



Кой, Какво, Как и Защо

Препечатано от Бялата брошура на *Narcotics Anonymous*

Това е превод на литература одобрена от Общността на АН.

Copyright © 2004 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Всички права запазени.

Кой е зависим?

За повечето от нас не е необходимо да се замислят много по този въпрос. *Ние знаем!* Целият ни живот и мислене, под една или друга форма бяха концентрирани върху наркотиците: да си ги осигурим, да ги употребим, да намерим начини и средства да употребим още. Живеехме за да употребяваме и употребявахме, за да живеем. Много просто: зависим – това е мъж или жена, чийто живот е подчинен на наркотиците. Ние сме хора, в хватката на хронична и прогресираща болест, чийто край е винаги един и същ – затвор, болници и смърт.

Какво представлява програмата на Анонимни Наркозависими?

АН е общност от мъже и жени, за които наркотиците са станали основен проблем. Ние сме възстановяващи се зависими, които редовно се срещат за да си помагат един на друг да останат чисти. Това е програма за пълно въздържание от всички видове наркотици. Има само едно условие за членство – желанието да се спре употребата. Предлагаме ви да бъдете непредубедени и да си дадете шанс. Нашата програма е набор от принципи, написани толкова просто, че да можем да ги следваме във всекидневния си живот. Най-важното за тях е, че те работят.

При членство в АН не възникват никакви задължения. Ние не сме свързани с никакви други организации, при нас няма нито встъпителни, нито редовни вноски; не подписваме документи за въздържание и не даваме обещания на никого. Ние не сме свързани с никаква политическа, правоохранителна или религиозна организация и никога не се намираме под нечий надзор. Към нас може да се присъедини всеки, независимо от своята възраст, раса, сексуална ориентация, убеждения, религия или отсъствие на такава.

Ние не се интересуваме от това колко и какво сте употребявали, кой е бил вашият дилър, какво сте правили в миналото си, колко много или колко малко имате; интересува ни само какво искате да направите с проблема си и как ние можем да ви помогнем. Новодошлият е най-важният човек на всяка сбирка, защото можем да запазим онова, което сме придобили в АН, само като го споделяме с други хора. От опита на нашите групи знаем, че тези, които продължават редовно да посещават нашите сбирки, остават чисти.

Защо сме тук?

Преди да дойдем в Общността на АН, ние не можехме да управляваме собствения си живот. Ние не можехме да живеем и да се радваме на живота като другите хора. Ние трябваше да имаме нещо различно и си мислехме, че сме го открили в наркотиците. Употребата на наркотици беше за нас по-важна от нашите семейства, съпруги, съпрузи и деца. Ние трябваше да имаме наркотици на всяка цена. Ние наранихме силно много хора, но най-вече наранихме себе си. Със своята неспособност да поемаме лична отговорност, ние всъщност сами причинявахме проблемите си. Изглежда ни бе невъзможно да се изправим пред живота такъв, какъвто е.

Повечето от нас осъзнаваха, че в нашата зависимост, ние бавно се самоубивахме, но зависимостта е такъв коварен враг на живота, който ни лишаваше от силата да направим каквото и да било срещу това. Много от нас свършиха в затвора или се обърнаха за помощ към медицината, религията или психиатрията. Но нито един от тези методи не беше достатъчен за нас. Болестта ни винаги се проявяваше отново или продължаваше да прогресира, докато в отчаянието си не потърсихме помощ един от друг в Анонимни Наркозависими.

След идването ни в АН, ние осъзнахме, че сме болни хора. Ние страдаме от болест, за която няма открито лекарство. И все пак тя може да бъде възпряна на определен етап и тогава възстановяването е възможно.

Как работи това?

Ако искате да приемете това, което ви предлагаме и сте склонни да положите усилия, за да го постигнете, то вие сте готови да предприемете някои определени стъпки. Това са принципите, които направиха възможно нашето възстановяване:

