

Том 34, выпуск 1

Reaching Out

РУКА ПОМОЩИ



октябрь 2019



Анонимно

Приветствие	2
В заключении	3
На свободе	9
Путь к свободе	12
Форма заказа	16

«Когда мы перестаем цепляться за свою волю, у нас появляется контакт с Высшей Силой».

Базовый текст «Анонимные Наркоманы», гл. 9. Только сегодня – жить программой, с. 117

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.

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ И ПОМОГИТЕ НАМ ОСУЩЕСТВИТЬ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ НАШЕГО СООБЩЕСТВА!

Запланированные сроки подачи материалов для следующих публикаций:

Выпуск	Срок
Январь 2020	15 октября 2020
Апрель 2020	15 января 2020
Июль 2020	15 апреля 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.

В заключении

Дорогая "Рука помощи"

Меня зовут С. А. Ф., я — выздоравливающая зависимая, чистая 1 год, 11 месяцев и 5 дней. Я отбываю срок в исправительном учреждении в Бразилии, где буду находиться ближайший год и еще 11 месяцев, но даже находясь тут, за решеткой, мое сердце остается безмятежным, потому что программа АН даёт мне силу продолжать путешествие и подготавливает меня к жизни на воле. В прошлую субботу меня пригласили поделиться опытом на мероприятии АН за пределами исправительной колонии, в местной школе здесь, в Бразилии. Даже несмотря на то, что меня привезли туда на полицейской машине, я была взволнована и счастлива ехать в нужное место. Я думала, что всех удивлю, но когда мы приехали, удивляться пришлось мне. Там были десятки зависимых, которые встретили меня опытом, силой и надеждой. Они вдохновили меня продолжить свой рассказ о себе и поделиться опытом выздоровления. Я расплакалась, пока говорила, и была глубоко тронута, когда меня все обнимали. Когда я вернулась в исправительное учреждение, я была благодарна за шанс бескорыстно поделиться тем, что я получила абсолютно бесплатно в нашем Сообществе. Я благодарна Анонимным Наркоманам. Спасибо, Высшая Сила!

С. А. Ф., Бразилия

Дорогая "Рука помощи"

Меня зовут Ч. Б. Р, и я — зависимый, находящийся в заключении. Я отбываю срок от четырех до шести лет по статьям, связанным с наркотиками. Моя жизнь была разрушена; я жил неправильно, воровал и причинял вред своей семье. Я делал все, чтобы получить кайф, лишь бы не кумарило.

До тюрьмы я был не в себе. Я воровал у всех. Даже члены моей семьи знать меня не хотели. Из-за своей зависимости мне не хотелось видеть ни свою невесту, ни двух своих сынишек.

У меня было три передозировки. К счастью, меня спасли по милости моей Высшей Силы, а потом поймали на продаже запрещенных веществ. Это было лучшее, что могло со мной случиться. Когда я оказался в тюрьме, то снова нашел контакт со своей Высшей Силой и добровольно стал ходить на собрания Анонимных Наркоманов. Сначала я не хотел идти. Я ведь сидел в тюрьме, зачем мне это, верно? Первые несколько недель я посещал собрания, и с каждым днем мне становилось все легче. Сейчас, год спустя, я вижу, как люди на собраниях помогли мне во многих отношениях. Я потерял свою мать и почти не общаюсь со своими детьми, но по мере того, как я расту в программе, помощь АН наполняет мою жизнь совершенно новым смыслом.

Сейчас я уже два года остаюсь чистым. Члены АН показали мне, что в жизни много смысла. С помощью Высшей Силы и Анонимных Наркоманов я могу нормально жить до тех пор, пока я живу программой АН. Только сегодня — день за днем..

Ч. Б. Р., штат Пенсильвания, США

Дорогие "Рука помощи"

