

## Възстановяване и връщане към активна зависимост

Много хора смятат, че възстановяването е просто неизползване на наркотици. Те смятат, че връщането към активна зависимост е признак за пълен провал, а дългите периоди на въздържание признак за пълен успех. Ние, хората от програмата за възстановяване на Анонимни Наркозависими сме установили, че такова мислене е прекалено опростенческо. След като един човек по някакъв начин се е включил в нашата общност, едно връщане към активна зависимост може да бъде разтърсващ, отблъскващ опит, който да го подтикне към още по-непреклонно следване на програмата. По същия начин ние сме наблюдавали членове, които са спазвали въздържание в продължение на дълги периоди, но липсата на честност и самозаблудението все още им пречат да изпитат радостта от пълното възстановяване и приемане в обществото. И все пак, пълното и непрекъснато въздържание в близък контакт с други членове на АН групи и отъждествяването им с тях си остава най-добрата основа за развитие.

Въпреки, че всички зависими принципно си приличат, все пак ние като индивиди се различаваме по степента на заболяване и скоростта на възстановяване. Възможно е едно връщане към активна зависимост да стане основа за пълното освобождаване. В други случаи това освобождаване може да бъде постигнато само чрез упоритото желание и строго спазване на въздържанието, което се превръща в ад, докато кризата премине. Зависим, който по някакви причини, дори и за кратко време, изгуби нуждата или желанието да употребява, и който има свободното право на избор пред импулсивното мислене и непреодолимото действие, е достигнал повратната точка,

която може би е решаващ фактор в неговото възстановяване. Чувството на истинска независимост и свобода понякога е разколебано. Привлечени сме от перспективата да се отскубнем и сами да управляваме своя живот и все пак изглежда знаем, че каквото сме постигнали, се дължи на Силата помогъща от нас самите, на съпричастието, на актовете на оказване на помощ и на получаване на помощ. В процеса на възстановяването ни, често ще ни преследват старите кошмари. Може животът отново да стане безсмислен, монотонен и досаден. Може да се изморим умствено, повтаряйки новите идеи, или физически – от нашите нови дейности, и все пак ние знаем, че ако спрем да ги повтаряме, със сигурност ще се върнем към старите си навици. Ние подозираме, че ако не използваме това, което имаме ще го изгубим. Изглежда периодите на подобни състояния се случват най-често по времето на нашия най-интензивен растеж. Нашите тела и умове изглеждат уморени и все пак, дълбоко вътре в нас, динамичните сили на промяната, на истинското съсредоточено настъпление, работят и ни дават отговорите, които задълбочават вътрешната ни мотивация и променят живота ни.

Целта ни е възстановяване, преживяно чрез Дванадесетте стъпки, а не само физическо въздържание. Необходими са усилия, за да станем по-добри и тъй като една нова идея не може да се засади в затворен ум, необходимо е да имаме отворен ум. И тъй като можем да направим това само със собствения си ум, то трябва да познаваме и различаваме два от враговете ни, които изглежда са ни вродени и присъщи: апатията и отлагането. Изглежда ни е присъщо да се съпротивляваме на промяната и като, че ли е необходим някакъв ядрен взривител, който да ни изстреля в нова посока на действие. Връщането към активна зависимост, в случай че оцелеем, може да даде заряд за един унищожителен процес.

Връщането към активна зависимост, последвано понякога от смъртта на наш близък, може да ни подежда разтърсващо и да ни разкрие необходимостта от енергични действия.

### Лични истории

*Анонимните Наркозависими са извървели дълъг път от 1953г. досега. Хората, положили началото на тази общност, към които ние храним дълбока и трайна обич, са ни дали много познания за зависимостта. В следващите редове ви представяме разказите на нашите основатели. Първият от тях е написан през 1965г. от един от нашите най-ранните членове. По-скорошни разкази за възстановяването на членове от АН могат да се намерят в нашия Основния текст, Narcotics Anonymous.*

### Ние наистина се възстановяваме

Въпреки, че една стара поговорка казва: “Политиката отчуждава дори и съпрузите”, зависимостта ни сближава. Нашите лични истории се различават, но в крайна сметка ние всички имаме нещо общо. Това общо нещо, тази обща болест или ненормалност, е зависимостта. Ние много добре знаем кои са двете неща, от които се състои зависимостта: обсебването и непреодолимия импулс. Обсебването е тази фикс идея, която ни тегли назад, отново и отново към нашата дрога, или към някой заместител, за да си възвърнем усещането за лекота и спокойствие, което сме изпитали веднъж.

