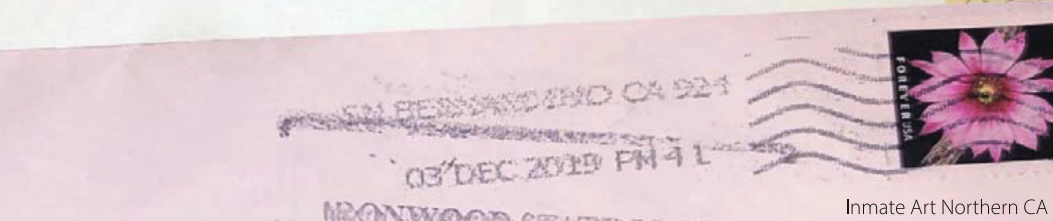
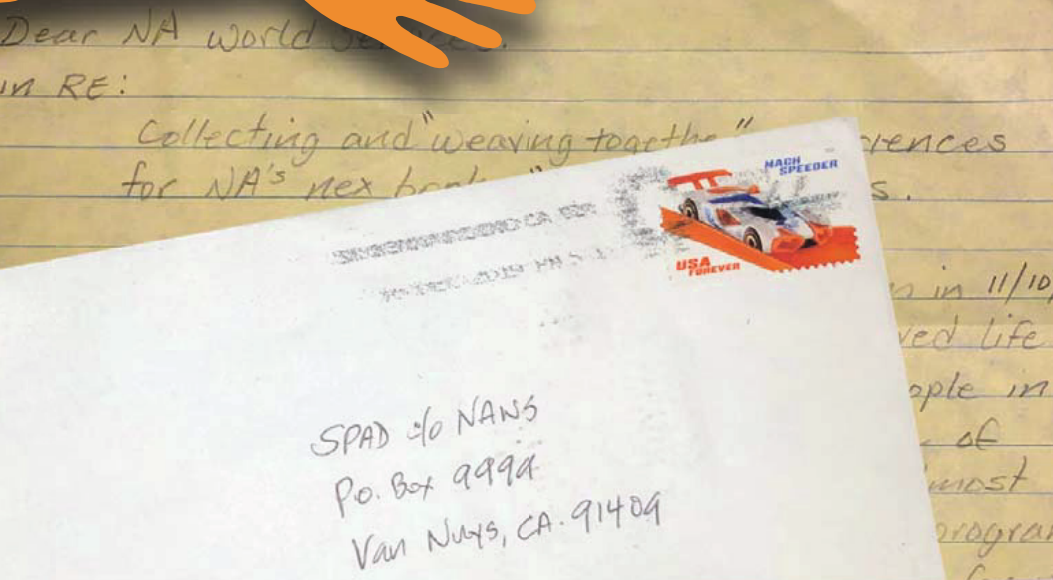


# Reaching Out

РУКА ПОМОЩИ



апрель 2020



Inmate Art Northern CA

Приветствие .....	2
В заключении .....	3
На свободе .....	8
Путь к свободе .....	12
Форма заказа .....	16

*«Мы убеждаемся, что служение другим людям помогает нам выбраться из заикленности на себе. Мы можем начать с самых простых действий».*

Базовый текст «Анонимные Наркоманы», гл. «Что я могу сделать?», с. 71

# От редактора

Мы хотим поприветствовать всех читателей журнала Мировых Служб АН “Рука помощи”. Мы надеемся, что этот журнал поможет Вам в вашем выздоровлении или служении в БУ. В журнале “Рука помощи” есть три раздела. Первый раздел, “в заключении”, содержит письма осужденных, выздоравливающих в местах лишения свободы. Они делятся своим опытом, силами и надеждой, которые им дает программа Анонимных Наркоманов.

