

Інший погляд

Напевно, визначень поняття «залежність» стільки ж, скільки й точок зору, що ґрунтуються як на науковому, так і на особистому досвіді. Не дивно, що ми чуємо безліч явних розбіжностей у визначеннях. Здається, що деякі більш відповідають спостереженням і знанням одних груп, ніж інших. Якщо ми приймемо це як факт -то, може, нам слід розглянути іншу точку зору, з надією віднайти більш загальний і ефективний підхід до всіх видів залежності, що дозволить усім нам спілкуватись однією мовою. Якщо нам вдасться домовитись про те, *чим не є залежність*, тоді, мабуть, ми краще зрозуміємо, *що вона собою являє*.

Можливо, ми дійдемо згоди щодо деяких основних положень.

Залежність не є свободою.

Сама природа нашого захворювання та його видимі симптоми підтверджують цей факт. Ми, залежні, високо цінуємо особисту свободу, ймовірно, тому що так сильно її прагнемо і так рідко відчуваємо, коли наша хвороба прогресує. Навіть у періоди утримання від вживання наша свобода обмежена. Ми ніколи цілком не впевнені, чи нашими діями керує свідоме бажання одужувати, чи несвідомий потяг продовжити вживання. Ми прагнемо маніпулювати людьми і подіями та контролювати всі свої дії. Таким чином ми руйнуємо спонтанність – невід’ємну ознаку свободи. Нам важко зрозуміти, що потреба у контролі з’являється саме через страх втратити контроль. Цей страх, заснований на наших минулих розчаруваннях і невдалих спробах вирішення життєвих труднощів, заважає

нам робити свідомий вибір, діючи згідно з яким, ми б позбавилися блокуючого страху.

2. Залежність не є особистісним зростанням.

Одноманітна, імітуюча, ритуальна, компульсивна та нав’язлива рутинна активної залежності робить нас неспроможними відповідально та свідомо мислити й діяти. Особистісний ріст – це творчі дії і цілеспрямована поведінка. Він передбачає наявність вибору, зміни і здатність прийняти життя таким, яким воно є.

3. Залежність не є доброзичливістю.

Залежність ізолює нас від людей, місць та обставин, які знаходяться поза нашим світом, де ми дістаємо, вживаємо та знаходимо шляхи та засоби, щоб продовжити цей процес. Ворожі, образливі, егоїстичні, зосереджені виключно на собі, ми відсікаємо всі сторонні інтереси в міру того, як прогресує наша хвороба. Ми живемо у страху і підозрюємо навіть тих людей, від яких змушені залежати задля задоволення своїх потреб. Це впливає на всі сфери нашого життя і все незрозуміле сприймається як чуже і небезпечне. Наш світ звужується і його єдиною метою стає ізоляція. Напевно, в цьому й полягає справжня природа нашого розладу.

Підсумовуючи усе вищезазначене, дійдемо висновку, що...

4. Залежність не є способом життя.

Хворобливий, своєкорисливий, зосереджений виключно на собі, ізолюваний від оточуючих світ залежної людини взагалі важко назвати життям; у кращому випадку – це спосіб тимчасового виживання.

Навіть таке обмежене існування сповнено відчаю, саморуйнування і смерті.

Якщо на своєму життєвому шляху ми прагнемо до духовності, то наше життя має містити саме те, чого немає в залежності: *свободу, доброзичливість, творчу діяльність і особистісний ріст*.

Зі свободою наше життя наповнюється сенсом, змінюється і являє собою рух уперед. Ми дивимось у майбутнє з обґрунтованою надією, що наше життя зміниться на краще, мрії здійсняться та ми досягнемо успіху в нашому особистісному розвитку. Звісно, це лише деякі з проявів духовного зростання, яке відбувається в результаті щоденної практики Дванадцяти Кроків «АН».

Доброзичливість – це дії, зосереджені не лише на нас самих, але й на інших. Це – шлях до усвідомлення, що життя інших таке ж важливе, як і наше власне. Важко сказати, чи є доброзичливість ключем до співчуття або ж навпаки. Якщо ми сприймаємо співчуття, як здатність бачити себе в інших, не втрачаючи власного «Я», то ми визнаємо нашу схожість. Якщо ми здатні прийняти себе такими, якими є, то як можна не прийняти інших? Прихильність походить від усвідомлення схожості. Нетерпимість виникає через неприйняття відмінностей.

В особистісному рості ми застосовуємо принципи свободи та доброзичливості у взаємодії з іншими. Ми розуміємо: ми не можемо жити на самоті, і особистісний ріст також передбачає міжособистісний ріст. Щоб знайти рівновагу в своєму житті, ми вивчаємо свої цінності: особистісні, соціальні, духовні, а також матеріальні. Схоже, що така переоцінка необхідна для нашої зрілості.

У активній залежності нас очікує єдиний кінець – божевілля, установи і смерть.

Одужуючи за допомогою нашої Вищої Сили і кроків «АН», що завгодно стає можливим.

Творча діяльність – це не якийсь таємничий процес, хоча вона й передбачає внутрішню роботу з перебудови та відновлення наших зламаных і зруйнованих особистостей. Часто це означає просто прислухатися до своїх передчуттів й інтуїції, які, на нашу думку, можуть принести користь іншим людям або нам самим, і діяти спонтанно, довірившись їм. Саме тоді стають очевидними багато основних принципів творчої діяльності. Відтоді ми здатні приймати рішення, засновані на цих принципах і які мають реальну цінність для нас.

Мета Дванадцяти Кроків Анонімних Наркоманів стає зрозумілою, коли ми з'ясуємо, що залежність від Вищої Сили, як кожен з нас її розуміє, дарує нам самоповагу і впевненість у своїх силах. Ми знаємо, що ми не краще і не гірше за інших; наша реальна цінність – бути собою. Найважливішими у нашому житті виявляються свобода і відповідальність за себе і свої дії. Кожного дня своїми діями ми зберігаємо і розширюємо межі свободи, і цей процес перетворення – нескінчений. І звісно, наше духовне зростання починається з доброзичливості. Вона наповнює усі наші дії прихильністю та любов'ю. Коли свобода, творча діяльність і доброзичливість, а не пошуки власної вигоди, стають нашою метою в служінні товариству, в нас самих почнуться непередбачувані та неконтрольовані зміни. Отже, служіння – це також Сила могутніша за нас, і вона набуває неабиякого значення для всіх.

**Моя вдячність говорить,
Коли я піклуюсь
І коли поділяю
З іншими шлях «АН»**

Copyright © 2016 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 978-1-63380-090-8 Ukrainian 7/16

WSO Catalog Item No. UA-3105



Narcotics Anonymous®
Анонімні Наркомани

IP № 5-UA

Інший погляд