

## Выздоровление и срыв

Многие люди считают, что выздоровление – это значит просто не употреблять наркотики. Они полагают, что срыв – это полное поражение, а долгий период воздержания – полный успех. Наш опыт выздоровления в программе «Анонимные Наркоманы» показывает, что такой подход является чересчур упрощенным. Для тех из нас, кто сорвался, уже участвуя в жизни Сообщества, срыв может стать болезненным опытом, который способен повлечь за собой более серьезное отношение к программе. Точно так же мы видим, как некоторые из нас продолжают жить в нечестности и самообмане, не получая при этом удовольствия от выздоровления и принятия в обществе, даже несмотря на то, что они воздерживаются от употребления наркотиков по многу лет. Но всё-таки самой лучшей основой для роста является полное и продолжительное воздержание наряду с идентификацией и тесным участием в жизни групп АН и других выздоравливающих зависимых.

Несмотря на то, что все зависимые в общем-то одинаковы, между нами существуют различия – на каждого из нас болезнь повлияла по-разному, да и темп выздоровления у нас отличается. Для некоторых началом пути к абсолютной свободе становится срыв. Другим приходится идти к этой свободе, упрямо стиснув зубы, воздерживаясь от употребления любой ценой, пока кризис наконец-то не минует. Если зависимому удастся, неважно каким образом, избавиться от потребности или желания употребить, пусть даже ненадолго, если ему удастся достичь свободы выбора в момент между импульсивной мыслью и компульсивным действием, значит, этот

зависимый вышел в своем выздоровлении на решающий рубеж. Порой на этом рубеже ощущение подлинной свободы и независимости начинает от нас ускользать. Нас тянет уйти и снова стать хозяином собственной жизни. Тем не менее, похоже, что теперь мы уже понимаем: всё, что у нас есть, пришло к нам благодаря, тому, что мы полагаемся на Высшую Силу и помогаем друг другу в атмосфере эмпатии. Старые привычки и страхи еще долго будут преследовать нас. Жизнь еще не раз покажется нам бессмысленной, однообразной и скучной. В умственном плане мы можем устать от повторения наших новых идей, а физически – устать от нашей новой жизни. Но мы знаем, что поддаться этой усталости – означает вернуться к нашим старым привычкам. Мы начинаем подозревать, что если не будем пользоваться инструментами выздоровления, то рискуем потерять всё. Очень часто именно в такие трудные моменты мы растем сильнее всего. Нам кажется, что умственно и физически мы совершенно вымотаны, но при этом где-то глубоко внутри нас наверняка действует мощная сила подлинных изменений, способная дать нам ответы, которые коренным образом изменят наши внутренние мотивы и всю нашу жизнь.

Наша цель – не просто физическое воздержание. Наша цель – выздоровление с помощью работы по Двенадцати Шагам. Для того, чтобы становиться лучше, требуются усилия – а поскольку в мире еще не изобретено способа вложить новую идею в закрытое и предубежденное сознание – нам необходимо открыться новому. Сделать это можем только мы сами, поэтому нам нужно быть бдительными к двум своим дефектам, которые кажутся врожденными: апатии и прокрастинации.

Если прибавить сюда присущее нам сопротивление любым переменам, то создается такое впечатление, что только ядерный взрыв способен сдвинуть нас с места и заставить что-то в себе поменять. При таком раскладе срыв – если, конечно, нам удастся остаться в живых – способен послужить детонатором этого взрыва. Любой срыв, а порой и последующая смерть близкого нам человека, тоже вполне способны побудить нас к решительным действиям.

### Личные истории

*«Анонимные Наркоманы» очень сильно выросли с 1953 года. Основатели нашего сообщества, к которым мы питаем глубокую и неизбывную симпатию, научили нас многому – как о зависимости, так и о выздоровлении. На следующих страницах мы предлагаем тебе познакомиться с нашими истоками. Первая история была написана в 1965 году одним из наших старейших членов. Более поздние истории выздоровления членов АН ты можешь найти в нашем Базовом Тексте, книге под названием «Анонимные Наркоманы».*

### Мы действительно выздоравливаем

Говорят, что политика вынуждает объединяться даже очень непохожих людей, а наша зависимость не просто вынуждает нас объединиться, но и делает нас очень похожими. Наши личные истории отличаются одна от другой, но, в конечном итоге у всех нас есть нечто общее – это болезнь зависимость. Нам хорошо известны два компонента настоящей болезни зависимости – одержимость и компульсивность. Одержимость – это та самая навязчивая мысль, которая вновь и вновь возвращает нас к нашему любимому наркотику или его заменителю,

обещая снова вернуть нам когда-то давно испытанные чувства легкости и комфорта.