Второй раздел, “На свободе”, дает служащим подкомитетов по Больницам и учреждениям (БУ) - возможность поделиться своим опытом несения вестей зависимым, не имеющим возможности посещать обычные собрания АН. В этом разделе также публикуется опыт зависимых, услышавших весть АН в заключении, а теперь живущих счастливой жизнью на свободе.

Третий, новый раздел — “Путь к свободе” — рассказывает об успешном опыте перехода из лечебного или исправительного учреждения к жизни на свободе. Мы призываем зависимых и подкомитеты БУ присылать письма в наш журнал “Рука помощи”. Пожалуйста, учтите, что мы стараемся публиковать материал, больше посвященный выздоровлению, а не описывающий ужасы употребления.

Отправляйте свои письма на адрес Reaching Out; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA или на электронную почту [fsmail@na.org](mailto:fsmail@na.org).

## ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ И ПОМОГИТЕ НАМ ОСУЩЕСТВИТЬ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ НАШЕГО СООБЩЕСТВА!

Запланированные сроки подачи материалов для следующих публикаций:

Выпуск	Срок
Июль 2020	15 апреля 2020
Октябрь 2020	15 июля 2020

А ты знал, что электронная подписка на журнал “Рука помощи” бесплатна? Новые выпуски будут приходить на почту четыре раза в год. Оформить подписку можно по ссылке: [www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout).

# В заключении

## *Двенадцать "Рука помощи"*

Меня зовут К. Х. Впервые я пришел в программу Анонимных Наркоманов в ноябре 2009 года по предписанию комиссии по условно-досрочному освобождению. Меня осудили на пожизненное заключение за то, что я, находясь под воздействием алкоголя и наркотиков, создал автомобильную аварию, в которой погибло два невинных человека. Я нахожусь в тюрьме уже почти 26 лет и перепробовал все существующие в мире программы самопомощи. Но самой впечатляющей стала программа "Двенадцать Шагов АН". Я остаюсь чистым с декабря 1998 года, но я не понимал, что такое выздоровление на самом деле, пока не нашел АН. Я пишу вам о духовных принципах, но для начала я должен сказать, что программа АН - это опыт. Сначала я ходил на собрания, чтобы просто посидеть, но через некоторое время обнаружил, что действительно слушаю то, чем делятся люди, и ощущаю идентификацию. Со временем я тоже стал делиться своими проблемами, связанными с зависимостью, и внезапно понял, что с нетерпением жду очередного собрания. Мы работали по Базовому тексту и по книге "Это работает: Как и почему". Так я узнал о своих дефектах характера и о том, как заменить их духовными принципами. Хотя Шестой Шаг помогает нам подготовиться к тому, чтобы наша Высшая Сила избавила нас от недостатков, для меня все Шаги остаются взаимосвязанными. Я использую их все, чтобы понять, кем я был, почему я стал зависимым и как я могу стать тем человеком, которым должен быть.

Мой любимый Шаг - Восьмой; работая над ним, я понял истинное значение сострадания к окружающим, обрел честный взгляд на то, кто я есть на самом деле как личность, и смирение за весь ущерб, который причинил в своей жизни. Чувствовать вину - это нормально, но мое чувство было ошеломляющим. Если бы не Девятый Шаг, я не думаю, что смог бы вынести тяжесть этой вины. Чтобы отпустить свои обиды, мне пришлось научиться отпускать большую часть своей вины и стыда через прощение — не только от тех, перед кем я был в долгу, но и тех, кто причинил вред мне.

Я узнал, что прощать себя - это нормально, и что я не должен позволять негативному восприятию своего прошлого определять то, кто я сегодня.



