

Хто, що, як та чому?

Хто такий залежний?

Більшості з нас не треба довго розмірковувати над цим запитанням. *Нам це відомо!* Усе наше життя та усі наші думки були сконцентровані на наркотиках в тій чи іншій формі: як дістати і вжити, як знайти шляхи та засоби, щоб отримати ще. Ми жили, щоб вживати і вживали, щоб жити.

Дуже просто, залежний – це чоловік або жінка, життя яких контролюють наркотики. Ми – люди в полоні тривалої прогресуючої хвороби, що завжди закінчується однаково: в'язниця, заклади та смерть.

Що являє собою програма «Анонімні Наркомани»?

«АН» – це некомерційне товариство чи спільнота чоловіків та жінок, для яких наркотики стали головною проблемою. Ми – одужуючі залежні, які регулярно зустрічаються, допомагаючи один одному залишатись чистими. Ця програма ґрунтується на повному утриманні від вживання усіх видів наркотиків. Існує лише єдина вимога для членства – це бажання припинити вживання наркотиків. Ми пропонуємо вам бути відкритими та дати собі шанс. Наша програма складається зі зрозумілих принципів для дотримання у нашому повсякденному житті. Найважливіше те, що вони працюють.

У вас немає жодних зобов'язань перед «АН». Ми не приєднані до інших організацій, не стягуємо ніяких вступних або членських внесків, не вимагаємо ані клятв, ані обіцянок. Ми не пов'язані з будь-якими політичними, релігійними групами або правоохоронними органами і не перебуваємо під наглядом жодної організації. Будь-хто може до

нас приєднатися незалежно від віку, національності, сексуальної орієнтації, переконань, віросповідання та його наявності взагалі.

Нас не цікавить, які та скільки наркотиків ви вживали, де ви їх брали, чим ви займалися в минулому, багатий ви чи бідний; нам важливо лише одне – що ви хочете робити зі своєю проблемою і як ми можемо допомогти. Новачок – найважливіша особа на будь-якій зустрічі; бо, лише віддаючи наш досвід і знання, ми збережемо те, що маємо. З нашого групового досвіду ми дізналися, що ті, хто регулярно приходять на наші зустрічі, залишаються чистими.

Для чого ми тут?

До приходу у товариство «АН» ми були не спроможні контролювати власне життя. Ми не могли жити та насолоджуватись життям, як інші. Нам хотілось чогось іншого і ми думали, що знайшли це в наркотиках. Ми ставили наркотики понад добробут наших сімей, наших дружин, чоловіків та дітей. Ми здобували наркотики будь-якою ціною. Ми завдали лиха багатьом людям, але понад усе – собі. Через нашу нездатність прийняти особисту відповідальність, ми власне створювали собі проблеми. Здавалося, що ми не здатні були сприймати реальне життя.

Більшість з нас усвідомила, що наша залежність – це повільне самогубство. Але залежність – це такий підступний ворог і вона позбавила нас сили, щоб протистояти їй. Багато з нас опинилися у в'язниці або намагалися знайти вихід за допомогою релігії, медицини чи психіатрії. Жодного з цих методів не було достатньо. Наша хвороба завжди поверталася знову або продовжувала прогресувати аж допоки ми у відчаї не почали шукати допомогу один у одного в «АН».

Прийшовши в «АН», ми усвідомили, що хворі. Ми страждали від невиліковної хвороби. Проте, на певному етапі її можна зупинити, і тоді можливе одужання.

Як діє програма?

Якщо ви хочете здобути те, що ми пропонуємо і згодні спробувати досягнути цього, це значить – ви готові зробити конкретні кроки. Завдяки саме цим принципам стало можливим наше одужання.

1. Ми визнали, що ми були безсилі перед своєю залежністю, що ми втратили контроль над власним життям.
2. Ми прийшли до віри, що Сила могутніша за нас може повернути нам здоровий глузд.
3. Ми прийняли рішення довірити нашу волю та наше життя під опіку Бога, як ми Його розуміли.
4. Ми провели ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе.
5. Ми визнали перед Богом, собою та будь-якою іншою людиною справжню природу наших проступків.
6. Ми були повністю готові, щоб Бог позбавив нас всіх вад нашого характеру.
7. Ми з покорою попросили Його звільнити нас від наших недоліків.
8. Ми склали перелік всіх людей, яким ми завдали шкоди і стали готовими заглядати свою провину перед ними усіма.
9. Ми зробили безпосереднє відшкодування кожному з цих людей, де тільки можливо, окрім тих випадків, коли це могло нашкодити їм або іншим.
10. Ми продовжували особисту інвентаризацію та допускаючись помилок, відразу визнавали це.

