мы действительно принимаем Первый Шаг, в этот раз изнутри. Буду времена, однако, когда мы действительно чувствуем, что хотим слезть. Мы хотим бежать, мы чувствуем себя паршиво, нам нужно напомнить о том, откуда мы пришли и что в этот раз будет хуже. Это то, что нам нужно в Сообществе больше всего. Мы должны тогда позвонить нашему спонсору или сходить на собрание. Через такую поддержку мы найдем надежду. Другие чувствовали себя также как и мы, и каждый зависимый — это заключенный в его или её сознании, приговоренный к медленной казни своим собственным чувством вины.

Мы ненавидим быть неправыми. Трудно поверить, что сейчас в нашем выздоровлении каким-то образом своеволие приводит нас к решениям, основанным на манипуляциях, эго, похоти или ложной гордости, но это часто случается. Помните, что мы не выздоравливаем за одну ночь. Когда мы осознаем, что мы приняли плохое решение или плохое суждение, мы делаем попытку рационализировать это. Мы становимся экстремальными в наших самодовольных попытках замести следы. Мы видим все места, где другие ошиблись и думаем, что проблемы возникли из-за них. Когда мы продолжаем признание своей неправоты, мы чувствуем себя все больше и больше виноватыми. Жизнь с чувством вины делает нас более своевольными. Мы становимся все более большими. В конце концов нам показывают, что мы должны стать честными или мы снова будем употреблять. К этому времени сложно понять, почему мы чувствуем себя плохо. Мы создаем список чувств и людей, и событий - инвентаризацию. Возможно, мы можем увидеть, что пошло не так в нашем выздоровлении. Мы делимся этим списком с нашим спонсором или духовным советником, или с зависимым, чье выздоровление мы уважаем. Нам дают совет, делясь опытом. Мы молимся о готовности и смирении, и, в конце концов, становимся честными по поводу наших ошибочных суждений или плохом решении. Мы говорим тем, кому причинили боль, что мы виноваты, просим их простить нас и возмещаем ущерб там, где это необходимо. Теперь мы снова в решении. Мы работаем по программе. Сейчас становится проще работать по программе. Мы думаем, что Десятый Шаг помогает предотвратить срыв.

Есть что-то в наших саморазрушительных личностях, что кричит о неудаче. Оно пронизывает все наше существо - "Ты недостоин стать успешным."

Мы все испытывали это, даже не подозревая, что наконец заслужили право быть ответственными, уважаемыми членами общества. То, как мы вернулись к нашей зависимости не важно, для каждого из нас существенно то, что у нас есть выбор не продолжать. На самом деле знание, которому мы учимся в АН, мучает нас, когда мы пытаемся продолжить наше самоуничтожение. Бог и люди, которые действительно любят нас такими какие мы есть, были милостивы ко многим из нас, кто сорвался, позволив нам вернуться в программу.

Те из нас, кто сорвался, обнаружили как реально прогрессирует болезнь, мучающая нас. Знание и приход к пониманию, что Сила, более могущественная, чем мы сами по себе, хочет иметь с нами отношения, несмотря на наши провалы, утешает нас всех. У нас есть одно общее качество - болезнь зависимость. Когда мы ближе рассмотрим эту концепцию, мы можем увидеть, что употребление было лишь симптомом нашей болезни.

В АН, духовные принципы, наряду с 12 шаговой схемой выздоровления и с навыком делиться с другими выздоравливающими сначала останавливают нашу болезнь, а по мере их практики развивают в нас добродетели. Болезнь будет идти с нами до могилы, мы никогда не вылечимся.

Некоторые из нас достигнут момента самодовольства в выздоровлении. Если мы остаемся на этом уровне долго, процесс выздоровления прекращается и мы начинаем откатываться назад. Чистое время в программе действует как страховка. Если с самодовольством ничего не делать, болезнь начинает проявлять в нас явные симптомы. Отрицание возвращается вместе с одержимостью и компульсивностью. Скоро мы достигаем точки, где стоим на пограничной линии. Отрицание и Первый Шаг конфликтуют в нашем разуме. Если мы дадим одержимости употреблением превзойти над нами, мы обречены сорваться. Только полное и тотальное принятие Первого Шага может спасти нас.

Один из самых больших наших камней преткновения в АН — это нереализованные ожидания от себя и других. Отношения ужасающе болезненная сфера. Мы склонны фантазировать и проектировать изображения того, что должно произойти. Мы отдаляемся друг от друга и решаем, что мы виноваты, если наши фантазии не воплотились.

Кажется, самое далекое от нашего разума - то, что мы бессильны перед другими людьми. Прокрадываются старое мышление и чувства одиночества, отчаяния и безнадежности, саможалости.

Представления о спонсорах, собраниях, литературе и других позитивных вкладах затем покидают наше сознание. Мы можем остаться чистыми, если пойдем на собрание, когда мы чувствуем, что мы не хотим или не нуждаемся в этом. Собрания - источник исцеления. Писать о том, что мы хотим, что мы просим и что мы получаем, делиться этим с нашим спонсором или другим доверенным человеком, помогает поработать эти чувства, и позволить другим делиться с нами об их опыте, дает нам надежду, что все будет лучше. Кажется, что быть бессильным это огромный камень преткновения. Когда случается ситуация, чтобы нам признать наше бессилие, мы сначала смотрим на то, как проявить силу против этого. Исчерпав эти варианты, мы начинаем делиться с другими и находим надежду. Посещение собрания ежедневно, жить только сегодня и читать литературу кажется направляет наше ментальное мироощущение в позитивную сторону. Готовность попробовать то, что сработало для других - жизненно необходима.

Другой камень преткновения, с которым мы должны быть осторожны — это сравнение себя с другими, кто, кажется, пошел дальше по дороге зависимости. Например, кто-то обнаружил себя запертым за дверями государственной психиатрической больницы. Его прежнее сравнение с другими зависимыми было неспособностью увидеть прогрессирующую природу своей болезни. Этот пример и бесчисленные другие укрепляют факт, что неважно как долго мы остаемся чистыми, будь то один месяц или один год, как только мы начинаем снова употреблять, наша болезнь продолжается точно также, как если бы мы никогда не останавливались. Мы брошены прямо обратно в старый паттерн зависимости.

Прогрессирование выздоровления — это постоянное путешествие вверх с любовью и усилиями. Без любви или усилия мы начинаем катиться вниз. Прогрессирование болезни — это продолжающийся процесс, даже во время воздержания, сколь бы длительным оно не было.

Когда мы забываем об этом или о тех усилиях и упорстве, которые потребовались нам, чтобы получить период времени в нашей жизни, когда мы испытали внутреннюю свободу, неблагодарность проникает в нас и снова начинается саморазрушительное поведение.

Если признание и действия не будут немедленно приняты, то падение охватит наше существование и тогда мы снова скатимся. Нашей жизни нужен немедленный подъем. Духовность и обмен опытом - суть нашего выздоровления. Сохранение наших иллюзий о реальности вместо использования инструментов программы и людей в Сообществе, вернет нас в изоляцию. Это одиночество убьёт нас изнутри и наркотики, которые всегда приходят следом, могут доделать работу до конца. Симптомы и чувства в конце нашего употребления вернутся, усиленные в три раза. Это влияние конечно утопит нас, если мы не капитулируем перед программой. Срыв может быть разрушительной силой, которая убивает нас или ведет нас к осознанию того, кто или что мы есть. Последующие страдания от употребления не стоят того облегчения, которое оно может нам дать. Жить — значит использовать необходимое для достижения жизни. Употреблять значит умереть, часто более, чем одним способом. Мы нашли эту программу вовремя, иначе мы бы не нашли её совсем. АН и эти принципы способны помочь нам достичь качества в наших жизнях. Если бы мы были бесполезны, мы не были бы живы.

Неспособность принять программу АН и полные последствия нашего бессилия оказались для многих из нас фатальным камнем преткновения в нашем выздоровлении. Даже тень сомнения, оставленная в разуме новичка и даже старичка может стать той искрой, которая спровоцирует возвращение безумия и ту первую таблетку, дозу, глоток или затяжку. Чтобы обезопасить себя от этого фатального камня преткновения, мы должны развить хорошее понимание базовых принципов нашего выздоровления, описанных в Шагах, и применять их в наших ежедневных жизнях.