*Государственная тюрьма Салинас-Вэлли,  
штат Калифорния*

## Дорогие "Рука помощи"

Доброе утро, меня зовут М., и я - зависимый. Сегодня я остаюсь чистым уже четыре года и четырнадцать дней. Я хотел бы поделиться с вами своей радостью от того, что остаюсь чистым сегодня. В настоящее время я нахожусь в закрытом тюремном учреждении и отбываю 24-летний срок заключения. Сегодня я знаю значение фразы: "Постоянная бдительность - цена свободы". Я не рад, что я нахожусь здесь, но рад быть чистым и чувствую себя от этого хорошо. Я знаю, что нахожусь в правильном месте и имею лучшие возможности помогать новичкам здесь, на группе Анонимных Наркоманов "Libertacao" ("Свобода"), проводящей свои собрания в этой тюрьме. Нас немного, но мы все остаемся чистыми, и ломаем стереотип, что "бывших наркоманов не бывает" или "горбатого могила исправит". Отбывая свое наказание, я знаю, что пришел сюда одним, а выйду совсем другим.



Я хочу поблагодарить мою Высшую Силу, АН и комитет по Больницам и Учреждениям за огромные помощь и поддержку, которые они мне оказали. Они оторвали меня от дна холодной и темной камеры и принесли весть силы, веры и надежды. Мы - весть надежды, мы - АН, мы порой далеко друг от друга, но мы близки. (Мы вместе, "estamos juntos" - распространенная поговорка в Бразилии).

М., Бразилия

## Дорогие "Рука помощи"

Алоха, меня зовут Б. А. И. Мне 40 лет, и в настоящее время я в заключении в красивом, живописном месте на острове Мауи, что на Гавайях. Эта тюрьма совсем не живописна, но она буквально спасла мне жизнь. В одной из карточек Анонимных Наркоманов есть цитата «тюрьма, больница и смерть», и, кстати, так совпало, что рядом с исправительным учреждением есть кладбище, и я просто благодарю свою Высшую Силу, что не попала туда.

Я не новичок в программе АН, но я новичок в тюрьме. Прекратив употреблять в 2001 году, я до срыва активно участвовала в жизни АН - ездила на конференции, служила, в том числе и ведущей собраний, проводившихся в тюрьме.

Я расслабилась и начала пить, что в конце концов привело меня к другим наркотикам. Мой второй срыв был адским вихрем, который отправил меня по нисходящей спирали на дно. Меня арестовали по нескольким очень серьезным обвинениям в торговле наркотиками, по которым я в настоящее время нахожусь

в заключении и ожидаю приговор. До недавнего времени у женщин-заключенных, сидящих на усиленном режиме, не было возможности ходить на организованные комитетом по Больницам и Учреждениям собрания АН, но теперь мы можем посещать их раз в месяц, за что я очень благодарна. Те же две женщины из комитета посвящают каждую свою пятницу тому, чтобы приходить в тюрьму и предлагать свои опыт, силу и надежду женщинам-заключенным. Их преданность и весть вдохновляют и обнадеживают; они дают мне столько надежды на мое будущее и возрождают во мне пламенную страсть к АН и желание протянуть руку и помочь другим.

Я с уверенностью ожидаю, что эта новая глава моей жизни будет наполнена долгосрочным выздоровлением, так как я приняла руководство Высшей Силы в моей жизни и построила на этом фундамент выздоровления. Сосредоточение нашего выздоровления на нашей Высшей Силе абсолютно необходимо для того, чтобы оставаться чистой и жить счастливой, здоровой и продуктивной жизнью.

*Б. А. И., Гавайи, США*

*Дорогие "Рука помощи"*

Я начала употреблять наркотики, когда мне было одиннадцать лет. Мой отец умер, когда мне было десять, и мы с мамой стали вместе выпивать, и кайфовали тоже вместе, пока не выбрали разные наркотики. Мой выбор привел меня в места, которые я никогда не смогла бы себе представить. У меня время от времени всё было так плохо, что я продавала свое тело всего за три доллара. Жизнь была суровой. После рождения первого ребенка в возрасте 18 лет я думала, что при торжестве, но вместо этого пошла вразнос.