11. Ми шукали через молитву та медитацію покращення нашого свідомого контакту з Богом, як ми Його розуміли. Молячись, лише про знання Його волі для нас та сили для її здійснення.

12. Досягнувши духовного пробудження, як результат цих кроків, ми намагалися донести цю звістку до залежних та застосовувати ці принципи в усіх наших справах.

Це не просте завдання і ми не можемо виконати все відразу. Ми не стали залежними за один день, тому пам'ятаймо: *тихіше їдеш – далі будеш.*

Єдине, що більш за все загрожує нашому одужанню, – це байдужість та нетерпимість до духовних принципів. Три наші невід'ємні принципи: чесність, неупередженість та готовність. Вони допомагають нам на нашому шляху.

Ми відчуваємо, що наш підхід до хвороби залежності є повністю реальним, бо терапевтичній цінності допомоги одного залежного іншому немає аналогів. Ми відчуваємо, що наш шлях практичний: один залежний може краще зрозуміти і допомогти іншому залежному. Ми віримо, що наскільки скоріше ми зустрінемо свої проблеми в нашому суспільстві, в повсякденному житті, настільки ж скоріше ми станемо прийнятними, відповідальними та продуктивними членами цього суспільства.

Єдиним шляхом утримання від повернення до активного вживання – не допустити прийняття першого наркотику. Якщо ви такі ж, як і ми, ви знаєте, що одного разу забагато, а тисячі – ніколи не достатньо. Ми робимо великий наголос на цьому, бо знаємо, що вживаючи наркотики в будь-якій формі, чи замінюючи їх, ми запускаємо знову нашу залежність.

Думка про алкоголь, який ніби відрізняється від наркотиків, стала причиною

рецидивів у багатьох залежних. До нашого приходу в «АН» багато з нас сприймали алкоголь, як щось окреме, але ми не можемо дозволити собі спантеличити нас. Алкоголь – це наркотик. Ми – люди з хворобою залежності, які повинні утримуватися від усіх видів наркотиків для свого одужання.

Дванадцять Традицій «АН»

Ми пильно бережемо те, що маємо, так само як свобода особистості ґрунтується на Дванадцяти Кроках, так само свобода для групи бере початок з наших традицій. Доки зв'язки, які з'єднують нас, будуть сильнішими за те, що нас роз'єднує, все буде гаразд.

1. Наш спільний добробут повинен стояти на першому місці, персональне одужання залежить від єдності «АН».
2. Для нашої групової мети є лише один вищий авторитет – люблячий Бог, як Він виражається в нашій груповій свідомості. Наші лідери – це лише довірені виконавці, вони не керують нами.
3. Єдиною вимогою для членства є бажання припинити вживання.
4. Кожна група повинна бути самостійною, окрім тих питань, які стосуються інших груп або «АН» в цілому.
5. У кожній групі є одна головна мета – нести звістку тому залежному, який все ще страждає.
6. Жодній групі «АН» ніколи не слід підтримувати, фінансувати або надавати ім'я «АН» будь-якій спорідненій організації або сторонній компанії, оскільки проблеми грошей, власності та престижу відволікають нас від нашої основної мети.

7. Кожна група АН повинна самостійно себе утримувати і не приймати зовнішні внески.
8. Товариству «Анонімні Наркомани» слід завжди залишатися не професійним товариством, але наші служби можуть наймати фахівців.
9. «АН», як таке, не повинно мати організаційної структури, але ми можемо створювати обслуговуючі служби або комітети безпосередньо відповідальні перед тими, кого вони обслуговують.
10. «Анонімні Наркомани» не мають точки зору з будь-яких зовнішніх питань, тому назву «АН» ніколи не слід залучати до суспільної дискусії.
11. Наша політика зв'язків з громадськістю ґрунтується на привабливому іміджі товариства, а не на пропаганді. Ми повинні завжди дотримуватися особистої анонімності на рівні преси, радіо та кіно.
12. Анонімність є духовною основою всіх наших традицій, постійно нагадуючи нам, що принципи важливіші за особистість.

Дванадцять кроків і дванадцять традицій передруковані для адаптації з дозволу AA World Services, Inc.

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Усі права застережено

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

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

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Цей текст є перекладом літератури затвердженої Товариством «АН».

Narcotics Anonymous,    та The NA Way є зареєстрованими торговими марками Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-012-0 Ukrainian 12/14

WSO Catalog Item No. UA-3101



Narcotics Anonymous®
Анонімні Наркомани

IP № 1-UA

Хто, що, як та чому?

Передруковано з Білої книги
Narcotics Anonymous