



# Ознакомительное руководство к Анонимным Наркоманам

Тема  
сегодня

## 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.

Ознакомительное  
руководство к  
Анонимным  
Наркоманам

NARCOTICS ANONYMOUS  
WORLD SERVICES, INC.  
CHATSWORTH, CALIFORNIA

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

Copyright © 2021 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Все права защищены

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

Tel (818) 773-9999 Fax (818) 700-0700

[www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office-CANADA

Mississauga, Ontario, Canada

World Service Office-EUROPE

Brussels, Belgium

Tel +32/2/646-6012

World Service Office-IRAN

Tehran, Iran

[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)

Printed in USA.



Перевод литературы, одобренной сообществом АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



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

ISBN 9781633803527

Russian

6/21

WSO Catalog Item No. RU1200

Главы этой книги представляют собой компиляцию из материалов, ранее опубликованных Мировыми Службами Анонимных Наркоманов, текст которых был воспроизведен здесь в полном объеме. Вот список этих материалов с указанием соответствующих дат авторских прав: ИП №7 «Зависимый ли я?» (2009, 2012), ИП №22 «Добро пожаловать в Сообщество АН» (2003, 2012), ИП №16 «Новичку» (2002, 2012), ИП №5 «Другой взгляд» (2002, 2013). Глава Четвертая книги «Анонимные Наркоманы» под названием «Как это работает» (2001, 2019). ИП №19 «Принятие себя» (2006). ИП №11 «Спонсорство», новая редакция (2002, 2006, 2014). ИП №14 «Опыт одного зависимого: “как работают в моей жизни принятие, вера и обязательность”» (2007, 2014). ИП № 8 «Только сегодня» (2006, 2013). ИП №23 «Остаться чистым после выписки» (2007, 2013). Глава «Выздоровление и срыв», опубликованная отдельно в виде информационного проспекта (2013), текст которого также целиком включен в книгу «Анонимные Наркоманы» (2001, 2019) и одноименный буклет (2006, 2014, 2017).



# Оглавление

---

|   |     |
|---|-----|
| Зависимый ли я?.....  | 1   |
| Добро пожаловать в Сообщество АН .....  | 9   |
| Новичку .....   | 14  |
| Другой взгляд .....   | 20  |
| Как это работает .....  | 27  |
| Принятие себя .....   | 97  |
| Спонсорство, новая редакция.....  | 102 |
| Опыт одного зависимого: «Как работают<br>в моей жизни принятие, вера и<br>обязательность» ..... | 111 |
| Только сегодня.....   | 115 |
| Остаться чистым после лечения.....  | 120 |
| Выздоровление и срыв.....   | 127 |





## Зависимый ли я?

---

*Ответить на этот вопрос сможешь только ты.*

Не факт, что это будет легко. На всем протяжении своего употребления мы твердили себе: «Я справлюсь с этим». Даже если поначалу это было правдой, то сейчас это уже не так. Наркотики справились с нами. Мы жили, чтобы употреблять, и употребляли, чтобы жить. Проще говоря, зависимый – это человек, чья жизнь подчинена наркотикам.

Может быть, ты признаешь, что у тебя есть проблема с наркотиками, но ты не считаешь себя зависимым. У каждого из нас уже есть представление о том, кто такой зависимый. В том, чтобы быть зависимым, нет ничего постыдного, если ты начинаешь предпринимать позитивные действия. Если тебе близки наши проблемы, возможно, наше решение тоже окажется близким для тебя. Вот вопросы, которые были написаны выздоравливающими зависимыми из Анонимных Наркоманов. Если ты задаешь себе вопрос: «Зависимый ли я?», прочти эти

вопросы и ответ на них настолько честно, насколько сможешь.

1. Ты когда-нибудь употребляешь в одиночестве? Да  Нет
2. Заменял ли ты когда-нибудь один наркотик на другой, потому что думал, что проблема в каком-то одном конкретном наркотике? Да  Нет
3. Ты когда-нибудь манипулировал врачами или, может быть, врал им, чтобы получить наркотические препараты по рецепту? Да  Нет
4. Приходилось ли тебе когда-нибудь воровать наркотики или воровать, чтобы достать наркотики? Да  Нет
5. Употребляешь ли ты наркотик регулярно, когда просыпаешься или перед тем, как уснуть? Да  Нет
6. Приходилось ли тебе перебивать одним наркотиком действие другого наркотика? Да  Нет
7. Избегаешь ли ты таких людей или тех мест, в которых отрицательно относятся к твоему употреблению наркотиков? Да  Нет

8. Доводилось ли тебе употребить наркотик, не зная, что это, и как он подействует на тебя? Да  Нет
9. Сказывались ли последствия употребления наркотиков на результатах твоей работы или учебы? Да  Нет
10. Тебя когда-нибудь задерживали в связи с употреблением наркотиков? Да  Нет
11. Случалось ли тебе врать о том, сколько или какие наркотики ты употребляешь? Да  Нет
12. Покупка наркотиков для тебя важнее твоих финансовых обязательств? Да  Нет
13. Пытался ли ты когда-нибудь прекратить или контролировать свое употребление? Да  Нет
14. Попадал ли ты когда-нибудь в тюрьму, больницу или реабилитационный центр из-за своего употребления? Да  Нет
15. Влияет ли употребление на твой сон или аппетит? Да  Нет
16. Становится ли тебе страшно от мысли остаться без наркотиков? Да  Нет

17. Считаешь ли ты, что жить без наркотиков ты не в состоянии? Да  Нет
18. Ставишь ли ты иногда под сомнение свое здравомыслие? Да  Нет
19. Принесло ли употребление наркотиков несчастье в твой дом? Да  Нет
20. Приходила ли тебе в голову мысль о том, что без наркотиков тебе не удастся приспособиться или хорошо провести время? Да  Нет
21. Приходилось ли тебе испытывать чувство вины, стыда или желание оправдать свое употребление? Да  Нет
22. Часто ли ты думаешь о наркотиках? Да  Нет
23. Испытывал ли ты страх, для которого не было причин или разумных объяснений? Да  Нет
24. Повлияло ли употребление на твои сексуальные отношения? Да  Нет
25. Употреблял ли ты когда-нибудь наркотики, которым обычно не отдавал предпочтения? Да  Нет
26. Принимал ли ты когда-нибудь наркотики из-за эмоциональной боли или стресса? Да  Нет

27. Бывали ли у тебя передозировки каким-либо наркотиком? Да  Нет
28. Продолжаешь ли ты употребление, несмотря на негативные последствия? Да  Нет
29. Думаешь ли ты, что у тебя могут быть проблемы с наркотиками? Да  Нет

«Зависимый ли я?» – ответить на этот вопрос сможешь только ты. Мы выяснили, что каждый из нас ответил «да» на какие-то из этих вопросов. Важным было не само число ответов «да», важнее было то, что мы чувствовали в глубине души, и то, как зависимость сказалась на наших жизнях.

В некоторых из этих вопросов даже нет слова «наркотики». Дело в том, что зависимость – это коварная болезнь, которая поражает все сферы наших жизней, даже те из них, которые, на первый взгляд, мало связаны с наркотиками. Важно не столько то, какие разные наркотики мы употребляли, сколько то, почему мы их употребляли, и что они сделали с нами.

Когда мы впервые прочли эти вопросы, нам было страшно даже подумать о том, что «зависимые» – это про нас. Некоторые из нас пытались отмахнуться от таких мыслей и говорили:

«Да ладно, эти вопросы бессмысленны»,  
или

«Я не такой. Я знаю, что употребляю наркотики, но «зависимый» – это не про меня. Просто у меня серьезные проблемы в эмоциональной сфере, или в семье, или на работе»,

или

«Просто у меня сейчас трудный период и мне нужно прийти в себя»,

или

«Я смогу остановиться, когда встречу «своего» человека, или найду хорошую работу, и т. п.».

Если ты зависимый, то до того, как достичь какого-то прогресса на пути к выздоровлению, ты прежде всего должен признать, что у тебя проблемы с наркотиками. Эти вопросы, если подойти к ним честно, смогут показать тебе, как употребление наркотиков сделало твою жизнь неуправляемой. Зависимость – это болезнь, без выздоровления конец у нее один – тюрьма, больница или смерть. Многие из нас пришли в Анонимные Наркоманы, потому что наркотики перестали давать нам то, в чем мы нуждались. Зависимость забирает у нас гордость, уважение к себе, семью, любимых людей и даже наше желание жить. Если ты

еще не дошел до этой точки в своей зависимости, тебе не обязательно доходить до нее. Мы выяснили, что наш собственный персональный ад находится у нас внутри. Если тебе нужна помощь, ты можешь обрести ее в Сообществе «Анонимные Наркоманы».

«Мы искали эту помощь и нашли Анонимных Наркоманов. Мы пришли на свое первое собрание АН сломленными, понятия не имея о том, что нас ждет. После одного или нескольких собраний мы почувствовали, что небезразличны людям на этих собраниях, и они готовы помогать нам. Люди из Сообщества дарили нам надежду, повторяя, что у нас получится выздороветь, хотя разум говорил нам, что ничего не выйдет. [...] В кругу таких же, как мы, зависимых, мы поняли – одиночество кончилось. То, что происходит на наших собраниях, называется выздоровлением. На кону стоит наша жизнь. Мы поняли, что программа работает, только если мы ставим выздоровление на первое место. К нам пришло осознание трех непростых истин:

1. Мы бессильны перед зависимостью, и наши жизни неуправляемы;

2. Мы не виноваты в том, что у нас есть эта болезнь, но мы несем ответственность за свое выздоровление;
3. Мы больше не можем обвинять других людей, места и обстоятельства в нашей зависимости. Мы должны встретиться лицом к лицу с нашими проблемами и чувствами.

Главное оружие выздоровления – это выздоравливающий зависимый».<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Базовый текст, «Анонимные Наркоманы».



# Добро пожаловать в Сообщество «Анонимные Наркоманы»

---

*Цель этого проспекта – дать ответы на твои вопросы о программе «Анонимные Наркоманы». Наша весть очень проста: мы научились жить, не употребляя наркотики, и мы готовы делиться этим с любым человеком, для которого наркотики стали проблемой.*

Добро пожаловать на твое первое собрание АН! АН дает зависимым людям возможность жить в свободе от наркотиков. Если ты не уверен, зависимый ты или нет, не переживай на этот счет, просто продолжай приходить на наши собрания. У тебя будет достаточно времени, чтобы разобраться.

Если ты такой же, как и мы, то, впервые придя на собрание АН, ты наверняка нервничаешь и думаешь, что все на этом собрании смотрят только на тебя. Точно? Поверь, ты в этом не одинок. Многие из нас прошли через те же самые ощущения. Как говорится, если ты чувствуешь себя не в своей тарелке, возможно, ты попал как раз туда, куда надо. Мы часто говорим, что никто не попадает в АН случайно.

Независимым людям не надо долго ломать голову, чтобы разобраться, зависимые они или нет. Они даже не задумываются об этом. А если ты задумываешься – то есть вероятность, что ты зависимый. Просто наберись терпения и послушай, как мы рассказываем о себе. Возможно, ты услышишь что-то знакомое. Неважно, употреблял ли ты именно те наркотики, о которых рассказывают другие. Вообще неважно, какие наркотики ты употреблял – если ты хочешь прекратить употребление, тебе здесь рады. Большинство зависимых испытывают очень похожие чувства. Только обращая внимание на то, что в нас общего, а не на наши различия, мы приносим друг другу пользу.

Возможно, ты испытываешь страх и безнадежность. Возможно, ты думаешь, что эта программа не работает, как не работало все то, что ты уже перепробовал. Возможно, ты думаешь, что эта программа работает для кого угодно, кроме тебя, потому что ты не такой, как мы. Большинство из нас, впервые придя в АН, чувствовали то же самое. Где-то в глубине души мы понимали, что больше не можем продолжать употребление наркотиков, но мы не знали, как остановиться, как оставаться чистыми. Нам было страшно отпустить что-то, ставшее настолько важным для нас. Какое же это облегчение – узнать, что единственным условием для членства в АН является желание прекратить употребление.

Поначалу большинство из нас с недоверием и страхом отнеслись к тому, чтобы поступать по-новому. Пожалуй, единственное, в чем мы были уверены – так это в том, что наши старые поступки ни к чему хорошему нас больше не приведут. Несмотря на то, что мы обрели чистоту, сразу ничего не поменялось. Зачастую даже наши обычные занятия – вести машину или говорить по телефону – начинали казаться нам странными и пугающими, как будто мы превратились в совершенно незнакомых людей. Именно на этом этапе очень важна помощь сообщества и других чистых зависимых – мы начинаем полагаться на поддержку других, поддержку, в которой мы так отчаянно нуждаемся.

Возможно, сейчас ты уже думаешь: «Да, но...» или «А что, если...». Тем не менее, какими бы ни были твои сомнения, ты можешь для начала пользоваться вот этими простыми рекомендациями: посещай как можно больше собраний АН и составь список номеров телефонов членов АН, регулярно звони им, особенно, когда у тебя сильная тяга. Тяга ведь не подчиняется расписанию собраний. Мы чистые сегодня, потому что обращались за помощью. То, что помогло нам, поможет и тебе. Так что не бойся набрать номер другого выздоравливающего зависимого.

Единственный способ уберечь себя от возвращения к активной зависимости – это не

допустить первого употребления. Употреблять наркотики – это самое естественное занятие для зависимого человека. Большинству из нас для того, чтобы воздерживаться от употребления химических веществ, изменяющих сознание и настроение, потребовались огромные изменения на физическом, психическом, эмоциональном и духовном уровнях. Двенадцать Шагов АН – это путь к этим изменениям. Один из нас сказал: «Если просто ходить на собрания, быть может, удастся остаться чистым. Но если хочешь оставаться чистым и выздоравливать, тебе придется работать по Двенадцати Шагам». В одиночку нам это не под силу. В сообществе АН мы поддерживаем друг друга, стремясь обрести новый путь в жизни, который дарит нам и здоровье, и свободу от наркотиков.

На своем первом собрании ты встретишь людей с разными сроками чистого времени. Ты будешь спрашивать себя: «И как же им удалось оставаться чистыми так долго?» Продолжая ходить на собрания АН и оставаясь чистым, ты постепенно поймешь, как это работает. Чистые зависимые относятся друг к другу с чувством взаимного уважения и заботы, потому что каждый из нас прошел через страдания зависимости. В выздоровлении мы любим и поддерживаем друг друга. Программа АН состоит из духовных принципов, которые, как мы выяснили, помогают нам оставаться

чистыми. От тебя ничего не будут требовать, но ты получишь множество рекомендаций. Это сообщество предоставляет нам возможность дать тебе то, что обрели мы – чистую жизнь. Мы знаем, что для того, «чтобы сохранить то, что мы получили в АН, нам нужно отдавать это другим».

Итак, добро пожаловать! Мы рады, что тебе удалось прийти к нам, и мы надеемся, что ты примешь решение остаться. Есть кое-что важное, что ты должен знать – на собраниях АН ты услышишь упоминания о Боге. Под этим словом мы подразумеваем Силу, более могущественную, чем мы сами, которая делает возможным то, что кажется невозможным. Мы обрели эту Силу здесь, в АН, в программе, в собраниях и в людях. Это тот духовный принцип, который помогает нам жить без наркотиков только один день, а если день – это слишком долго, то только пять минут. Вместе нам под силу то, с чем мы никогда не смогли бы справиться в одиночку. Мы делимся с тобой нашими силами и нашей надеждой, пока ты не обретишь свои собственные. Придет время, и, возможно, ты тоже захочешь поделиться с другими тем, что было отдано тебе бескорыстно.

**ВОЗВРАЩАЙСЯ - ЭТО РАБОТАЕТ!**

## Новичку

---

**АН** – это некоммерческое сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали серьезной проблемой. Мы выздоравливающие зависимые, которые регулярно собираются для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. У нас нет ни вступительных, ни регулярных взносов. Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление.

На первое собрание не обязательно приходить чистым, но после него мы предлагаем тебе возвращаться, и возвращаться чистым. Зачем ждать передозировки или тюремного заключения, если можно обрести помощь в АН? Ведь зависимость – это не безнадежное состояние, и выздоровление возможно. Программа Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов и сообщество выздоравливающих зависимых действительно помогают избавиться от тяги к употреблению наркотиков.

Зависимость – это болезнь, которая может поразить кого угодно. Некоторые из нас

употребляли наркотики, потому что они нам нравились, а другие употребляли, чтобы подавить чувства. Кто-то страдал от физических болей или душевного расстройства и приобрел зависимость от лекарств, отпускаемых по рецепту. Кто-то из нас пару раз присоединился к употреблявшей наркотики компании, просто, чтобы стать «круче», а потом понял, что уже в не состоянии остановиться.

Многие из нас пытались справиться с зависимостью, и даже иногда чувствовали временное облегчение, но потом, как правило, мы увязали еще глубже.