Я пробовала реабилитацию и посещала городские собрания, но я была просто не готова к тому, чтобы остановиться. Наконец, моя Высшая Сила определила меня в тюрьму. Ближайшие десять лет я проведу в женском исправительном учреждении. Посещать собрания Анонимных Наркоманов и радоваться выздоровлению было лучшим решением в моей жизни. Я даже не догадывалась, сколько людей оказалось в таком же положении, что и я. Сейчас я чиста уже пять лет, и моя жизнь стала на порядок лучше.

Я все еще боюсь того дня, когда выйду из этого места, но я знаю, что с подходящим спонсором, моей Высшей Силой, АН и моей семьей со мной все будет в порядке.

*К.Т., Вирджиния, США*

*Дорогие "Рука помощи"*

Я думал о своем прошлом с того дня, как попал в исправительное учреждение штата Нью-Йорк. Время, которое я отсидел, не идет ни в какое сравнение с тем количеством времени, которое я потратил на борьбу со своими зависимостями. Я был в полном отрицании, пока не начал посещать собрания в тюрьме.

То, что я сделал с женщиной, которую люблю, было несчастным случаем, но его можно было избежать. Ночь несчастного случая стала трагедией, с которой я буду жить всю оставшуюся жизнь. Я молюсь за нее и надеюсь, что она оправится после всего этого. Нам обоим повезло, что мы живы.

До того, как меня посадили в тюрьму, я вел очень нездоровый образ жизни. Я не отдавал себе отчета в своих мыслях и решениях. Сегодня мой приоритет - еженедельное посещение собраний Анонимных Наркоманов. Эта программа дала мне верное направление - в сторону выздоровления. Я не был чистым, когда оказался в тюрьме десять месяцев назад. Программа АН и другие выздоравливающие зависимые заставили меня осознать, что есть и другие люди с такими же зависимостями, как у меня. Я больше не живу в отрицании. Из-за того, что я сделал неправильный выбор и сел за руль в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, жертва моего пьяного вождения страдает и теперь не сможет жить нормальной жизнью.

Это было шоком для наших семей и друзей, которых зависимые не ценят, пока не становится слишком поздно. Я хочу, чтобы другие зависимые знали, что они не одиноки. Сходите на собрание АН. Эти собрания очень помогают, и все начинается с того, чтобы оставаться честным с самим собой.

*П. К., Нью-Йорк, США*

Многие участники АН, группы и сообщества создают творчество, посвященное выздоровлению. Мы верим, что несение вести АН о выздоровлении - это творческая деятельность, и изображения несут сильнейшую весть свободы, которую мы обрели в АН. Если ты хочешь, чтобы мы напечатали твою работу в журнале, пиши на адрес: *Reaching Out*; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA или на электронную почту [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org)

# ТВОРЧЕСТВО



# ИЗ ЗАКЛЮЧЕНИЯ



Брелоки для ключей от заключенного по теме книги «Духовные принципы на каждый день», Калифорния, США



Анонимно



# Со СВОБОДЫ

## *Джордж "Рука помощи"*

Я благодарен Анонимным Наркоманам за то, что рассказали мне о духовных принципах. Есть один, который я применяю чаще всего - это честность. Честность заключается для меня в признании себя зависимым. Это означает, что в употреблении я ставил наркотики превыше всего остального. Честность - в принятии того факта, что если я запихну в себя все, что угодно, изменяющее сознание, то это будет катастрофой для моего выздоровления. Честность - в принятии того факта, что последствиями употребления наркотиков для меня будут тюрьма, больница или смерть.

Я просыпаюсь каждое утро и применяю честность во всех моих делах, особенно в том, как я смотрю на себя. Базовый текст научил меня, что есть только две вещи, над которыми я властен - это взгляд на себя и мои реакции.

Честность позволяет мне увидеть себя таким, какой я есть. Это помогает мне применять принятие, а благодаря ему я могу жить полноценной, управляемой жизнью.