Компульсивность – это когда мы запустили процесс одним уколом, одной таблеткой или одной рюмкой – и теперь не можем остановиться. Из-за своей физиологической чувствительности к наркотикам мы легко попадаем на крючок разрушительной силы, более могущественной, чем мы сами.

Достигнув дна и осознав, что мы не можем больше жить по-человечески – ни с наркотиками, ни без них – каждый из нас сталкивается с одной и той же неразрешимой проблемой. Что же нам остается делать? Похоже, у нас есть выбор: либо продолжать двигаться к мучительному концу – тюрьме, больнице или смерти, либо найти новый путь в жизни. Долгие годы у очень немногих зависимых был этот выбор. Сегодня тем, кто страдает от этой болезни, повезло больше. Впервые в истории человечества простой путь продолжает работать в жизни многих зависимых. Он доступен нам всем. Это простая духовная, но не религиозная программа, известная как «Анонимные Наркоманы».

Примерно пятнадцать лет назад (написано в 1965 году) моя зависимость привела меня к состоянию абсолютного бессилия, бесполезности и капитуляции. Тогда сообщества АН еще не существовало. Я нашел Анонимных Алкоголиков, и в этом Содружестве повстречал других зависимых, которым эта программа, так же, как и мне, представлялась решением нашей проблемы. Но мы прекрасно понимали, что многие из нас продолжили падение в пропасть разочарования, деградации и смерти, потому что у нас не было идентификации с алкоголиками в АА – наша идентификация была только

на уровне очевидных симптомов. Но ее не было на более глубоком уровне эмоций и чувств, на котором целительной терапией для любого зависимого человека становится эмпатия. В июле 1953 года несколько зависимых, а также членов АА, которые очень сильно верили в нас и в программу, образовали сообщество, известное сегодня как «Анонимные Наркоманы». Мы считали, что с этого момента у зависимых появится возможность с самого начала получить максимум необходимой им идентификации, чтобы поверить в то, что у них получится оставаться чистыми – по примеру других зависимых, выздоравливающих на протяжении многих лет.

Именно это было нужно сообществу в первую очередь, что и продемонстрировали следующие несколько лет. Этот язык без слов – язык узнавания, веры и доверия, который мы называем эмпатией, создал такую атмосферу, в которой мы смогли почувствовать время, прикоснуться к реальности и вспомнить те духовные ценности, которые многие из нас давным-давно утратили. В нашей программе выздоровления нас становится больше, мы становимся сильнее. Никогда еще в истории свободного выбора в свободном обществе не было возможности у такого количества чистых зависимых проводить столько собраний – и там, где мы захотим – чтобы работать над своим выздоровлением в абсолютной созидательной свободе.

Даже сами зависимые говорили, что у нас ничего не получится. Мы поверили в открытость расписаний наших собраний. Мы решили – хватит прятаться, как это делали группы в прошлом. Мы поверили в этот метод, в то, что он отличается от всех других методов, основанных на длительной изоляции зависимых от

общества. Мы чувствовали, что чем скорее зависимый встретится лицом к лицу со своими проблемами в повседневной жизни, тем быстрее он станет полноценным и полезным членом общества. Если нам все равно придется в какой-то момент встать на ноги и повернуться лицом к реальной жизни, почему бы не сделать этого с самого начала?

Конечно, из-за всего этого многие сорвались, а многие ушли навсегда. Тем не менее, многие остались, а некоторым удалось вернуться после срыва. Еще одна хорошая новость заключается в том, что у многих сегодняшних членов АН приличные сроки полного воздержания, и у них лучше получается помогать новичкам. Их отношение, основанное на духовных ценностях наших шагов и традиций, – это движущая сила, которая обеспечивает нашей программе рост и единство. Мы наконец-то понимаем – и самим зависимым, и всему обществу пора перестать верить в опостылевшую ложь о том, что «бывших наркоманов не бывает». Мы действительно выздоравливаем.

Copyright © 2013 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Все права сохраняются

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
www.na-iran.org



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



являются зарегистрированными торговыми марками  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557760302 Russian 2/21

WSO Catalog Item No. RU3106



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонимные Наркоманы**

IP Nr. 6-RU

## Выздоровление и срыв

Перепечатано из Белого Буклета  
«Анонимные Наркоманы»