На самом деле, обстоятельства неважны. Зависимость – это прогрессирующая болезнь, схожая с диабетом. У нас аллергия на наркотики. Конец всегда один и тот же – тюрьма, больница и смерть. Если твоя жизнь стала неуправляемой, если ты хочешь жить без необходимости употреблять наркотики, знай, мы нашли такой путь. Это Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов, которые мы применяем каждый день для того, чтобы справиться с нашей болезнью.

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.

Обретение чистоты – это только начало процесса выздоровления. Воздерживаясь от всех наркотиков (включая алкоголь и марихуану), мы сталкиваемся лицом к лицу с такими чувствами, справляться с которыми никогда не умели. Мы даже начинаем испытывать чувства, на которые вообще были неспособны в прошлом. Мы должны обрести готовность встретиться со всеми чувствами – и старыми, и новыми – по мере того, как они приходят к нам.

Мы учимся испытывать чувства и начинаем понимать, что если мы воздерживаемся от действий, к которым нас побуждают эти чувства, то они не смогут причинить нам вреда. Вместо того, чтобы совершить действие по побуждению чувств, с которыми мы не в силах справиться, мы звоним одному из членов АН. Когда мы делимся, мы учимся находить решения.

Ведь очень может быть, что другие члены сообщества уже сталкивались с похожим опытом, что им близка проблема, и они могут поделиться решением. Помни, одиночество – плохая компания для зависимого.

Двенадцать Шагов, новые друзья и спонсор – все это помогает нам справляться с этими чувствами. Радость, которой делишься в АН, становится больше, а печаль – меньше. Впервые в нашей жизни нам не нужно проживать что бы то ни было в одиночестве. Теперь у нас есть группа, и мы можем развивать отношения с Высшей Силой, которая всегда с нами.

Мы предлагаем тебе – начни искать спонсора, как только ты познакомишься с членами местного сообщества. Стать спонсором новичка – это честь, поэтому не стесняйся обратиться с такой просьбой. Спонсорство – это положительный опыт для обоих, ведь все мы здесь для того, чтобы помогать и получать помощь. Нам, выздоравливающим, необходимо делиться с тобой теми знаниями, которые мы получили в АН – для того, чтобы продолжать расти в программе и поддерживать свою способность обходиться без наркотиков.

Эта программа дарит надежду. Все, что требуется от тебя – это желание прекратить употребление и готовность попробовать этот новый путь в жизни.

Приходи на собрания, открывайся новому, задавай вопросы, проси номера телефонов и звони. Оставайся чистым – только сегодня.

Мы также хотели бы тебе напомнить, что это *анонимная* программа, и что твоя анонимность будет поддерживаться атмосферой строгой конфиденциальности. «Нас не интересует, сколько или какие наркотики ты употреблял, у кого ты их брал, что ты делал в прошлом, богат ты или беден. Нас интересует только твое желание решить эту проблему, и как мы можем тебе помочь».

## Другой взгляд

---

В мире существует огромное количество самых разных теорий и умозаключений, которые основываются на научном или на личном опыте. Примерно столько же существует и вариантов определения слова «зависимость». Неудивительно, что мы чувствуем искреннее несогласие со многими моментами этих определений. Некоторые из них, вроде бы, лучше соответствуют чьим-то наблюдениям и опыту, другие – хуже. Если мы согласимся с тем, что это факт, нам, возможно, стоит рассмотреть еще одну точку зрения – в надежде найти более общий подход, который относился бы ко всем зависимостям, который поможет нам всем говорить на одном языке. Если нам удастся лучше разобраться в том, *что точно не является зависимостью*, возможно, нам станет намного понятнее, *чем же она на самом деле является*.

Попробуем достичь согласия по некоторым основным моментам.

### **1. В зависимости нет свободы.**

Это подтверждается самой сущностью нашей болезни и ее видимыми симптомами.

Мы, зависимые, очень высоко ценим личную свободу, потому, возможно, что в активной зависимости так сильно стремимся к свободе и так редко ее испытываем. Даже в периоды воздержания от употребления наша свобода была ограничена. Мы никогда до конца не уверены в том, какие из наших действий основаны на осознанном стремлении выздороветь, а какие на бессознательном желании вернуться к употреблению. Мы стремимся манипулировать людьми и ситуациями, стремимся контролировать все наши действия, а в итоге уничтожаем неотъемлемую часть свободы – ее естественную непосредственность. Нам не удается осознать, что потребность в контроле проистекает из страха его потерять. Этот страх, отчасти основанный на наших прошлых разочарованиях и неудачах в решении жизненных проблем, мешает нам принимать важные решения, решения, действуя в соответствии с которыми, мы избавимся от того самого страха, который мешает нам расти.

## **2. В зависимости нет личного роста.**

Рутина активной зависимости исполнена монотонности, раздражительности, ритуалов, компульсивности и одержимости. Она превращает нас в людей, не способных содержательно мыслить или ответственно

действовать. Личный рост – это комбинация созидательных усилий и целеустремленного поведения, он невозможен без выбора, без способности меняться и принимать жизнь такой, какая она есть.

### **3. В зависимости нет доброй воли.**

Зависимость изолирует нас от людей, мест и обстоятельств за пределами нашего мира, который называется «как достать, как употребить и как найти пути и способы продолжить процесс». По мере того, как наша болезнь прогрессирует, мы, враждебные, обиженные, эгоцентричные и озабоченные только собой, отмахиваемся от любых сторонних интересов. Мы живем в страхе и относимся с подозрением даже к тем людям, от которых зависит удовлетворение наших потребностей. Такая жизнь влияет на все сферы нашей жизни – все, с чем мы не очень хорошо знакомы, становится для нас чуждым и опасным. Наш мир съеживается, и его единственной целью становится изоляция. Возможно, в этом и заключается истинная сущность нашего заболевания.

Все вышесказанное означает, если коротко, вот что ...

### **4. Зависимость – это не жизнь.**

Больной, своекорыстный, эгоистичный и замкнутый сам на себе мир зависимого с большим трудом можно назвать жизнью,

в лучшем случае, это способ выживания. Впрочем, даже это неполноценное существование наполнено безысходностью, разрушением и смертью.

Жизнь человека, стремящегося к духовности, обязательно состоит как раз из того, чего в зависимости нет – *свободы, доброй воли, созидательных действий и личного роста.*

Благодаря свободе жизнь наполняется смыслом, изменениями и движением вперед. Когда мы свободны, у нас есть все основания ожидать исполнения наших самых заветных желаний, ожидать того, что мы многого достигнем в реализации самих себя. Это, несомненно, лишь некоторые из проявлений духовного роста, происходящего с нами в результате работы по Двенадцати Шагам АН.

Добрая воля – это действия, которые не только сосредоточены на нас лично, но и включают других людей. Добрая воля – это путь, допускающий, что другие люди настолько же важны в своих жизнях, как и мы в нашей жизни. Сложно сказать, добрая воля является ключом к эмпатии, или наоборот. Если мы принимаем эмпатию как способность осознанно видеть себя в других, не теряя при этом своей индивидуальности, то мы замечаем сходство между нами и другими. Если мы приняли себя, как можем мы отвергнуть другого? Чувство привязанности возникает от ощущения

сходства. Нетерпимость – это результат тех различий между нами, которые мы не принимаем.

Для личного роста мы используем ресурсы свободы и доброй воли в сотрудничестве с другими людьми. Мы осознаем, что не способны жить в одиночестве, что наш личный рост должен сопровождаться ростом в отношениях. Чтобы обрести более устойчивый баланс, мы изучаем наши ценности – личные, социальные, духовные, а также материальные. По всей видимости, такая оценка необходима для нашей зрелости.

В активной зависимости нас ожидает один и тот же конец – безумие, закрытые учреждения и смерть. Выздоровление с помощью Высшей Силы и шагов АН открывает нам безграничные возможности.

Созидательные действия – это не какой-то таинственный процесс, хотя он и подразумевает внутреннюю работу, направленную на перестройку и восстановление наших изломанных и разрушенных личностей. Часто это просто умение прислушаться к своей интуиции и внутренним порывам, способным принести пользу нам или другим, и поступить, доверившись чувствам. И именно тогда становятся понятными многие принципы, лежащие в основе наших поступков. Именно



тогда мы обретаем способность принимать решения, основанные на принципах, представляющих для нас подлинную ценность.

Зависимость от Высшей Силы, как каждый из нас ее понимает, дарит нам уважение и доверие к себе. Когда мы понимаем это, тогда ясной становится цель Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов. Мы начинаем понимать, что мы не выше и не ниже других, и что наша истинная ценность – в том, чтобы быть самими собой. Свобода и ответственность за себя и за свои действия становятся для нас важнее всего. Каждый день мы совершаем поступки, которые берегут и преумножают нашу свободу, и этим созидательным действиям нет конца. Добрая воля, несомненно, является источником духовного роста, добрая воля наполняет все наши поступки привязанностью и любовью. Когда нашими целями в служении сообществу становятся свобода, созидательные действия и добрая воля, а не личная выгода, в нас начинаются изменения, конечный результат которых невозможно ни предсказать, ни проконтролировать. Поэтому служение также является Силой, более могущественной, чем

мы сами, и приобретает для всех нас огромное значение.

**Моя благодарность слышна,  
когда мне не все равно,  
и когда я делюсь с другими  
своей новой жизнью в АН.**

## Как это работает

---

*Если у тебя есть желание обрести то, что мы предлагаем, и готовность приложить усилия, чтобы получить это, значит, ты готов предпринять определенные шаги. Вот принципы, которые сделали наше выздоровление возможным:*

- 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 возместили 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.

Это большая работа, и мы не можем выполнить ее сразу. Мы стали зависимыми не за один день, так что помни: тише едешь – дальше будешь.

В нашем выздоровлении нас погубит прежде всего равнодушное или нетерпимое отношение к духовным принципам. Три из них являются для нас абсолютно необходимыми – это честность, открытость новому и готовность. С ними у нас многое получится.

Мы считаем наш подход к болезни зависимости абсолютно реалистичным, поскольку помощь одного зависимого другому обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью. Мы считаем наш путь практичным, потому что никто не способен понять и поддержать зависимого лучше, чем такой же зависимый. Мы верим, что чем скорее встретимся лицом к лицу со своими проблемами в обществе, в повседневной жизни, тем быстрее это общество примет нас, тем быстрее мы станем его ответственными и полезными членами.

Единственный способ уберечь себя от возвращения к активной зависимости – это не допустить первого употребления. Если ты такой же, как и мы, то знаешь, что один раз – это слишком много, а тысячи всегда недостаточно. Мы придаем этому огромное значение, так как знаем, что, когда мы употребляем наркотики в любой форме или заменяем один на другой, мы вновь выпускаем свою зависимость на свободу.

Мысли о том, что алкоголь отличается от других наркотиков, стали причиной срыва очень многих зависимых. До прихода в АН многие из нас рассматривали алкоголь отдельно, но мы не можем позволить себе заблуждаться на этот счет. Алкоголь – это наркотик. Мы люди с болезнью зависимости, которые должны воздерживаться от любых наркотиков для того, чтобы выздороветь.

Вот лишь некоторые вопросы, которые мы задали сами себе: «Уверены ли мы в том, что хотим прекратить употребление? Понимаем ли мы, что на самом деле никакого контроля над наркотиками у нас нет? Осознаем ли мы, что, в конце концов, не мы употребляли наркотики, а они употребляли нас? Приходилось ли нам терять возможность распоряжаться своей жизнью, попадая в тюрьмы или больницы? Принимаем ли мы полностью тот факт, что все наши попытки прекратить или контролировать употребление ни к чему не привели? Понимаем ли мы, насколько наша зависимость изменила нас, превратив в таких людей, какими мы совсем не хотели становиться – нечестных, лживых, своевольных, не способных ладить ни с собой, ни с другими? Убеждены ли мы в том, что как наркоманы потерпели полный крах?».

В употреблении реальность становилась настолько болезненной, что нам проще было забыться. Мы пытались скрывать свою боль от окружающих. Мы обрекли себя на изоляцию в тюрьме, стены которой возвели сами из собственного одиночества. Именно отчаяние заставило нас искать помощи в Анонимных Наркоманах. Мы приходим в АН на пределе своих физических, умственных и духовных страданий. Мы так долго

испытывали боль, что теперь готовы на все, ради того, чтобы оставаться чистыми.

Наша единственная надежда – жить по примеру тех, кто так же, как и мы, оказался в этом тупике и нашел из него выход. Кем бы мы ни были, откуда бы мы ни пришли, и что бы мы ни делали в прошлом – двери АН всегда открыты для нас. Наша зависимость помогает нам найти общий язык друг с другом.

В результате посещения нескольких собраний у нас появляется чувство, что мы наконец-то нашли свое место в мире. Именно на этих собраниях мы впервые слышим о Двенадцати Шагах Анонимных Наркоманов. Мы учимся работать по Шагам в том порядке, в котором они написаны, и применять их каждый день. Шаги – это наше решение, наш спасательный круг. Это наша защита от смертельной болезни зависимости. Наши шаги – это принципы, которые делают наше выздоровление возможным.

## **Шаг Первый**

*«Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы».*

Неважно, сколько и что именно мы употребляли. Самое главное в Анонимных

Наркоманах – оставаться чистыми. Мы осознаем, что больше не можем жить, употребляя наркотики. В тот момент, когда мы признаем свое бессилие и неспособность управлять собственными жизнями, мы открываем дверь выздоровлению. Мы даже слышать не хотели о том, что мы зависимые. Но нам придется признать это. Когда у некоторых из нас возникают сомнения, мы можем задать себе такой вопрос: «Способен ли я контролировать употребление любых веществ, изменяющих сознание или настроение?».

Большинство зависимых сразу же поймет, что ни о каком контроле не может быть и речи. К чему бы ни приводили наши попытки контролировать употребление, мы приходим к одному и тому же выводу: не существует какого-то конкретного промежутка времени, на протяжении которого нам бы это удалось.

Из этого совершенно четко следует, что ни один зависимый не способен контролировать наркотики. Бессилие означает употребление наркотиков вопреки нашей собственной воле. О каком контроле может идти речь, если мы не в состоянии прекратить употребление? Когда мы говорим «у нас нет абсолютно никакого выбора», мы подразумеваем именно свою неспособность прекратить употребление, даже при



наличии огромной силы воли и самого искреннего желания. На самом деле выбор у нас есть. Нам просто нужно перестать искать оправдания своему употреблению.

Когда мы впервые оказались в этом Сообществе, мы вовсе не пылали любовью, честностью, готовностью или открытостью новому. Мы дошли до той точки, когда физическая, умственная и духовная боль сделала продолжение употребления невыносимым. Мы были окончательно раздавлены, и только тогда у нас начала появляться готовность.

Наша неспособность контролировать употребление наркотиков – это симптом болезни зависимости. Мы бессильны не только и не столько перед наркотиками, сколько перед зависимостью. Чтобы выздороветь, нам нужно признать этот факт. Зависимость является физической, умственной и духовной болезнью, которая поражает все сферы нашей жизни.

Физической стороной нашей болезни является компульсивное употребление наркотиков – неспособность остановиться, когда мы начинаем употреблять. Умственной стороной нашей болезни является одержимость – непреодолимое желание употреблять, даже ценой разрушения собственной жизни. Духовная сторона нашей болезни – абсолютный эгоцентризм. Мы думали, что можем

остановиться, как только захотим, несмотря на всю очевидность обратного. Отрицание, замена одних наркотиков другими, рационализации, оправдания, недоверие к другим, чувства вины, стыда, отверженности, деградация, изоляция и потеря контроля над собой – все это результаты нашей болезни. Наша болезнь является прогрессирующей, неизлечимой и смертельной. Для большинства из нас стало огромным облегчением узнать, что у нас не моральное уродство, а просто болезнь.

Мы не виноваты в том, что у нас есть эта болезнь, но мы несем ответственность за свое выздоровление. Большинство из нас пытались прекратить употребление самостоятельно, но у нас не получалось жить ни с наркотиками, ни без них. В конце концов мы поняли, что бессильны перед своей зависимостью.

Многие из нас пытались прекратить употребление исключительно силой собственной воли. Эти попытки давали лишь временный эффект. Мы поняли, что на одной только силе воли долго не протянешь. Мы перепробовали множество других вариантов: психиатров, больницы и реабилитационные центры; мы меняли любимых, города и места работы, но и эти попытки оказались безрезультатными. Мы начали

замечать, что рационализируем любой безумный бред, только бы оправдать тот хаос, в который превратили свою жизнь, употребляя наркотики.

До тех пор, пока мы не избавимся от любых оговорок, фундамент нашего выздоровления будет в опасности. Оговорки крадут у нас то хорошее, что способна подарить эта программа. Избавляясь от всех оговорок, мы капитулируем. Только после этого нам становится доступна помощь в выздоровлении от болезни зависимости.