Меня зовут Р.Б. Я — благодарная выздоравливающая зависимая. Я много лет жила на самом дне благодаря своему дурному поведению и безнравственному образу жизни. Это привело меня в тюрьму. Я никогда не была полезна своей семье и своему сыну, рождения которого я очень желала. Мои эгоизм, эгоцентризм и множество страхов заставляли меня существовать, а не жить. Несколько раз я пыталась изменить это. Несмотря на то, что я пытаюсь научиться принятию все, во что я не вкладывалась на сто процентов, не работало. В меня стреляли и бросили умирать, но даже это меня не остановило от употребления. Ни проблемы с сердцем, ни тюрьмы, ни реабилитационные центры не останавливали меня от употребления наркотиков. Пока я употребляла, я не виделась со своей мамой и потеряла ее. Даже когда она умирала, меня не было рядом. Вы можете подумать, что этого было достаточно, чтобы я перестала употреблять, но нет, я только скатилась еще больше в употребление и уныние. У меня не было шанса сказать жизни "да" без открытости, готовности, честности и капитуляции перед тем, кто я есть, и перед программой Анонимных Наркоманов. Что же, сейчас я обрела это, и нахожусь на пути к новой свободе, счастью и жизни, следуя рекомендациям. У меня есть спонсор и группа поддержки, которая помогает мне. Но мне пришлось действительно захотеть изменить всё, а не только какие-то свои отдельные недостатки. Уже сейчас я совершенно точно могу сказать, что оно того стоит. Я призываю всех зависимых попробовать эту простую программу выздоровления. Будьте открытыми и готовыми, и позвольте своей Высшей Силе сделать для вас то, что мы не можем сделать сами для себя. Спасибо вам! Я верю в АН и в способность измениться. Если это сработало для меня, то может сработать и для вас. Ваша Высшая Сила найдет вас, где бы вы не находились, и заберёт вас из долины отчаяния на землю обетованную, свободную от зависимости.

Р.Б., штат Техас, США

Дорогие "Рука помощи"

Меня зовут Г.К., я — благодарный выздоравливающий зависимый. Я родом из штата Пенсильвания, но нахожусь в заключении в Северной Каролине. Я начал выздоравливать в 1990 году, когда познакомился с Анонимными Наркоманами. Я остаюсь чистым в течении семи лет, так как посещаю собрания регулярно. Я посетил 90 собраний за 90 дней. Я нашел спонсора и домашнюю группу. Я за-

нимался различными служениями и, что гораздо важнее, работал по Двенадцати Шагам.

Моя жизнь очень быстро наладилась. Я открыл магазин одежды, а вскоре и сувенирный магазин. Я продолжал выздоравливать и рос духовно, работая по программе АН.

Я решил переехать в Северную Каролину со своим сыном, которого растил в одиночку. После переезда у меня осталось немного денег в запасе. Я купил новую машину, но на ней я гнался не за выздоровлением, а за всемогущим долларом. Я не знал никого в городе и не смог найти собрание. Я полагал, что мне не нужны больше собрания АН. Отсюда и начался мой срыв, хотя я об этом еще не догадывался. Я еще не употреблял, но начал вести себя по-старому. Чем дольше я не посещал собрания, тем хуже становились мои мысли и поведение. Я начал торговать, и в конце концов сорвался через год.

Спустя пару лет я разорился и меня выселили, я сидел на скамье подсудимых впервые за свои тридцать девять лет.

В ноябре 2006 года, во время уже третьего срока, я окончательно капитулировал перед программой АН. На одиннадцати годах чистого времени я снова оказался в тюрьме, но моя жизнь сейчас намного лучше того ада, в плену которого я находился раньше.

Сейчас я отбываю срок в 6 лет и 10 месяцев за ношение оружия. Я думал, что мне необходим пистолет, но в Северной Каролине уголовнику запрещено иметь оружие, так что я снова здесь. Когда меня признали виновным, то я захотел употребить, но вместо того, чтобы взять наркотики, я взяла телефон и позвонил. Я многое потерял, но благодаря АН я все еще чистый и продолжаю нести весть.

Г. К., штат Северная Каролина, США

Джонна "Рука помощи"

Меня зовут Л. Дж. Я женщина, и я — зависимая. Я узнала, что такое зависимость и выздоровление по обе стороны решетки. Я благодарна за прожитый опыт. После того, как зависимость поставила меня на колени, я пришла в Анонимные Наркоманы и оставалась чистой в течение десяти лет. Я была очень активна в программе и даже стала консультантом по химическим зависимостям.

Мне нравилось, кем я становилась, но я позволила своим отношениям стать важнее выздоровления. Я постепенно забыла о своих убеждениях и стала нетерпимой и безразличной к духовности. Столкнувшись в очередной раз с тем, что мне не нравится то, в кого я превратилась, я решила наложить на себя руки. Я взяла пистолет и приставила его к груди, пытаясь покончить со всем этим. Но оказалось, что у моей Высшей Силы на меня другие планы, и я выжила в этом испытании, хоть и не без последствий. Я потеряла легкое, часть желудка и селезенки, и это приносило мне сильную боль. Меня посадили на сильнодействующие обезболивающие, и я очень быстро вернулась в прежний кошмар своей зависимости.

