



**Narcotics Anonymous®**

**Анонимные Наркоманы**

IP Nr. 21-RU

# Одиночка – оставаться ЧИСТЫМ В ИЗОЛЯЦИИ

«Когда я получаю письмо – день прожит не зря! Такое впечатление, что письма от моих одиноких друзей приходят в самый нужный момент. Это напоминает мне, что кто-то где-то далеко хочет узнать меня, что ему не все равно, ведь он пишет мне письмо. Я занимаю особое место в чьем-то выздоровлении, а этот кто-то – в моем».





## **Одиночка – оставаться ЧИСТЫМ В ИЗОЛЯЦИИ**

### **Введение**

Необходимо пояснить, что «одиночками» в этом проспекте мы называем тех зависимых, которые хотят выздороветь, но живут в таком месте, где нет ни одной группы АН, то есть географически изолированы от сообщества. Если у тебя нет возможности приходить на собрания АН, то мы надеемся, что тебе попадет в руки этот проспект, и что ты найдешь в нем реальные решения, чтобы обрести радостную, счастливую и свободную жизнь.

Несмотря на то, что этот проспект написан специально для зависимых из отдаленных местностей, не обладающих возможностью регулярно посещать собрания АН, ценную информацию о том, как выздороветь от нашей болезни, может почерпнуть в нем любой зависимый. Большинство из нас на том или ином этапе выздоровления сталкивалось с чувствами одиночества или изоляции. Есть среди нас и те, кто чувствует себя в изоляции от окружающих из-за проблемы со зрением, слухом или какого-то другого физического недуга. Какой бы ни была конкретная причина нашей изоляции, эмоциональной, физической или географической, мы считаем, что этот проспект поможет любому зависимому оставаться чистым и найти новый путь в жизни.

*«Порой одиночество нагоняет на меня тоску, но мне приходится совершать позитивные действия в каждой из сфер моей новой жизни. Ощущать себя частью АН – это нечто особенное для меня. Я знаю, что у меня есть друзья, с которыми я пока еще не встречался лично, но сама мысль, что они есть, дарит мне надежду и силы двигаться дальше».*

## **Как обращаться за помощью**

«Анонимные Наркоманы» – это программа Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций, созданная для того, чтобы помочь зависимым обрести выздоровление, где бы мы ни находились. Применяя эти духовные принципы, мы достигаем свободы от активной зависимости. Мы предлагаем тебе прочесть всю литературу АН, какую ты только сможешь достать, и, если это вообще возможно, посетить собрание или какое-нибудь мероприятие АН. Если в твоей местности нет ни одной группы, стань первым, начни вести собрание самостоятельно. Даже если поначалу ты будешь сидеть на собрании в одиночестве, никогда нельзя предугадать, в какой момент в комнату войдет еще один страдающий зависимый. Заполни анкету на обороте этого проспекта и отправь ее в Офис мирового обслуживания, и ты бесплатно получишь стартовый набор для новой группы.

В АН существует множество специальных органов обслуживания, созданных специально для того, чтобы нести помощь зависимым, находящимся в изоляции. Во многих местностях работают телефонные линии АН, печатаются издания АН и расписания собраний. Литературу АН или другую информацию о нашем сообще-

стве также можно получить в ближайшем местном или региональном комитете обслуживания АН.

Офис мирового обслуживания также предоставляет географически изолированным зависимым различные услуги. Он издает справочник с номерами всех известных телефонных линий АН в мире. По запросу ОМО также занимается бесплатной рассылкой стартовых наборов для групп и информационных комплектов. Позвонив или написав сообщение, ты сможешь выяснить местонахождение ближайшей к тебе группы АН или комитета обслуживания. Воспользовавшись Офисом мирового обслуживания в качестве канала связи, ты также сможешь получить ответы на множество других вопросов, обмениваясь опытом, силами и надеждой с другими группами АН по всему миру.

Еще один полезный вариант - присоединиться или даже открыть «Группу для одиночек в АН». Такая группа - инструмент общения, благодаря которому оказавшиеся в изоляции (географически или по другим причинам) зависимые общаются с помощью сети интернет, по электронной или по обычной почте. Такие необычные собрания способны помогать выздоравливающим зависимым делиться друг с другом опытом, силами и надеждой посредством регулярной переписки.