Возникает вопрос: «Если мы бессильны, то как же нам могут помочь Анонимные Наркоманы?». Мы начинаем с просьбы о помощи. Признание того, что справиться с зависимостью самостоятельно нам не под силу, является фундаментом нашей программы. Если мы можем принять этот факт – значит, мы завершили первую часть Первого Шага.

Но чтобы фундамент стал действительно прочным, мы должны сделать еще и второе признание. Если мы его не сделаем, то будем знать только половину правды, а манипулировать правдой мы самые настоящие мастера. Мы вроде бы говорим: «Да, я бессилён перед своей зависимостью», но при этом добавляем: «Вот приведу свою жизнь в порядок, тогда и с наркотиками смогу

разобраться». Подобные мысли и поступки вели нас обратно к активной зависимости. Нам ни разу не пришел в голову вопрос: «Если мы не способны контролировать свою зависимость, то как мы можем контролировать свою жизнь?». Без наркотиков нам было невыносимо плохо. Наши жизни были неуправляемыми.

Самыми очевидными признаками неуправляемой жизни являются нетрудоспособность, социальная деградация и полнейшая разруха во всех сферах. Наши поступки, как правило, непонятны и непостижимы для наших родных, на нас часто ставят крест, от нас уходят или отказываются. Но даже если мы устроились на работу, нормально выглядим и снова вернулись в семью – это не значит, что наша жизнь стала управляемой. Принятие в обществе не означает выздоровление.

Вот к какому выводу мы пришли: нам нужно полностью поменять свои старые взгляды, иначе мы вернемся к употреблению. Если мы вкладываем в это все свои силы, то программа будет работать для нас так же, как она уже работает для других. Мы начинаем меняться, когда у нас не остается сил жить по-старому. Именно с этого момента мы начинаем понимать, что каждый

чистый день – это победа, что бы ни произошло в течение этого дня. Капитуляция означает, что нам больше не нужно бороться. Мы принимаем нашу зависимость и нашу жизнь такими, какие они есть. Мы обретаем готовность делать все, что необходимо – даже то, что нам не нравится, – чтобы оставаться чистыми.

Многих из нас до Первого Шага переполняли страхи и сомнения, мы испытывали замешательство и растерянность. Нам казалось, что мы не такие, как все. В процессе работы по этому шагу, мы подтверждаем свою капитуляцию перед принципами программы АН. Только капитуляция помогает нам выйти из изоляции зависимости. Помощь зависимому возможна только тогда, когда он окончательно признает свое полное поражение. Именно это становится фундаментом, на котором мы начинаем строить свою жизнь, как бы страшно нам ни было.

Первый Шаг означает, что нам больше не нужно употреблять. Он дарит нам невероятную свободу! Некоторые из нас далеко не сразу осознают, что наши жизни стали неуправляемы, а другие, наоборот, ничуть в этом не сомневаются. В глубине души мы уже понимали, в каких отвратительных людей способны превращать нас наркотики.

Оставаясь чистыми и работая по этому шагу, мы получаем свободу от оков. Тем не менее, ни один из шагов не работает по мановению волшебной палочки. Мы не просто произносим слова этого шага – мы учимся жить ими. Мы начинаем понимать, что эта программа способна дать нам очень многое.

Теперь у нас есть надежда. Мы учимся строить отношения с миром, в котором живем. Мы можем найти смысл жизни и понять свое предназначение. К нам приходит спасение от безумия, моральной деградации и смерти.

Признание своего бессилия и неспособности управлять собственными жизнями открывает двери Силе, более могущественной, чем мы сами, и теперь ее помощь доступна нам всегда. То, откуда мы пришли, совершенно не важно. Важно то, куда мы идем.

## **Шаг Второй**

*«Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию».*

Если мы хотим, чтобы наше выздоровление стало стабильным, то нам необходим Второй Шаг. Первый Шаг приводит нас к необходимости поверить во что-то, способное помочь нам справиться с нашими бессилием, бесполезностью и беспомощностью.

После Первого Шага внутри нас остается пустота. Теперь нам нужно найти что-то, что заполнило бы эту пустоту. Это и есть цель Второго Шага.

Некоторые из нас поначалу не принимали этот шаг всерьез и не уделяли ему должного внимания, только чтобы потом убедиться в том, что без работы по этому шагу следующие шаги не работают. Многие из нас, даже признав свою проблему с наркотиками и потребность в помощи, так и не признали свою потребность в вере и здравомыслии.

Наша болезнь прогрессирующая, неизлечимая и смертельная. Все мы подписали договор о собственной гибели, просто расплачивался каждый из нас по-своему. Всех нас – от торчка, который грабит прохожих, до милой бабушки, которая клянчит рецепты у врачей, – объединяет одно: доза за дозой, таблетка за таблеткой, бутылка за бутылкой мы идем к своей смерти. И это лишь часть безумия нашей зависимости. Со стороны может показаться, что те из нас, кто расплачивается за наркотики своим телом, платят больше, чем те, кто просто обманывает врачей. Но, в конечном счете, и те, и другие платят за свою болезнь собственными жизнями. Безумие – это повторение одних и тех же ошибок и ожидание других результатов.

Когда мы оказываемся в программе, для многих из нас становится очевидно, как мы раз за разом возвращались к употреблению, даже понимая, что этим убиваем себя. Безумие означает употреблять наркотики снова и снова, зная при этом, что единственным результатом употребления станет физическое и умственное разрушение. Наиболее очевидным безумием болезни зависимости является одержимость употреблением наркотиков.

Спроси себя, считаешь ли ты безумием подойти к кому-нибудь и сказать: «Организуйте мне, пожалуйста, сердечный приступ или смертельную аварию»? Если ты согласен, что это безумие, то проблем со Вторым Шагом у тебя быть не должно.

Наше первое действие в этой программе – это прекращение употребления наркотиков. В этот момент мы начинаем ощущать, насколько больно жить без наркотиков или их суррогатов. Именно эта боль вынуждает нас искать Силу, более могущественную, чем мы сами, способную укротить нашу одержимость употреблением.

Большинство зависимых приходят к убеждению похожими путями. Настоящих отношений с какой-либо Высшей Силой у большинства из нас не было. Эти отношения начинаются с того, что мы просто признаем возможность существования некой Силы, более могущественной, чем



мы сами. Большинство из нас легко признаёт, что зависимость не принесла в наши жизни ничего, кроме разрушений. Что бы мы ни пытались предпринять, это заканчивалось только еще большими разрушениями и отчаянием. На определенном этапе мы осознали, что нам нужна помощь какой-либо Силы, более могущественной, чем наша зависимость. Как именно понимать эту Высшую Силу – личное дело каждого. Никто не будет решать это за нас. Мы можем назвать Высшей Силой группу, программу, или мы можем назвать ее Богом. Единственное предложение – видеть в ней Силу любящую, заботливую и более могущественную, чем мы сами. Нам необязательно быть религиозными, чтобы принять эту концепцию. Смысл в том, чтобы открыться новому и поверить. Да, это может оказаться не так просто, но оставаясь свободными от предубеждений, мы рано или поздно найдем ту помощь, в которой нуждаемся.

Мы говорим и слушаем. Мы видим, как выздоравливают другие. Они рассказывают нам о том, как пришли к убеждению. Мы начинаем видеть порой необъяснимые доказательства существования некой Высшей Силы. Столкнувшись лицом к лицу с этими доказательствами, мы начинаем принимать существование какой-то Силы, более могущественной, чем мы сами. Мы можем

обращаться к этой Силе задолго до того, как поймем ее.

Мы начинаем замечать удивительные совпадения и чудесные события в своей жизни, и постепенно наше принятие превращается в доверие. Мы привыкаем воспринимать Высшую Силу как источник нашей жизненной энергии. По мере того, как мы учимся доверять этой Силе, мы начинаем преодолевать страх перед жизнью.

Мы приходим к убеждению, и сам этот процесс возвращает нас к здравомыслию. Это убеждение дает нам силы действовать. Принятие этого шага необходимо, чтобы ступить на дорогу, ведущую к выздоровлению. Наше убеждение становится крепче, и мы готовы к Третьему Шагу.

## Шаг Третий

*«Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас понимал Его».*

Как зависимые, мы много раз отдавали нашу волю и наши жизни во власть силы, способной только разрушать. Наркотики управляли нашей волей и нашими жизнями. Наша потребность в моментальном удовлетворении, которое давали нам наркотики, в конце концов загнала нас в ловушку. В итоге,

все наше существо – тело, разум и дух – оказалось во власти наркотиков. Поначалу мы испытывали приятные ощущения, а потом эйфория начала спадать, и мы увидели отвратительную сторону зависимости. Мы поняли, что чем больше кайфа дают нам наркотики, тем сильнее они тянут нас на дно. У нас оставалось только два варианта: либо страдать от мучительных ломок, либо продолжать употребление наркотиков.

Для всех нас однажды наступил тот день, когда выбора больше не оставалось: мы были вынуждены употреблять. Отдав нашу волю и наши жизни зависимости, вконец отчаявшись, мы пытались найти какой-то другой путь. В Анонимных Наркоманах мы решаемся препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас понимает Его. Это гигантский шаг. Нам совершенно не обязательно быть религиозными, предпринять этот шаг может любой. Все, что нам нужно, – это готовность. Все, что для нас важно, – это то, что мы открываем дверь Силе, более могущественной, чем мы сами.

Наша концепция Бога строится не на догме, а на том, во что мы верим и что работает именно для нас. Многие из нас понимают Бога просто как какую-то силу, которая помогает нам оставаться чистыми. Твое право на собственное понимание

Бога является безусловным и абсолютным. Именно потому, что у нас есть это право, нам так необходима честность во всем, что касается нашей веры. Только тогда мы будем духовно расти.

Мы поняли: все, что нам нужно, – это просто пробовать. Когда мы вкладываем все свои силы, то программа начинает работать для нас точно так же, как и для множества других. Ведь в Третьем Шаге не сказано: «Мы препоручили нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас понимал Его». В нем сказано: «*Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас понимал Его*». Именно мы принимаем решение – не наркотики, не наши близкие, не уголовный инспектор, не судья, не психолог и не врач. Именно мы! Впервые с момента нашего самого первого употребления мы наконец-то принимаем свое собственное решение.

Слово «решение» предполагает действие. Это решение основано на вере. Нам нужно только верить, что чудо, происходящее на наших глазах в жизни чистых членов сообщества, может произойти с любым зависимым, у которого есть желание меняться. Мы просто начинаем осознавать существование некой силы, которая помогает нам духовно расти – становиться более терпимыми, терпеливыми

и способными помогать другим. Многие из нас сказали: «Возьми мою волю и мою жизнь. Веди меня по пути выздоровления. Покажи мне, как жить». Облегчение, которое мы испытываем, когда «отпускаем, чтобы впустить Бога», помогает нам строить жизнь, которая стоит того, чтобы жить.

Капитулировать перед волей нашей Высшей Силы становится проще, когда мы делаем это каждый день. Это работает, если мы искренне стараемся. Многие из нас начинают свой день с простого обращения к Высшей Силе с просьбой направлять и вести нас.

Даже понимая, что «препоручение» на самом деле работает, мы порой забираем свою волю и свою жизнь обратно. Может быть, мы даже злимся на Бога за то, что Он оставляет нам такую возможность. В какие-то моменты решение обратиться к Богу за помощью – это самый главный источник сил и мужества в нашем выздоровлении. Мы можем принимать это решение сколь угодно часто – лишним это не будет никогда. Мы просто спокойно капитулируем, отдавая свою жизнь Богу нашего понимания.

Сначала в наши головы постоянно лезли вопросы: «Что произойдет, когда я препоручу свою жизнь? Стану ли я “идеальным”?». Возможно, мы рассуждали более

реалистично. Некоторые из нас обращались к более опытным членам сообщества с вопросом: «А как это было у тебя?». Ответы у всех были разными. Большинство из нас полагают, что ключи к этому шагу – это открытость новому, готовность и капитуляция.

Итак, мы препоручили нашу волю и нашу жизнь заботе Силы, более могущественной, чем мы сами. Если мы будем достаточно старательными и искренними, то изменения к лучшему неизбежны. Наши страхи уходят, а вера начинает расти по мере того, как мы постигаем подлинный смысл препоручения. Мы перестаем бороться с гневом, страхом, депрессией, жалостью к себе и чувством вины. Теперь мы понимаем, что та Сила, которая привела нас в эту программу, по-прежнему с нами, и Она будет вести нас, если мы Ей позволим. Мы постепенно начинаем избавляться от парализующего нас страха безнадежности. Наш новый образ жизни – лучшее подтверждение этого шага.

Мы привыкаем радоваться чистой жизни. Нам хочется взять как можно больше из того, что предлагает Сообщество АН. Теперь мы понимаем, что нам ни в коем случае нельзя останавливаться в этой духовной программе. Мы хотим получить от нее все, что только возможно.

Мы готовы впервые в жизни честно взглянуть на себя со стороны, и мы начинаем с Четвертого Шага.

## Шаг Четвертый

*«Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя».*

Цель глубокой и бесстрашной нравственной инвентаризации – разложить «по полочкам» свою запутанную и полную противоречий жизнь, чтобы разобраться в том, кто мы такие на самом деле. Мы начинаем новый путь в жизни. Нам необходимо избавиться от того груза и тех заблуждений, которые контролировали нашу жизнь и не давали нам расти.

Когда мы приступаем к этому шагу, у большинства есть страх, что мы выпустим на свободу чудовище, способное уничтожить нас. Из-за этого страха мы порой медлим со своей инвентаризацией, а то и вовсе избегаем этого важнейшего шага. Но вот какое открытие мы сделали: страх – это недостаток веры, а ведь у нас теперь есть любящий Бог нашего собственного понимания, к которому мы всегда можем обратиться. Нам больше не нужно бояться.

Мы были специалистами по самообману и рационализации. Справиться с этим мы можем при помощи письменной

инвентаризации. Она откроет те области нашего подсознания, которые мы, как правило, не видим, если просто говорим или думаем о себе. Написанное на бумаге намного проще увидеть, а отрицать свою подлинную сущность при этом – гораздо сложнее. Честный взгляд на себя – это еще один ключ к нашему новому образу жизни.

Давайте признаем правду: в употреблении у нас не было никакой честности перед самими собой. Эта честность начинается с признания того, что зависимость взяла над нами верх, и что мы нуждаемся в помощи. Мы очень долго шли к признанию собственного поражения. Мы поняли, что выздороветь физически, умственно или духовно за один день невозможно. Четвертый Шаг поможет нам двигаться в направлении выздоровления. Большинство из нас убеждается в том, что мы совсем не такие ужасные, но и не такие идеальные, какими сами себя считали. Положительные качества, открывающиеся нам в инвентаризации, становятся для нас сюрпризом. Любой зависимый с опытом выздоровления в Анонимных Наркоманах подтвердит, что Четвертый Шаг стал поворотным моментом в его жизни.

Некоторые из нас ошибочно относятся к Четвертому Шагу, как к исповеди во всех своих смертных грехах и ужасных поступках.



В новом образе жизни самобичевание очень опасно. Цель Четвертого Шага совсем не в этом. Мы пытаемся освободиться от старых и бесполезных стереотипов поведения. Четвертый Шаг помогает нам расти, мы становимся сильнее и начинаем лучше разбираться в сути вещей. Способы работать по Четвертому Шагу могут быть разными.

Чтобы писать бесстрашную инвентаризацию, нужны вера и мужество. Для формирования этих качеств необходим подготовительный процесс – Шаги Первый, Второй и Третий. Рекомендуются пройтись по первым трем шагам со спонсором до начала инвентаризации. Эти шаги становятся для нас привычными. Мы уже начинаем получать удовольствие от своих поступков. Изнурительные метания из стороны в сторону ни к чему нас не привели. Мы отпускаем свой страх и начинаем Четвертый Шаг. Мы просто пишем – настолько хорошо, насколько это у нас сейчас получается.

С прошлым должно быть покончено, не нужно цепляться за него. Нам необходимо пристально всмотреться в наше прошлое, увидеть, каким оно было на самом деле, а потом отпустить его – ради жизни сегодня. Для большинства из нас прошлое всегда было чудовищем в темном подвале. Страх перед этим чудовищем не давал нам спуститься в

подвал. Теперь нам необязательно оставаться один на один со своим прошлым. Сегодня наша воля и наши жизни – в руках нашей Высшей Силы.

Скрупулезная и честная письменная инвентаризация казалась нам невозможной задачей. Неудивительно, ведь раньше мы рассчитывали только на свои собственные силы. Перед тем, как начать писать, мы проводим несколько минут в тишине и просим дать нам сил быть тщательными и бесстрашными.

В Четвертом Шаге мы начинаем узнавать себя. Мы пишем о своих минусах, таких как вина, стыд, угрызения совести, жалость к себе, обида, гнев, депрессия, разочарование, смятение, одиночество, беспокойство, предательство, безнадежность, несостоятельность, страх, отрицание.

