



Narcotics Anonymous®

Анонимные Наркоманы

В НЕВОЛЕ



Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов

1. Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, *как каждый из нас понимал Его*.
4. Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок.
6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Мы стремились с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, *как каждый из нас понимал Его, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения*.
12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

От редакции: Абзацы, выделенные жирным, являются цитатами из личного опыта членов нашего сообщества. В некоторых местах мы редактировали текст, но только чтобы сделать его более понятным, суть и манеру изложения мы не меняли. Благодарим всех членов сообщества, писавших нам из тюрем. Без их историй издание этого буклета было бы невозможным.

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

Copyright © 2014 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,    и The NA Way
являются зарегистрированными торговыми марками
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-102-6 Russian 1/14

WSO Catalog Item No. RU-1601

Введение

Этот простой буклет написан зависимыми, выздоравливающими в сообществе «Анонимные Наркоманы». Он разработан специально для заключенных и пациентов закрытых учреждений, у которых могут быть проблемы с наркотиками.

Буклет рассказывает об опыте выздоровления от болезни зависимости – как в неволе, так и на свободе.

Призываем тебя ничего особенно не усложнять, читая этот буклет, и быть открытым новому. Быть может, он поможет тебе оставаться чистым и изменить свою жизнь. Надежда есть.

В неволе

Те из нас, кто выздоравливает в Анонимных Наркоманах, знает, что жизнь в употреблении наркотиков сама по себе была тюрьмой строгого режима. Мы делимся нашими мыслями, чувствами и опытом, потому что благодаря выздоровлению в АН мы обрели свободу, несмотря на то, что находились в неволе. У каждого из нас своя история, но если внимательно присмотреться, наши чувства очень похожи. В выздоровлении мы начинаем понимать друг друга.

Моя история не особенно отличается от других. В детстве я все время чувствовал себя не таким, как все. Я употреблял наркотики, чтобы почувствовать себя увереннее, а еще они гасили мои неприятные чувства. Все, что я клялся не делать, я в результате делал. Я лгал, предавал и крал. Меня достаточно часто задерживали, и, в конце концов, я был осужден.

Наше употребление наркотиков может начаться в любом возрасте. Для нас конец прогрессирующего употребления – это тюрьма, больница или смерть. Мы начинаем

присматриваться и видим, что натворила в нашей жизни болезнь зависимость.

Мне сорок один год, в тюрьмах и больницах я провел немало времени. Начал я с исправительного интерната в возрасте десяти лет и прошел всю систему, не упуская ничего. Употреблять я стал после интерната, в пятнадцать, и всю свою жизнь посвятил наркотикам и преступлениям. Больше всего я гордился своей способностью контролировать эту проблему, в итоге я употреблял 25 лет.

Употребление наркотиков дарило нам иллюзию самоуважения, иллюзию уважения со стороны других. Мы зависели от тех чувств, которые давали нам наркотики – от смелости, принятия себя и собственной значимости, но спустя какое-то время мы убеждались, что внутри нас та же пустота, что и до употребления. В сообществе АН мы знаем, что болезнь зависимость поразила каждую сферу нашей жизни, и что точно также эта болезнь способна поразить человека из любого круга. Признание того, что употребление является причиной наших проблем, является началом выздоровления.

Прямым результатом моей активной зависимости стало тюремное заключение без каких-либо шансов на освобождение. А ведь я считала себя неуязвимой перед законом, несмотря на многочисленные задержания и приговоры. Закон для других людей, не для меня. Я не такая, как все, я особенная, потому что я образованная, белая и далеко не из бедной семьи.

В изоляторе и в тюремной палате для душевнобольных, в цепях и кандалах, я страдала от боли активной зависимости, и мне не хотелось жить. Я

пришла к убеждению, что зависимость не делает исключений. Я ничем не отличаюсь от других.

С самого начала многие из нас бежали от чего-то. Некоторые из нас были жертвами ужасного физического или морального насилия. Другие жили в мире насилия и жестокости, конца которым не было видно. Мы не могли справиться с чувствами отчаяния и боли. Мы пытались бежать от безысходности, переполнявшей нашу жизнь. В поисках утешения мы нашли наркотики, и нам казалось, что наркотики и жизнь в употреблении и есть то самое утешение.

К моменту своего первого тюремного заключения я дошла до знакомой всем зависимым точки, когда живешь только ради наркотиков. Детей у меня отобрала служба опеки, а наказание я отбываю за убийство своего мужа. Меня привезли в состоянии шока, но, несмотря на это, моей первой и единственной мыслью было, как достать наркотики.

Для некоторых из нас в жизни в тюрьме не было ничего нового. Большинство из нас страдало от тех или других проявлений болезни зависимости на всем протяжении наших жизней. Мы употребляли наркотики, чтобы справиться с жизнью, ведь нам казалось, что это единственный способ выжить. Для тех из нас, кто теперь выздоравливает в АН, употребление наркотиков уже не решало проблем, оно само по себе стало серьезной проблемой. Наркотики уже не работали. Мы ставили их выше всего. Это было частью безумия нашей зависимости.