Есть еще одно периодическое издание АН, которое очень помогает зависимым из отдаленных местностей: *The NA Way*. Он издается ежеквартально на английском, французском, немецком, португальском, испанском и русском языках, подписку на него можно оформить бесплатно. Просто напиши в ОМО, тебя добавят в список подписчиков, и ты сможешь получать

*The NA Way* регулярно. В этом журнале публикуются объявления о предстоящих конвенциях и мероприятиях АН, а также статьи и материалы о выздоровлении, интересующие членов АН. Этот журнал способствует нашему единству и взаимодействию, ведь он рассказывает нам о событиях всемирного сообщества «Анонимные Наркоманы».

Но самый важный ресурс помощи – это выздоравливающий зависимый. Помни, что помощь одного зависимого другому обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью.\* Поэтому, если это возможно, свяжись с кем-то из выздоравливающих зависимых либо по телефону, либо по почте. Обратись в ОМО, и тебе помогут найти выздоравливающих зависимых, живущих недалеко от тебя. Помни, что даже если ты один, тебе не обязательно оставаться в одиночестве.

*«Я так легко забываю, что мне важно делиться, особенно если гордыня и высокомерие мешают мне делиться мыслями и чувствами, которые мне не нравятся или которые мне не по душе. Когда я рассказываю что-то о себе в письме, это помогает мне».*

## **Возможность делиться бесценна**

Если ты выздоравливающий зависимый и у тебя нет поблизости группы АН, которая окружила бы тебя заботой и поддержкой, найти решение, конечно, непросто. Но если ты на самом деле

\* Это цитата из нашего Базового Текста «Анонимные Наркоманы». Чтение Базового Текста – это важная часть нашего выздоровления от зависимости. Если у тебя нет Базового Текста, напиши в ОМО. Тебе пришлют форму для заказа этой книги и другой литературы АН. Адрес ОМО напечатан на обороте этого проспекта.

страстно желаешь оставаться чистым, то выздоровление возможно. И даже если ты единственный выздоравливающий зависимый на огромной территории, не нужно бояться обратиться с просьбой о помощи. Есть множество способов связаться с другими выздоравливающими зависимыми, и каждый налаженный контакт прокладывает дорогу к новым. У многих зависимых-одиночек есть друзья по переписке, с которыми они регулярно общаются и делятся опытом выздоровления. А еще очень важно найти спонсора или кого-то, кто поможет тебе изучить Двенадцать Шагов и применять их на практике. Если поблизости нет никого, кого ты мог бы попросить о спонсорстве, не бойся обратиться к кому-то, кто живет далеко. Вы можете писать другу, обмениваться аудиозаписями и разговаривать по телефону, когда это необходимо. Возможность делиться с другим зависимым лично, по телефону или на бумаге способна облегчить наши невзгоды, даже если мы не получаем обратную связь моментально.

Одна из нас рассказывает, как ей удалось оставаться чистой, находясь за границей и не зная языка. Ее спонсор жила далеко от нее, в другой стране. Она могла общаться с другими женщинами из АН и задавать вопросы, касающиеся работы по Двенадцати Шагам, только по телефону. Но она настолько хотела выздоравливать от зависимости, что была готова на что угодно. Постепенно у нее появилось много общего с другими выздоравливающими женщинами. Довольно скоро по телефону она подружилась со многими членами сообщества, номера которых она получила от спонсора. В свою очередь, она поделилась этими номерами с другими

зависимыми женщинами. Так возникла система взаимопомощи, в которой женщины полагались друг на друга. На каком-то этапе они ощутили свое единство, почувствовали свою причастность к всемирному сообществу АН, и страх одиночества ушел в прошлое. Вот так, оставшись совсем одна в незнакомой стране, эта зависимая не чувствовала себя одинокой. Она была членом АН, она была чистой, она работала по Двенадцати Шагам. Она нашла выход – путь выздоровления и новую жизнь.

Всем нам известно, насколько лучше чувствуешь себя, поделившись с другим зависимым. Кому-то еще понятна наша болезнь, кто-то еще помогает нам найти путь в выздоровлении. Поэтому неважно, как мы делимся – по телефону, на бумаге или с помощью диктофона – возможность делиться крайне важна для нашего выздоровления.

