

## Досвід одного залежного: прийняття, віра та зобов'язання

Коли я прийшов до програми «АН», я ідентифікував свою проблему: я мав бажання припинити вживати, але не бачив як. Через природу залежності вся моя особистість була спрямована на те, щоб дістати, вжити та знайти шляхи і засоби дістати ще. Всі риси моєї особистості посилювали цю одержимість самим собою. Абсолютно егоцентричний, я намагався влаштувати своє життя, маніпулюючи людьми й обставинами на свою користь. Я повністю втратив контроль. Одержимість примушувала мене вживати знову і знову проти моєї волі, знаючи, що це мене руйнує і протирічить моєму основному інстинкту самовиживання. Безумний, почуваючись безнадійно безсилим, я перестав боротись і прийняв, що я був залежним, що моє життя було повністю некерованим, і що я був безсилий перед хворобою. Моя сила волі не могла змінити мого хворого тіла, яке нав'язливо ждало наркотиків. Мій самоконтроль не міг змінити мого хворого розуму, одержимого ідеєю вживання речовин, що змінюють настрої тільки аби втекти від реальності. Так само як і мої найвищі ідеали не могли змінити мого хворого духу – хитрого, підступного та повністю зосередженого на собі. Як тільки я зміг прийняти, що я дійсно безсилий, мені більше не потрібно було вживати наркотики. Прийняття свого стану – моє безсилля перед залежністю та некерованість мого життя – було ключем до мого одужання.

За допомогою одужуючих залежних на зустрічах «АН» я не вживав одну хвилину, одну годину, один день. Мені все ще хотілося вживати. Життя без наркотиків здавалось нестерпним. Коли я здався, я

почувався навіть ще більш безнадійно ніж раніше. Щоб впоратися з цим мій розум казав мені вжити наркотики знову. Прийняття свого безсилля та некерованість мого життя, призвели мене до потреби в силі могутнішій за мою хворобу, яка б могла змінити мою саморуйнівну природу. Люди, з якими я познайомився на зустрічах, розповіли мені, що у програмі «АН» вони знайшли силу могутнішу за їх залежність. Ці люди залишалися чистими протягом місяців чи років та навіть не хотіли більше вживати. Вони сказали мені, що я зможу втратити бажання вживати наркотики, якщо житиму за програмою «АН». Мені нічого більш не залишалось, ніж повірити їм. Я звертався до лікарів, психіатрів, був у лікарнях, психіатричних закладах, змінював роботу, одружувався, розлучався – все закінчувалось невдачею. Це виглядало безнадійно, але в «АН» я побачив надію. Я зустрів залежних, які одужують від своєї хвороби. Я прийшов до віри, що можу навчитися жити без наркотиків. В «АН» я знайшов віру, яка була мені потрібна, щоб почати змінюватись.

Тоді я припинив вживати наркотики і неохоче повірив, що я міг би продовжувати не вживати. Я все ще мислив та почувався залежним, я лише не вживав наркотики. Моя особистість і характер були такими ж, як і завжди. Все в мені було спрямоване на саморуйнування. Мені потрібно було змінитися, інакше б я почав знову вживати. Я прийняв свій стан і повірив, що можу одужувати. Для того щоб зробити це, я мав взяти зобов'язання духовних принципів програми «АН».

З допомогою мого спонсора я вирішив довірити моє життя Богу, як я розумів Бога. Для мене це було вирішальним моментом. Це рішення вимагало безперервного прийняття, постійно зростаючої віри та щоденного зобов'язання одужувати.

Рішення довірити моє життя і волю Богу вимагало пізнати себе і активно змінювати способи впоратись з реальністю. Це зобов'язання додало чесності у моє життя. Для мене програма «АН» працює так: я приймаю свою хворобу, розвиваю віру, що програма може мене змінити і зобов'язуюсь дотримуватись духовних принципів одужання.

Настав час діяти. Якщо я не змінюватимусь, я буду нещасний та повернусь до вживання речовин. Дії, які пропонує програма «АН», можуть змінити мою особистість і характер. Я чесно досліджую себе, записую, те що зробив і що відчував. Я повністю розкриваю себе перед моїм Богом та іншою людиною, розповідаю про всі мої найпотаємніші страхи, про мій гнів та образи. Коли я виконую ці речі, минуле більше не контролює моє життя і я звільняюся, щоб жити згідно з моїми ідеалами сьогодні. Я почав поводитись інакше і став готовим, щоб Бог змінив мене на таку людину, якою Він хоче, щоб я був.

Звертаючись із проханням звільнити мене від недоліків, я почав розвивати реальне бачення себе.

Виправляючи зло, заподіяне іншим людям, я навчився пробачати собі та іншим.

Я регулярно аналізую свою поведінку і виправляю помилки так швидко на скільки це можливо. Я постійно розвиваю і зміцнюю довіру та віру в духовні принципи. Я віддаю іншим, ділячись своїм досвідом та нашою програмою, і намагаюсь жити за принципами, яким я навчився. Ці Дванадцять Кроків дозволили мені припинити вживання наркотиків, втратити бажання вживати та дали новий шлях у житті.



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонімні Наркомани**

Copyright © 2017 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Всі права захищені

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
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,  
схваленої Товариством «АН».

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

ISBN 978-1-63380-142-4 Ukrainian 12/17

WSO Catalog Item No. UA3114

IP № 14-UA

**Досвід одного  
залежного:  
прийняття,  
віра та  
зобов'язання**