Безумие зависимости

Большинство из нас на протяжении долгого времени не замечали безумия в своей жизни. Болезнь зависимость прогрессировала, а то, на что мы шли ради наркотиков, становилось все безумнее и безумнее. Мы принесли боль и разрушение во все, что было дорого нам, а потом, чтобы убежать от своих чувств, нам пришлось употреблять все больше и больше.

Понимаете, когда меня кумарит, мне нет дела ни до вас, ни до ваших вещей. Я отберу их, и я сделаю вам больно, и меня не волнуют ваши страдания, потому что мне нужны мои наркотики. Мне неважно, поймают меня или нет. Я безумен, и никто и ничто не способно остановить меня, ведь, в конце концов, тот вред, который я причиняю себе, намного хуже того, что со мной можете сделать вы.

Каждый из нас доходил до своего уровня безумия: от безумия, которое отняло у нас семью и свободу, до еще более страшного безумия, когда нам уже не важно, умрем мы или останемся жить.

После моей передозировки врачи констатировали мою смерть, но я очнулся и первым делом обматерил человека, который меня откачал. Я причинил вред бесчисленному количеству людей самыми разными способами. Я подвергал опасности жизни своих близких, ненавидел полицейских и планировал убивать их за то, что они пытались защитить от меня общество. Я был во множестве закрытых учреждений, и до сих пор нахожусь в одном из них.

Я знаю, каково это – проснуться на кумаре и на тяге. Я помню, каково это – чувствовать: «Уж

лучше бы я умер». Я прошел это. Я видел, каково это – выглядеть, как труп, при этом желать смерти, мучиться от боли и полного бессилия.

Оказавшись в тюрьме, мы обнаружили, что достать наркотики здесь трудней, чем на воле. Некоторым из нас удавалось самостоятельно или по стечению обстоятельств держаться подальше от наркотиков, порой довольно долгое время. Но результат всегда был один и тот же: мы снова начинали употреблять, и раньше или позже мы вновь оказывались в порочном круге зависимости. В сообществе АН мы знаем о том, что не важно, сколько или какие наркотики мы употребляли. Важно то, к чему привело это употребление.

Мы убеждали себя в том, что жить с наркотиками лучше, что время с ними летит незаметнее, что они дарят нам силы справляться с проблемами. Но мы научились тому, что болезнь зависимость намного глубже, чем употребление наркотиков. Зависимость – это физическая, духовная и эмоциональная болезнь, затрагивающая каждую сферу нашей жизни. Когда мы не употребляли наркотики, мы думали только о том, где достать их, и чем нам придется за них заплатить.

Каждый из нас достиг собственного дна безумия, но какой бы ни была глубина, больно было всегда. Мы пришли к тому, что нам необходимо изучить себя более пристально, независимо от того, что мы чувствовали, или что пережили. Вот несколько стандартных вопросов, которые помогли нам в поисках ответов:

1. Наполняет ли меня чувством неминуемой гибели – страхом – мысль о том, что у меня кончаются наркотики?
2. Сколько времени прошло с тех пор, как наркотики давали мне то, что я ждал от них?

3. Чувствовал ли я себя плохо, не достав наркотики?
4. Становилось ли для меня употребление или добывание наркотиков важнее моего здоровья, безопасности или благополучия?
5. Рисковал ли я собственной или чужой жизнью, чтобы найти и употребить наркотики?
6. Употреблял ли я в тот день, когда меня задержали? Нуждался в употреблении?
7. Если у меня нет проблем с наркотиками, то почему я не могу прекратить употребление наркотиков или перестать думать об этом?
8. Приходилось ли мне сомневаться в собственном здравомыслии?

Когда мы ответили «да» на некоторые из этих вопросов (а многие из нас ответили «да» на все вопросы), то доказательство нашей зависимости стало сложно отрицать, и мы начали менять наше отношение к ней. Мы знаем, к чему приводит активная зависимость. Возможно, с помощью АН мы сможем найти новый путь в жизни.

Облегчение

В наркотиках мы искали утешения, но это ни к чему не привело. Действие наркотиков проходило, а боль оставалась, да и проблемы оставались нерешенными. Зависимость – это прогрессирующая и неизлечимая болезнь, но с помощью Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов становится возможным выздоровление, и мы учимся жить без наркотиков.

Порой, лежа на койке в своей камере, в которую меня в очередной раз привело то, что, как я знаю теперь, называется болезнью зависимости, я давал самому себе страшную клятву. Я клялся, что еще одно употребление ни за что не вернет меня за решетку. Но ничего не вышло. Я попадал

и в больницы, и в тюрьмы. В погоне за острыми ощущениями я шел на преступления, которые ни за что бы не совершил чистым. Я больше не в состоянии игнорировать тот факт, что у меня реальная проблема. Жизнь без наркотиков существует, и я хочу стать частью этой жизни.

Когда мы признаем свою проблему с наркотиками, мы открываем дверь выздоровлению. Если у нас есть доступ на собрания, мы видим и слышим других зависимых, живущих чистыми и выздоравливающих в Анонимных Наркоманах. Любой зависимый может обрести свободу от активной зависимости с помощью Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов.