*«Я зависимый. Я открыл группу АН в этом городе четыре недели назад. На первом собрании было всего два человека, а на двух последних я вообще сидел один. Но зато на следующей неделе на собрание придет несколько человек. Даже сидя на собрании в одиночестве полтора часа, я не чувствую себя одиноким. Я лишь молюсь о том, чтобы однажды я смог помочь кому-то. Я по-настоящему благодарен сообществу, и я знаю, что лишь отдавая, могу сохранить полученные в АН знания. Я так сильно нуждаюсь в АН».*

## **Как открыть группу АН**

Как тебе открыть группу АН? На самом деле, это довольно просто. Все, что нужно – это желание прекратить употребление, Базовый Текст и, может быть, чайник. О



том, как найти помещение для собраний и выбрать должностных лиц группы, можно прочесть в «Буклете для группы». Но важнее всего постоянство и упорство. Как только группа открыта, даже если она состоит пока из одного человека, этот человек должен взять на себя обязательство постоянно быть на собрании. Если никто больше не пришел на собрание, просто займись чтением Базового Текста. Этому научил нас опыт многих и многих групп, и это работает по сей день. Множество собраний в мире началось именно так. Тысячи зависимых до сих пор живые и чистые, благодаря одному-двум зависимым, взявшим на себя обязательство, что группа будет жить, чтобы двери для новичка, ищущего помощи, всегда были открыты.

В некоторых случаях на новое собрание приходит очень мало людей. Бывает, вообще никто не приходит, только тот человек, который открыл группу. В таком случае полезно проинформировать общественность самым простым способом: разместить объявления о собрании в тех местах, где зависимые могут их заметить. Самое удобное место – это доска объявлений или газеты. Но в первую очередь следи за тем, чтобы двери группы всегда были открыты для новичка, завари чай и изучай Базовый Текст. И пусть тебя не смущает то, что группа растет очень медленно. Повесь еще объявления и сам приходи на собрания. Делай это снова и снова, до тех пор пока не начнут приходиться новые члены группы. А они обязательно придут. У нас много примеров собраний, которые целый год поддерживались лишь одним или двумя людьми. А потом вдруг, без всякой видимой причины, комнаты наполнялись людьми, ищущими выздо-

ровления. Сегодня эти группы делятся с нами многолетним опытом успешного несения вести.

Пытаясь изо всех сил поддержать новую группу, помни, что, в конце концов, твои усилия помогут тебе остаться чистым и быть благодарным за свое выздоровление. Говори прямо с людьми, будь то священник в церкви, главврач в больнице или начальник отделения полиции. Возможно, их заинтересуют твои слова. Если ты дашь этим людям какую-то нашу литературу, то она будет напоминать им о тех усилиях, которые предпринимаешь лично ты, чтобы оставаться чистыми, зернышко будет посеяно и даст всходы в тот день, когда они примут решение направить зависимого человека на наши собрания. Когда они поймут, что мы не посягаем на их принципы и не представляем опасности для их профессиональной сферы, они перестанут остерегаться нас и, возможно, захотят предложить помощь и поддержку группам АН в твоей местности. Вероятно, они станут задавать тебе вопросы о программе АН. Ты можешь поделиться с ними своим собственным опытом болезни и выздоровления или дать им литературу АН - и таким образом нести весть АН. Твои усилия окупятся с лихвой. Ты делаешь то, что зависит от тебя, и оставляешь результаты на волю Бога. В конце концов, ты, по крайней мере, останешься чистым. Несомненно, ты станешь лучше понимать Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций. И ты можешь стать инструментом в руках Бога, помогающим сеять зерна выздоровления АН в местном обществе.