Молодой человек взял белый жетон. Жаждающий научиться этой новой жизни, он очень быстро приобрёл готовность делать все, что может. Он ходил на собрания, опустошал пепельницы, делал кофе, говорил с людьми - все вещи, которые помогают нам выздороветь.

Испуганный, не в силах отпустить свои старые идеи, все еще работая, чтобы “управлять спектаклем”, он не нашёл ответ на то, что он считал своей проблемой. Ослепленный тем, что он видел важным, не будучи готовым отпустить старые знакомый образ жизни, он снова употребил. Он взял с собой немного из того, что он узнал и увидел.

Зерно выздоровления было посеяно в нем.

Несмотря на употребление, последующие 3 года, он продолжал поддерживать связь с членом сообщества, хотя и не на регулярной основе. Эта связь была достаточна, чтобы увидеть, что член сообщества вел радостную и довольную жизнь. Когда он посмотрел на жизнь члена сообщества, потом на свою, он обнаружил, что в его жизни недостает того, что есть у члена сообщества: мира, спокойствия, радости и любви - все эти вещи, которые, как он думал, составляют действительно счастливую и радостную жизнь.

После ещё семи лет страданий, молодой человек вернулся обратно. Шесть месяцев в программе он ведет счастливую и радостную жизнь.

У него есть некоторые из всех тех вещей, которые в его понимании делают жизнь хорошей.

Течение жизни происходит таким образом: мы приходим сюда бессильными и сила, которую мы ищем, приходит к нам через других людей в Сообществе, если только мы можем дотянуться до неё. Сейчас в Сообществе с чистым временем, мы будем хотеть, чтобы нас окружали члены Сообщества, которые хорошо знают нас и на которых мы можем рассчитывать в любой момент. А.Н. — это сообщество выживших, и одним из преимуществ Сообщества является то, что оно обеспечивает нам постоянный тесный контакт с теми самыми людьми, которые лучше всего понимают нас и помогают нам в нашем поиске выздоровления. Все наши хорошие идеи и намерения не помогут нам, если мы не сможем воплотить их в жизнь. Обращаться за помощью — это начало борьбы, которая сделает нас свободными. Она ломает стены, которые держат нас в заточение. Наша болезнь - болезнь изоляции, и, когда мы честно делимся, это освобождает нас выздоравливать. Возможно было время, когда наши защитные механизмы действительно помогали нам выжить, но кому нужен дождевик, когда вышло солнце?

Сбавь скорость и живи жизнь. Циник — это кто-то, кто был очень разочарован. Он не слышит до тех пор, пока сердце не решит слушать, тогда он может принять помощь. Не стыдно сорваться. Действительно стыдно не вернуться. Смиряться таким образом, мы должны выражать нашу потребность тем, кто может нам помочь.

Мы благодарны, что оставались чистыми достаточно долго, чтобы весть о полном воздержании закрепились. Мы благодарны, что нам были так рады на собраниях, что мы чувствовали себя комфортно, чтобы ходить на одно собрание в день в течение 90 дней. Не оставаясь чистыми и приходя на все те собрания, нам точно было бы тяжелее работать по Шагам. Только одна доза, таблетка, глоток или затяжка могли бы прервать процесс выздоровления и отрезать нас от Сообщества.

Когда кто-то возвращается в Сообщество после срыва, мы подчеркиваем важность жизни только сегодня. Прошлое в прошлом. Мы не можем изменить то, что случилось. Что важно, так это оставаться чистым сегодня. Пока мы живем сегодня настолько хорошо, насколько можем, и стремимся к адекватности, а не к совершенству, мы можем гордиться собой. Мы делаем лучшее, что мы можем на сегодня и не живем в прошлом. Мы можем начать жить в мире с самими собой. Мы можем перестать быть такими строгими к себе. Мы обнаружили, что это так; что мы были нашими худшими врагами и вина за наши провалы была не в звездах, а в нас самих.

Мы обнаружили, что чувство, которое мы получаем, помогая другим, мотивирует нас улучшать собственные жизни. Если нам больно, а многим из нас больно время от времени, мы учимся просить о помощи. Мы обнаружили, что разделенная боль - уменьшенная боль. Члены Сообщества с огромным удовольствием помогают срывнику выздоравливать и имеют глубокое понимание, и много полезных рекомендаций, которые они предлагают нам, когда их спрашивают. Выздоровление, найденное в Анонимных Наркоманах должно идти изнутри, и никто не становится чистым за кого-то, кроме самих себя.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ МЫ ВЫЗДОРАВЛИВАЕМ

Хоть в старой поговорке и говорится что политика вынуждает объединяется даже совсем непохожих, зависимость, наоборот, объединяя-делает нас похожими. Хоть и кажется, поначалу, что наши истории не похожи, в конце концов у нас есть одно сходство. Это распространённое заболевание или расстройство – зависимость Мы хорошо знаем две вещи, которые составляют настоящую зависимость. Это одержимость и компульсивность Одержимость — это та фиксированная идея, которая раз за разом возвращает нас обратно к нашему конкретному наркотику или какой-либо его замене, чтобы вновь словить те лёгкость и комфорт, которые мы когда-то знали.

Компульсивность - однажды запустив процесс одной “дозой”, одной таблеткой или одной стопкой, мы не можем остановиться при помощи нашей силы воли. Из-за нашей физической чувствительности к наркотикам, мы полностью находимся во власти деструктивной силы, более могущественной, чем наша собственная.

Когда в конце пути мы обнаруживаем, что больше не можем функционировать как люди ни с наркотиками, ни без них, мы все сталкиваемся с одной и той же дилеммой. Что же остается делать? Похоже, есть такие альтернативы: либо идти вперед, насколько это возможно, до самого горького конца - тюрьмы, учреждения или смерти, или найти новый путь в жизни. В прошлые годы у очень немногих зависимых был этот последний выбор. Сегодня зависимым повезло больше. Впервые за всю историю человечества простой путь оправдал себя в жизни многих зависимых. Это доступно нам всем. Это простая духовная, а не религиозная программа, известная как Анонимные Наркоманы.

Когда двадцать шесть лет назад мои зависимости привели меня к полному бессилию, бесполезности и капитуляции, АН не существовало. Я нашел А.А. и в этом Сообществе познакомился с зависимыми, которые также сочли программу решением своей проблемы.

Однако мы знали, что многие по-прежнему идут вниз по пути разочарования, деградации и смерти, потому что не способны идентифицировать себя с алкоголиком в АА. Их идентификация происходила на уровне явных симптомов, а не на более глубоком уровне эмоций или чувств, где эмпатия становится целительной терапией для всех зависимых людей. Вместе с несколькими другими зависимыми и некоторыми членами АА, которые очень верили в нас и программу, в июле 1953 года мы сформировали то, что сейчас известно, как Анонимные Наркоманы. Мы чувствовали, что теперь зависимый с самого начала найдет столько идентификации, сколько потребуется каждому, чтобы убедить себя в том, что он может оставаться чистым на примере других, которые выздоравливали в течение многих лет.

То, что было принципиально необходимо, подтвердилось за эти прошедшие годы. Этот бессловесный язык признания, доверия и веры, который мы называем эмпатией, создал атмосферу, в которой мы смогли почувствовать время, прикоснуться к реальности и осознать духовные ценности, давно утраченные для многих из нас. В нашей программе выздоровления мы растем в числе и в силе. Никогда раньше так много чистых зависимых, по собственному выбору и в свободном обществе не могли встречаться, где им заблагорассудится, чтобы поддерживать свое выздоровление в условиях полной творческой свободы.

Даже зависимые говорили, что это не могло быть сделано в том виде, в котором мы планировали. Мы верили, что можем проводить открытые запланированные собрания, больше не скрываясь, как раньше пытались другие группы, выступавшие за длительный уход из общества. Мы чувствовали, чем скорее зависимый сможет встретиться лицом к лицу со своим повседневными жизненными проблемами, тем скорее он станет настоящим продуктивным гражданином. В конце концов мы должны встать на ноги и встретить жизнь на её условиях, так почему бы не с самого начала. Из-за этого, конечно, многие остались и некоторые вернулись после неудачи. Самое яркое то, что многие из тех, кто сейчас является нашими членами, имеют длительные сроки полного воздержания и лучше способны помогать новичку. Их мировоззрение, основанное на духовных ценностях наших Шагов и Традиций — это динамическая сила, которая приносит рост и единство в нашу программу. Сейчас мы знаем, что пришло то время, когда избитую старую ложь “Бывших наркоманов не бывает”, больше не будет терпеть ни общество, ни сам зависимый. Мы выздоравливаем!