Бывают дни, когда моя голова твердит мне, что можно употребить, особенно когда я испытываю эмоциональную боль. Было достаточно почувствовать стыд, вину, собственную неполноценность или страх, и все, безумный цикл начинался снова. А сегодня мое сердце и мои друзья в программе говорят мне, что вся боль пройдет, а вот употребление меня разрушит. Если я сталкиваюсь с проблемой и не употребляю, то происходит чудо: проблема перестает казаться неразрешимой. Вот только жаль, что я не знал этого раньше. Мне было проще употребить, чем принять жизнь такой, какая она есть.

Сегодня я держу в руках ключи от собственной жизни, и один из ключей – это программа и сообщество АН. В моей жизни этот ключ самый главный, ведь я учусь жить, чувствовать и принимать себя таким, какой я есть. Сегодня я свободен совершать свои собственные ошибки и извлекать из них пользу. Эта свобода намного больше того, что могли дать мне наркотики.

Мы не можем определить, кто зависимый, а кто нет. Это решение, которое каждый из нас принимает самостоятельно. Зато мы точно можем сказать тебе, что мы зависимые. Программа «Анонимные Наркоманы» дарит нам выздоровление и облегчение.

Подходят ли тебе Анонимные Наркоманы?

«Анонимные Наркоманы» – это программа выздоровления, доступная любому желающему прекратить употребление наркотиков. Мы знаем, что помощь одного зависимого другому обладает уникальной терапевтической ценностью. Мы проводим регулярные собрания, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми и делиться друг с другом вестью о выздоровлении. Наша весть заключается в том, что любой зависимый может прекратить употребление наркотиков, потерять желание употреблять и обрести новый путь в жизни. Наша весть – весть надежды. Наша весть – обещание свободы от активной зависимости.

Я не сомневался, что умру, употребляя наркотики. Много раз я пытался бросить, но ничего не получалось. Моя единственная рекомендация другим зависимым - испытайте программу выздоровления на себе. Это совершенно точно намного полезнее и эффективнее всего того, что я когда-либо пробовал сам.

Когда я был в программе новичком, я часто слышал от ветеранов АН фразы типа «тюрьма, больница и смерть». Я размышлял о тех зависимых, которых знал, и понимал, что все они либо мертвы, либо в тюрьмах или больницах. На этом тюремном сроке у меня точно появилась возможность поразмыслить о том, насколько неуправляемой стала моя жизнь, насколько я бессилён перед своей зависимостью.

Мы не связаны ни с какими другими организациями, включая другие двенадцатишаговые сообщества, программы, медицинские или исправительные учреждения. Мы не нанимаем никаких профессиональных консультантов или психотерапевтов. Членство в нашем сообществе бесплатно, мы делимся друг с другом тем, что работает для нас в повседневной жизни. Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов – это фундамент нашей программы выздоровления от болезни зависимости.

Эта программа дает доскональный перечень тех действий, готовность к которым мне необходимо обрести, и предоставляет доказательства того, что это работает. Я могу обрести то, что хочу. Сегодня я могу жить чистой жизнью. Сегодня у меня есть выбор, и этот выбор способен освободить меня от рабства зависимости.

Зависимые приходят в «Анонимные Наркоманы» в состоянии отчаяния, когда испробовано уже все, что возможно. Наши собственные схемы не работают. Возможно, у нас даже нет отчетливого желания прекратить употребление, но мы точно знаем, что что-то придется изменить. Высказывания других выздоравливающих зависимых часто помогают нам мыслить более ясно. Мы даем шанс выздоровлению. Мы даем шанс себе.

Духовные принципы АН помогают нам справляться с компульсивным желанием употребить и с одержимостью употреблением. Одержимость – это непреодолимое желание употребить, невзирая на возможные последствия. Компульсивность – это неспособность остановиться после начала употребления. Эгоцентризм нашей активной зависимости заставляет нас ставить употребление на первое место.

Процесс работы по Двенадцати Шагам дает нам возможность меняться. Мы обретаем способность выбирать чистую жизнь. Как правило, одержимость употреблением пропадает. Вместо заикленности на самих себе мы начинаем принимать во внимание интересы других людей.

Я не тупой и никакой не крутой. Как и многие другие, я страдаю от болезни зависимости. Я не хочу быть зависимым, и я не хочу быть заключенным. Мне хочется жить и любить, и делиться с близкими тем, что я получаю и чему я учусь. Я хочу то, что дает эта программа. Я не могу вернуться в прошлое и прожить жизнь заново, и это больно. Я сижу в камере и думаю о тех, кто сейчас в аду употребления, и слезы текут из моих глаз, потому что я знаю, как им больно.

Применяя на практике принципы программы АН, мы начинаем познавать себя. Некоторым из нас трудно принять, что мы больны болезнью зависимости. Нам кажется, что мы везде чужие. На собраниях мы снова и снова слышим, что зависимые чувствуют себя не такими, как все. Порой мы чувствуем опасность, нам хочется спрятаться от всех. И мы учимся. Учимся тому, что какие бы чувства мы не испытывали, мы не одиноки. В Анонимных Наркоманах мы обретаем силу и поддержку.

Собрания

В АН нас приводят самые разные причины. Какими бы ни были наши причины, именно на собраниях АН многие из нас слышат весть о выздоровлении. Мы делимся своим опытом, силами и надеждой на лучший путь в жизни, свободной от наркотиков. Получая поддержку от выздоравливающих зависимых, мы видим, как меняется наше мировоззрение.