*Т. Р., Джорджия, США*

## *Джордж "Рука помощи"*

Меня зовут Р. М., и я - зависимый. Я рад возможности поделиться своими силой, опытом и надеждой. Я употреблял в период с 15 лет до 31 года. В это время я три раза оказывался в наркологиях и дважды - в тюрьмах. Я из тех зависимых, которые лгут, изменяют и даже воруют у собственной семьи. Когда я употреблял наркотики, для меня больше ничего не имело значения. Во время своего последнего марафона я жил на улицах Феникса, что в штате Аризона, спал на лестнице и воровал на заправках, чтобы суметь купить себе еды. Но все равно деньги улетали в трубу.

В итоге меня арестовали в мае 2013 года за кражу со взломом, и я заехал в тюрьму в третий раз. В этот раз я получил "дар отчаяния", о котором говорится в Базовом тексте. Я наконец понял, что каждый раз, когда я решаю заторчать, то попадаю обратно в тюрьму.

К счастью для меня, моя мать начала посещать собрания АН ещё в 1989 году, и брала меня туда, ещё когда я был ребенком, так что я был знаком с собраниями Сообщества и его литературой. Пока я сидел в ожидании приговора, наша литература начала оживать в моем зависимом сознании. Я, наконец, смог увидеть, что из-за своей неспособности брать на себя ответственность я сам создавал себе проблемы. Все, что я тогда понял, это то, что я готов пойти на что угодно, лишь бы держаться как можно дальше от тюрьмы - даже если это означает больше никогда не торчать. Судья приговорил меня к 3 годам и 4 месяцам, и я поклялся себе, что посвящу это время тому, чтобы ходить на собрания, если только меня на них допустят. В тюрьме я встретил другого заключённого, увлеченного АН. Я знал, что он употреблял больше меня, совершил преступлений больше меня и отсидел тоже



больше меня, так что я попросил его стать моим спонсором. Он дал мне контакты Мировых Служб АН, и они мне выслали Базовый текст и проинформировали региональный комитет по Больницам и Учреждениям обо мне. В итоге этого парня перевели, но в его отсутствие ребята из регионального комитета по Больницам и учреждениям связались со мной через проект "Переписка по Шагам". Я связался со спонсором и тщательно работал по Шагам с ним до конца моего заключения. И это всё благодаря его обязательности в служении и его вере в программу Анонимных Наркоманов, мне был дан дар надежды, а после освобождения - новая жизнь...

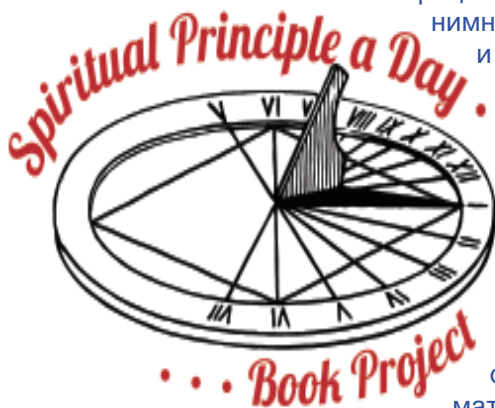
Сейчас я остаюсь активным участником местного сообщества АН, работаю по Шагам АН со своим спонсором, посещаю собрания моей домашней группы и занимаюсь служением. Сегодня я стараюсь отдавать программе, показавшей мне новый путь в жизни, через служение спонсором в том же комитете, который донес весть мне, пока я был в заключении. Также мне доверили организовать собрания в исправительном учреждении штата Алабама для лиц, нарушивших условия УДО. Моя жизнь кардинально изменилась, обещание АН сработало для меня. Я потерял желание употреблять и нашел новый путь в жизни. На этом пути я не причиняю боль близким и не попадаю в тюрьму.

Спасибо вам, Анонимные Наркоманы.

*Р. М., Аризона, США*

---

## КАК ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ?



- В процессе создания новой книги Анонимных Наркоманов мы собираем и объединяем опыт участников сообщества.