Зависимость существовала все время, пока существуют люди. Зависимость — это одержимость и компульсивное употребление. Современные технологии сделали доступными не только сами наркотики, но также стрессы и требования, которые вызывают активную зависимость.

В прошлом для зависимого не было надежды. Чистые сегодня мы приходим, чтобы увидеть жизнь в новом свете. Мы признаемся в своей зависимой природе, и больше нас не отделяют выраженная одержимость, компульсивность и физический дискомфорт.

Делясь своим прошлым с другими, кажется, что мы достигли момента, когда сказали себе: “Я потерян, я просто не знаю, что делать”. Мы все испытывали это ужасающее непреодолимое желание, эту потребность в чем-то вне нас самих. В зависимости мы связаны страхом, тревогой и злостью, которые мы не можем контролировать.

Общее в нас то, что мы чувствовали одиночество, эгоцентризм, страдания, отчаяние, боль внутри и пустое онемение, которое отделяло нас от других. Мы все чувствовали, что мы были уникальными, другими, лучше чем или хуже чем, но всегда отделенными. Мы чувствовали себя одиноко. Наша боль окружила нас. Мы не могли заполнить пустоту внутри.

Прежние схемы — это то, что доставляло нам неприятности. Однако все, что “работает” в помощь тому, чтобы мы провели новый день чистыми, считается новой схемой. Полное воздержание от употребления — это основа в нашем новом пути в жизни. Бдительность, целостность, честность, открытость разума и готовность попробовать ассоциируются со странными новыми схемами для новичка и чистых зависимых тоже.

Все начинается с той самой первой капитуляции и принятия. С этого момента каждому зависимому напоминает, что чистый день — это выигранный день и любая неудача — это просто временное препятствие, а не звено в цепи, которую невозможно разрушить. Каждый зависимый — это заключенный в своем собственном разуме, приговоренный к медленной казни через собственное чувство вины. Это заставляет человека действовать против своей истинной, внутренней природы и продолжать делать вещи, которые он на самом деле делать не хочет.

Мы были сосредоточены не на наполненности жизни, а на пустоте и бессмысленности всего этого. Мы не могли справиться с успехом, поэтому неудачи стали нашим образом жизни. Появился страх потери контроля и мы боялись попробовать что-то другое.

В Анонимных Наркоманах мы больше озабочены выздоровлением, чем тайнами зависимости. Мы ищем, как изменить наши личности и наши жизни к лучшему. Мы осознаем, что мы - часть вселенной. В выздоровлении мы меняем наши реакции, мысли и мировоззрение. Мы начинаем понимать и принимать, кто мы есть на самом деле. Это дает нам чувство безопасности. Мы становимся менее компульсивными в наших мыслях и действиях.

Нечестность в наших действиях привела к большому количеству вины внутри всех нас. Вина может привести нас к употреблению, и употребление может удержать нас от того, чтобы вернуться и возместить ущерб. Все эти вещи вместе могли бы привести к страданию. Живя чистыми, мы способны проводить наши инвентаризации честно. Мы можем признать наши ошибки и можем попросить о помощи.

Мы осознаем, что зависимый будет сопротивляться выздоровлению. То, чем мы с ними поделились, мешает их употреблению. Мы доверяем группе. Если человек говорит нам, что он может курить марихуану и не испытывает побочных эффектов, мы можем посмотреть на это с двух сторон. Первая возможность заключается в том, что он не является зависимым. Другая заключается в том, что болезнь не стала для него очевидной.

Мы всегда стараемся быть осторожными, потому что не хотим сказать или сделать что-то, что может помешать им обратиться за помощью, когда наркотики обернутся против них.

Из опыта наших групп мы выяснили, что честность очень важна для того, чтобы новичок полностью капитулировал перед программой.

Мы также обнаружили, что полная капитуляция — это единственный путь к выздоровлению.

Ни один зависимый не потерпел поражение в выздоровлении, если он полностью капитулировал перед нашей программой. Это снова и снова подтверждается феноменальным ростом Анонимных Наркоманов по всему миру.

По мере роста нашей программы мы заметили, что новички приходят с ложным представлением, которое необходимо исправить. В случаях, о которых мы говорим, они, похоже, считают, что могут обменять неупотребление на принятие групп. Когда группа не может вести себя в соответствии с ожиданиями новичка, они, похоже, считают, что употреблять нормально. Печально то, что им может понадобиться некоторое время, чтобы понять истинную суть нашей программы. Если им случилось быть зависимыми, они могут умереть, так и не осознав, что выздоровление возможно.

Некоторые из нас думали о себе как об общительных, беспечных людях, но мы ошибались, и после многих лет зависимости от наркотиков и других людей при принятии решений мы потеряли почти всю способность общаться и чувствовать себя комфортно с самими собой.

В конце употребления мы были поглощены ужасом и отчаянием. Мы точно знали, что умираем, и многие из наших друзей уже были мертвы. Никто не может объяснить тот невероятный факт, что зависимые, безнадежные в своей зависимости, могут обратиться за помощью к Анонимным Наркоманам и получить ее.

С годами старые привычки становятся хорошо знакомым и во многих случаях удобным способом существования. Наше эго было раздуто до предела. Нам стало некомфортно из-за одержимой природы нашей болезни. Старый комфорт, связанный с употреблением, был потерян. Жизнь была зависимостью, одинокой, жалкой тюрьмой.

В нашем понимании безумие — это отравление себя без видимой причины. Комппульсивность или одержимость доводит зависимых до такой степени, что мало найдется вещей, на которые мы не пошли бы ради получения нашего наркотика.

Безумие для нас, кажется, происходит трагическими циклами, очень похожими на русскую рулетку. Мы вынуждены играть, потому что пытались и не могли остановиться.

Мы знаем, что мы бессильны перед болезнью, которая является хронической, прогрессирующей и смертельной. Мы не можем справиться с одержимостью и компульсивностью, которые сопровождают болезнь. Единственная альтернатива — прекратить употребление. Когда мы готовы следовать этим курсом и воспользоваться доступной нам помощью, открывается совершенно новая жизнь.

Анонимные Наркоманы — это духовная, а не религиозная программа. Духовная основа программы достаточно сильна, чтобы поддержать человека с этой болезнью. Когда мы возвращаемся в общество, Двенадцать Шагов являются дорожной картой к успешному выздоровлению. Каждый чистый зависимый без компульсивного употребления — это чудо. Поддержание этого чуда в живых — это непрерывный процесс осознания. Нам важно помнить, что неупотребление — это ненормальное состояние для нас. Мы должны научиться жить чистыми. Нам необходимо быть честными с самими собой и думать как о негативных, так и о положительных сторонах вещей. Принятие решений поначалу дается нелегко. Придерживаться этого решения и видеть, что вы его приняли, — вот награда. До того, как мы стали чистыми, все наши действия были продиктованы импульсом. Мы редко мыслили конструктивно, а если и мыслили, то говорили: "К черту все" и продолжали жить в негативе. Нам лучше с практикой и помощью наших спонсоров и друзей из АН.

Мы осознаем, что несем ответственность за то, как мы себя чувствуем. Мы больше не можем перекладывать вину на других и осознаем, что сами создаем мир, в котором живем. Мы - продукт наших собственных мыслей.

Мы обнаружили, что жизненно важно принять реальность. С тех пор мы не находили необходимости употреблять.

Реальность, как она есть, нас вполне устраивает. Без наркотиков мы можем функционировать как нормальные люди, что означает принятие себя и окружающего мира такими, какие они есть. Мы узнаем, что конфликты — это часть реальности, и учимся быть благодарными за них. Мы учимся новым способам разрешения конфликтов вместо того, чтобы убежать от них. Мы начинаем их упрощать и на самом деле с благодарностью смотрим на них как на возможности для прогресса. Они являются частью реального мира. Мы учимся справляться с проблемами, а не решать их. У всех бывают ситуации, но мы склонны превращать их в проблемы, как будто делаем из мухи слона. У нас действительно нет блестящих ответов или решений, но мы можем честно сказать, что эта программа работает! Мы можем оставаться чистыми и даже наслаждаться жизнью, помня, что "только сегодня", и не беря в руки первую дозу, рюмку или косяк.