В тот вечер я увидел и услышал замечательные слова из Базового текста *Анонимных Наркоманов*. На том собрании мной овладели чувства, подобных которым я не испытывал никогда. Кто-то написал книгу про меня, а я даже не знал об этом. Такие же проблемы были и у других людей, но я был слишком эгоцентричен и не замечал этого. В тот вечер я узнал, что счастье и свобода от наркотиков реальны, что можно жить и радоваться жизни. В АН я узнал, что у меня есть возможность возместить ущерб, нанесенный себе и другим. А еще я узнал, что я могу научиться любить себя, помогая другим оставаться чистыми.

Поддержка и сила, которую мы получаем на собраниях, не всегда бывает нам доступна. Но мы, как можем, применяем на практике принципы Двенадцати Шагов АН, независимо от того, есть у нас доступ на собрания АН или нет. Многие из нас пробуют выздоровление и сразу же чувствуют облегчение от болезни зависимости. Другие пробуют и срываются, но всех нас объединяет одно – мы возвращаемся.

Я начал выздоравливать, испытывая сильную боль. Мне бы хотелось сказать, что я с самого начала хотел выздоравливать, но это неправда. Я просто пытался провернуть очередную аферу. На собраниях АН я чувствовал тепло и понимал, что это мое. Я всегда находил общий язык с кем угодно, но при этом чувствовал себя чужим. Я менял окраску, как хамелеон, подстраиваясь к тому, что происходило вокруг. В АН я вдруг понял, что мне больше не нужно этого делать. А еще меня тянуло на собрания, потому что я слышал: «Возвращайся!». В активной зависимости

мне нечасто такое говорили. Я не умел любить себя, и пока я этому не научился, мне дарили любовь люди в АН.

Членство в АН не предъявляет к нам никаких требований. В первый раз в жизни наша зависимость вдруг стала главной причиной того, что нам рады, а не клеймом позора. На собраниях мы ощущаем любовь и принятие. После собраний мы чувствуем себя лучше. От других членов сообщества мы получаем надежду и практические рекомендации, помогающие нам жить чистыми.

Я был на каждом собрании за три месяца своего заключения. На этих собраниях было то, что мне нужно – мир. Я хотел радоваться жизни, а не провести ее за решеткой. После освобождения я решил, что выздоровел, и срыв произошел так быстро, что я даже ничего не успел понять. Я снова попался в сети зависимости, снова не думал ни о себе, ни о других. Уже через месяц я нарушил условия УДО и вновь очутился в тюрьме. Мне дали три года. Это случилось восемь месяцев назад.

Срыв

Порой мы замечаем, что снова ведем себя по-старому. Изоляция, одиночество, обида и неудовлетворенность начинают влиять на наше мировоззрение. Мы начинаем убеждать себя, что справимся. Мы напрочь забываем о своем бессилии. В попытках доказать свою способность контролировать употребление наркотиков некоторые из нас умирают.

Я сбежал с собрания и раскумарился. Мне не хотелось думать о последствиях своих действий, мне просто хотелось убить свои чувства. Мне

хотелось сбежать от того, что меня окружало, от моих несчастий, одиночества, но у меня ничего не получилось. Я по-прежнему был в своей камере, и я чувствовал себя еще более одиноким и ненавистным самому себе.

Срыв – это возврат к употреблению наркотиков после какого-то срока воздержания. Для любого зависимого срыв – это серьезная проблема. Некоторые из нас умирают, другие так и не возвращаются к выздоровлению, продолжая употреблять в боли и безнадежности. Чем дольше продолжается употребление, тем хуже становится болезнь зависимость. Если мы решаем вернуться к употреблению, мы не начинаем его заново, и мы даже не продолжаем с точки последнего употребления. Мало того, что болезнь зависимость усугубляется, даже просто употреблять, как раньше, уже не получится, потому что в АН мы узнали про новый путь в жизни.

И снова пришло безумие. Я опять начал лгать, воровал все и у всех, включая свою семью, ведь их обмануть было легче всего. У меня не было уважения ни к кому, в том числе и к самому себе. У меня не было мыслей, не было чувств, мне на всех было наплевать. Я ненавидел себя, да и других тоже, если только не получал от них кайф

АН – это программа действий. Важно то, что мы делаем, а не то, что обещаем, хотим или надеемся сделать. Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов, посещение собраний, общение с другими выздоравливающими зависимыми и воздержание от употребления дают нам возможность оставаться чистыми и начать выздоравливать.

После собраний мы частенько пробирались в камеры друг к другу с одним из заключенных, даже после того, как я употреблял. Мы говорили

о том, что нам нужно сделать, чтобы не вернуться в тюрьму, потому что мы оба знали, что если будем употреблять и нарушать закон, то снова окажемся за решеткой. Тогда мы не знали, являются ли выходом Анонимные Наркоманы, но нам было понятно, что старые привычки приведут нас обратно. Мой друг употребил прямо в день освобождения, и в тот же день он погиб. Мне повезло больше, и сегодня я выздоравливаю в АН.