- Опиши свой опыт в нескольких абзацах и отправь их по указанному адресу.
- Мы создадим книгу, посвященную ежедневному применению наших духовных принципов, написанную зависимыми для зависимых, объединив все присланные материалы в единое целое.

Стань частью процесса создания новой книги!

Выбери принцип и напиши о нем.

Отправь письмо на адрес:

SPAD, c/o NAWS, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA.

Если у тебя есть доступ в интернет, ты можешь более подробно ознакомиться с проектом по ссылке [www.na.org/spad](http://www.na.org/spad), а также отправить свое письмо по электронной почте на адрес [spad@na.org](mailto:spad@na.org).

# ТВОРЧЕСТВО



# СО СВОБОДЫ

*Многие участники АН, группы и местности делают футболки для комитетов БУ с символикой выздоровления.. Мы верим, что несение вести АН - это творчество и отдельный вид искусства. Пожалуйста, присылайте нам фотографии футболок, созданных для комитетов БУ! Мы будем рады показать ваш дизайн другим. Пиши на электронную почту [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org)*



*Комитет БУ, регион Большой Нью-Йорк*



Анонимно



# Путь к свободе

## *Дорогие "Рука помощи"*

Я - зависимая, и я выздоравливаю уже один год. Анонимные Наркоманы показали мне, что можно жить по-другому, и за это я благодарна. Когда я вышла из тюрьмы, то решила быть честна с собой. Я пойду вперед и не буду оглядываться назад. Я поняла, что честный самоанализ очень важен. Честность всегда должна стоять на первом месте; когда я нечестна, то единственная, кого я обманываю - я сама.

Сегодня я на сто процентов честна с собой, так что я могу идти вперед. Все, о чем я когда-либо молилась, появлялось у меня благодаря милости моей Высшей Силы. И я разрушила абсолютно все, что она мне дала. Я позволила животному наслаждению поглотить меня. Я никогда не хотела видеть боль на лицах людей, особенно - близких. Я поначалу не осознавала это, но так я жила годами. Меня глубоко ранили вещи, которые не являлись правдой и к которым я не была причастна, но они стали правдой и я в ответе за них. Меня множество раз называли лгуньей, но лгала я не людям, а себе.


Я поняла, что в те моменты, когда я плакала, приговаривая "Я сделала то, я сделала это", и считала, что не заслуживаю того, что со мной происходит, со мной происходило именно то, чего я заслуживала. Я не осознавала, насколько эгоистична, эгоцентрична и себялюбива я была: я хорошо это скрывала. Я была морально испорченной женщиной с нездоровым мышлением, и жила в иллюзиях... Внезапно я поняла все это: я не была белой и пушистой, я была отвратительной.

Со мной все было не так - не те намерения, искаженное видение, неверные , действия... Я думала, что хотя бы мое сердце не лжет, но это было не так.

Моя Высшая Сила никогда не оставляла меня. Конечно, со мной случилось много плохого; я ощущала много боли и часто приносила ее другим, но правда в том, что я разрушала саму себя. Я считала, что я не такая, что лучше других, пока не стала такой, какой клялась себе никогда не быть. Я узнала в АН, что чем более я честна с собой, тем больше у меня свободы.

Сейчас я пишу это, потому что я честна и абсолютно свободна. Я осознала, что заслужила боль, через которую прошла. Несмотря на то, что я думала, что была хорошей женщиной, я ей не была - и я не была лучше кого бы то ни было. Правда в том, что сейчас я стараюсь быть хорошей женщиной, и я честна. Спасибо, АН.

К. А., Нью-Йорк, США





# ОБРАЩАЕМСЯ КО ВСЕМ СЛУЖАЩИМ БУ!

Пожалуйста, присылайте свои истории в ежеквартальный журнал АН "Рука помощи". Мы ищем выздоравливающих зависимых, таких как вы, готовых поделиться опытом того, как они начали свое выздоровление за решеткой и продолжили его на свободе.