Награды за пребывание в чистоте безграничны. Мы привыкли думать, что без наркотиков жизнь была бы скучной. Мы были реально испорчены нашими зависимостями и нашим представлением о том, что такое жизнь. Сейчас, когда все меняется и становится лучше, мы благодарим Бога и программу АН Один из участников делится, что реальность - величайшее из всех путешествий.

Мы начинаем осознавать, что многие из наших чувств были незрелыми и основывались на гордыне и эгоизме. По мере того, как мы чувствуем себя более комфортно сами с собой, мы более полно понимаем смысл жизни только сегодня. Мы избавляемся от вины прошлого и беспокойства о будущем. Мы наслаждаемся настоящим: мы учимся переносить и боль, и удовольствие. Мы переживаем разочарование, потому что знаем, что оно пройдет. Мы избавляемся от абсолютных понятий, таких как успех или неудача, и начинаем наслаждаться процессом, вместо того, чтобы избегать этого, потому что мы не идеальны.

Межличностные отношения улучшаются, и мы становимся менее чувствительными и подозрительными. Понимание значения любви, осознание того, что мы растем от незрелой "потребности в любви" к зрелой "отдаче любви", позволяет нам заботиться о других.

Мы не несем ответственности за нашу болезнь. Мы несем ответственность за свое выздоровление. Мы можем обратиться за помощью к другим людям, которые наслаждаются жизнью, свободной от необходимости употреблять наркотики. Со временем мы обнаруживаем, что в выздоровлении возможно больше, чем мы могли себе представить. Наша способность к обучению зависит от нашей способности признать, что нам нужна помощь. Эта капитуляция является началом основного опыта обучения, который дает нам информацию о нашей болезни и выздоровлении. Жизнь — это обучающий опыт. Когда мы начинаем применять то, чему научились, наша жизнь начинает меняться к лучшему. Никто до конца не понимает этот процесс, но, слава Богу, нам не нужно его понимать, чтобы он работал. Мы учимся не подвергать сомнению пути Божьи. Вместо этого мы смотрим на наши действия. Записывание своих убеждений всегда помогало многим из нас исследовать свои чувства. Если у нас возникают проблемы с тем, чтобы выразить наши убеждений или записать их, полезно убедиться, что мы проработали Первый Шаг. Ослабление эго на Первом Шаге, как правило, открывает разум. Вера — это ключ. Требуется твердая вера в любящего Бога, прежде чем мы сможем начать передавать свою волю и жизнь Его заботе.

В Анонимных Наркоманах мы обнаружили, что духовный опыт необходим для того, чтобы остановить нашу зависимость. Это происходит, когда мы полагаемся на Бога, как мы Его понимаем. Двенадцать шагов прокладывают путь к индивидуальному выздоровлению: от туманных дней первоначальной капитуляции до различных уровней духовного пробуждения.

Мы получаем облегчение, следуя Двенадцати Шагам и делаясь этим с друзьями, которым доверяем. Мы любим их и верим в обещание и надежду, которые они предлагают. Следуя Шагам, живя только сегодняшним днем, мы можем поддерживать мировоззрение, которое необходимо для нашего роста. Мы продвигаемся вперед по программе, и нам комфортно, благодаря Шагам. Шаги — это только рекомендации, но это те принципы, которые сделали наше выздоровление возможным. Все Двенадцать Шагов необходимы для процесса выздоровления просто потому, что они помогают нам участвовать в нашем собственном выздоровлении. По милости Божьей, наше настоящее участие в выздоровлении обеспечивает необходимое здоровье для того, чтобы реагировать на жизнь и остановить болезнь зависимости. Мы благодарны за то, что Бог предусмотрел эти шаги и что они оказались действенным средством для того, чтобы остановить нашу болезнь.

Если по прошествии некоторого времени в чистоте мы обнаруживаем, что у нас проблемы с нашим выздоровлением, то, как правило, мы перестали делать одну или несколько вещей, которые помогли нам на ранних стадиях нашего выздоровления. Это может проявляться как необъяснимая депрессия или дезориентация. На самом деле это связано с плохим духовным состоянием и может быть исправлено путем постоянного применения Двенадцати Шагов выздоровления.

С "первого дня" Двенадцать Шагов стали частью нашей жизни. Сначала мы были наполнены негативом, и только Первый Шаг держал нас. Сегодня мы меньше боимся сойти с ума или употребить наркотики, чем когда-то. Мы понимаем, что те старые чувства и страхи были результатом нашей болезни, и что теперь для нас возможна настоящая свобода. Со временем мы избавились от большей части страха, который полностью держал нас в своих объятиях, и научились избавляться от чувства вины.

Наши старые схемы были настолько саморазрушительными и эгоцентричными, что мы причиняли боль себе и тем, кого любили.

Обучение новому образу жизни — это благословение от нашей Высшей силы, дающее нам возможность исследовать и открываться через чувства. Мы благодарим нашу Высшую Силу за любовь, которую мы получаем. Иногда дорога кажется нам долгой и утомительной, но по пути мы продолжаем находить чудеса.

Программа рекомендует нам снизить требования к себе, чтобы мы могли достигать наших ежедневных целей. Также рекомендуется не перегибать палку и не нагружать себя кучей новых обязанностей только потому, что мы успешно справились с несколькими основными. Таким образом, мы переживаем успех на базовом и приемлемом уровне.

Теперь, когда мы в АН, у нас появился новый взгляд на то, чтобы быть чистыми. Мы наслаждаемся чувством освобождения и свободы от желания употреблять. Мы обнаруживаем, что каждому, с кем мы встречаемся, есть что предложить. Мы свободны как получать, так и отдавать. Открытие этих дверей и вход в них становится новым приключением в жизни. Отказ от старых идей и принятие новых приводит нас к этому новому образу жизни. Мы познаем счастье, радость и свободу. Жизнь — это не просто унылый удел.

Мироощущение благодарности пронизывает нас. С благодарностью чистое время становится счастливым и радостным. Мы по-прежнему благодарны за все то прекрасное, что открыла нам эта программа

Наш опыт показал, что то, за что мы не благодарны, может быть отнято у нас. Пока у нас чего-то не было, это казалось чудесным, и мы часто думали, что если бы у нас было то-то и то-то, мы были бы счастливы. Иногда мы получали ответ на наши молитвы только для того, чтобы обрести богатые чувства удовлетворения и комфорта, недоступные нашему пониманию. Сегодня мы видим, что на самом деле мы многое принимали как должное, не будучи сознательно благодарными за то, что Бог и жизнь уже предоставили нам.

Не существует эталона выздоровевшего зависимого. Когда наркотики уходят, а зависимый работает по программе, происходят удивительные вещи. Пробуждаются утраченные мечты и открываются новые возможности.

Сколько раз мы слышали что-то снова и снова, пока оно, наконец, не пустило корни и не расцвело. С каждым собранием, которое мы посещаем, семена, посеянные на предыдущих собраниях, поливаются до тех пор, пока мы не увидим, как они вырастают, чтобы собрать урожай. Этот урожай - форма духовного роста. Когда мы прислушиваемся к опыту других и претворяем программу в действия, наша жизнь становится красивой, приятной и очень увлекательной! Смех – обычная часть нашего дня. Улыбаться больше не больно, и мы наконец-то можем смотреть другим в глаза и быть благодарными за то, кто мы есть.

Готовность расти духовно — это то направление, которое поддерживает нас сегодня на плаву. Когда мы предпринимаем действия, указанные в шагах, результатом является исцеление наших искаженных личностей. Важно действие, а не результат.

Мы оставляем все результаты Богу. Бог представляет возможность, которая исцеляет нашу болезнь духовно. После устранения поверхностных обломков необходимо продолжить применение принципов, чтобы добраться до корней нашего расстройтва.

