

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 тобі бути відкритим та дати собі шанс. Наша програма складається із зрозумілих принципів для дотримання у нашому повсякденному житті. Найважливіше те, що вони працюють.

У тебе 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 ти вживав, де ти їх брав, чим ти займався в минулому, багатий ти чи бідний; нам важливо лише одне – що ти хочеш 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 доки 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 це працює?

Якщо ти хочеш здобути те, що ми пропонуємо і згоден спробувати досягнути цього - значить ти готовий 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 покірною попросили Його звільнити нас від наших недоліків.
8. Ми склали перелік всіх людей, яким ми завдали шкоди і стали готовими загладити 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.

(продовження на наступній сторінці)

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 терапевтична цінність допомоги одного залежного іншому не має 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.

Єдиний шлях утримання від повернення до активного вживання – не допустити прийняття першого наркотику. Якщо ти такий же, як і ми, ти знаєш, 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 кроків передруковані для адаптації з дозволу AA World Services, Inc.

Передруковано з IP № 1 *Хто, що, як та чому?*

© 2014 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Ukrainian 1/17

Дванадцять Традицій «АН»

Ми пильно бережемо те, що маємо: так само, як свобода особистості ґрунтується на Дванадцяти Кроках, так і 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.

(продовження на наступній сторінці)

12. Анонімність є духовною основою всіх наших традицій, постійно нагадуючи нам, що принципи важливіші за особистість.

Розуміння цих Традицій приходить поступово, з часом. Ми збираємо інформацію, спілкуючись з членами «АН» і відвідуючи збори різних груп. Це розуміння зазвичай приходить тоді, коли ми починаємо брати участь в служінні та дехто звертає нашу увагу на те, що «персональне одужання залежить від єдності «АН», а єдність залежить від того, як добре ми дотримуємось наших Традицій. Дванадцять Традицій «АН» не підлягають обговоренню. Вони є принципами, завдяки яким наше Товариство залишається живим та вільним.

Дотримуючись цих принципів у наших відносинах з іншими людьми та суспільством в цілому, ми уникаємо багатьох проблем. Це не означає, що наші Традиції усувають всі проблеми. Ми все ще стикаємось з виникаючими труднощами: проблемами спілкування, розбіжністю у поглядах, внутрішніми протиріччями та неприємностями у відносинах з окремими людьми та групами поза межами Товариства. Однак, коли ми застосовуємо ці принципи, ми уникаємо деякі з цих підводних каменів.

Багато наших проблем схожі на ті, з якими стикалися наші попередники. Традиції з'явилися завдяки досвіду, здобутого ціною їх величезних зусиль, а наш власний досвід довів, що ці принципи залишаються такими ж дієвими сьогодні, як і тоді, коли ці Традиції були сформульовані. Наші Традиції захищають нас від внутрішніх та зовнішніх сил, які можуть знищити нас. Вони дійсно є тим, що нас об'єднує. Вони працюють лише при їх розумінні та застосуванні.

Дванадцять традицій передруковані для адаптації з дозволу of AA World Services, Inc.

Цей текст є перекладом з the Basic Text, *Narcotics Anonymous*.

© 2008 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Ukrainian 1/17

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.

Передруковано з IP N° 1 *Хто, що, як та чому?*

© 2014 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Ukrainian 1/17

Тільки сьогодні

Скажи собі:

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ мої думки будуть зосереджені на моєму одужанні, на тому, як жити і насолоджуватись життям без вживання наркотиків.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ я довірятиму комусь в «АН», хто вірить в мене і хоче допомогти мені в моєму одужанні.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ у мене буде програма. Я намагатимусь слідувати їй якнайкраще.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ за допомогою «АН» я намагатимусь отримати краще уявлення про своє життя.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ я не боятимусь, я думатиму про моїх нових знайомих, людей, які не вживають і знайшли новий шлях в житті. Доки я на цьому шляху, мені нема чого боятись.

Цей текст є перекладом з the White Booklet, *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Ukrainian 1/17

Ми дійсно одужуємо

Коли, врешті-решт, ми усвідомлюємо, що більше не можемо функціонувати як людська істота - з наркотиками чи без них, ми всі стикаємось з дилемою: що ж нам лишається робити? Схоже, в нас є вибір: продовжувати далі те, що вміємо найкраще аж до болісного кінця – в'язниць, закладів або смерті чи шукати новий спосіб життя. У минулому мало хто з залежних, мав цей останній вибір. Сьогодні залежним пощастило більше. Вперше за всю історію людства, простий спосіб зарекомендував себе в житті багатьох залежних. Він доступний усім нам. Це є проста духовна-нерелігійна-програма, відома як «Анонімні Наркомани».

Цей текст є перекладом з the White Booklet, *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Ukrainian 1/17