Сорвавшимся зависимым так же рады на собраниях АН, как и любому новичку. Зависимость – это не нравственная проблема, это болезнь. Возобновление воздержания от наркотиков приостанавливает болезнь зависимость, и тогда выздоровление становится возможным с помощью работы по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов.

Выздоровление

Для того, чтобы изменить свою жизнь, нам необходимо, чтобы кто-то указывал нам путь. Нам становится понятно, что ничто не изменит тот факт, что мы в тюрьме, но мы можем начать меняться, ломая стены внутри себя.

Двенадцать Шагов АН – это дорожные указатели, которые помогают нам меняться. Мы совершенно убеждены, что для изменений нам необходимы готовность к работе по шагам, открытость новым идеям и честность – нам нужно быть настолько честными, насколько это вообще возможно в данный момент. Наш опыт показывает, что когда мы начинаем работать по шагам, наше отношение к жизни, как правило, меняется. Без наркотиков наши мысли проясняются, и мы понимаем, что начинаем строить новую жизнь.

Ради наркотиков я шел на все, что угодно, и даже больше. А сегодня все по-другому. Сегодня я не употребляю. В сообществе «Анонимные Нар-

команы» мне удалось найти смысл в жизни без наркотиков. Что еще более важно, мне удалось найти новый путь в жизни без наркотиков – Двенадцать Шагов. Когда я в этой программе, когда я каждый день стремлюсь как можно лучше применять на практике Двенадцать Шагов, то все складывается как нельзя лучше. Пускай это не всегда происходит именно тогда, когда мне этого больше всего хочется, но ведь у Бога свое расписание. Частенько я даже не знаю, для чего происходит то или иное событие. Оно просто происходит и все. И я не стремлюсь разобраться в смысле, я просто знаю, что для меня это работает, и я благодарен.

Когда мы работаем по шагам, меняются наши чувства и наши реакции. Наша жизнь становится привлекательной для других людей. Мы начинаем подпускать людей ближе, мы перестаем отталкивать их. Мы учимся доверять сами и узнаем, что такое доверие других. У нас больше нет нужды скрывать, кто мы такие, просто из страха быть отвергнутыми. Нас начинает покидать так хорошо знакомое всем зависимым чувство пустоты.

Где-то на девяти месяцах чистого времени, меня пригласили быть спикером на собрании, и это повергло меня в ужас. Я понимал, что мне придется отстаивать свои действия и свои убеждения, иначе я рискую их потерять. В тот вечер Бог снова нес меня на руках, и меня поразила реакция других заключенных. Я осознал, что все будет так, как должно быть, и не тогда, когда мне этого хочется, а когда это угодно Богу.

Моя жена забеременела от моего соседа и перестала приходить на свидания. Я получил ответ комиссии по УДО – мне отказали в условно-

досрочном освобождении на всем протяжении срока заключения из-за моего прошлого.

Все это случилось в очень короткий промежуток времени, и я как будто оказался на пороховой бочке. Сегодня я знаю, что в эти дни меня буквально несли на руках милость Бога, мои друзья, спонсор¹ и собрания АН. Мне так хотелось торчать. Но я постоянно напоминал себе слова из Базового Текста: «Не употребляй, что бы ни произошло, и ты возьмешь верх над болезнью».

На смену ужасным чувствам – страху, безнадежности, злости и обиде – ко мне пришли новые чувства: надежда, вера в мою Высшую Силу, понимание и принятие.

Многие из нас считают, что помогает нам оставаться чистыми некая Сила, более могущественная, чем мы сами. Готовность доверять нашей Высшей Силе растет, ведь мы понимаем, что она способна освободить нас от необходимости употреблять и от одержимости употреблением. Мы можем называть эту Силу «Богом», но это личное дело каждого из нас.

Мне необходимо верить в Силу, более могущественную, чем я сама, мне необходимо довериться этой Силе, тому, что она способна вернуть меня к здравомыслию. Я бессильна и не способна управлять своей жизнью, поэтому мне необходимо препоручить этой Высшей Силе свою волю. Мне необходимо применять на практике все Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов, а Богу необходимо помогать мне. Одна я с этим не справлюсь. Одно дело – выходить на прогулку в тюремный двор, и совсем другое – просить Бога

¹ Подробности этой важной темы читай в ИП №11 *Спонсорство*.

о помощи в работе по Двенадцати Шагам, ведь для этого требуется гораздо больше мужества.

Двенадцать Шагов – это программа, которой живешь. Наш опыт показывает, что шаги помогают нам прожить любую ситуацию. Способность ежедневно применять Двенадцать Шагов на практике приходит к нам постепенно, с течением времени. Мы обнаруживаем, что обретаем силу, необходимую, чтобы проживать жизнь такой, какая она есть; принципы, которые мы используем в повседневной жизни, помогают нам проживать страх и боль.

Я отсидел пять лет и остался чистым. Мне было трудно жить среди обычных людей. Но у меня была гигантская вера в то, что Бог будет нести меня. Я читал любую литературу Анонимных Наркоманов, которую только мог достать. Я ходил на все собрания АН. Мне было очень, очень трудно рассказывать о своих чувствах и своей работе по шагам другим людям. Я долго пробыл в тюрьме, и я видел, как из-за недостаточной поддержки закрывались группы. Я работал по шагам, как только мог.