Непреодолимият импулс е един процес, който вече е започнал – с едно убождане, с едно хапче, с едно питие, и който ние не можем да спрем със силата на собствената си воля. И поради нашата физическа чувствителност към наркотиците, ние сме напълно в клопката на една разрушителна сила, по-могъща от нас самите.

Когато, в края на пътя, ние откриваме, че не можем повече да живеем като човеш-

ки същества, както с наркотиците, така и без тях, ние се изправяме лице в лице пред една и съща дилема. Какво ни остава да правим? Изглежда възможностите пред нас са: затвори, клиники, смърт или нов начин на живот. В годините зад нас много малко зависими са направили последния избор. Тези, които са зависими днес имат по-голям шанс. За пръв път в историята един простичък начин се доказва чрез живота на много зависими. Той е достъпен за всички нас. И той е една проста духовна, но не религиозна програма, известна като Анонимни Наркозависими.

Когато преди петнадесет години моята зависимост ме доведе до една точка на пълно безсилие, безполезност и предаване тогава АН все още не съществуваше. Аз открих АА и в тази общност срещнах зависими, които бяха открили, че програмата е отговорът на техният проблем. И все пак ние знаехме, че все още са много онези, които вървят надолу по пътя на деградацията, обезверението и смъртта, защото бяха неспособни да се отъждествят с алкохолиците в АА. Те се отъждествяваха частично или симптоматично без това да достига до дълбоките емоционални нива, където съпричастието се превръща в лекуваща терапия за всички зависими хора. Заедно с няколко други зависими и с помощта на няколко членове на АА, които имаха огромна вяра в нас и в програмата, ние основахме през юли 1953г. онова, което днес познаваме като Анонимни Наркозависими. Тогава ние чувствахме, че оттук нататък зависимите ще могат да намерят още от самото начало толкова много причини за отъждествяване, колкото всеки има нужда, за да остане чист чрез примера на другите – онези, които се възстановяваха успешно от много години.

И че това беше принципно необходимо се доказа през всичките тези изминали години. Безсловесният език на призна-

телността, доверието и вярата, които ние наричаме съпричастие, създаваха атмосферата, в която ние можехме да почувстваме времето, докосването на реалността и да разпознаем духовните ценности, отдавна загубени за мнозина от нас. В нашата програма за възстановяване ние растем числено, растем като сила. Никога преди това не е имало толкова зависими, които са останали чисти по техен собствен избор; те са в едно свободно общество, могат да се срещат навсякъде, където желаят и да поддържат своето възстановяване в пълна творческа свобода.

Дори зависимите казваха, че това не може да се случи по начина, по който ние го планирахме. Но ние вярвахме в програмата на отворените сбирки – без прикритост, както бяха опитали други групи. Ние вярвахме, че това е различно от всички други методи, опитвани преди от защитниците на дългата изолация от обществото като начин за освобождаване от зависимостта. Ние усещахме, че колкото по-скоро един зависим погледне лице в лице своя проблем в ежедневието си, толкова по-бързо той би се превърнал в истински гражданин. В края на краищата ние трябва здраво да стъпим на краката си и да посрещнем живота такъв, какъвто е; тогава защо да не го направим от самото начало?

Поради това мнозина се върнаха към активна зависимост, а мнозина загубихме завинаги. И все пак мнозина останаха, а други се връщаха след пропадането. Много от онези, които днес са наши членове, имат зад гърба си дълги периоди на въздържание и са способни да помагат все по-добре на новодошлите. Тяхното отношение, основано на духовните ценности на нашите стъпки и традиции, е една динамична сила, благодарение на която нашата програма и единство се разрастват. Днес ние знаем, че онази стара изтъркана лъжа: “Щом си

станал зависим, си зависим завинаги” няма да бъде толерирана повече нито от обществото, нито от самите зависими. Да, ние се възстановяваме.

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Всички права запазени

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

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

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



Това е превод на литература одобрена  
от Общността на АН.

Narcotics Anonymous,    и The NA Way  
са регистрирани търговски марки на  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-597-9 Bulgarian 3/05

WSO Catalog Item No. BG-3106



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонимни Наркозависими**

IP No. 6-BG

## Възстановяване и връщане към активна зависимост

Препечатано от Бялата  
брошура на *Narcotics Anonymous*