На этот раз я достигла такого дна, о котором раньше даже не догадывалась. Все мои прежние зарок "я никогда в жизни не стану" превратились в реальность. В итоге я получила восьмилетний срок и оказалась здесь, ничего не помня

о своих преступлениях. Поверьте, меня переполняет стыд. Первые несколько лет здесь я безнадежно барахталась. Оказалось, что в тюрьме полно наркотиков. Благодаря комитету по Больницам и Учреждениям я попала на собрание АН. Хотя в тюрьме они проводятся только раз в неделю, этого было достаточно, чтобы зажечь во мне огонь. Я снова обрела свои принципы. Одна из волонтеров даже помогает мне работать по Шагам. Я испытала духовное пробуждение и вернулась на путь выздоровления. Я следую Пятой Традиции, неся весть зависимому, который все еще страдает.

Трудно поверить, что мой срок здесь почти закончился, и через десять месяцев я вернусь на волю. Я не уверена, что смогла бы выжить в этом мире без АН. Тюрьма — это тяжелая среда выживания, в которой процветают ярость и гнев, и в которой очень сложно найти честность.

АН поддерживает меня в здравом уме и рассудке. Я с нетерпением жду выхода на свободу. Мне не хватает чувства общности и сопричастности, которые я ощущала, когда впервые пришла в АН. Я знаю, что будет трудно, потому что снова начну все с нуля. Я знаю, что мне понадобится поддержка домашней группы и сообщества, чтобы пройти через это и сохранить смирение и благодарность.

Я с нетерпением жду возможности снова заняться служением. Спасибо вам, АН, и особенно комитету по Больницам и Учреждениям за то, что снова спасли мне жизнь. Продолжайте приходить!

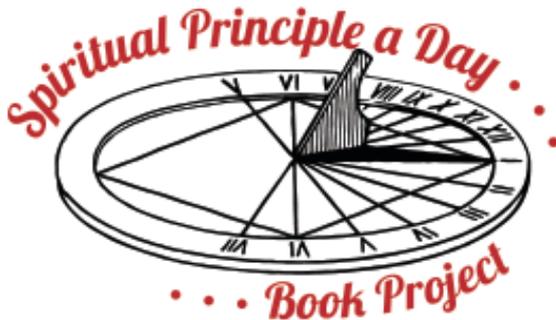
Л. Дж., штат Флорида, США

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, а также отправить свое письмо по электронной почте на адрес spad@na.org.

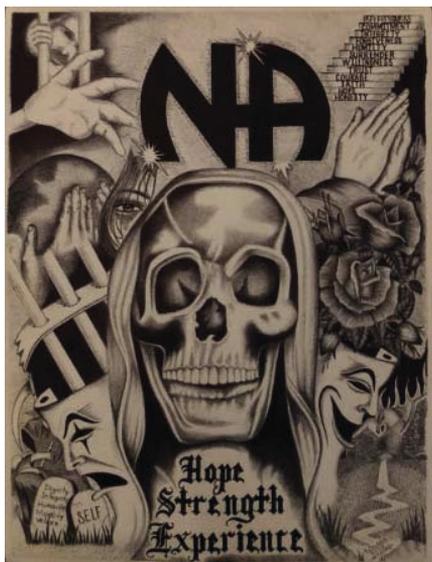
ТВОРЧЕСТВО



ИЗ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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 fsmail@na.org

*The Old Me
is
Dead and Gone*



«Надежда, Сила, Опыт»
Анонимно, штат Калифорния, США

«Я прежний сдох и сгинул»
Анонимно



На свободе

Дорогая "Рука помощи"

Надеюсь, моя история кому-то, кто пытается остаться чистым. Я жил со своей барыгой, потому что совсем отчаялся. Я торговал вместо нее, лишь бы она поделилась со мной вторяками. Я опустил до животного уровня и не мог больше оставаться с ней.

Я употреблял разные наркотики, и мне было неважно, что это или сколько его у меня. Я потерял всякую надежду, потому что наркотики — это лишь симптом болезни зависимости. Как-то в 2004 году я попал в реабилитационный центр, где и познакомился с программой Анонимных Наркоманов. На первом собрании я почувствовал себя лучше. Я вздохнул свободно. Я попал в нужное место. Я вписался. Вокруг меня были свои. Я жил и дышал Анонимными Наркоманами годами.

Я начал работать по Шагам со спонсором, посещать собрания и даже стал спонсором для других. Я посещал конвенции и открывал новые группы. Я занимался всеми видами служения и даже нес вест в реабилитационном центре, в котором лежал раньше. Но каким-то образом я перестала делать одну вещь — капитулировать перед Высшей Силой. У меня появились оговорки.