Я признал, что бессилён перед своей зависимостью, что моя жизнь стала неуправляемой. Мне не нужно было это доказывать – достаточно было оглядеться вокруг и увидеть засовы на дверях и решетки на окнах. И в тот момент я пришел к убеждению, что существует некая Сила, более могущественная, чем я сам, которая способна вернуть меня к здравомыслию. Я знал, что употреблять мне не хочется. Я знал, что меня ждет другая, хорошая жизнь, и часто одного этого было достаточно.

Если бы я мог поделиться с новичком только одной какой-то вестью, я бы сказал: «Тебе не обязательно возвращаться к прежней жизни. У каждого из нас болезнь зависимость, каждый совершал что-то, чем нельзя гордиться, но у каждого есть шанс оставить это позади».

То, что происходит с нами в выздоровлении, зачастую непривычно, непонятно и страшно. Порой нас сильно тянет к старым друзьям и старым привычкам. Порой кажется, что проще вернуться к употреблению, но употребление для зависимых это не выход. Мы нашли новый путь в жизни, и этот путь лучше, чем все, что мы когда-либо знали. Да, мы сталкиваемся с трудностями, но мы не готовы возвращаться к прежней жизни.

Мне было тяжело осознавать, что я, возможно, умираю от смертельной болезни. Порой мне не помогало ничего из того, что мне говорили. В итоге я осознал, что у меня есть только сегодняшний день, как ни крути. Сегодня я здоров. Несмотря на жизненные разочарования, я продолжаю верить в жизнь. Каждому человеческому существу дается только один день, только один момент, чтобы жить. И в этом я ничем не отличаюсь от других людей.

Знакомство с подлинным самим собой, с тем, кто я есть на самом деле, помогло мне в работе над тем, что мне не нравилось в себе – ревностью, завистью, гордыней, ненавистью и мстительностью. Оказывается, дело не в том, что я плохой человек, стремящийся стать хорошим. Мне стало ясно, что мне плохо от этих эмоций, что я трачу на них слишком много энергии, изматывая себя.

Когда эти эмоции снова нахлынули на меня, я понял, что со мной что-то не так. Тогда я обратился к своей Высшей Силе, к той, с которой начал общаться в самом начале своего выздоровления. После этого, когда они вновь охватывали меня, я уже понимал, что происходит, и признавал это. Как правило, мне становилось легче, пусть и не всегда. Но постепенно я понял, что такое дисциплина и научился использовать свои сильные стороны. Я пришел к убеждению, что дисциплина, ответственность и творческое начало тоже помогают мне стать более свободным.

На воле или в неволе, у нас есть шанс жить новой жизнью, при условии, что мы не употребляем. Программа АН не обещает нам легкой жизни, не обещает, что все начнет складываться так, как мы хотим. Мы учимся тому, что есть разница между тем, чего мы хотим, и тем, что нам нужно. Наша Высшая Сила всегда отвечает на наши духовные потребности. Даже в неволе мы нуждаемся в новых дружеских отношениях, в общении с людьми, которые остаются чистыми и учатся выздоровлению с помощью принципов Анонимных Наркоманов. Работая по Двенадцати Шагам, мы обретаем душевный покой, как бы ни складывалась наша жизнь.

Один за другим в мою жизнь возвращались люди, которых я так сильно любил. Позднее, когда этот момент в выздоровлении настал, я приступил к возмещению нанесенного им ущерба, и мне стало еще легче. Я обрел счастье и душевный покой, которых никогда не знал. У меня есть предназначение, и я знаю, что у Бога есть для меня свой план. Я знаю, что пока я верю в любящего Бога и применяю шаги АН в моей жизни, я буду идти по пути выздоровления. Сегодня мои мечты другие, они становятся реальностью.

Чувства радости, покоя и наполненности – это те подарки выздоровления, которые мы получаем, когда растем и меняемся, работая по Двенадцати Шагам АН. Мы обретаем способность принимать неудачи и разочарования как часть жизни. Выздоровление может быть непростым путешествием, но оно того стоит. Что бы мы ни делали в прошлом, нам больше не нужно это повторять. Более того, нам больше никогда не нужно снова употреблять.

Освобождение

Те из нас, кто обрел выздоровление в тюрьме, знают, что после освобождения мы уязвимы. На воле мы лицом к лицу сталкиваемся с незащищенностью и страхом, и искушение употребить зачастую невыносимо. Именно в такие моменты нам необходима поддержка сообщества.

В процессе рассмотрения первого УДО я отказался ходатайствовать об освобождении. У меня было чувство, что я не готов столкнуться с внешним миром и остаться чистым. Последующее положительное решение комиссии по УДО было для меня как гром среди ясного неба. Тюремных стен больше не было, но были люди, глазевшие на меня, и я начал выстраивать стены внутри себя. Я шел в незнакомые места, совершенно один, сам по себе. Это было реально страшно.

Наш опыт показывает, что ни на воле, ни в тюрьме, ни где бы то ни было еще, исцеления от болезни зависимости не существует. Первые действия по выздоровлению в неволе ничем не отличаются от действий выздоравливающих зависимых на свободе. Наш главный приоритет – оставаться чистыми.