ГЛАВА ДЕВЯТЬ ТОЛЬКО СЕГОДНЯ

Скажи себе

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ Мои мысли будут направлены на мою жизнь в выздоровлении и наслаждение жизнью без употребления наркотиков.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ Я буду верить в кого-то в АН, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ У меня есть программа. Я буду стараться следовать ей изо всех сил.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ С помощью АН я постараюсь расширить взгляд на свою жизнь.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ

Я не буду бояться, мои мысли будут на моих новых ассоциациях - людях, которые не употребляют и которые нашли новый путь в жизни. Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться.

Мы знали, что наши жизни стали неуправляемы, но у некоторых из нас были проблемы с признанием бессилия перед нашей зависимостью. Когда мы пришли на наше первое собрание, это было как будто большой вес был снят с наших плеч, чувство вины ушло и чувство мира сошло на нас, когда мы осознали, что с нашей капитуляцией перед нашей Высшей Силой, должна прийти помощь, которая нам так отчаянно необходима. Мы также почувствовали огромное чувство теплоты и любви, которое шло от группы. Первый раз за много месяцев, мы смогли расслабиться, когда мы услышали, что мы не можем контролировать наши зависимости.

Принципы капитуляции, признания ответственностей, улучшения веры, молитва и медитация, ведут нас по пути в жизни, в котором все наши ресурсы, сосредоточенные в Боге, становятся доступными для нас.

Очень многие зависимые имеют трудности с принятием в выздоровлении. Очень долгое время мы хотели и требовали, чтобы все шло по-нашему. Когда мы пришли в программу Анонимные Наркоманы, нас попросили научиться быть терпеливыми и принимающими. Это критический момент в нашем выздоровлении. Не научиться принимать — значит продолжить управлять и контролировать. Мы знаем из нашего прошлого опыта, что наш способ действий не работал. Когда мы отказываемся практиковать принятие, мы, по факту, отрицаем веру в Высшую Силу. Это может привести к множеству проблем и неудач.

Любой чистый зависимый, без побуждения употреблять, это чудо. Мы сохраняем это чудо живым в непрекращающемся выздоровлении с позитивным отношением и осознанностью, включающей в себя личный рост; если по прошествии периода времени мы обнаруживаем себя с проблемами в нашем выздоровлении, мы, возможно, прекратили делать одну или больше вещей, которые помогали нам на ранних стадиях выздоровления.

Это отсутствие ежедневного поддержания духовного состояния может проявляться по-разному. Когда наши жизни становятся все более комфортными, многие из нас проваливаются в духовное самодовольство, и мы обнаруживаем себя в таком же ужасе и потере смысла, из которых мы пришли. Мы забываем, что нам дана лишь отсрочка на один день. Мы должны просить о помощи каждое утро и не забывать благодарить Бога вечером. Если мы не поддерживаем наше духовное состояние ежедневно, некоторые из нас найдут вытекающие из этого боль и смятение, которые ведут обратно к наркотикам и нашему старому образу жизни. Некоторые возвращались из срывов... многие - нет.

Что вы будете делать, когда придется встретиться лицом к лицу со своим первым кризисом? Когда придет время, мы надеемся, что вы будете хорошо вооружены инструментами и принципами программы Анонимные Наркоманы. Враг, с которым мы должны сражаться — это наша саморазрушительность.

Когда мы начнем работать по программе, мы будем нравиться себе больше. Большая часть одиночества и страха будет заменена любовью Сообщества и безопасностью от того, что ты являешься частью нового образа жизни. Это важно для нас не забывать быть проще.

Мы обнаружили через наш опыт, что ты не можешь быть слишком глупым для этой программы, но ты можешь быть слишком умным для неё - слишком умным, чтобы позволить ей работать для тебя в твоей жизни. Капитуляция приносит страдание. Мы были повержены наркотиками, мы бессильны, не сильны. Как бессильные люди, мы должны понимать, что мы не можем оставаться чистыми на наших собственных ресурсах. Разве мы не пытались раньше? Нам нужно задействовать ресурсы группы и капитулировать перед её образом жизни.

В результате работы по Двенадцати Шагам, постоянного посещения собраний и применения этих принципов во всех наших делах, в нашей жизни случается духовное пробуждение. Сознание Бога заполняет пустоту внутри как ничто другое не могло раньше. Мы познаём настоящий покой. Обстоятельства, которые раньше сбивали нас с толку, больше этого не делают. Мы приходим к пребыванию в полноте и изобилии жизни, в результате работы по Шагам и поддержания нашего духовного состояния. Мы находим необходимым продолжать делать это на ежедневной основе.

Это руководящие принципы и рекомендации. Мы обнаружили, что они работают для нас. Так мы поддерживаем наше духовное состояние. Нам больше никогда не нужно быть одинокими. Наша Высшая Сила доступна для нас в любое время. В Сообществе Анонимные Наркоманы у нас есть больше друзей, чем мы когда-либо считали возможным. Наконец-то мы удовлетворены и пришли к пониманию настоящего умиротворения и настоящему чувству собственного достоинства.

Мы подчеркиваем, что ходить на собрания, работать по Двенадцати Шагам, практиковать эти принципы во всех наших делах и помнить о том, чтобы просить Бога о помощи утром и благодарить Его вечером, работает только один день.

В те дни, когда мы не продолжаем наше ежедневное поддержание духовного состояния, у нас не будет хорошего дня. Иногда после нескольких дней пренебрежения духовной поддержкой дела в наших жизнях действительно начинают выбиваться из рук. Будем надеяться, что в такие моменты наша боль мотивирует нас обновить нашу ежедневную духовную поддержку.

Нам нужно осознать, что хотя духовная жизнь - ответ ко всем нашим проблемам, мы живем в сегодняшнем мире. Если наша духовность не может помочь нам сегодня, тогда нам надо пересмотреть, что мы считаем духовным. Таким образом, нам не нужно обездвигивать себя постоянной заботой о нашей духовной гордыне, и это держит нас в смирении. Мы верим, что если это не практично, это не духовно.

Мы верим, что как выздоравливающие зависимые, мы должны быть благодарны за многое. Когда что-то не работает для нас, это прямой результат нашего своеволия.

На нашем новообретенном пути в жизни могут быть свои проблемы. Если мы просим о помощи, дорога впереди не будет такой тернистой. Иногда, передав свою волю и свою жизнь нашей Высшей Силе, мы решаем забрать её обратно и начать снова управлять своей жизнью. Принцип капитуляции — это практическая вера и признание ответственности, когда мы виноваты.

И хотя милостью Божьей, нам были даны ответы на наши проблемы, мы часто берем всё обратно в свои руки. Снова и снова мы должны просить Бога сделать для нас то, что мы не можем сделать для себя. Как много раз мы смотрели на хорошо сделанную работу и говорили: “Видишь, какую хорошую работу я сделал?” ... забывая, откуда действительно пришли способности.

Мы начинаем видеть, что только наша Высшая Сила может вернуть нас к здравомыслию, когда одержимость употреблением выходит на поверхность, а своеволие выходит из-под контроля. Мы постепенно передаем нашу волю и жизнь заботе Бога, как мы понимаем Его.

Мы больше не чувствуем себя одинокими; в нашей Высшей Силе мы нашли партнера, который с нами всё время. Мы прекращаем пытаться контролировать и капитулируем. Постепенно, когда мы становимся все более и более Богоцентричными, а не эгоцентричными, наше отчаяние превращается в надежду. Саможалость и обиды заменяются терпимостью и верой.

Если мы полностью капитулируем перед нашей болезнью, остаток выздоровления зависит от нашей веры в любящего Бога в нашем собственном понимании. Помните, наши товарищи из Сообщества - выздоравливающие зависимые любят нас и не откажутся откликнуться на наше искреннее желание получить помощь. Мы верим, что Бог действует точно так же.

Мы обнаруживаем, что мы получаем руководство, когда мы просим о знании Божьей воли для нас. Это эмоциональная стабильность, в которой мы так сильно нуждаемся. Нам дана свобода, спокойствие и радость, которые мы так отчаянно искали. До того, как мы ложимся спать, мы выделяем несколько минут из нашей рутины, чтобы поблагодарить Бога за то, что он сохранил нас чистыми в этот день и за помощь нам в наших жизненных проблемах.

С нашей Высшей Силой, направляющей нас, нам возможно больше никогда не придется иметь дело с употреблением, но мы всегда будем иметь дело с тем, чтобы оставаться чистыми.