*«Для меня важны все материалы АН, но в особенности – моя книга «Анонимные Наркоманы», которая служит для меня неиссякаемым источником надежды. Переписка с другими зависимыми, которые в какой-то момент были одиночками, поддерживает меня каждый день моей жизни. В моем личном выздоровлении самое важное – это духовный контакт с Богом, которого я достиг, благодаря чтению Базового Текста и литературы АН, общению со спонсором и переписке с одиночками и другими зависимыми, с которыми я познакомился в этой стране».*

## **Кризисы**

Кризисы в той или иной форме случаются в жизни многих зависимых. Без поддержки других зависимых или собраний, дающих нам равновесие и перспективу, нашим сознанием могут завладеть рутинные проблемы. Нам может показаться, что чистое время не приносит результатов, и в нас проснутся чувства жалости к себе, обиды и злости. Нужно всегда помнить, что любая наша боль рано или поздно пройдет.

Проблемы – это часть реальной жизни, и они не исчезают только потому, что мы остаемся чистыми. Однако в выздоровлении мы растем через боль, зачастую боль – это дар, пережив кризис в чистоте, мы получаем уникальную возможность для роста. Какой бы болезненной не была случившаяся в нашей жизни трагедия, совершенно ясно одно: *мы не должны употреблять, что бы ни случилось.* Наш опыт показывает, что прилагая хотя бы половину усилий, которые мы тратили на поиск наркотиков, на то, чтобы остаться чистыми, мы получим прекрасный шанс про-

длить свое выздоровление. Мы начинаем расти, когда обращаемся за помощью.

*«Когда никого из моих друзей нет дома, и когда я не нахожусь на собрании, я занимаюсь любимыми занятиями: читаю журнал The NA Way и Базовый Текст и пишу письма другим одиночкам. Все, что говорит мне о выздоровлении, любви и сообществе, направляет мои мысли в нужное направление. А самый главный источник, от которого зависит мой комфорт и просветление, – это моя Высшая Сила. Я очень благодарен за то, что пришел к вере».*

## **Жить программой**

Двенадцать Шагов – это наш план выздоровления от болезни зависимости. Если мы все время применяем эти шаги на практике, мы начинаем жить программой. Применяя эти принципы во всех наших делах, мы обретаем принятие, веру и смирение. Мы учимся жить по законам жизни.

В процессе выздоровления мы начинаем полагаться на Силу, более могущественную, чем мы сами. Когда мы просим Бога о знании Его воли для нас и силах для ее исполнения, мы вдруг открываем в себе способность совершать то, что раньше было нам не под силу. Наша жизнь становится стоящей и значимой, мы избавляемся от желания употреблять – только сегодня.

Самодовольство недопустимо для нас, потому что болезнь зависимость с нами 24 часа в сутки. Чтобы наше выздоровление не прекращалось ни на минуту, нам следует быть бдительными ежедневно. Жизнь шагами освобождает нас от одер-

жимости собой. Мы начинаем видеть, как меняются наши взгляды, мысли и реакции. Со временем мы осознаем, что мы не одиноки, и начинаем понимать и принимать себя такими, какие мы есть на самом деле.

В Базовом Тексте содержится множество рекомендаций, которые составляют основу нашего выздоровления. Используя эти инструменты, мы можем обратить отчаяние в надежду, а активную зависимость – в новую жизнь. Если мы живем Двенадцатью Шагами АН, то являемся частью всемирного сообщества АН, независимо от того, где мы находимся.

*«Иногда мне пусто от осознания того, что я одиночка, но я верю в то, что не буду употреблять только сегодня. Я благодарен за то, что являюсь частью АН. Я люблю вас всех, и никогда не смогу отдать столько же, сколько я получил от всех моих друзей в АН».*

# ФОРМА ЗАПРОСА ИНФОРМАЦИИ

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

Дата \_\_\_\_\_

Страна \_\_\_\_\_

Язык \_\_\_\_\_

Я прошу сообщить мне следующую  
информацию:

(I request the following information:)

- Ближайшее собрание АН
- Номер местной телефонной (горячей)
- Образец литературы
- Стартовый комплект для группы  
(буклет и литература для новой группы)  
Не для использования учреждением.

Имя \_\_\_\_\_

Улица, дом, квартира \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Область \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_

Страна \_\_\_\_\_



**Наша благодарность слышна,  
когда нам не все равно,  
и когда мы делимся с другими  
нашей новой жизнью в АН.**

Copyright © 2006 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Все права сохраняются

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

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

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



и The NA Way

являются зарегистрированными торговыми марками

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-701-1

Russian

12/14

WSO Catalog Item No. RU-3121