Посетив несколько собраний в тюрьме, я продолжил употребление, но кое-чему я все-таки

научился. Программа АН начала работать во мне еще за решеткой, а на улицах этот рабочий процесс продолжился.

Первые дни после освобождения чрезвычайно важны для стабильности нашего выздоровления. Мы не можем позволить себе быть рядом с людьми, употребляющими наркотики. Нам нужно ходить на собрания и стремиться к общению с выздоравливающими зависимыми.

Из-за моей зависимости я потерял права опеки над сыном. Семья бросила меня, и я чувствовал себя абсолютно одиноким. На второй день общественных работ на воле я употребил. Я употреблял пятнадцать дней, совершил ряд преступлений, и в итоге оказался в каком-то парке с ножом у горла. Неужели я прошел через все это, включая тюрьму, чтобы вот так умереть? Мне в жизни не предлагали столько наркотиков, сколько за эти девяносто дней общественных работ. Иногда я думал, что схожу с ума. Я следовал рекомендациям исключительно на слепой вере.

Я вставал на колени ради того, чтобы выжить, ведь ради наркотиков мне приходилось делать вещи и похуже. В конце концов прошло шестьдесят дней, и я позвонил членам АН на волю. Мне было до смерти страшно. Моя ранимость была на пределе. Мне приходилось говорить с людьми, которых я вообще не знал. Раньше телефон был нужен мне, только чтобы найти деньги или наркотики.

На собраниях в течение тех девяноста дней я очень часто кричал о том, что мне хочется раскумариться. Один раз мне пришлось буквально вцепиться руками в стол, чтобы не убежать и

не употребить. В моей голове продолжало звучать: «Оставайся здесь, все наладится». Члены сообщества говорили мне: «Возвращайся». В глубине души я мечтал научиться поддерживать разговор, улыбаться и смеяться. Мне казалось, на это уйдут годы. Я высказывался о своих чувствах. Я держался за членов этого сообщества. Мне было необходимо полностью измениться. Я понятия не имел, как это сделать, и от этого мне было ужасно страшно. Изменения приносят наши Двенадцать Шагов, так что на двух месяцах чистого времени я начал ходить на группу для работы по шагам, и она стала моей домашней группой.

Собрания дарят надежду, поддерживают и направляют нас, помогают нам ощутить единство сообщества. На любом собрании АН рады любому зависимому. На собраниях мы ощущаем принятие и заботу. Необходимо как можно скорее начать регулярно посещать собрания. Нам нужно познакомиться с членами сообщества, нужно дать им понять, что мы нуждаемся в помощи. Если не рассказывать о своей проблеме, то никто не сможет помочь.

В ту первую неделю я заперся в своей квартире и выходил только на работу. Иногда я звонил ребятам из сообщества из своего родного города. Я делился с ними своим отчаянием и страхом. Я был чистым и мои собственные чувства были непонятны мне. Ребята сказали, что мне нужно сходить на собрание. Мне были необходимы выздоравливающие люди в моей жизни. Мне было необходимо вернуться в сообщество АН.

Многие из нас понятия не имели, чего ждать от жизни без наркотиков. Когда мы делимся с выздоравливающими зависимыми своими проблемами и страхами, они становятся

меньше. Наша надежда на освобождение от болезни зависимости, растет по мере работы по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов. Мы обрели достойную жизнь, которая намного превосходит все наши ожидания.

Иногда мне казалось, что разрушить те стены, которые я сам построил внутри себя, можно только динамитом. Пускай на это уходит время, но многие из них, я уверен, уже удалось снести. Я начал с того, что прекратил употреблять наркотики, стал ходить на собрания и нашел спонсора для помощи в работе по шагам и их применении в новой жизни на воле.

Вот некоторые из действий, которые оказались полезными для нас в переходный период между тюрьмой и свободой:

- Что бы ни случилось, не употребляй.
- В первый же день на свободе сходи на собрание АН. Ходи на них регулярно.
- Найди спонсора и звони ему; разговаривай с другими выздоравливающими зависимыми.
- Читай литературу АН.
- Бери номера телефонов у других членов АН.
- Работай по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов.
- Еще раз: что бы ни случилось, не употребляй.

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».²

Другая литература АН, которая может быть тебе интересна:

«Анонимные наркоманы» – Первое издание вышло в 1983 году, обычно эту книгу называют Базовым текстом по выздоровлению от зависимости. Многие зависимые делятся на страницах этой книги своими опытом, силами и надеждой в отношении болезни зависимости, а также опытом выздоровления в программе АН. Эта книга является расширенной версией всех глав Белого Буклета АН, а еще сюда входит дополнительная глава под названием «Многое откроется». В нее также входят личные истории многих выздоравливающих зависимых со всего мира, которые помогают новичкам ощутить идентификацию и почувствовать надежду на новую жизнь.

«Белый Буклет АН» – Белый Буклет АН был первой литературой, написанной сообществом АН. Он содержит краткое описание программы АН, включая всю информацию из ИП №1 и ИП №6.