Многое случается за один день, и негативное и позитивное, и если мы не выделим время, чтобы ценить и то, и другое, есть шанс, что мы пропустим что-то, что поможет нам расти. Когда мы начинаем жить в настоящем, тяготы прошлого и волнения будущего ускользают. Нам дарован душевный покой, чтобы принять вещи, которые мы не можем изменить, и таким образом потерять нашу вспыльчивость и чувствительность к критике.

Нормальная жизнь возможна. Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов — это прогрессивный процесс выздоровления, установленный в нашей нормальной жизни. Наше выздоровление зависит от нашей веры в любящего Бога, который заботится о нас и делает для нас все, что мы находили невозможным сделать самим.

Претензии — это один из самых больших камней преткновения в выздоровлении. Они убивают наш духовный рост. Претензии — это прямой результат нашего своеволия, которое проявляется в наиболее экстремальной природе - насилии. Мы должны отпустить, с любовью и просить Бога освободить нас от этой ноши своеволия. Гнев и страх уйдут на второй план.

Изменение связаны с неизвестным - великим источником страха. Та же Сила, которая помогла нам справиться с одержимостью, будет руководством и источником мужества, когда мы о них попросим. Мудрость знать разницу включает в себя рост в программе. Постоянное посещение собраний — это наш лучший барометр в этой области.

Сообщество после собрания — это хорошая возможность поделиться вещами, которые мы не обсудили на собрании. Это также хорошее время, чтобы поговорить один на один с нашим спонсором. Когда мы говорим о наших вопросах и ответах, многие части вести всплывают на поверхность впервые и становятся более ясными для нас. Эти начальные шаги в сфере свободного обсуждения являются началом честности, открытости разума и готовности как пути в жизни.

Эти принципы для жизни будут направлять нас в выздоровлении, когда мы научимся, как их использовать. Мы преуспеваем в жизни каждый раз, когда их практикуем. Нам больше не надо извиняться за то, кто мы есть. Новые идеи доступны нам.

Честность, поиск истины — это наша самая трудная и одновременно самая сложная цель. Мы возможно не сможем поддерживать неумолимую честность, но мы всегда должны стремиться к этому. Честность должна начинаться дома. Если мы, в первую очередь, нечестны с собой, мы не можем быть честными с другими. Лучший способ практиковать честность — это проводить ежедневной инвентаризации.

Наша жизнь — это дневник, в котором мы хотим написать одну историю, но достаточно часто пишем другую. Именно тогда, когда мы сравниваем эти истории, мы переживаем наш час смирения.

Пока мы делаем ежедневную инвентаризацию важно не забывать смотреть на свои достоинства так же, как и на недостатки. Так часто, мы ловим себя на стремлении к росту и уменьшению наших дефектов, что забываем о наших достоинствах. Мы обнаружили, что когда мы фокусируемся на наших достоинствах, наши дефекты также могут меняться. Наша инвентаризация позволяет нам осознать наш ежедневный рост.

Строго придерживаясь простых рекомендаций для жизни, приведенных в этой главе, мы ежедневно преуспеваем. Хотя ежедневная инвентаризация может содержать изрядную долю недостатков, применение этих рекомендаций на практике, дает нам достаточно достоинств, чтобы прийти к балансу.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ МЫ БУДЕМ ЖИТЬ!!!!

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ МНОГОЕ ОТКРОЕТСЯ

По мере того как наше выздоровление прогрессировало, мы все больше и больше осознавали самих себя и наш мир. Наши потребности и желания, наши достоинства и недостатки были открыты нам. Мы пришли к пониманию того, что у нас нет силы изменить внешний мир; мы можем изменить только самих себя. Как выздоравливающие зависимые, мы обнаружили, что без наших наркотиков мы страдаем.

Программа Анонимные Наркоманы предоставила нам возможность облегчить боль через применение духовных принципов. Программа АН обеспечивает здоровую среду для роста. Как Сообщество, мы любим и ценим друг друга, вместе поддерживая наш новый образ жизни. Мы делаем это из-за нашего общего желания оставаться чистыми.

Нас воодушевляют работать по Двенадцати Шагам, практиковать Двенадцать Традиций, идти на собрания, искать спонсора, найти домашнюю группу и просить о помощи. Мы ставим принципы выше личностей. Мы работаем по нашей программе и делаем это для себя. Шаги здесь для нас, чтобы мы работали, и люди здесь, чтобы помогать нам. Мы используем инструменты программы для формирования нашей внутренней сущности. Слоганы: «Только сегодня», «Одинокий зависимый в плохой компании», «Если это работает, не исправляйте это», «Ложь мертва», «Чистый и безмятежный» — это простые напоминания, которые мы используем, чтобы помочь нам держаться на правильном пути.

Во время употребления мы не знали, кто мы такие и куда идем. Мы были постоянно лживыми, врали другим и самим себе и отрезали от себя людей.

Мы пришли, зная только то, чего мы не хотели. Придя на наше первое собрание, мы признали, что наши способы справляться с жизнью не работают. Последнее слово всегда было за веществами.

Другими словами, мы были не в состоянии справиться с жизнью на ее собственных условиях. Работая по программе, мы восстанавливаем нашу расстроенную и надломленную личность.

Приветствуется любой зависимый, независимо от того, какой наркотик он предпочитает. Мы не можем позволить себе роскошь высокомерия в любой форме. В Сообществе Анонимных Наркоманов нет кастовой системы, касающейся наркотика выбора. Мы верим, что химическая зависимость в любой форме является зависимостью, и мы стимулируем зависимых искать какое угодно выздоровление, которое лучше всего работает для них.

Мы обнаружили, что формирование широких мнений и обобщений в условиях ограниченного понимания было опасно. Мы нашли свое место в мире и заняли его. Способность принять свое место и быть благодарным за это - очень особенная. У многих из нас были большие возможности в жизни, но мы столкнулись с непостижимой неспособностью принять их или максимально использовать их. Мы нашли безопасную и определенную пользу в нашем новом образе жизни. Старые правила больше не действуют, и мы можем жить в мире и гармонии.

Часто это означает просто прислушиваться к тем предчувствиям и интуитивным ощущениям, которые, по нашему мнению, принесут пользу другим или нам самим, и спонтанно действовать в соответствии с ними. Тогда мы станем способны принимать решения, основанные на принципах, которые имеют реальную ценность для нас самих.

В АН мы начинаем новую жизнь и обнаруживаем потребность в балансе. Там, где мы были чрезмерны, мы научились умеренности; там, где мы были слабы, мы стали сильными. Баланс приходит к нам постепенно так, как мы можем его принять. Иногда эти пути кажутся случайными, и мы осознаем их как милость Божью только со временем. Совпадения — это чудеса, в которых Бог предпочитает оставаться анонимным.

Когда мы молимся о чем-то, мы духовно готовим себя к исполнению наших молитв. Знание Божьей воли для нас помогает нам делать мудрый выбор, когда мы молимся. Если бы наша Высшая Сила навязывала нам свое добро, мы бы никогда не научились отличать хорошее от плохого и наслаждаться счастьем быть духовным человеком.

По мере роста мы все лучше осознаем ключ к готовности. Готовность позволяет нам расслабиться и делать то, что мы можем, только сегодня, чтобы улучшить нашу жизнь в любой области. Когда мы не готовы, нам приходится бороться и постоянно отрицать необходимость совершенствования. Такое отношение приводит к еще большим проблемам. Сегодня мы научились с Божьей помощью встречаться лицом к лицу с каждой проблемой по мере возникновения. Бог никогда не дает нам слишком много дел на двадцать четыре часа.

Мы благодарны за открытость разума. Открытость разума открывает двери для новых идей из всех сфер нашей жизни. Благодаря активному слушанию мы можем услышать то, что останется с нами в будущем. Эта способность дана Богом и растет вместе с нами. Жизнь обретает новый смысл, когда мы оставляем себя открытыми, чтобы испытать этот дар. Чтобы иметь возможность получать, мы должны отдавать и, что более важно, мы должны отдавать, чтобы иметь что отдавать. Открытость разума становится замечательным качеством, к которому мы стремимся.

В выздоровлении мы стремимся к позиции благодарности. Мы чувствуем благодарность за постоянное сознание Бога. Всякий раз, когда мы сталкивались с трудностью, с которой, как нам казалось, не могли справиться, мы научились молиться о том, чтобы Бог сделал для нас то, что мы не можем сделать для себя.