Здесь и сейчас мы пишем о том, что не дает нам покоя. Мы склонны к негативному мышлению, но, когда мы пишем, мы даем себе шанс видеть происходящее в более позитивном ключе.

Наш портрет не будет целостным и правдивым, если мы не добавим к нему свои положительные качества. Большинству из нас очень трудно принять тот факт, что в нас вообще есть что-то положительное. Тем не менее, достоинства есть у каждого из

нас, причем многие из них мы приобрели в программе, например: нашу чистоту, открытость новому, осознание Бога, честность по отношению к другим людям, принятие, правильные поступки, способность делиться, готовность, мужество, веру, заботу, благодарность, доброту и великодушие. В нашей инвентаризации мы обычно уделяем внимание и своим отношениям с другими.

Мы внимательно изучаем свое прежнее и нынешнее поведение, чтобы разобраться в том, от чего нам стоит избавиться, а что сохранить. Никто не заставляет нас взять и разом забыть обо всех наших несчастьях. Этот шаг только считается трудным, а на самом деле он достаточно прост.

Мы пишем инвентаризацию, не думая о Пятом Шаге. Мы работаем над Четвертым Шагом так, как будто Пятого вообще не существует. Можно писать в одиночку или рядом с другими – лишь бы тому, кто пишет, было комфортно. Можно писать настолько кратко или подробно, насколько нам это необходимо. Те, у кого уже есть такой опыт, могут нам помочь. Важно то, что нравственную инвентаризацию нужно писать. Если нам не нравится слово «нравственная», мы можем назвать ее инвентаризацией наших положительных и отрицательных качеств.

Для того, чтобы написать инвентаризацию, ее нужно просто писать! Одни лишь мысли, разговоры и теоретические выкладки об инвентаризации не помогут написать ее. Мы берем тетрадь, садимся, просим о направлении, достаем ручку и начинаем писать. Все, что придет нам в голову, становится материалом для инвентаризации. Мы по-настоящему начинаем этот шаг в тот момент, когда осознаем, насколько немного нам предстоит потерять и насколько много приобрести.

Практика показывает, что инвентаризация никогда не бывает слишком большой, а слишком маленькой – бывает. Она будет соответствовать своему автору. Она может казаться трудной, болезненной или даже невозможной. Нас может пугать соприкосновение со своими чувствами, мы боимся, что это закончится для нас бесконечной чередой мучительных страданий и панического ужаса. Помимо этого, нас может отговаривать от инвентаризации страх, что у нас ничего не получится. Если мы будем игнорировать эти чувства, то это приведет нас к колоссальному росту внутреннего напряжения. Страх неминуемой расплаты за свое прошлое даже сильнее страха, что этот шаг у нас не получится.

Инвентаризация приносит облегчение, потому что боль от того, что мы ее делаем,

меньше, чем боль от того, что мы ее не делаем. Мы узнаем, что боль может стать мотивирующим фактором для выздоровления. Столкновение с болью неизбежно в любом случае. Такое впечатление, что на каждом собрании, посвященном шагам, говорят или о Четвертом Шаге, или о ежедневной инвентаризации. Инвентаризация помогает нам разобраться со всем тем, что накапливается у нас внутри. Похоже, что чем больше мы живем программой, тем чаще Бог приводит нас в такие ситуации, когда проявляются наши проблемные моменты. Мы замечаем эти проблемные моменты, и мы пишем о них. Мы начинаем получать удовольствие от своего выздоровления – ведь теперь мы научились справляться с чувствами стыда, вины или обидами.

То напряжение, которое годами нарастало внутри нас, наконец-то выходит наружу. Писать – это словно выпустить пар, сняв крышку с кипящей кастрюли. Мы сами решаем, что делать дальше: подать кастрюлю к столу, снова закрыть ее крышкой или выбросить все в мусор. Нам больше необязательно вариться во всем этом.

Мы берем ручку и бумагу, садимся и просим нашего Бога помочь нам увидеть в себе те дефекты характера, которые причиняют нам боль и страдания. Мы

молимся о мужестве быть бесстрашными и скрупулезными, а еще о том, чтобы эта инвентаризация помогла нам привести свою жизнь в порядок. Когда мы молимся и предпринимаем действия, все всегда складывается лучше.

Мы не стремимся стать идеальными. Идеальных людей не бывает. Важно просто делать все, что в наших силах. Мы пользуемся доступными инструментами и учимся проживать свои эмоции. Мы не хотим терять ничего из того, что приобрели, мы хотим продолжать свою программу. Наш опыт показывает, что даже самая глубокая и тщательная инвентаризация не даст долгосрочного эффекта, если за ней сразу не последует такой же тщательный Пятый Шаг.

## **Шаг Пятый**

*«Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок».*

**Пятый Шаг** – это ключ к свободе. Благодаря ему мы получаем возможность жить чистыми в настоящем. Признание в истинной сущности наших ошибок словно выпускает нас на волю. После тщательного Четвертого Шага мы беремся за содержимое нашей инвентаризации. Говорят, что если мы будем держать дефекты внутри себя, то

они приведут нас обратно к употреблению. Цепляясь за свое прошлое, мы рано или поздно начнем чувствовать себя отвратительно, лишая себя возможности жить новой жизнью. Отсутствие честности в Пятом Шаге приведет нас к тем же самым негативным последствиям, к которым нечестность приводила нас в прошлом.

Пятый Шаг предлагает нам признаться Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок. Мы рассмотрели наши ошибки, изучили стереотипы своего поведения и начали понимать более глубокие аспекты нашей болезни. И вот мы садимся рядом с другим человеком и вслух делимся нашей инвентаризацией.

На протяжении всего Пятого Шага с нами будет наша Высшая Сила. Благодаря ее помощи мы сможем бесстрашно посмотреть в глаза самим себе и другому человеку. До сих пор мы не считали нужным признаваться нашей Высшей Силе в истинной сущности наших ошибок. Мы рационализировали: «Ведь Богу и так это все уже известно». Что ж, пусть Ему известно, но признание все равно должно исходить из наших собственных уст, только тогда оно будет эффективным. Пятый Шаг - это не просто чтение Четвертого Шага.

Мы годами отказывались видеть себя такими, какими мы были на самом деле.

Мы стыдились самих себя. Мы чувствовали себя изолированными от всего остального мира. Теперь, когда нам удалось загнать эту постыдную часть своего прошлого в угол, у нас появился шанс избавиться от него, при условии, что мы бесстрашно посмотрим ему в глаза и признаемся в нём. Было бы трагедией все написать, а потом просто спрятать написанное. Дефекты растут в темноте и умирают, когда их выносишь на свет.

До того, как мы пришли в Анонимные Наркоманы, мы считали, что никто не сможет понять тех поступков, которые мы совершали. В нас жил страх быть отвергнутыми, если мы решимся показать себя такими, какие мы есть. Это беспокойство свойственно большинству зависимых. Мы начинаем осознавать, насколько безосновательным был этот страх. Члены нашего сообщества действительно понимают нас.

Мы должны быть тщательными при выборе того человека, которому предстоит услышать наш Пятый Шаг. Нам следует убедиться в том, что этому человеку понятно, что именно мы делаем и для чего. Не существует каких-либо жестких критериев, которым должен соответствовать выбранный нами человек, но крайне важно, чтобы мы ему доверяли. Уровень нашей готовности делать этот шаг напрямую зависит от степени нашей уверенности



в том, насколько надежен и верен принципам этот человек. Некоторые из нас делают Пятый Шаг с кем-то совершенно незнакомым, а другие чувствуют себя комфортнее, выбрав кого-нибудь в Анонимных Наркоманах. Мы знаем, что существует меньше шансов на то, что такой же зависимый, как и мы, отнесется к нам с осуждением, злым умыслом или непониманием.

Сделав выбор, мы остаемся с этим человеком наедине и начинаем, заручившись его поддержкой. Мы стараемся быть конкретными, тщательными и честными, ведь мы понимаем, что речь идет о жизни и смерти.

Некоторые из нас пытались умолчать о каких-то моментах из своего прошлого, надеясь отыскать более легкий способ справиться со своими чувствами. Порой нам кажется, что, написав о своем прошлом, мы сделали уже достаточно. Но мы не можем позволить себе заблуждаться на этот счет. Этот шаг вскроет наши мотивы и наши поступки. Бессмысленно рассчитывать на то, что они выйдут на поверхность сами по себе. Мы постепенно преодолеем нерешительность и сможем продолжать свой путь свободными от чувства вины.

Мы ничего не откладываем на потом. Мы должны быть точны: мы просто говорим правду, сухо, без лишних слов и максимально

коротко. Всегда существует риск начать преувеличивать свои ошибки. Не менее опасно преуменьшать или рационализировать свою роль в прошлых событиях. Ведь нам до сих пор так хочется казаться лучше, чем мы есть, хотя бы на словах.

Обычно зависимые – люди очень скрытные. На протяжении многих лет мы скрывали свою низкую самооценку под самыми разными масками. Мы так надеялись, что нам удастся одурачить окружающих. К сожалению, больше всех мы одурачивали сами себя. Хотя внешне мы часто выглядели интересными и решительными, на самом деле внутри нас прятался слабый и неуверенный в себе человек. Но нам необходимо сбросить маски. Мы делимся инвентаризацией именно в том виде, в котором она написана, ничего не пропуская. До самого конца мы относимся к процессу этого шага со всей тщательностью и честностью. Возможность освободиться от всех своих секретов, разделив с кем-то тяжелый груз нашего прошлого, приносит нам огромное облегчение.

Человек, с которым мы делимся нашей инвентаризацией, как правило, тоже рассказывает нам что-то о себе. Мы видим, что мы не уникальны. Принятие со стороны этого

человека говорит нам о том, что нас можно принимать такими, какие мы есть.

Наверное, нам никогда не удастся вспомнить абсолютно все ошибки нашего прошлого. Но мы делаем все, что в наших силах, и даже больше. Мы начинаем переживать духовные по своей природе, по-настоящему личные чувства. На смену духовным теориям приходит начало нашего пробуждения к духовной реальности. Как правило, наш первый опыт изучения самих себя выявляет определенные стереотипы поведения, которые нам не особенно нравятся. Тем не менее, признавая эти стереотипы и вынося их на свет, мы получаем возможность конструктивно работать с ними. В одиночку подобные изменения нам не под силу. Без помощи Сообщества «Анонимные Наркоманы» и Бога, как каждый из нас понимает Его, нам не обойтись.

## **Шаг Шестой**

*«Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера».*

Зачем просить о чем-то, к чему не готов? Только напрашиваться на неприятности. Ведь так много раз зависимые пытались получить что-либо, не прикладывая к этому

никаких усилий. Готовность действовать – вот наша цель в Шаге Шестом. Чем сильнее наше желание меняться, тем больше искренности мы вложим в работу по этому шагу.

Действительно ли мы хотим избавиться от наших обид, нашей злости и нашего страха? Многие из нас держатся за свои страхи, сомнения, отвращение или ненависть к себе, потому что в привычной боли есть ложное чувство безопасности. Цепляться за что-то знакомое и понятное кажется нам более безопасным, чем отпустить это и шагнуть в неизвестность.

Нам нужна решимость, чтобы отпустить свои дефекты характера. Подчинение их требованиям делает нас слабее – и в этом причина наших страданий. Теперь мы понимаем: там, где раньше мы чем-то кичились – высокомерное поведение больше не сойдет нам с рук. Там, где нам не хватает смирения – придется испытывать унижение. А когда мы жадничаем, то вдруг понимаем, что нам просто всегда всего будет мало. До работы по Четвертому и Пятому Шагам мы еще могли позволить себе приступы страха, гнева, нечестности или жалости к себе, а теперь эти дефекты характера начинают мешать нам мыслить логически. Эгоизм становится губительной цепью, которая приковывает нас к нашим плохим привычкам, и мы больше не в

силах это терпеть. Наши дефекты пожирают всё наше время и энергию.

Мы изучаем инвентаризацию Четвертого Шага и ясно видим, во что дефекты характера превращают нашу жизнь. Мы начинаем мечтать о свободе от этих дефектов. Мы молимся или как-то по-другому обретаем готовность, желание и силы для того, чтобы Бог избавил нас от этих разрушительных черт. Если мы хотим остаться чистыми, должна измениться сама наша личность. Мы хотим меняться.

Нам следует подойти к старым дефектам без предубежденности. Мы осознаём их, но всё равно повторяем одни и те же ошибки, не в силах превозмочь свои плохие привычки. Мы ищем в Сообществе примеры такой жизни, которой нам хотелось бы для себя. Мы спрашиваем у друзей: «Перестал ли ты цепляться за свои дефекты?». Ответ почти всегда один и тот же: «Да, настолько, насколько смог». Когда мы видим, как наши дефекты влияют на нашу жизнь и принимаем их, мы можем перестать цепляться за них и продолжать идти по пути выздоровления. Мы понимаем, что растем, когда совершаем новые ошибки – вместо повторения старых.

Во время работы по Шестому Шагу нам важно помнить о том, что мы просто люди,

и не возлагать на себя нереалистичные ожидания. Это шаг готовности. Готовность – духовный принцип Шестого Шага. Шестой Шаг помогает нам духовно расти. Будучи людьми, мы порой можем сбиваться с пути.

Здесь нам мешает такой дефект характера, который называется бунтарство. Когда мы начинаем бунтовать, нам необязательно терять веру. Бунтарство часто порождает равнодушие или нетерпимость, преодолеть которые можно лишь упорными усилиями. Мы продолжаем просить о готовности. Возможно, нам все еще не верится, что Бог сочтет нужным освободить нас. Возможно, нам кажется, что что-то пойдет не так. Мы спрашиваем других членов сообщества и слышим в ответ: «Сейчас ты именно там, где ты должен быть». Наша готовность к избавлению от дефектов обновляется. Мы капитулируем перед простыми рекомендациями программы. Даже если мы подготовились не полностью, мы все равно на правильном пути.

На смену гордыне и бунтарству постепенно приходят принятие, смирение и вера. Мы начинаем узнавать себя. Мы замечаем, что становимся более зрелыми и осознанными. По мере того, как готовность перерастает в надежду, нам становится

лучше. Быть может, мы впервые начинаем видеть, какой может стать наша новая жизнь. Не упуская из виду этот образ, мы претворяем свою готовность в действия и приступаем к Шагу Седьмому.

## Шаг Седьмой

*«Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков».*

Дефекты характера или недостатки – это то, что на протяжении всей нашей жизни причиняет нам боль и делает нас несчастными. Если бы они приносили нам здоровье и счастье, мы ни за что не дошли бы до такого отчаяния. Нам пришлось подготовиться к тому, чтобы Бог, как каждый из нас Его понимает, избавил нас от этих дефектов.

Приняв решение, что мы хотим, чтобы Бог избавил нас от бесполезных и разрушительных черт характера, мы подошли к Седьмому Шагу. Нам было не под силу справиться с жизненными трудностями в одиночку. Лишь превратив свою жизнь в настоящий кошмар, мы осознали, что у нас ничего не выйдет, если мы будем рассчитывать только на самих себя. Признание этого означает, что в нас появляются первые проблески смирения – ключевого ингредиента Шага

Седьмого. Смирение – это результат того, что мы становимся честными сами с собой. Мы практиковали честность, начиная с Первого Шага. Мы приняли нашу зависимость и наше бессилие. Мы нашли некую силу вне нас самих и научились полагаться на нее. Мы изучили свои жизни и выяснили, какие мы на самом деле. Быть подлинно смиренным – значит принимать себя и искренне стараться быть самим собой. Ни один из нас не является абсолютно хорошим или абсолютно плохим. У каждого есть свои плюсы и минусы. Важнее всего то, что мы просто люди.

Чтобы оставаться чистыми, нам необходимо смирение – точно так же, как необходимы вода и пища, чтобы жить. По мере того, как наша зависимость прогрессировала, мы тратили все свои силы на удовлетворение физиологических потребностей. Все прочие человеческие желания были для нас недостижимы. Мы все время стремились к удовлетворению основных инстинктов.

Седьмой Шаг – это шаг действий. Пришло время просить Бога о помощи и облегчении. Мы должны понять, что наш образ мыслей не является единственно правильным, что и другие люди могут показать нам дорогу. Когда кто-то указывает на наш недостаток,



нашей первой реакцией зачастую становится защита. Мы просто обязаны осознать, что мы не идеальны. У нас всегда будет оставаться пространство для роста. Если мы на самом деле хотим стать свободными, нам стоит внимательнее прислушиваться к словам наших зависимых друзей. Если обнаруженные нами недостатки действительно существуют, и у нас появляется шанс от них освободиться, то к нам совершенно точно придет чувство внутреннего благополучия.