«Выздоровление и срыв» (ИП №6) – Это отрывок из Белого Буклета, в нем рассказывается о ранних предвестниках срыва, а также о тех действиях, благодаря которым зависимые могут его избежать.

«Зависимый ли я?» (ИП №7) – Это список вопросов, призванных помочь человеку принять это важное личное решение. Вопросы разные, затрагивающие как очевидные симптомы поведения, так и менее заметные изменения личности, которые сопутствуют болезни зависимости. Чтение этого материала способно помочь нам честно по-

² Отрывок из Белого Буклета *Анонимные Наркоманы*.

вернуться к своей зависимости лицом. Он может даровать тебе надежду, потому что предлагает решение проблемы – программу АН.

«Только сегодня» (ИП №8) – Содержит пять позитивных идей, которые каждый день помогают выздоравливающим зависимым. Этот текст идеален для ежедневного прочтения, эти идеи на заре каждого нового дня дарят зависимым перспективу новой, чистой жизни. Оставшаяся часть проспекта посвящена принципу жизни «только сегодня», который воодушевляет зависимых довериться Высшей Силе и работать по программе АН на ежедневной основе.

«Спонсорство» (ИП №11) – Спонсорство – это жизненно необходимый инструмент выздоровления. Этот ознакомительный проспект помогает разобраться в том, что такое спонсорство, что особенно важно для новичков. Здесь даются ответы на ряд вопросов, в том числе: «Кто такой спонсор?» и «Как найти спонсора?». Заключительный раздел озаглавлен «Как быть спонсором».

«By Young Addicts, For Young Addicts»³ (ИП №13) – Главная весть этого проспекта – выздоровление возможно для всех зависимых, независимо от возраста или продолжительности употребления. Подчеркивается, что на каком-то этапе все зависимые приходят к полному отчаянию, но что ждать его вовсе не обязательно – мы можем начать выздоравливать прямо сейчас! Включает разделы, посвященные достижению дна, принятию решения, давлению со стороны своего круга, проблемам в семье, принципу «жить только сегодня», а также раздел, посвященный нашей вести надежды.

«Новичку» (ИП №16) – В этом информационном проспекте рассказывается о том, как сообщество «Анонимные Наркоманы» справляется с болезнью зависимости, которой больны все члены АН. Изложены Двенадцать Шагов, ко-

³ «Молодым зависимым от молодых зависимых». Еще не доступен в России.

торые являются фундаментом выздоровления. Включена информация о распознавании и проживании чувств, а также рекомендации по использованию спонсора и новых друзей в сообществе АН. Все эти инструменты помогают зависимым начать выздоравливать и поддерживать свое выздоровление.

«Принятие себя» (ИП №19) – В первой половине этого проспекта, озаглавленной «Проблема», говорится о том, что неуправляемая жизнь – это непринятие себя и других. Во второй половине проспекта, «Решение – в Двенадцати Шагах», говорится о том, как именно выздоравливающие зависимые применяют Двенадцать Шагов в каждой сфере своей жизни, чтобы обрести принятие самих себя и других.

«Добро пожаловать в сообщество Анонимные Наркоманы» (ИП №22) – Этот проспект дает ответы на наиболее распространенные вопросы людей, пришедших на первое в своей жизни собрание АН. Весть проспекта проста: «Мы обрели способ жить без употребления наркотиков, и мы рады поделиться этим с любым человеком, для которого наркотики стали проблемой».

«Остаться чистым после выписки» (ИП №23) – Этот проспект предназначен для тех выздоравливающих зависимых, которым предстоит адаптация в обществе после пребывания в лечебном или исправительном учреждении. Здесь подробно изложены основные рекомендации, необходимые для продолжения выздоровления в этот переходный период. Основные темы: как начать выздоровление в АН в атмосфере закрытого учреждения, как начать общаться с членами АН, как найти и выбрать спонсора и как принять участие в служении. Это просто бесценный ресурс для тех, кто хочет разработать личную программу ежедневных действий, находясь в больнице или в закрытом учреждении.

«**For the Parents or Guardians of Young People in NA**»⁴ (ИП №27) – Данный проспект предназначен для информирования об АН и о том, как АН работает. Он предназначен в первую очередь для тех, кто воспитывает подростков, попавших в сообщество «Анонимные Наркоманы».

Reaching Out («Протяни руку») – это онлайн газета, которую издают Мировые Службы АН, она предназначена для тех зависимых, которые находятся в больницах, а также для комитетов по больницам и учреждениям нашего сообщества. Если вы хотите подписаться на это издание или желаете поделиться своим опытом выздоровления в программе «Анонимные Наркоманы», пишите по адресу: *Reaching Out, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA*

The NA Way Magazine (Журнал «Путь АН») – Международный журнал сообщества АН. Выходит ежеквартально на английском, французском, немецком, португальском, испанском, русском и др. языках. Содержит отдельные статьи на темы выздоровления, служения, юмора, частные мнения, колонку редактора, а также календарь предстоящих событий. Чтобы подписаться на журнал, посети сайт www.na.org или свяжись с Мировыми Службами АН.

⁴ «Для родителей или опекунов молодежи в АН». Еще не доступен в России.

МОЛИТВА О ДУШЕВНОМ ПОКОЕ

*Боже,
дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить
одно от другого.*