Помните, мы все вместе в этом деле. Никто из нас не является слишком хорошим или слишком плохим, чтобы стать лучше. Мы здесь не для того, чтобы стать хорошими; мы здесь для того, чтобы выздоравливать. Помощь есть здесь только тогда, когда мы тянемся к ней. Нам нужно было только стать чистыми, открыть свой разум и сердце, чтобы обрести свободу жить. Смирение – это факт постоянного выздоровления.

Наблюдение за тем, как другие растут в выздоровлении, повышает нашу способность к терпимости по отношению к членам группы, которые, кажется, нуждаются в росте во многих сферах. Мы узнаем, что принцип изменения личности превратит их из гусениц в бабочек или позволит нам увидеть, что они всегда были бабочками. Мы видели, как многие сферы личных и, казалось бы, постоянных трудностей уступили место постоянной практике делать то, что мы можем. Когда мы делаем то, что в наших силах, Бог заботится об остальном.

Капитуляция перед программой “Анонимные Наркоманы” постоянна. В некотором смысле новичок капитулирует перед мудростью тех, кто прошел раньше, а старичок капитулирует перед духом и жизненной силой нового.

Возможность стать свидетелем выздоровления страдающего зависимого - один из величайших опытов, который может предложить нам эта жизнь. Мы всегда готовы помочь. Мы готовы пойти куда угодно в любое время, чтобы помочь страдающему зависимому. Пройдя этот путь, мы понимаем проблемы выздоравливающего зависимого. Оглядываясь назад, мы благодарны за события в нашей жизни, которые привели нас сюда.

Мы хотим постоянно напоминать новичку и себе, что есть много людей, готовых и способных помочь. Больше всего выздоравливающие зависимые хотят чувствовать себя хорошо по отношению к самим себе. Если мы становимся саморазрушительными, мы умираем. Сегодня мы испытываем настоящие чувства любви, радости, надежды, грусти и дружбы, а не старые чувства, вызванные наркотиками. Мы слышали, как один человек сказал: "Каждый раз, когда я терял веру в другого человека, я немного умирал". Программа дает нам столько веры, что мы снова хотим жить. Мы должны капитулировать на каждом этапе выздоровления в этой программе. Единственный способ выиграть проигранную битву — капитулировать.

Для большинства из нас АН было последней надеждой.

Мы так боялись быть отвергнутыми здесь, что не хотели открываться. Мы все были потрясены, услышав, как другие открыто говорят о вещах, которые мы совершили в своем собственном прошлом, которые были постыдными, позорными и унижительными.

Вначале мы все боялись свободно говорить о себе. Между нами нет ничего, кроме первой таблетки, дозы, стопки или затяжки. В свое время мы были не готовы искать помощи и были с очень закрытым разумом. Жизнь в мире безумия трудно понять тем, кто этого не испытал. Старые идеи и наша зависимость не давали нам обрести новый образ жизни и держали нас глубоко в нашей зависимости.

Со временем мы можем обнаружить себя в программе со старыми идеями. Наши корни выздоровления важны, но в процессе выздоровления нам необходимо постоянно пересматривать свои чувства и мышление, чтобы оставаться свежими и на связи с ростом АН в целом. Эта свежесть вполне может стать ключом к дальнейшему выздоровлению. Мы - глаза и уши друг друга; когда мы делаем что-то неправильно, наши товарищи выздоравливающие зависимые, помогают нам помочь самим себе, показывая нам то, что мы не видим.

Когда новичок признает свое бессилие, он открывает себя для Сообщества. Мы несем ответственность за то, чтобы он чувствовал любовь и поддержку. Мы все помним болезненные чувства вины, раскаяния, стыда и ненависти к себе. Мы можем поделиться своим опытом, что эти ощущения постепенно исчезли, через работу по программе.

Мы понимаем, что не можем сделать это в одиночку. Мы начинаем смотреть на наших братьев и сестер и становимся готовы сделать все, что в наших силах, чтобы отдать им то, что у нас есть. У нас есть надежда и у нас есть любовь, потому что мы знаем, что придет лучший день. Наше Сообщество растет и продолжает расти, как и наша вера в нашу Высшую Силу, мы заботливо возвращаем этот опыт.

Жизнь имеет много препятствий для нас, даже если мы чисты. Если мы сможем увидеть эти тупиковые пути, мы не почувствуем необходимости следовать по ним. Некоторые из наших надежд и мечтаний сделали нас само- деструктивными. Мы не достигли наших целей. Мы считали себя плохими людьми, если с нами случались плохие вещи.

Другие препятствия на нашем пути включали наше нежелание молиться, нашу лень и непроработанные Шаги. Было много людей, с которыми мы не сходились во взглядах, особенно когда наши дефекты характера и личностные различия вставали на пути. Некоторые из нас использовали эту рационализацию, чтобы держаться подальше от Сообщества и употреблять. Мы умирали и не могли оставаться окруженными людьми, которые, как мы думали, были полны лицемерия. Люди в Сообществе оставались чистыми и имели шанс меняться и расти. Какой шанс был у нас? Как мы могли расти, если даже не могли оставаться чистыми? Некоторые из этих препятствий привели некоторых наших товарищей - зависимых к срыву. К сожалению, некоторые из них никогда не вернулись. Им было суждено умереть, употребляя.

В АН у нас есть чувства, о которых мы никогда и не мечтали. Сегодня мы способны развлечь самих себя. Мы делаем вещи за гранью нашего самого смелого воображения. Некоторые из нас находят новые хобби, вступают в спортивные команды, становятся авантюристами и делают то, что мы всегда хотели делать, но не могли из-за наркотиков. Свободные от наркотиков, мы можем иметь хорошее чистое веселье.

Когда мы пришли в Сообщество, одним из наших самых больших сомнений или страхов была мысль о том, какой скучной была бы жизнь без наркотиков. Наши страхи были недолгими. Вскоре мы обнаружили, что жить в чистоте не только весело, но и волнующе просто.

Разговоры и обмен опытом с нашими товарищами-зависимыми были приятным опытом. Простые игры и удовольствия, которые предлагает жизнь, которые были потеряны в дни нашего употребления, были вновь открыты. Игра в мяч, прогулки в парках, походы, вещи, на которые у нас просто не было времени, когда мы употребляли. Быть чистым совсем не тупо и не скучно.

Живя чистыми, мы отказываемся от употребления. Мы отказываемся от права быть с закрытым разумом, эгоистичными, нечестными, ненавидящими и в целом несчастными. И ради чего мы отказываемся от всех этих ценных вещей? Простое, безусловное счастье.

Веселье и счастье не нужно искать, они окружают нас. Это все здесь. Так что просто делай это. Будь чистым, веселись и будь счастлив.

В АН мы не хандрим и плачем, потому что мы зависимые. На самом деле, мы редко хандрим, потому что рядом всегда есть друг, который поднимет наш дух. Бог вернул нам здравомыслие, но это не значит, что мы стали скучными или ханжами. Мы - группа жизнелюбов, и раньше мы слишком старались веселиться. Мы измучились, пытаюсь понять, что делать. Теперь это очень естественно и спонтанно. Раньше мы боялись сойти с ума - теперь мы наслаждаемся сами собой. Это большая перемена по сравнению с дикими вечеринками, которые мы посещали во время употребления, и "весельем", которое мы устраивали. Для нас важно получать удовольствие от нашего выздоровления без умирания. Многие из нас не остались бы в Анонимных Наркоманах, если бы не получали от этого удовольствия.

Многие новички удивляются, когда на их первом танце или вечеринке находят, что члены Сообщества смеются и танцуют, как школьники. Это помогает сломать лед изоляции. У многих новичков возникает проблема с тем, что их лица болят от непривычной улыбки. Чувство обновления пронизывает конвенции и встречи, которые собирают членов и старых друзей из разных местностей.

Самодовольство не сопутствует выздоровлению. Смертельная и коварная природа нашей болезни может маскироваться под скуку или превосходство и порождать старые чувства «отделенности от». Отделенность от атмосферы выздоровления и духа служения другим замедляет наш духовный рост и может угрожать срывом. Эта книга не является окончательным ответом зависимости. Дух нашего Сообщества постоянно ведет нас к новому осознанию. Выздоровление — это путешествие, а не цель. Это школа на всю жизнь; те, кто выпускаются - употребляют. Мы попытались записать образ жизни множества зависимых из многих местностей.