Некоторые из нас в этом шаге встают на колени, другие становятся намного более сдержанными, а третьи совершают над собой огромное эмоциональное усилие, отражающее глубину их готовности. Слово «смирению» здесь очень кстати – ведь мы обращаемся к Силе, более могущественной, чем мы сами, с просьбой освободить нас от рабства наших старых привычек. У многих из нас есть готовность работать по этому шагу без оговорок, на одной только слепой вере, потому что нас уже тошнит от того, что мы продолжаем делать и как чувствуем себя при этом. Получается у нас или нет – мы идем до конца.

Это наша дорога к духовному росту. Мы меняемся каждый день. Мы постепенно и осторожно вытаскиваем себя из одиночества и изоляции зависимости в поток жизни.

Этот рост является результатом действий и молитвы, а не просто желаний. Основная цель Седьмого Шага – преодолевать заикленность на себе и стремиться выполнять волю нашей Высшей Силы.

Если мы отнесемся к этому шагу легкомысленно и не разберемся в его духовной сущности, мы рискуем столкнуться с трудностями и разбудить свои старые привычки. Еще одна опасность – предъявлять к себе слишком жесткие требования.

Мы делимся друг с другом, и это помогает нам перестать относиться к себе слишком серьезно. Благодаря принятию дефектов других людей, мы обретаем смирение, а наши собственные дефекты начинают терять свою былую силу. Нередко Бог работает через людей, чье небезразличное отношение к выздоровлению помогает нам в осознании наших недостатков.

Мы уже заметили, что смирение играет огромную роль в этой программе и в нашем новом образе жизни. Мы проводим инвентаризацию, мы подготавливаемся к тому, чтобы Бог избавил нас от наших дефектов характера, и мы смиренно просим Его избавить нас от наших недостатков. Это наша дорога к духовному росту, и мы хотим идти дальше. Мы готовы к Шагу Восьмому.

## Шаг Восьмой

*«Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб».*

**Шаг Восьмой** – это проверка нашего новообретенного смирения. Наша цель состоит в том, чтобы освободиться от груза вины. Мы хотим смотреть миру прямо в глаза без агрессии и страха.

Готовы ли мы составить список всех людей, которым мы навредили, для того, чтобы избавиться от вины и страха за наше прошлое? Наш опыт говорит нам, что мы должны обрести готовность, иначе никакого толка от этого шага не будет.

Восьмой Шаг непростой – он требует от нас нового уровня честности в том, что касается наших отношений с другими людьми. Восьмой Шаг запускает процесс прощения – мы прощаем других, быть может, сами получаем прощение и, наконец, мы прощаем самих себя и учимся жить в окружающем нас мире. Дойдя до этого шага, мы уже обрели готовность понимать, а не быть понятыми. Нам проще жить и давать жить другим, когда мы точно знаем, где именно мы должны возместить ущерб. В это трудно поверить, но, завершив эту работу, мы будем удивляться, почему мы не сделали этого давным-давно.

Для составления точного списка нам потребуется быть по-настоящему честными. Перед началом работы над списком Восьмого Шага будет полезно дать определение тому, что такое «вред». Одно из определений вреда – это физический или моральный ущерб. Другое – причинение боли, страданий или лишение чего-либо. Ущерб может быть нанесен словами, действиями или бездействием. Навредить словами или действиями можно как намеренно, так и непреднамеренно. Степень вреда может быть разной – от чьего-то испорченного настроения до телесных повреждений или даже смерти.

В Восьмом Шаге мы сталкиваемся с проблемой. Многим из нас трудно признавать, что мы навредили другим, ведь мы считали жертвами своей зависимости именно себя. Для того, чтобы наш Восьмой Шаг был успешным, важно избежать этой рационализации. Мы должны четко разделить то, что делали с нами, от того, что делали мы. Мы отбрасываем любые оправдания и перестаем считать себя жертвой. Нам часто кажется, что вредили мы только себе, но при этом мы обычно вносим себя в список в последнюю очередь, если вносим вообще. Этот шаг прodelьывает значительный объем работы по восстановлению нашей разрушенной жизни.

Осуждение чужих недостатков не делает нас лучше. Лучше нам становится, когда, избавляясь от чувства вины, мы приводим в порядок свою жизнь. Письменная работа над списком лишает нас возможности отрицать нанесенный нами ущерб. Мы признаём, что прямо или косвенно причиняли боль другим людям – какими-то действиями, невыполненными обещаниями, ложью или небрежностью.

Мы пишем список или берем его из нашего Четвертого Шага. Мы добавляем в него новые имена по мере того, как вспоминаем их. Мы предельно честно смотрим на этот список и непредвзято изучаем свои ошибки, чтобы обрести готовность возмещать ущерб.

В некоторых ситуациях мы даже не знали тех людей, которым нанесли ущерб. Когда мы употребляли, риску подвергался любой человек, оказавшийся на нашем пути. Многие из нас включают в список родителей, супругов, детей, друзей, любимых, других зависимых, случайных знакомых, коллег, начальников, преподавателей, хозяев квартир, в которых мы жили, и совершенно незнакомых людей. В список можно добавить и свое имя, ведь в своей зависимости мы медленно убивали себя. Вполне возможно, нам стоит составить отдельный

список людей, которым мы нанесли финансовый ущерб.

Как и в любом другом шаге, наша работа должна быть тщательной. Нам редко удается сделать больше, чем мы запланировали, – как правило, получается наоборот. В то же время, мы не можем откладывать завершение этого шага из-за одной только неуверенности в том, что наш список закончен. Это бесконечный процесс.

Последняя сложность в работе по Восьмому Шагу – отделить его от Шага Девятого. Если мы начнем заранее представлять, как именно будет выглядеть возмещение ущерба, то это может серьезно помешать нам как в составлении списка, так и в обретении готовности. Мы делаем этот шаг так, словно Девятого Шага не существует. Мы даже не думаем о возмещении ущерба, а просто концентрируемся на том, что именно говорит Восьмой Шаг, – мы составляем список и обретаем готовность. Самое главное, что делает для нас этот шаг, – он помогает формировать осознание того, что мы постепенно начинаем по-новому относиться к себе и взаимодействовать с другими людьми.

Опыт других членов сообщества, связанный с этим шагом, поможет нам избавиться от сомнений, возникающих в процессе написания списка, – нам просто нужно

внимательно прислушиваться к высказываниям. Наши спонсоры тоже делятся с нами тем, что происходило с ними в Восьмом Шаге. А еще, задав вопрос на собрании, мы можем воспользоваться всеми преимуществами группового сознания.

Восьмой Шаг коренным образом меняет жизнь, в которой царили угрызения совести и чувство вины. Меняется наше будущее, ведь нам уже не нужно избегать людей, которым мы навредили. В результате этого шага мы получаем новую свободу, способную положить конец изоляции. По мере того, как мы осознаём свою потребность быть прощенными, мы чаще начинаем прощать сами. Во всяком случае, теперь мы знаем, что перестаем вредить другим людям намеренно.

Восьмой Шаг – это шаг действий. Как и все другие шаги, он незамедлительно начинает приносить пользу. Теперь можно приступать к возмещению ущерба в Шаге Девятом.

## **Шаг Девятый**

*«Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще».*

Без этого шага не обойтись. Избегая его, мы оставляем в своей программе пространство для срыва. Гордыня, страх и прокрастинация, стоящие на пути роста и прогресса, зачастую кажутся нам непреодолимыми препятствиями. Важно совершать действия и быть готовыми принимать реакцию людей, которым мы навредили. Мы возмещаем ущерб настолько хорошо, насколько способны.

В этом шаге очень важно дорожить временем. Нам следует возмещать ущерб при первой же возможности, кроме тех случаев, когда наши действия только усугубят вред. Иногда мы просто не в состоянии возместить ущерб – это и невозможно, и непрактично. В определенных случаях возмещение нам не под силу. В некоторых ситуациях, когда контакт с человеком, которому мы навредили, невозможен, вместо действий достаточно готовности. Тем не менее, мы никогда не должны избегать контактов с кем-либо из-за смущения, страха или прокрастинации.

Мы действительно хотим освободиться от чувства вины – но не за чужой счет. Существует риск втянуть в процесс совсем посторонних людей или же тех, с кем мы употребляли и кто не хочет огласки. Нам



не нужно – да мы и не имеем такого права – подвергать опасности других людей. Зачастую в таких случаях нам необходимы рекомендации кого-то еще.

Наши проблемы с законом мы рекомендуем препоручить юристам, а финансовые и медицинские проблемы – соответствующим специалистам. Когда учишься жить, очень важно научиться вовремя обращаться за помощью.

Вполне возможно, в каких-то старых отношениях у нас до сих пор остаются неразрешенные конфликты. Мы выполняем свою часть работы, возмещая нанесенный нами ущерб. Мы не хотим жить со старыми обидами или провоцировать новые конфликты. Зачастую единственное, что мы можем сделать, это пойти к человеку и смиренно признать свои ошибки. Иногда наши родные и друзья с радостью расстаются со своими старыми обидами. С другой стороны, контакты с людьми, которых все еще мучает боль от наших проступков, могут быть рискованными. Если прямое возмещение небезопасно или ставит под угрозу других людей, необходимо возмещение косвенное. Мы возмещаем ущерб, делая для этого всё возможное. Мы стараемся помнить – возмещая ущерб, мы делаем это для самих себя. Вместо угрызений совести и

чувства вины за наше прошлое к нам приходит облегчение.

Мы принимаем тот факт, что причиной нашего негативного мировоззрения были наши собственные действия. Нам самим Шаг Девятый помогает справиться с чувством вины, а другим людям – с чувством гнева. Иногда единственное возмещение, которое мы можем сделать и себе, и своим близким, – просто оставаться чистыми. Мы перестаем создавать обществу проблемы своим употреблением. Порой единственный способ возмещения – делать что-то для общества. Сегодня мы помогаем себе и другим зависимым выздоравливать – и это огромное возмещение ущерба всему обществу в целом.

В процессе выздоровления мы возвращаемся к здравомыслию, а составная часть здравомыслия – это эффективные отношения с другими людьми. Мы всё реже видим в людях угрозу. На смену боли и смятению приходит чувство подлинной безопасности. Мы со смирением и терпением подходим к тем, кому мы навредили. Зачастую даже те, кто искренне желает нам добра, с трудом верят в реальность нашего выздоровления. Нам нельзя забывать о той боли, которую они пережили. Чудеса обязательно произойдут, но для этого нужно время. Многим из нас удастся восстановить разрушенные

отношения со своими семьями. С течением времени им легче принимать происходящие в нас изменения. Чистое время говорит само за себя. Важной частью нашего выздоровления является терпение. Дар безусловной любви наполнит новой энергией нашу волю к жизни, а каждое наше позитивное действие будет вознаграждено какой-нибудь неожиданной возможностью. Возмещение ущерба требует огромного мужества и веры, а результатом становится невероятный духовный рост.

Мы освобождаемся от обломков нашего прошлого. Теперь мы хотим поддерживать в своем доме порядок, продолжая регулярную личную инвентаризацию в Шаге Десятом.

## **Шаг Десятый**

*«Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это».*

**Шаг Десятый** освобождает нас от обломков настоящего. Если мы теряем бдительность по отношению к своим дефектам, они могут загнать нас в угол, выбраться из которого чистыми нам уже не удастся.

Употребление всегда ведет к поражению – это один из первых уроков, который мы усваиваем в Анонимных Наркоманах.

Другой урок – чем лучше у нас получается избегать того, что причиняет нам боль, тем меньше мы будем ее испытывать. Продолжать личную инвентаризацию это значит развивать в себе привычку регулярно смотреть со стороны – на себя, свои взгляды, действия и отношения.

Привычка – наша вторая натура, поэтому мы легко уязвимы перед своими старыми моделями мышления и поведения. Порой нам кажется, что намного проще двигаться по проторенной дорожке саморазрушения, чем попробовать новый путь, – ведь он кажется таким опасным! Но нам совсем не обязательно попадаться в капкан своих старых стереотипов. Сегодня у нас есть выбор.

Десятый Шаг помогает нам решать свои повседневные проблемы и не допускать их повторного проявления. Мы изучаем свои действия на протяжении дня. Некоторые из нас развернуто пишут о собственных чувствах, подробно объясняя свою роль в возникших проблемах. Навредили ли мы кому-либо? Нужно ли нам признать какие-то допущенные нами ошибки? Если мы сталкиваемся с трудностями, то стараемся их преодолеть. Ведь если мы этого не делаем, эти трудности начинают отравлять нашу жизнь.

Этот шаг способен защитить нас от привычного безумия. Можно спросить

себя – не сползаем ли мы снова к старым стереотипам поведения, связанным с гневом, обидами или страхом? Не ощущаем ли мы себя в ловушке? Не напрашиваемся ли мы на неприятности? Не страдаем ли мы от голода, гнева, одиночества или усталости? Не слишком ли серьезно мы к себе относимся? Не оцениваем ли мы себя, исходя из того, как выглядят или ведут себя другие? Не страдаем ли мы от каких-то проблем со здоровьем? Ответы на эти вопросы помогут нам справляться со сложностями по мере их возникновения. Нам не обязательно больше жить с ощущением внутренней пустоты. Многие из наших самых главных трудностей и переживаний связаны с тем, что у нас просто недостаточно опыта жизни без наркотиков. Мы часто спрашиваем ветеранов, как нам поступить, и поражаемся простоте ответов.

Десятый Шаг способен стать отличным инструментом, чтобы выпустить пар. Мы работаем по этому шагу в тот момент, когда взлеты и падения сегодняшнего дня всё еще свежи в памяти. Мы перечисляем свои поступки, стараясь их не рационализировать. Это можно делать письменно в конце дня. Первое, что нужно сделать, это остановиться! После этого мы берем паузу и даем себе возможность поразмышлять. Мы

изучаем свои действия, реакции и мотивы. Зачастую мы убеждаемся в том, что поступили вовсе не так плохо, как нам казалось. Это дает нам возможность рассмотреть наши действия и признать свои ошибки до того, как ситуация начнет отравлять нам жизнь. Нам необходимо избежать рационализаций. Мы не подыскиваем объяснения своим ошибкам – мы без промедления признаём их.

Мы работаем по этому шагу на постоянной основе. Это профилактика. Чем больше мы по нему работаем, тем меньше нам будет необходима та его часть, которая относится к исправлению ошибок. Этот шаг – великолепное средство избежать чувства горечи до того, как мы его на себя навлечем. Мы следим за своими чувствами, эмоциями, фантазиями и действиями. Постоянно наблюдая за собой, мы обретаем способность избегать повторения тех действий, в результате которых чувствуем себя плохо.

Но даже если мы чувствуем себя хорошо, и у нас все идет отлично – нам всё равно нужен этот шаг. Хорошие чувства нам в новинку, и нам нужно бережно их воспитывать. В трудные минуты мы можем попробовать применить те инструменты, которые работали для нас в более спокойные дни. Мы имеем право на хорошие эмоции. У нас есть выбор. Но безоблачные времена могут

оказаться также и западней: есть опасность забыть о том, что наш главный приоритет – оставаться чистыми. Для нас выздоровление – это намного больше, чем просто получать удовольствие.

Нам нужно помнить о том, что человеку вообще свойственно ошибаться. Мы никогда не станем идеальными. Тем не менее, в Десятом Шаге мы учимся принимать себя. Продолжая личную инвентаризацию, мы освобождаемся от самих себя и от нашего прошлого прямо здесь и сейчас. Мы перестаем искать оправдания своему существованию. Этот шаг позволяет нам быть собой.

## Шаг Одиннадцатый

*«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».*

Первые десять шагов подготовили нам площадку для улучшения осознанного контакта с Богом нашего понимания. Благодаря этому у нас появляется фундамент для достижения тех целей, о которых мы так давно мечтали. Эта новая фаза нашей духовной программы стала возможной

благодаря практике первых десяти шагов, и большинство из нас приступают к молитве и медитации с удовольствием. Основой успешного выздоровления является наше духовное состояние, а его результатом становится возможность безграничного роста.

Дойдя до Одиннадцатого Шага, многие из нас начинают ценить свое выздоровление по-настоящему. В Одиннадцатом Шаге наша жизнь обретает для нас более глубокий смысл. Отпуская контроль, мы становимся намного сильнее.

Природа наших убеждений будет определять то, как мы молимся и медитируем. Главное, чтобы у нас была такая система убеждений, которая для нас работает. В выздоровлении результаты имеют большое значение. Мы часто слышим о том, что наши молитвы начинают работать сразу же, как только мы попадаем в Программу «Анонимные Наркоманы» и капитулируем перед нашей болезнью. Осознанный контакт, о котором говорится в этом шаге – это прямой результат жизни шагами. Мы используем этот шаг, чтобы улучшать и поддерживать наше духовное состояние.

Придя в программу, мы сразу же получили помощь Силы, более могущественной, чем мы сами. Этот механизм был приведен в действие нашей капитуляцией перед



программой. Цель Одиннадцатого Шага – научиться лучше осознавать присутствие этой Силы и использовать ее как источник энергии в нашей новой жизни.