1. Ние признахме, че сме безсилни пред нашата зависимост и че животът ни е станал неуправляем.
2. Ние започнахме да вярваме, че Сила по-могъща от нас самите, би могла да ни върне здравия разум.
3. Ние взехме решение да поверим волята и живота си на грижата на Бог, *както Го разбирахме*.
4. Ние направихме дълбок и безстрашен морален анализ на самите себе си.
5. Ние признахме пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество истинската същност на своите грешки.
6. Ние бяхме напълно готови Бог да отстрани всички тези дефекти на характера ни.
7. Ние смирено Го помолихме да отстрани нашите недостатъци.
8. Ние съставихме списък на всички хора, които бяхме наранили и станахме готови да поправим причинените щети.
9. Ние лично поправихме причинените щети пред тези хора, с изключение на случаите, в които това би навредило на тях или на други хора.
10. Ние продължихме да се самоанализираме и когато допускахме грешки, веднага си ги признавахме.
11. Ние се стремяхме чрез молитва и медитация да подобрим съзнателния си контакт с Бог, *както Го разбирахме*, молейки се единствено да узнаем Неговата воля за нас и да ни дари със силата да я изпълним.
12. Достигнали до духовно пробуждане в резултат на изпълнението на тези стъпки, ние се стремяхме да предаваме посланието на други зависими и да прилагаме тези принципи във всичките си дела.

Това звучи като прекалено трудна задача и ние не можем да я изпълним наведнъж. Не станахме зависими за един ден, така че запомнете: *карайте полека*.

Съществува едно нещо, което повече от всичко друго ще ни проваля в нашето възстановяване: това е безразличието и нетърпимостта по отношение на духовните принципи. Три от тях са крайно необходими: честност, непредубеденост и готовност за действия. С тях ще сме на прав път.

Ние чувстваме, че нашият подход към болестта на зависимостта е напълно реалистичен, тъй като помощта оказана от един зависим на друг притежава несравнима терапевтична стойност. Ние считаме, че нашият път е практичен, тъй като един зависим може най-добре да разбере друг зависим и да му помогне. Ние вярваме, че колкото по-скоро се изправим пред своите проблеми в обществото ни, в ежедневния живот, толкова по-скоро ще станем приети, отговорни и продуктивни членове на това общество.

Единственият начин да не се завърнем към активна зависимост, е да не вземаме тази първа доза. Ако вие сте като нас, то вие знаете, че една доза е твърде много, а хиляда никога не стигат. Ние особено наблюдаваме на това, тъй като знаем, че когато употребяваме наркотици под каквато и да е форма или заменяме един наркотик с друг, ние отново напълно освобождаваме нашата зависимост.

Възприемането на алкохола, като нещо различно от другите наркотици, е причинило сриването на изключително много зависими. Преди да дойдем в АН, ние разглеждахме алкохола като нещо различно, но повече не можем да се заблуждаваме относно това. Алкохолът е наркотик. Ние сме хора, обхванати от болестта на зависимостта, които заради възстановяването трябва да се въздържат от всички видове наркотици.

Дванадесетте традиции на АН

Запазваме това, което сме придобили, само чрез бдителност. И точно както личната ни свобода идва от Дванадесетте стъпки, така свободата на групата произтича от нашите традиции.

И докато връзките, които ни свързват, са по-силни от онези, които могат да ни разделят, всичко ще бъде наред.

1. Нашето общо благополучие трябва да стои на първо място; личното възстановяване зависи от единството на АН.
2. В делата на нашата група съществува само един висш авторитет – обичайният Бог такъв, какъвто би могъл да се прояви в нашата групова съвест. Нашите ръководители са преди всичко доверени служители; те не ни управляват.
3. Единственото условие за членство в АН е желанието да се спре употребата на наркотици.
4. Всяка група трябва да бъде автономна, освен в случаите, засягащи други групи или АН в цялост.
5. Всяка група има една главна цел – да предава посланието на зависимия, който все още страда.
6. АН групата не бива да подкрепя, финансира или предоставя името на АН на каквито и да е сродни организации или външни компании, защото проблеми свързани с пари, собственост или престиж ни отклоняват от нашата главна цел.
7. Всяка АН група трябва да се издържа сама и да не приема дарения отвън.
8. Анонимни Наркозависими трябва да остане завинаги непрофесионално обединение, но нашите центрове за служене могат да наемат платени работници.
9. АН като цяло не бива никога да организира управленчески структури, но ние можем да създаваме служби или комитети, пряко отговорни пред тези, на които служат.
10. Анонимни Наркозависими няма мнение по външни въпроси, затова името на АН не бива никога да се въвлича в обществени спорове.
11. Взаимоотношенията ни с обществеността се основават на привличането, а не на пропагандата; ние трябва винаги да съхраняваме личната си анонимност на ниво преса, радио и телевизия.
12. Анонимността е духовната основа на всички наши традиции, която ни напомня винаги да поставяме принципите пред личностите.

Дванадесетте стъпки и Дванадесетте традиции са препечатани за редакция с разрешението на AA World Services, Inc.