Наша программа не смогла бы охватить столько типов зависимых из разных слоев общества, если бы не духовная природа наших групп. Духовные истины, лежащие в основе нашей программы, не меняются, но границы постоянно расширяются. На практическом уровне корректировка происходит потому, что то, что подходит для одной фазы нашего роста, может не подходить для другой. Бдительность необходима для поддержания атмосферы выздоровления. Поскольку малая группа увеличивается в размере от трех членов на еженедельном собрании до трехсот. Забота и внимание со стороны доверенных служителей необходимы на каждом собрании, группе и служебном комитете. Требуется духовная бдительность, чтобы применять наши Двенадцать Традиций и время от времени усиливать узы, которые связывают нас вместе. Самодовольству нет места во всем этом; открытость, свобода и дух — вот признаки выздоровления. Именно этот дух будет направлять наш постоянный процесс как членов и как Сообщества. Наша весть — это весть Духа, а не слов. Словами можно описать этот процесс, но не объяснить его полностью. Только опыт может сделать это реальным для нас. Капитуляция перед болезнью начинает наше выздоровление, капитуляция перед основным таинством выздоровления поддерживает его. Никто из тех, кого мы знаем, не понимает программу полностью, и программа не поддается сведению к формуле самыми решительными усилиями самых искусных рационализаторов в мире. Не успеваем мы совершить прорыв в плане личного роста, как понимаем, насколько нам еще нужно расти, чтобы оставаться чистыми.

Наши представления о веселье резко изменились с тех пор, как мы полностью капитулировали перед АН. Мы можем наслаждаться простыми вещами в жизни, такими как сообщество с другими зависимыми, в то время как раньше мы были изолированы ото всех. Это стало особенно верно после того, как мы получили помощь через А.Н. и других товарищей-зависимых.

Нам нравится делиться опытом, силой и надеждой, потому что мы знаем, что не сможем сохранить то, что имеем, если не отдадим это.

Благодаря АН и Двенадцати Шагам мы можем постичь новое понимание веселья. Мы понимаем, что нам не нужно создавать веселье - мы просто живем им. Это происходит с нами в результате полного воздержания от всех наркотиков. Оглядываясь назад, мы с благодарностью наслаждаемся жизнью, ведь она так не похожа на те события в нашей жизни, которые привели нас сюда. Когда мы употребляли, мы думали, что развлекаемся, а нормальные люди лишены этого. Бог помогает нам жить полной жизнью, не забывая, кто мы и каково наше предназначение. Мы научились любить себя и других и не так бояться. Мы находим, что Бог обычно дарует нам способность видеть очевидное. С тех пор, как мы стали чистыми, мы обнаружили, что радость исходит не от материальных вещей, а находится в нас самих, если ее искать. Мы обнаружили, что когда мы теряем своеволие, мы живем богаче, счастливее и намного веселее. Когда на нашу жизнь больше не накладываются условия, все, что нам нужно, дается нам для того, чтобы жить сегодня. Мы не забываем проживать каждый день в полной мере, как подарок от нашей Высшей Силы, и просто делиться, заботиться, любить и жить образом жизни АН.

День за днем у нас нет способа узнать, что с нами произойдет. Вот почему мы живем в сегодняшнем дне. Однако очень забавно, как все обернулось для нас! Мы обнаружили, что если бы мы написали список того, чего мы хотели, когда присоединились к программе, мы бы обманули самих себя.

Это наш собственный опыт, что благодаря чистой жизни и работе по Шагам, наши мечты сбываются. Мы не имеем в виду, что стали великими лидерами, гонщиками-чемпионами или рок-звездами, хотя некоторые из нас, возможно, так и сделали. Мы имеем в виду, что в выздоровлении наши глубокие внутренние мечты сбываются для нас.

То, на что мы давно уже не надеялись, становится правдой. Например, быть счастливым большую часть времени или видеть, как мы преуспеваем в некоторых сферах, где раньше с треском терпели неудачу.

По нашему опыту, Двенадцать Шагов дают нам путь в жизни, который делает больше, чем просто держит нас подальше от наркотиков. Этот путь в жизни не только превосходит старую жизнь в употреблении, он превосходит любую жизнь, которую мы можем себе представить. Поэтому, когда мы говорим, что чистота в программе — это исполнение наших мечт, мы говорим из нашего опыта. До 1953 зависимые не выздоравливали, кроме особых случаев. Они даже не мечтали, что выздоровление возможно. Мы умирали, сходили с ума и были лишены свободы. К сожалению, слишком многие из нас всё ещё не свободны и болезнь убивает их. Наше маленькое население исчисляется двадцатью тысячами (* на 1981 год)

У нас есть очень любимый нами член Сообщества, который говорит новичкам с блеском в его глазах: “Просто оставайтесь и наблюдайте, как происходят чудеса”. И они будут происходить.

Даже в этот момент налаживаются глубокие связи так, что ни одному зависимому никогда не придется умирать в поисках помощи. Для нас это действительно волнующе. Возможность использования нас в качестве инструмента по спасению жизней, воодушевляет нас.

Когда у нас тяжелые времена в Сообществе, мы просим Высшую Силу нашего понимания, указать нам, что делать. Она открывает Себя нам понемногу.

В нашем выздоровлении мы были свидетелями того, как исцеляющая сила Бога брала умирающего зависимого и превращала его в нового человека с новой, абсолютно другой жизнью.

То, о чем мы никогда не мечтали, стало правдой. Мы обнаруживаем, что осмеливаемся заботиться и любить, а с любовью возможно всё. Мы обнаруживаем, что как люди продвигаемся по духовному пути и делаем великое служение.

Мы обрели очень хороших друзей. Это некоторые из вещей, которые многие из нас не могли себе представить. Раньше мы мыслили с точки зрения эгоцентричного материализма, который не мог принести нам счастья. Сейчас мы живем с новым взглядом на жизнь, заботясь и делаясь путем АН.

Нас окружают единомышленники-зависимые, которые когда-то были на дне страданий и отчаяния, а теперь серьезно относятся к собственному выздоровлению и помощи страдающему зависимому.

Мы живем и наслаждаемся жизнью без наркотиков. Иногда мы смотрим в зеркало, и нам кажется, что во все это трудно поверить. Великий факт заключается в том, что это нормально. Нам становится лучше, и нам больше никогда не придется оставаться в одиночестве.

В выздоровлении мы переживали трудные времена, когда не могли определиться с нашим следующим шагом. Истина была открыта нам. В медитации мы можем сосредоточиться на мечте о служении ближнему и обнаружить, что все остальное — это просто готовность и работа ног. Многое откроется. Нужно потрудиться, чтобы обнаружить это, но мы верим, что единственное, ради чего стоит работать - Двенадцать Шагов выздоровления.

Сегодня мы свободны от одержимости употреблять компульсивно, даже когда мы сломлены. Мы свободны жить так, как считаем нужным, без наркотиков. Способность принимать Божью волю и чувствовать душевный покой внутри - свобода для нас. Вера заменила наш страх и дала нам свободу от самих себя. Сегодня у нас есть свобода выбора.

Программа АН — это действительно программа свободы. АН вернуло нам свободу, которую мы потеряли, когда в поисках свободы обратились к наркотикам. Мы верили, что наркотики были ответом. Когда мы находились под контролем наших зависимостей, мы отказались от всей нашей свободы выбора - единственным выбором для нас оставались тюрьмы, учреждения или смерть. Наконец, с помощью Сообщества и нашей Высшей Силы мы вновь обрели нашу свободу.

Когда мы впервые пришли в программу, многие из нас чувствовали себя побежденными, сломленными и пристыженными. Новичку иногда трудно понять, что благодаря нашему поражению и капитуляции мы снова обрели некоторый контроль над своей жизнью. Благодаря нашей свободе мы снова начинаем брать на себя ответственность за свою жизнь. В своей свободе мы обнаружили, что наши мечты сбываются, если мы выбираем воплотить их в жизнь.

Благодаря свободе в жизни мы, наконец, можем увидеть особые качества, которыми мы обладаем как личности - качества, которым мы завидовали в других, никогда не реализуя потенциал внутри себя.