Чем больше мы улучшаем свой осознанный контакт с Богом с помощью молитвы и медитации, тем легче нам даются слова: «Да будет воля Твоя, а не моя». Мы можем просить Бога о помощи, когда нуждаемся в ней, и тогда наша жизнь становится лучше. То, что рассказывают о медитации и своих религиозных убеждениях другие люди, подходит нам далеко не всегда. У нас не религиозная, а духовная программа. К Одиннадцатому Шагу мы уже провели работу над теми дефектами характера, которые создавали нам проблемы в прошлом – в ходе работы по предыдущим десяти шагам. Образ той личности, которой мы мечтаем стать, – это пока что только неясные очертания воли Бога для нас. Очень часто наше мировоззрение настолько ограничено, что мы не видим ничего, кроме собственных потребностей и желаний.

Вернуться к старому поведению очень просто. Для того, чтобы наш рост и выздоровление были непрерывными, нам необходимо учиться строить свою жизнь на здоровом духовном фундаменте. Бог не станет навязывать нам свою доброту, но мы получим ее, если попросим. Обычно мы чувствуем,

что в нашей жизни что-то меняется, но осознать эти изменения у нас получается только позднее. Когда нам наконец-то удастся избавиться от своих эгоистичных мотивов, мы обретаем такой душевный покой, о котором даже не мечтали. В навязанной морали нет той силы, которая приходит к нам, когда мы сами выбираем духовную жизнь. Большинство из нас молится, когда чувствует боль. Мы узнаём, что если молиться регулярно, то боль ослабевает, и мы испытываем ее реже.

За пределами Анонимных Наркоманов существует множество различных групп, практикующих медитацию. Практически все они связаны с какой-нибудь религией или философским течением. Поддержка какой-то конкретной практики нарушила бы наши традиции и ограничила бы право каждого из нас на личное понимание Бога. Медитация дарит нам возможность индивидуального духовного развития. Что-то из того, что не работало для нас раньше, может сработать сегодня. Мы открываемся новому и начинаем по-другому смотреть на каждый день своей жизни. Мы знаем, что когда мы молимся о воле Бога, то получаем именно то, что нам нужно – что бы ни говорили нам при этом наши мысли. Это знание основано на нашей вере и нашем опыте жизни в выздоровлении.

Молитва – это когда мы рассказываем некой Силе, более могущественной, чем мы сами, о своих переживаниях. Иногда, когда мы молимся, происходит удивительная вещь – мы находим средства, способы и силы для выполнения задач, масштаб которых намного превосходит наши возможности. Когда мы продолжаем верить и укреплять свою веру, ежедневная молитва и капитуляция становятся для нас источником невероятной силы.

Для некоторых из нас молитва – это просить Бога о помощи, а медитация – слушать Его ответ. Мы учимся с осторожностью относиться к просьбам о чем-то конкретном. Мы молимся о том, чтобы Бог показал нам Его волю и помогал нам исполнять ее. В каких-то ситуациях Он показывает нам Его волю настолько явно, что понять ее очень легко. В других случаях уровень нашего эгоцентризма настолько высок, что мы принимаем волю Бога только через сопротивление и очередную капитуляцию. Если мы начинаем с просьбы к Богу убрать все, что отвлекает нас от молитвы, то ее качество, как правило, заметно улучшается. Умение молиться приходит со временем. Никто не рождается с готовыми навыками – чтобы приобрести их, нужно потрудиться. В молитве мы стремимся к осознанному

контакту со своим Богом. В медитации мы обретаем этот контакт, а Одиннадцатый Шаг помогает нам поддерживать его.

До того, как мы пришли в Анонимные Наркоманы мы, возможно, сталкивались с самыми разными религиями и медитативными практиками. Некоторых из нас это измотало и окончательно запутало. Мы искренне верили, что употреблять наркотики с целью расширить свое сознание – это и есть воля Бога для нас. В результате многие из нас доходили до очень странных состояний. Нам и в голову не приходило, что главной причиной наших проблем является именно разрушающая сила нашей зависимости, поэтому мы кидались без оглядки туда, где видели хоть искорку надежды.

В тихие минуты медитации воля Бога может стать для нас совершенно очевидной. С помощью медитации мы впускаем в свой разум тишину, а с ней приходит внутренний покой, в котором рождается контакт с Богом внутри нас. Основное правило медитации таково: трудно или даже невозможно достичь осознанного контакта, пока в голове нет тишины. Для того, чтобы преуспеть, нам необходимо остановить привычный для нас нескончаемый поток мыслей. Цель наших первых шагов в медитации – утихомирить свой разум и позволить появляющимся

мыслям умереть естественной смертью. По мере того, как медитативная часть Одиннадцатого Шага становится для нас реальностью, у нас начинает получаться откладывать мысли в сторону.

Одним из первых результатов медитации становится эмоциональное равновесие – мы убеждаемся в этом на собственном опыте. Некоторые из нас приходят в программу совершенно сломленными и остаются на какое-то время – только для того, чтобы найти Бога или спасение в том или ином религиозном течении. Очень легко отдалиться от программы в порыве религиозного фанатизма, совершенно забыв о том, что мы зависимые, и наша болезнь неизлечима.

Говорят, что о пользе медитации можно судить по ее влиянию на нашу повседневную жизнь. Именно это подразумевают слова Одиннадцатого Шага: «...о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения». Для тех из нас, кто не молится, медитация остается единственным способом работы по этому шагу.

Мы приходим к молитве, потому что она дарит нам умиротворение, возвращает мужество и уверенность в себе. Она помогает нам жить в свободе от страха и недоверия. Когда мы отодвигаем в сторону свои эгоистичные мотивы и молимся о направлении, тогда к

нам приходят умиротворение и душевный покой. Мы начинаем испытывать осознанность и эмпатию по отношению к другим людям, которые были нам недоступны до работы по этому шагу.

В процессе поиска личного контакта с Богом мы начинаем раскрываться словно цветок в лучах солнца. Мы понимаем, что любовь Бога была рядом всегда – и просто ждала, когда мы будем готовы ее принять. Мы делаем то, что в наших силах, и принимаем всё, что дается нам каждый день. Мы видим, что полагаться на Бога получается у нас всё естественнее.

Когда мы впервые приходим в программу, то обычно просим Бога удовлетворить те наши потребности и желания, которые кажутся нам очень важными. По мере того, как мы духовно растем и находим Силу, более могущественную, чем мы сами, мы начинаем понимать, что масштабы наших повседневных проблем существенно уменьшаются, если только удовлетворяются наши духовные потребности. Как только мы забываем об источнике подлинной силы, мы быстро оказываемся во власти тех самых стереотипов мышления и поведения, из-за которых мы, собственно, и попали в программу. Наши взгляды и убеждения постепенно меняются, и в какой-то момент мы вдруг осознаём,

что знание воли Бога для нас и силы для ее исполнения – и есть наша самая насущная потребность. У нас появляется способность отодвигать личные интересы на второй план – мы убеждаемся, что воля Бога для нас состоит именно из того, что мы больше всего ценим. Воля Бога для нас становится нашей собственной истинной волей. Это происходит интуитивно, никакими словами этого не объяснить.

Мы обретаем готовность позволить другим людям быть такими, какие они есть, не испытывая при этом потребности их оценивать или осуждать. Нестерпимое желание все контролировать вдруг исчезает. Поначалу нам было непонятно, что такое принятие, а теперь мы это знаем.

Мы знаем – что бы ни принес этот день, Бог уже дал нам все необходимое для нашего духовного благополучия. Мы без проблем признаём свое бессилие, ведь у Бога достаточно сил, чтобы помогать нам оставаться чистыми и получать удовольствие от собственного духовного роста. Бог помогает нам навести в нашем доме порядок.

Мы начинаем более ясно видеть реальность. Благодаря постоянному контакту с нашей Высшей Силой к нам приходят ответы на важные для нас вопросы. Мы обретаем способность делать то, что раньше у нас

не получалось. Мы начинаем с уважением относиться к убеждениям других людей. В поиске источника сил и направления мы предлагаем тебе опираться на свои собственные убеждения.

Мы благодарны за этот шаг, потому что начинаем получать то, что нам действительно нужно больше всего. Иногда мы молились о том, чтобы получить то, чего нам хотелось, а когда желание исполнялось – попадали в ловушку. Иногда мы молились и получали что-то, а потом были вынуждены молиться, чтобы Бог избавил нас от этого, потому что не могли с этим справиться.

Молитва обладает огромной силой и подразумевает ответственность. Когда мы познаём это, остается надеяться, что у нас получится сделать Одиннадцатый Шаг ориентиром нашей ежедневной программы.

Мы начинаем молиться только об исполнении воли Бога для нас. Так мы получаем только то, с чем можем справиться. К нам приходит способность реагировать на ситуации и справляться с ними, потому что Бог помогает нам к этому подготовиться. Некоторые из нас просто своими словами выражают благодарность Богу за Его милость.

В духе капитуляции и смирения мы возвращаемся к этому шагу снова и снова, получая



в подарок от Бога нашего понимания знание Его воли и силы для ее исполнения. Десятый Шаг очищает наш путь от ошибок дня сегодняшнего, чтобы мы могли сосредоточиться на работе по Одиннадцатому Шагу. Без этого шага нам вряд ли удастся испытать духовное пробуждение, практиковать в своей жизни духовные принципы или нести весть, способную привлечь в выздоровление других зависимых. В Анонимных Наркоманах есть духовный принцип – мы сохраняем то, что получили в АН, только отдавая это другим. Помогая другим оставаться чистыми, мы наслаждаемся обретенными здесь духовными сокровищами. Мы просто обязаны бескорыстно и с благодарностью отдавать то, что было бескорыстно и с благодарностью отдано нам.

## Шаг Двенадцатый

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

**Мы** пришли в АН, потому что наша жизнь оказалась полностью разрушенной. У нас даже мысли тогда не было о пробуждении духа. Единственное, чего нам хотелось, – это избавиться от боли.

Шаги ведут к пробуждению, которое по сути своей духовно. Доказательством этого пробуждения являются изменения в нашей жизни. Эти изменения развивают в нас способность жить духовными принципами и нести весть выздоровления и надежды тем зависимым, которые всё еще страдают. Но сама по себе весть бессмысленна, если мы не ЖИВЕМ ею. Когда мы живем вестью, то наши поступки и сама наша жизнь наполняют ее куда большим смыслом, чем любые наши слова и вся наша литература.

У членов нашего Сообщества концепция духовного пробуждения принимает самые разные формы. Тем не менее, в духовном пробуждении каждого из нас есть определенные общие признаки, основными из которых являются конец одиночества и чувство, что в нашей жизни появился ориентир. Многие из нас считают, что духовное пробуждение бессмысленно, если оно не приносит умиротворения и не сопровождается заботой о других. Для того, чтобы поддерживать душевный покой, нам нужно стараться жить здесь и сейчас.

Те из нас, кто продолжает работать по шагам изо всех сил, получают огромную выгоду. Мы считаем, что это является прямым результатом жизни программой.

Когда к нам впервые приходит облегчение от зависимости, и мы начинаем получать от

этого удовольствие, возникает риск вернуться к попыткам контролировать свою жизнь. Мы забываем про хорошо знакомые нам в прошлом агонию и боль. В употреблении нашу жизнь контролировала болезнь. Она и сейчас начеку и ждет возможности перехватить инициативу. Мы быстро забываем, что все наши попытки контролировать свою жизнь с треском провалились.

К этому моменту большинству из нас уже ясно – мы можем сохранить то, что получили в АН, только если будем делиться этим подарком с теми зависимыми, которые всё еще страдают. Это наша лучшая страховка от срыва и мучительного существования в употреблении. Это то, что мы называем «нести весть», и мы несем нашу весть самыми разными способами.

Духовный принцип, который мы практикуем в Двенадцатом Шаге, заключается в том, что мы можем сохранить весть АН о выздоровлении, только отдавая ее другим. В Сообществе АН даже зависимый с одним днем может нести весть о том, что эта программа работает.

Когда мы делимся с новичком, можно попросить, чтобы Высшая Сила использовала нас в качестве своего духовного инструмента. Мы не строим из себя богов. Общаясь с новичком, мы часто просим другого выздоравливающего

зависимого помочь нам. Отозваться на крик о помощи – это привилегия. Мы знаем, что такое муки отчаяния. Именно поэтому возможность помочь другому зависимому обрести выздоровление – это самое настоящее везение.

Мы помогаем новичкам разобраться в принципах Анонимных Наркоманов. Мы стараемся быть гостеприимными и помогаем им разобраться в том, что предлагает эта программа. Мы делимся нашим опытом, силами и надеждой. При первой же возможности мы предлагаем новичкам вместе сходить на собрание.

Такое бескорыстное служение является ключевым принципом Двенадцатого Шага. Мы получили свое выздоровление от Бога нашего понимания. Теперь мы стремимся быть Его инструментом и делимся выздоровлением с теми, кто его ищет. Большинство из нас со временем понимает – мы можем нести эту весть только тем, кто просит о помощи. Иногда единственное, что необходимо страдающему зависимому, чтобы сделать шаг нам навстречу – это сила личного примера. Даже страдая, зависимый не всегда готов просить о помощи. Мы стремимся быть доступными для таких людей, чтобы оказаться рядом, когда они будут готовы.

Польза Программы «Анонимные Наркоманы» заключается еще и в том, что

она учит помогать другим. Совершенно удивительным образом работа по Двенадцати Шагам превращает нас из униженных и отчаявшихся людей в инструмент Высшей Силы. Нам дарована способность помогать таким же как мы зависимым, когда им никто больше помочь не может. Мы видим, как это происходит в нашем сообществе каждый день. Это чудесное превращение является доказательством духовного пробуждения. Мы делимся своим собственным опытом – тем, как это было у нас. Велико искушение начать давать советы, но поддаваясь ему, мы теряем уважение новичков. Это искажает нашу весть. Простая и честная весть о выздоровлении от зависимости всегда отзовется в их сердцах.

Мы ходим на собрания, стараемся быть на виду и сразу же откликаться на любую возможность послужить Сообществу. Бескорыстно и с благодарностью отдавая свое время, мы делимся полученными в АН навыками и опытом. Служение, о котором мы говорим в Анонимных Наркоманах – это главная цель наших групп. Заниматься служением – значит нести нашу весть тем зависимым, которые всё еще страдают. Чем больше вдохновения и усердия мы вкладываем в эту работу, тем богаче будет наше духовное пробуждение.

Мы начинаем нести весть очень просто. Люди, которым мы запомнились нечестными, одинокими и полными страха, вдруг

начинают видеть нас совсем другими. Они замечают, что в наших глазах страха больше нет. Они понимают, что мы постепенно возвращаемся к жизни.

Теперь у нас есть АН, и в нашей новой жизни нет места самодовольству и скуке. Оставаясь чистыми, мы начинаем практиковать духовные принципы: надежду, капитуляцию, принятие, честность, открытость новому, готовность, веру, терпимость, терпение, смирение, безусловную любовь, заботу и умение делиться. По мере того, как наше выздоровление продолжается, духовные принципы соприкасаются с каждой сферой нашей жизни, потому что мы стараемся жить этой программой –здесь и сейчас.

Мы учимся жить принципами выздоровления, и всё чаще начинаем чувствовать искреннюю радость. Мы радуемся, наблюдая, как человек с двумя чистыми днями говорит человеку с одним чистым днем: «Одиночество для зависимого – плохая компания». Мы радуемся, наблюдая, как человек, тщетно старающийся помочь другому зависимому остаться чистым, вдруг находит нужные слова, чтобы донести до него весть о выздоровлении.

Мы чувствуем, что теперь наша жизнь стоит того, чтобы жить. Переродившись духовно, мы рады тому, что живы. Употребление превратило нашу жизнь в изнурительную гонку

на выживание. Сегодня у нас намного чаще получается жить, а не выживать. Понимая, что самое главное – оставаться чистыми, мы можем получать от жизни удовольствие. Нам нравится быть чистыми и нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые всё еще страдают. Посещение собраний дает реальный результат.

Применение духовных принципов в повседневной жизни преображает нас самих. Честность, смирение и открытость новому помогают нам относиться к окружающим справедливо. В наших решениях появляется терпимость. Мы учимся уважать себя.

Уроки, которые мы получаем в процессе выздоровления, бывают порой болезненными и горькими. Помогая другим, мы получаем в подарок уважение к самим себе – ведь теперь мы способны делиться этими уроками с другими членами Анонимных Наркоманов. Мы не можем уберечь их от боли, но можем нести весть надежды, которую подарили нам такие же выздоравливающие зависимые. Мы делимся принципами выздоровления – тем, как они работают в нашей жизни. Бог помогает нам, когда мы помогаем друг другу. Жизнь приобретает новый смысл, новые оттенки радости, становится по-настоящему ценной – и мы это чувствуем. Мы перерождаемся духовно и радуемся тому, что

живы. Наше духовное пробуждение приходит в том числе и благодаря новому пониманию Высшей Силы, которое появляется у нас, когда мы принимаем участие в выздоровлении другого зависимого.