Ваша история несет мощную весть надежды зависимым, находящимся в заключении! Спасибо вам.

Пожалуйста, присылайте свои истории на адрес: Reaching Out; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA или на электронную почту [fsmail@na.org](mailto:fsmail@na.org)



## Путь к свободе

Когда ты покидаешь лечебный центр, СИЗО, тюрьму, больницу или иное учреждение, ты переходишь "к свободе" чистым, продуктивным членом общества.

Мы полагаем, что твой опыт может быть полезен тем, кто только начинает подготовку к переходу.

Мы предлагаем определенные вопросы, которые помогут тебе определиться, каким опытом ты хотел бы поделиться с нами; мы можем опубликовать твое письмо в журнале "Рука помощи", чтобы помочь другим.

1. Что ты делал в первый день после выписки/освобождения?
2. Какие действия помогли твоему выздоровлению в обществе?  
Как ты считаешь - действия по подготовке к освобождению у тех, кто освобождается после 30 дней и 10 лет в заключении, должны быть одинаковыми?
3. Какие трудности ты преодолевал после возвращения в общество?
4. Как АН помогли тебе найти нужную информацию, чтобы вы могли посетить собрание после выписки/освобождения?
5. Как ты считаешь, могли бы Анонимные Наркоманы лучше помочь тебе в процессе подготовки к освобождению, и есть ли у тебя предложения по улучшению такой помощи?

Мы с нетерпением ждем возможности узнать твой опыт и передать его другим.

Благодарим тебя за помощь в нашей поддержке тех, кто готовится выйти на свободу.



*Достигнув дна и осознав, что мы не можем больше жить по-человечески — ни с наркотиками, ни без них — каждый из нас сталкивается с одной и той же неразрешимой проблемой. Что же нам остается делать? Похоже, у нас есть выбор: либо продолжать двигаться к мучительному концу — тюрьме, больнице или смерти, либо найти новый путь в жизни. Долгие годы у очень многих зависимых был этот выбор. Сегодня тем, кто страдает от этой болезни, повезло больше. Впервые в истории человечества простой путь продолжает работать в жизни многих зависимых. Он доступен нам всем. Это простая духовная, но не религиозная программа, известная как «Анонимные Наркоманы».*

# Форма заказа

“Рука помощи” — ежеквартальный журнал, посвященный выздоровлению, который бесплатно распространяется Мировыми Службами АН среди зависимых, находящихся в заключении. Если ты будешь находиться в заключении еще как минимум шесть месяцев и хочешь оформить бесплатную подписку на журнал “Рука помощи”, заполни и отправь нам прилагаемую форму.

На журнал также можно оформить коллективную подписку и за 38,05 долларов США получать 20 печатных экземпляров. Если вы заинтересованы в коллективной подписке, пожалуйста, заполните форму ниже и отправьте ее, приложив квитанцию об оплате или чек банковского перевода.

Я — зависимый, отбывающий срок (и буду находиться в заключении не менее шести месяцев) и хочу получить бесплатную подписку на журнал “Рука помощи”.

Я хочу приобрести \_\_\_\_\_ пачек журнала по коллективной подписке 38,05 \$ каждая, всего: \$ \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Номер заключенного \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Штат/область \_\_\_\_\_ Индекс \_\_\_\_\_

Страна \_\_\_\_\_

Пожалуйста, приложите квитанцию об оплате или чек банковского перевода к форме заказа.

Отправлять на адрес: Reaching Out

c/o NA World Services, Inc. PO Box 9999 Van Nuys, CA 91409 USA

[www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout)

## Внимание заключенным

Если тебя перевели и твой почтовый адрес изменился, пожалуйста, обнови свой адрес, чтобы мы могли продлить твою подписку на “Руку помощи”.