Я был геем, но отказался от своего образа жизни, хотя очень хотел вернуть кое-какие его составляющие. Поэтому я придумал оговорки. Я хотел ходить в клубы и смотреть дрег-шоу. Я хотел встречаться с людьми. Как еще я мог вступить в отношения? Я сорвался в декабре 2011 года после почти семи лет чистого времени. Я опять надел маску. Я стал заложником своей же лжи, поступков, веществ, но поскольку я употреблял не так, как раньше, я думал, что могу контролировать это. Я забыл, что зависимость хитра, и вскоре мне присудили 4 года.

Конечно, раньше я много раз попадал в изолятор, но теперь я оказался в тюрьме. Я потерял шанс на УДО, потому что болезнь крепко взялась за меня. Я обнаружил себя в 5 блоке, с самым строгим уровнем содержания заключенных в штате Мичиган. Из камеры меня выпускали только во двор. На прогулки мне выделили один час пять дней в неделю и пятнадцать минут на прием душа три раза в неделю. И да, я не мог посещать собрания. Но наконец, после еще двух с половиной лет, уже стоя снаружи, я вспомнил про лучший путь в жизни.

Я попросил помощи у сообщества АН и моей Высшей Силы. Каждый день я капитулирую перед богом, как я его понимаю. Я перестал бороться. Журнал "Рука помощи" был для меня лучом надежды, потому что журнал напоминал мне, о том, что вместе мы справимся. Даже когда я находился один в камере, то знал, что не одинок, потому что у меня были АН и и поддержка, которую журнал оказывал на пути к выздоровлению.

Я могу сделать это; мы можем — это программа маленьких шагов, день за днем. Сегодня в моей жизни есть упорядоченность..Спасибо вам, Анонимные Наркоманы, за путь выздоровления, который вы показали мне и множеству других зависимых..

Джонае "Рука помощи"

Меня зовут Г. Дж., и я — зависимый. Моя история такая же, как у бесчисленных душ до меня. Меня освободили из заключения в федеральном исправительном учреждении в Оклахоме. Я отбыл в заключении 87 месяцев, и принимал активное участие в подготовке к жизни на свободе, и продолжал выздоравливать. Я работал по Шагам и посещал собрания каждое субботнее утро. Причина моих зависимостей — это череда неверных решений, которые я принимал в течение своей взрослой жизни. Если бы меня не арестовали и не заключили в тюрьму за мои преступления, в конце концов я бы убил себя или кого-либо еще. Моя жизнь представляла из себя постоянную череду дрянных передраг. После того, как я препоручил свою жизнь высшей силе, я осознал все ошибки, которые совершил. Мне очень повезло, что у меня была семья, которая ждала моего освобождения. После освобождения мама помогла найти мне собрание недалеко от дома, и с тех пор я хожу туда. Это действительно работает, так как я готов принять ту помощь, в которой я так отчаянно нуждался. Спасибо, АН.

Г. Дж., штат Оклахома, США

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

ТВОРЧЕСТВО



СО СВОБОДЫ



Надпись «БУ»
(комитет Больницы
и учреждения)
Анонимно,
штат Калифорния, США



Путь к свободе

Дорогие "Рука помощи"

Меня зовут У. Н, я — выздоравливающий зависимый. Я написал свою историю, и вы опубликовали ее в июльском номере 2015 года. Я могу с гордостью сказать, что вышел на свободу 16 января 2018 года. После освобождения у меня были некоторые трудности. Я отправился

в город, где никого не знал, у меня не было машины. Я не мог найти ни расписание собраний, ни сами собрания.

Я серьезно отношусь к своему выздоровлению, потому что, в конце концов, я настоящий зависимый, который комплексно подходит к своему выздоровлению. Я дозвонился на горячую линию, получил проездной на автобус и пришел на собрание на третий день после освобождения. Через два дня у меня появился спонсор, а также Базовый текст.

Вскоре мою телефонную книгу заполнило множество номеров других выздоравливающих зависимых. Теперь у меня есть домашняя группа и служение чайханщика. За 85 дней я посетил более 150 собраний. Я по-настоящему погрузился в работу по Шагам и стараюсь нести весть зависимым, которые все еще страдают. Со мной после освобождения произошло много замечательных событий благодаря тому, что я продолжил выздоравливать. Я был на мужском ретрите с ребятами из Сообщества. Мне кажется, было бы полезно выдавать расписание собраний людям, которые освобождаются. Я хотел бы сказать спасибо АН и тем, кто посещает собрания в тюрьмах и на воле. Вы — основная причина, по которой я здесь сегодня. Мне удалось оказаться по другую сторону решетки и выздоравливать.

У.Н., США



Больше ни одному зависимому
не нужно умирать от кошмара
зависимости
Футболка с конвенции Восточного
побережья, 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



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

Внимание заключенным

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