Да, мы живое воплощение надежды. Мы живое доказательство того, что программа работает. Наша радость от чистой жизни привлекает тех зависимых, которые всё еще страдают.

Мы действительно выздоравливаем, чтобы жить чистыми и счастливыми. Добро пожаловать в АН. Шаги на этом не заканчиваются. Шаги – это новое начало!



# Принятие себя

---

## Проблема

Дефицит принятия себя – проблема многих выздоравливающих зависимых. Этот коварный дефект трудно распознать, и он часто остается незаметным. Многие из нас считали своей единственной проблемой употребление наркотиков, отрицая тот факт, что наши жизни стали неуправляемы. Это отрицание продолжает мучить нас даже после прекращения употребления. Причиной многих проблем, с которыми мы сталкиваемся в повседневном выздоровлении, является неспособность принятия себя на глубоком уровне. Порой мы даже не понимаем, что этот недостаток лежит в основе нашей проблемы, потому что его проявления могут быть самыми разными. Порой мы становимся раздражительными, осуждаем, проявляем недовольство, погружаемся в депрессию или чувствуем себя сбитыми с толку. Порой мы пытаемся изменить внешние обстоятельства, стремясь унять беспокойство, терзающее нас изнутри. Наш опыт показал, что в подобных ситуациях причины нашего недовольства лучше всего искать внутри себя. Очень часто выясняется, что мы подвержены

жестокой самокритике, что мы погрязли в ненависти к самим себе и в отрицании самих себя.

До того, как мы попали в АН, большинство из нас провели целую жизнь, отвергая себя. Мы ненавидели себя и изо всех сил пытались стать кем-то другим. Мы хотели быть кем угодно, только не самими собой. Неспособные принять себя, мы пытались получить принятие у других. Те любовь и принятие, которые мы были не в состоянии дать сами себе, мы хотели получить от других, при этом мы не были готовы делиться собственными любовью и дружбой бескорыстно, не ожидая ничего взамен. Мы были готовы на что угодно ради принятия и одобрения других, а потом мы злились на тех, чьи ответные действия не соответствовали нашим ожиданиям.

Поскольку мы были неспособны принять себя, мы ожидали что и другие нас тоже отвергнут. Мы никого не подпускали к себе близко, так как боялись, что они тоже возненавидят нас, увидев нашу истинную сущность. Стремясь защититься от этой уязвимости, мы отталкивали других до того, как они смогли бы оттолкнуть нас.

## **Решение – в Двенадцати Шагах**

Сегодня первым шагом к принятию себя становится принятие нашей зависимости. Мы сможем принять себя, как человеческих

существ, только после того, как примем нашу болезнь и все те несчастья, которые она приносит нам.

Следующий шаг к принятию себя – это вера в Силу, более могущественную, чем мы сами, способную вернуть нас к здравомыслию. Нам не нужно верить в чью-то концепцию этой Высшей Силы, но нам точно нужно поверить в какую-то концепцию, которая подходит именно нам. Когда мы понимаем, что испытывать боль, совершать ошибки и осознавать свое несовершенство – это нормально, мы познаем духовный аспект принятия себя.

Самый эффективный способ достичь принятия себя – это применение Двенадцати Шагов выздоровления. Поскольку мы пришли к вере в Силу, более могущественную, чем мы сами, мы можем положиться на Нее в том, что Она даст нам мужество честно изучить наши дефекты и достоинства. Нам необходимо восстановить связь с нашими чувствами, хотя порой это мучительно и нам кажется, что это вряд ли приблизит нас к принятию себя. Мы хотим построить прочный фундамент для нашего выздоровления, поэтому нам нужно исследовать наши действия и наши мотивы и начать менять те из них, которые для нас более неприемлемы.

Наши дефекты являются частью нас самих, и мы сможем избавиться от них, только если будем жить программой АН. Наши достоинства – это дары нашей Высшей Силы, и по мере того, как мы учимся применять их во всей полноте, растет наше принятие себя и наши жизни улучшаются.

Порой мы погружаемся в сентиментальные мечтания о том, какими мы должны были бы стать. Нас может одолевать гордыня и жалость к себе, но когда мы снова и снова подтверждаем нашу веру в Высшую Силу, нам даруется надежда, мужество и силы, чтобы продолжать расти.

Принятие себя приносит равновесие в наше выздоровление. Нас устраивает то, какие мы, поэтому мы перестаем ждать одобрения со стороны других. Мы обретаем свободу и начинаем с благодарностью развивать свои достоинства, со смирением отдаляться от своих дефектов и становиться настолько хорошими выздоравливающими зависимыми людьми, какими нам только под силу стать. Принятие себя такими, какие мы есть, означает, что мы нормальные, что да, мы не идеальные, но мы можем становиться лучше.

Мы помним, что больны болезнью зависимости, что достижение принятия себя на глубоком уровне – это длительный

процесс. Неважно, в какой ужас превратилась наша жизнь, нас всегда принимают в сообществе «Анонимные Наркоманы».

Принятие себя такими, какие мы есть, также помогает нам избавиться от ожиданий идеальности от других. Принимая себя, мы начинаем принимать других, ничего от них не требуя, возможно, впервые за всю свою жизнь. Наши дружеские отношения крепнут и мы чувствуем тепло и заботу – прямой результат процесса, в котором зависимые делятся друг с другом своим выздоровлением и своей новой жизнью.

**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.**

## Спонсорство

---

Найти спонсора – одна из первых рекомендаций, которую слышат многие из нас на своих первых собраниях АН. Будучи новичками мы не всегда представляем, о чем речь. Кто такой спонсор? Как найти и как взаимодействовать со спонсором? Где его искать? Проспект, который ты держишь в руках, познакомит тебя со спонсорством.

В нашем Базовом тексте сказано: «Сердце АН бьется тогда, когда двое зависимых делятся друг с другом своим выздоровлением». Проще говоря, спонсорство – это помощь одного зависимого другому. Это улица с двусторонним движением, отношения, полные любви, духовности и отзывчивости, которые помогают как подспонсорному, так и спонсору.

### **КТО такой спонсор?**

Спонсорство – это близкие личные отношения, и у разных людей они разные. В рамках этого проспекта спонсор – это член Анонимных Наркоманов, живущий нашей программой выздоровления, который готов строить с нами особые отношения поддержки в формате «один на один». Для большинства

из нас спонсор – это, прежде всего, человек, способный помогать нам работать по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов, а иногда еще и по Двенадцати Традициям и Двенадцати Концепциям. Спонсор совсем не обязательно должен быть другом, но, вполне возможно, является человеком, которому мы доверяемся. Со спонсором мы можем поделиться тем, о чем нам некомфортно высказываться на собрании.

Отношения с моим спонсором стали ключиком, открывшим мне двери к доверию другому человеку и к работе по шагам. Я поделился со спонсором тем, в какой бардак превратилась моя жизнь, а он поделился со мной тем, что в его жизни происходило то же самое. Он начал учить меня тому, как жить без наркотиков.

## **ЧТО именно делает спонсор?**

Спонсоры делятся с подспонсорными своим опытом, силами и надеждой. Некоторые говорят о своем спонсоре, как о человеке любящем и отзывчивом, который выслушает и поддержит нас, несмотря ни на что. Другие ценят в спонсоре объективность и беспристрастность, полагаясь на его прямое и честное мнение, даже когда согласиться с ним трудно. А третьи обращаются к спонсору, главным образом, как к проводнику по Двенадцати Шагам.

Однажды на вопрос: «А зачем мне спонсор?» спонсор ответил: «Ну, самообман заметить трудно, особенно самому...».

Спонсорство работает по той же причине, по которой работает АН, – потому что выздоравливающих членов сообщества объединяют и зависимость, и выздоровление; потому что очень часто мы ощущаем эмпатию друг к другу – сопереживание, основанное на похожем опыте. Спонсор – это не наш юрист или банкир, не папа или мама, не консультант по вопросам брака и не соцработник. Спонсор – это не психотерапевт, дающий профессиональные консультации. Спонсор – это просто другой зависимый в выздоровлении, готовый поделиться своим путешествием по Двенадцати Шагам.

Иногда, когда мы делимся со спонсором своими вопросами и переживаниями, спонсор делится в ответ собственным опытом. В других ситуациях спонсор может предложить чтение литературы, письменное задание или сам пытается ответить на наши вопросы о программе. Когда в АН мы новички, спонсор помогает нам разобраться в непонятных для нас моментах программы, в языке Анонимных Наркоманов, в том, как проводятся собрания и как работает структура обслуживания, а также в значении принципов АН и в сущности духовного пробуждения.



## **ЧТО именно делает подспонсорный?**

Одна из рекомендаций – регулярный контакт со спонсором. Помимо звонков спонсору, можно еще договариваться о встречах на собраниях. Некоторые спонсоры сами предлагают какой-то график общения, другие никаких особых правил не устанавливают. Если нам не удастся найти спонсора, живущего неподалеку, можно положиться на интернет-технологии или переписку по почте. Но на каком бы канале связи мы ни остановились, самое важное в общении со спонсором – это наша честность и открытость новому.

Моя спонсор помогает мне разобраться, куда мне двигаться и как смотреть на мир. Помимо всего прочего, она словно лакмусовая бумажка моих мотивов, очень важная для меня. Порой мне достаточно поделиться с кем-то вслух – и я вдруг вижу все по-другому.

Бывает, мы перестаем звонить спонсорам, например, из-за переживаний, что мы грузим их своими проблемами. Или из-за мыслей о том, что спонсорам что-то нужно от нас взамен. На самом деле, наши спонсоры выигрывают от наших отношений не меньше, чем мы. В нашей программе существует

убеждение, что мы можем сохранить то, что получили в АН, только отдавая это другим. Взаимодействуя со спонсором, мы, по сути, помогаем им оставаться чистыми и выздоравливать.

## **КАК найти спонсора?**

Все, что нужно, чтобы у тебя появился спонсор – это прямо попросить его или ее. Звучит просто, но это нелегко. Многим из нас страшно просить кого-то стать нашим спонсором. Активная зависимость научила нас не доверять никому. Поэтому сама идея о том, чтобы просить кого-то слушать нас и помогать нам, кажется чуждой и пугающей. Несмотря на это, именно спонсорство многие из нас называют самой важной частью своего выздоровления. Порой мы собираем в кулак все свое мужество, а в ответ слышим: «Нет». В таких случаях нам будут нужны настойчивость и вера, а еще важно постараться не видеть в его или ее решении ничего личного. Как правило, причины отказа этих людей не имеют лично к нам никакого отношения: быть может, у них дефицит свободного времени или куча подспонсорных, а еще, именно в этот момент, у них может быть непростой период жизни. Продолжая поиск спонсора, мы подтверждаем свою веру.

Для меня выбор спонсора был типа как собеседование. Подойдем ли мы друг другу? Каковы твои ожидания? Чего жду я? Я искал человека, открытого новому, с которым мне было бы комфортно говорить.

Идеальное место для поиска спонсора – это собрание АН. Дополнительные варианты – это мероприятия АН, такие как собрания органов обслуживания или конвенции. Большинство из нас ищет такого человека, которому не все равно, который активно работает по программе, которому мы надеемся научиться доверять, порой чисто интуитивно. Для большинства из нас, особенно для новичков в АН, важно, чтобы срок чистого времени спонсора был больше.

Самое простое правило – это искать человека с похожим опытом, которому близки и понятны наши терзания и наши достижения. Для большинства из нас шансы на такой уровень эмпатии будут выше со спонсором одного с нами пола, к тому же это безопаснее. Для некоторых половая принадлежность не является решающим фактором. Кого мы выберем в спонсоры – решать нам, мы свободны в этом выборе. Тем не менее, существует очень серьезная рекомендация избегать спонсорских отношений, в которых вероятен риск сексуального влечения. Такое влечение может увести нас в сторону от сути

спонсорства и подорвать нашу способность делиться друг с другом честно.

В первые чистые дни я ощущала незащищенность, одиночество и готовность пойти на что угодно, только бы быть с кем-то рядом. Вся моя сущность стремилась к удовлетворению этого желания, я противилась всему тому, что было так необходимо для строительства фундамента моего выздоровления. Я так благодарна Богу за принципиальность тех членов сообщества, которые поддержали меня и не воспользовались моим состоянием на том, раннем этапе моего выздоровления.

Иногда члены сообщества задумываются, нормально ли, когда у тебя больше одного спонсора. И хотя некоторые зависимые выбирают такой путь, большинство предупреждает, что это опасно, потому что мы можем поддаться искушению манипулировать спонсорами с целью добиться именно того ответа, который нам больше всего хочется получить.

## **КОГДА нужно найти спонсора?**

Большинство членов сообщества считают, что найти спонсора нужно как можно скорее, тогда как другие приводят доводы, что спешить с таким важнейшим решением не стоит, что нужно осмотреться, собрать информацию

и сделать взвешенный выбор. Посещение как можно большего количества собраний помогает нам определиться, с кем нам будет комфортно, кому мы сможем научиться доверять. Несмотря на то, что мы находимся в поиске спонсора, мы не обязаны говорить «да», когда кто-то сам предлагает нам стать нашим спонсором. Очень важно знать одну вещь – если мы находим спонсора, чтобы он помогал нам на раннем этапе выздоровления, никто не мешает нам поменять этого спонсора позднее, если он перестает удовлетворять нашим требованиям.

Я сравниваю необходимость найти спонсора с ситуацией, когда ты упал в воду и тонешь. Мне этот спасательный круг в виде спонсора нужен был немедленно!

Когда мы новички в этой программе, нам важно обращаться за помощью и поддержкой к другим зависимым. Брать номера телефонов, начинать звонить и делиться с другими выздоравливающими членами сообщества нужно как можно быстрее. Наша программа работает именно благодаря помощи, которой мы делимся друг с другом. Нам больше не обязательно жить в изоляции. Мы начинаем ощущать себя частью чего-то большего, чем мы сами. Спонсорство помогает нам понять, что оказавшись в АН, мы наконец-то пришли домой.

У тебя наверняка остались вопросы о спонсорстве, не затронутые в этом ИП. И хотя на твои вопросы может и не быть точных «правильных» или «неправильных» ответов, опыт нашего сообщества такой разный – в разных регионах и у разных зависимых – у нас, к счастью, есть целая книга, в которой многие вопросы о спонсорстве рассматриваются в самых мельчайших подробностях.

## **Опыт одного зависимого: «Как работают в моей жизни принятие, вера и обязательность»**

---

Я определил свою проблему, когда начал работать по программе АН. Вот эта проблема: желание прекратить употребление есть, а как это сделать, мне непонятно. Зависимость как раз и заключается в том, что моя личность целиком и полностью стремится только к тому, чтобы достать, употребить и искать пути и способы достать еще. Каждая мельчайшая черточка моего характера, моей личности работала на то, чтобы усилить мою одержимость собственными желаниями. Тотальный эгоцентризм убеждал меня снова и снова пытаться управлять своей жизнью, манипулируя ради своей выгоды людьми и обстоятельствами. Я полностью утратил контроль. Одержимость силой вынуждала меня снова и снова употреблять наркотики вопреки моим собственным желаниям, вопреки моему врожденному инстинкту самосохранения. Оказавшись в состоянии безумия, безнадежности и беспомощности, я перестал бороться и принял тот факт, что я

зависимый, что моя жизнь стала совершенно неуправляемой, и что перед болезнью я бессилён. Моя сила воли оказалась не в состоянии как-то изменить мой больной организм, компульсивно жаждавший наркотиков. Мое самообладание оказалось неспособно изменить мой больной мозг, одержимый желанием употреблять изменяющие настроение вещества, чтобы уйти от реальности. Даже самые высокие из моих идеалов оказались не в состоянии изменить мой больной дух – хитрый, коварный и абсолютно эгоцентричный. Как только мне удалось принять тот факт, что я действительно бессилён, употребление наркотиков стало для меня необязательным. Это принятие моего состояния – состояния бессилия перед зависимостью и состояния неуправляемости моей жизни и стало тем ключом, который открыл мне двери к выздоровлению.

И вот, благодаря помощи выздоравливающих зависимых, я смог начать воздерживаться: на одну минуту, на один час, на один день. Ужасно хотелось раскумариться. Жизнь без наркотиков казалась невыносимой. Ощущение безнадежности только обострилось, и моя голова начала твердить мне, что необходимо снова употребить наркотики, чтобы стало легче. Принятие собственного бессилия и неуправляемости собственной жизни привело меня к острой



потребности в какой-нибудь силе, более могущественной, чем моя болезнь, которая была бы способна изменить мою сущность, нацеленную на медленное самоубийство. И такая сила есть – мои новые знакомые из сообщества рассказали мне, что им удалось найти эту силу в программе АН. Я видел, что они остаются чистыми на протяжении многих месяцев и лет, и я понимал, что даже желания употреблять у них уже нет. Они рассказали мне, что я тоже могу избавиться от желания употреблять наркотики, если буду жить программой АН. Я поверил им, других вариантов у меня просто не было. Все остальное я перепробовал – врачей, психиатров, больницы, дурдомы, пробовал менять работу, жениться, разводиться. У меня ничего не получилось. Казалось, что надеяться уже не на что, как вдруг в Анонимных Наркоманах я увидел проблеск надежды. Я повстречал зависимых, которые выздоравливают от этой болезни. Я пришел к убеждению, что я в состоянии научиться жить без наркотиков. В АН я обрел веру, которая необходима, чтобы начать меняться.

На том этапе я уже перестал употреблять наркотики, но лишь с большой натяжкой я верил, что длительное воздержание возможно. Хотя я и не употреблял наркотики, мои мысли и чувства были такими же, как в употреблении. Моя личность и мой характер

ничуть не поменялись. Вся моя сущность стремилась исключительно к саморазрушению. Я оказался перед выбором: либо я продолжаю употреблять, либо начинаю меняться. Я принял свою болезнь – с верой в то, что у меня получится выздоравливать. Для этого мне пришлось взять на себя обязательство безоговорочно капитулировать перед духовными принципами программы АН.

С помощью своего спонсора я принял решение препоручить мою волю и мою жизнь Богу, как я тогда Его понимал. Для меня этот момент стал поворотным. Это решение означало все чаще и чаще применять принятие, доверять, верить и взять на себя обязательство каждый день делать что-то для выздоровления. Решение препоручить мою волю и мою жизнь Богу потребовало от меня разобраться в себе и приступить к активным изменениям своих обычных реакций на реальный мир. Обязательство, которое я взял на себя, наполнило мою жизнь честностью. Для меня программа АН работает так: я принимаю свою болезнь, развиваю в себе веру в то, что программа может изменить меня, и беру на себя обязательство капитулировать перед духовными принципами программы выздоровления.

Теперь нужно подкрепить это действиями. Если не меняться, мне будет плохо, и тогда рано или поздно я вернусь к употреблению

наркотиков. Те действия, которые предлагает программа АН, на самом деле способны изменить мою личность и мой характер. Я честно изучаю себя, я записываю то, что делал и что при этом чувствовал. Я полностью раскрываю себя перед моим Богом и другим человеком, рассказывая им о своих самых затаенных страхах, злобе и обидах. Совершив это, я выбиваю почву из-под ног моего прошлого, оно перестает контролировать мою жизнь, и я обретаю свободу жить идеалами сегодняшнего дня. Я начинаю вести себя иначе, и подготавливаю себя к тому, чтобы Бог моего понимания превратил меня в такого человека, каким Он хочет меня видеть.

Обращаясь с просьбой избавить меня от моих недостатков, я работаю над созданием правдивого образа самого себя, основанного на реальности.

Возмещая ущерб, который я причинил людям, я учусь прощать и других, и себя.

Я регулярно анализирую свое поведение и при первой же возможности исправляю совершенные ошибки. Я непрерывно работаю над укреплением своего доверия к духовным принципам и веры в них. Я отдаю другим свой личный опыт и знания о нашей программе. Я стараюсь жить теми принципами, которым научился в сообществе. Эти Двенадцать Шагов помогли мне прекратить употребление, избавиться от желания употреблять и подарили мне новый путь в жизни.

## Только сегодня

---

Скажи себе:

*Только Сегодня* я буду думать о своем выздоровлении, о том, как жить и радоваться жизни, не употребляя наркотики.

*Только Сегодня* я доверюсь кому-нибудь в АН, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.

*Только Сегодня* в моей жизни будет программа. Я постараюсь следовать ей изо всех сил.

*Только Сегодня* с помощью АН я попытаюсь увидеть свою жизнь по-новому.

*Только Сегодня* я не буду скован страхом. Я буду думать о своих новых знакомых, о людях, которые не употребляют и которые нашли новый путь в жизни. Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться.

Когда мы пришли в программу «Анонимные Наркоманы», мы приняли решение поручить наши жизни заботе некой Высшей Силы. Благодаря этой капитуляции мы освобождаемся от бремени прошлого и от страха

будущего. Теперь дар сегодняшнего дня предстает перед нами во всей своей красоте. Мы принимаем жизнь такой, какая она есть, и радуемся ей прямо сейчас. Отказываясь принимать реальность сегодняшнего дня, мы тем самым отрицаем нашу веру в нашу Высшую Силу. Это не принесет нам ничего, кроме боли.

Мы учимся тому, что сегодняшний день – это дар, в котором нет обещаний. Когда мы понимаем это, то незначительность прошлого и будущего, и, наоборот, важность сегодняшних действий становятся для нас реальностью. Благодаря этому наши жизни становятся проще.

Когда мы концентрируемся на сегодняшнем дне, рассвет новой реальности затмевает наркотический кошмар. Мы обнаруживаем, что когда нам плохо, мы можем поделиться своими чувствами с другим выздоравливающим зависимым. Когда мы делимся своим прошлым с другими зависимыми, мы открываем для себя, что мы не уникальны, что нас всех объединяет нечто общее. Высшая Сила работает через нас, когда мы разговариваем с другими членами АН, когда делимся с ними нашими злключениями или позволяем им поделиться с нами своими.

Если сегодня мы остаемся чистыми, если мы не отдаляемся от нашей Высшей Силы и наших друзей в АН, нам нечего бояться.

Ошибки нашего прошлого Бог нам уже простил, а наше будущее еще не пришло. Медитация и личная инвентаризация помогут нам обрести душевный покой и направление на всем протяжении сегодняшнего дня. В дневной суете мы находим немного времени, чтобы поблагодарить Бога, как каждый из нас понимает Его, за то, что Он дает нам способность справиться с сегодняшним днем.

Принцип «только сегодня» помогает не только воздерживаться от употребления наркотиков, им можно пользоваться во всех сферах нашей жизни. С реальностью нужно справляться каждый день. Многие из нас верят, что Бог не ожидает от нас больше, чем те действия, которые нам под силу именно сегодня.

Работа по программе, по Двенадцати Шагам АН, помогла нам увидеть наши жизни по-новому. Сегодня нам больше не нужно извиняться за то, что мы такие, какие есть. Наш ежедневный контакт с Высшей Силой заполняет ту внутреннюю пустоту, которую нам никогда не удавалось заполнить. В жизни сегодняшним днем мы обретаем смысл. Под руководством нашей Высшей Силы мы избавляемся от желания употреблять. Мы перестаем стремиться к

идеальности, нам по силам принять себя такими, какие мы есть.

Важно помнить, что любой зависимый, оставшийся чистым один день, это живое чудо. Оставаться здоровыми духовно нам помогают собрания, работа по шагам, ежедневная медитация и общение с другими членами сообщества. Мы в состоянии жить ответственно.

На смену страху и изоляции приходят любовь сообщества и безопасность нашего нового образа жизни. Проклятие одиночества разбито вдребезги. Мы и поверить не могли, что когда-нибудь у нас будет столько друзей. На смену обидам и жалости к себе приходят терпимость и вера. Нам даруются те самые счастье, свобода, ясность и душевный покой, которые мы так отчаянно искали.

## Остаться чистым после выписки

---

Многие из нас впервые услышали весть Анонимных Наркоманов о выздоровлении в больнице или каком-нибудь закрытом учреждении. Переход после выписки во внешний мир – крайне непростой процесс. Прежде всего это касается тех изменений, с которыми мы сталкиваемся в выздоровлении. Для многих из нас этот начальный период выздоровления был трудным. Сама мысль о жизни без наркотиков может быть страшной. Но те из нас, кто пережил этот этап, обрели жизнь, которая стоит того, чтобы жить. Если ты находишься в больнице или закрытом учреждении, этот проспект станет для тебя вестью надежды на выздоровление и свободную жизнь. Многим из нас довелось побывать в твоей шкуре. Мы искали другой выход, и многие из нас сорвались, а некоторые уже никогда не вернуться. Мы написали этот проспект, чтобы разделить с тобой путь, который мы обрели, который работает.

Если у тебя есть возможность посещать собрания, находясь в больнице или закрытом учреждении, можно прямо сейчас



начать вырабатывать в себе важные и полезные привычки. Приходи на собрания пораньше и не уходи сразу после их окончания. Постарайся как можно быстрее познакомиться с выздоравливающими зависимыми. Если на твои собрания приходят люди с других групп, попроси их номера телефонов и начинай им звонить. Эти звонки поначалу будут казаться тебе непривычными и даже нелепыми. Важно помнить, что основой болезни зависимости является изоляция, и поэтому твой первый звонок – это огромный прогресс. Для того чтобы позвонить другому члену АН, необязательно дожидаться какой-то серьезной проблемы. Большинство из нас всегда более чем готовы помочь, чем только могут. А еще такие звонки помогут договориться о том, чтобы член сообщества АН встретил тебя сразу после выписки. Знакомые лица на собраниях помогут тебе почувствовать себя частью сообщества АН. Одиночество для нас совершенно недопустимо.

Оставаться чистым после выписки – значит предпринимать конкретные действия. Иди на собрание прямо в день выписки. Регулярное посещение собраний должно стать привычкой, это очень важно. В растерянности и возбуждении первых «днейков на

воле» некоторые из нас зачастую поддаются желанию уйти в «отпуск» и передохнуть перед тем, как вернуться к своим повседневным обязанностям. Поддавшись подобному самообману, многие из нас вернулись к употреблению. Зависимость – это болезнь, которая прогрессирует без отпусков. Если ее развитие не остановить, она будет становиться все хуже и хуже. То, что мы делаем для своего выздоровления сегодня, не гарантирует нашего выздоровления завтра. Ошибочно предполагать, что достаточно иметь искреннее намерение вернуться в АН после какого-то перерыва. Мы должны подкреплять наши намерения действиями, и чем раньше, тем лучше.

Если после выписки ты уезжаешь в другой город, попроси у членов сообщества расписание собраний и номер горячей линии АН твоей новой местности. Тебе помогут связаться с группами АН и членами сообщества на новом месте. Ты также можешь получить информацию о собраниях по всему миру, написав по адресу:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

Спонсорство – жизненно важная часть программы выздоровления АН. Спонсорство

– один из главных для новичка источников опыта тех членов сообщества, которые живут программой. В спонсорах способны сочетаться искренняя забота о нашем благополучии, общий для всех нас опыт зависимости и фундаментальные знания о выздоровлении в АН. Наш опыт доказывает, что лучше всего, когда спонсор одного пола с нами. Как можно скорее выбери себе спонсора, пусть даже временного. Спонсор помогает тебе работать по Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям Анонимных Наркоманов. Спонсор также может познакомить тебя с другими членами АН, сходить с тобой на собрание и помочь тебе освоиться в выздоровлении. В нашем проспекте «Спонсорство» ты найдешь дополнительную информацию по этому вопросу.

Чтобы извлечь максимальную пользу из программы АН, мы должны работать по Двенадцати Шагам. Вместе с регулярным посещением собраний, шаги – это основа нашей программы выздоровления от зависимости. Мы убедились, что последовательная работа по всем шагам и постоянное повторение круга шагов являются преградой от срыва в активную зависимость и связанных с ней страданий.

В АН доступна самая разная литература. Маленький Белый буклет и наш Базовый

текст, книга под названием «Анонимные Наркоманы», рассказывают о принципах выздоровления в нашем сообществе. Познакомься с программой с помощью нашей литературы. Чтение литературы о выздоровлении является важной частью нашей программы, особенно когда мы не можем пойти на собрание или пообщаться с другим членом сообщества АН. Многие из нас убедились, что ежедневное чтение литературы АН помогает нам поддерживать позитивный настрой и концентрироваться на выздоровлении.

Когда ты начнешь посещать собрания, прими участие в жизни тех групп, на которые ты ходишь. Для того, чтобы группа работала, кто-то должен вытряхивать пепельницы, расставлять стулья, готовить чай, убирать помещение после собрания. Дай людям понять, что ты готов помочь, и стань частью своей группы. Обязанности на группе – необходимая составляющая выздоровления, они помогают справиться с чувством одиночества, которое порой охватывает нас. Такие обязанности, какими бы незначительными они ни казались, могут служить гарантией того, что мы придем на собрание, когда необходимость выполнить свое служение становится сильнее желания не приходить на группу.

Отличной идеей будет составить свой личный план действий на каждый день.

Такими ежедневными действиями мы демонстрируем ответственность за свое выздоровление. Вместо того, чтобы пойти за той самой первой дозой, мы выполняем следующие действия:

- ★ Что бы ни произошло, не употребляй
- ★ Сходи на собрание АН
- ★ Попроси свою Высшую Силу помочь тебе остаться сегодня чистым
- ★ Позвони своему спонсору
- ★ Почитай литературу АН
- ★ Поговори с другими выздоравливающими зависимыми
- ★ Поработай по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов

Мы рассмотрели некоторые из действий, необходимых, чтобы оставаться чистыми; нам также следует упомянуть то, чего следует избегать. На собраниях АН мы часто слышим, что мы должны изменить наш старый образ жизни. Это означает, что что бы ни случилось, мы не употребляем наркотики! Мы также убедились, что не можем позволить себе часто посещать бары или клубы, а также общаться с людьми, которые употребляют наркотики. Когда мы разрешаем себе общаться со старыми знакомыми или бывать в местах употребления, мы сами готовим себя к срыву. Оказавшись во власти болезни зависимости, мы бессильны. Эти люди

и места употребления никогда не помогали нам оставаться чистыми. Было бы глупо предполагать, что в этот раз все будет по-другому.

Зависимому человеку ничто не заменит сообщества других активно выздоравливающих зависимых. Нам важно ничего не усложнять и дать нашему выздоровлению шанс. В Анонимных Наркоманах нас ждет много новых друзей, а впереди предстоит еще целый мир новых впечатлений.

Некоторым из нас после выписки пришлось скорректировать свои ожидания о том, что мы попадем в совершенно другой мир. Сообщество «Анонимные Наркоманы» не способно чудесным образом преобразить окружающую нас действительность. Тем не менее, сообщество дарит нам надежду, свободу и новый путь в жизни, в которой мы сами становимся другими. Мы можем оказаться в таких же ситуациях, как в прошлом, но с помощью программы «Анонимные Наркоманы» мы способны изменить то, как мы реагируем на эти ситуации. Меняя себя, мы действительно меняем наши жизни.

Мы хотим, чтобы ты знал, что в Анонимных Наркоманах тебе рады. АН помогло сотням тысяч зависимых жить чистыми, принимать жизнь такой, какая она есть, и построить такую жизнь, которая действительно стоит того, чтобы жить.

## 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 изменяют 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 выздоровливаем**

Говорят, что политика вынуждает объединять-ся 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 попадаемся 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.







## Двенадцать Традиций Анонимных Наркоманов

1. Наше общее благополучие важнее всего, от единства АН зависит личное выздоровление каждого.
2. Для выполнения нашей цели у группы есть только один высший авторитет – любящий Бог, в том виде, в котором Он может выразить Себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры всего лишь облеченные доверием служители, они не правят.
3. Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление.
4. Каждой группе следует быть автономной, за исключением тех дел, которые влияют на другие группы или на АН в целом.
5. У каждой группы есть только одна главная цель – нести весть тем зависимым, которые всё еще страдают.
6. Ни одной группе АН никогда не следует поддерживать, финансировать или разрешать использование названия АН какими бы то ни было схожими структурами или сторонними организациями, чтобы проблемы денег, собственности или престижа не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АН следует быть на полном самообеспечении и отказываться от материальной помощи извне.
8. Анонимным Наркоманам следует всегда оставаться непрофессиональным сообществом, но наши офисы обслуживания могут нанимать квалифицированных сотрудников.
9. АН, как сообществу, никогда не следует обзаводиться системой централизованного управления, но мы можем создавать службы или комитеты, напрямую подотчетные тем, кого они обслуживают.
10. У сообщества «Анонимные Наркоманы» нет мнений по не относящимся к нему вопросам, поэтому название АН никогда не следует вовлекать в общественные дискуссии.
11. Наша политика в связях с общественностью строится не на рекламе, а на привлекательности; нам нужно всегда сохранять личную анонимность на уровне прессы, радио и телевидения.
12. Анонимность – это духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что принципы важнее личностей.



Narcotics Anonymous  
Анонимный

IP № 19-RU  
Принятие  
себя



Narcotics Anonymous,  
Анонимные Наркоманы

IP № 5-RU  
Другой взг



Narcotics Anonymous®  
Анонимные Наркоманы

IP № 22-RU  
Добро  
пожаловать в  
Анонимные  
Наркоманы

Это брошюра была написана  
на испанском языке и  
переведена на русский язык.  
Содержание этой брошюры  
не является частью программы  
Анонимных Наркоманов.  
Благодарим за то, что вы  
делаете этот шаг к выздоровлению.

Russian