

## Другой взгляд

В мире существует огромное количество самых разных теорий и умозаключений, которые основываются на научном или на личном опыте. Примерно столько же существует и вариантов определения слова «зависимость». Неудивительно, что мы чувствуем искреннее несогласие со многими моментами этих определений. Некоторые из них, вроде бы, лучше соответствуют чьим-то наблюдениям и опыту, другие – хуже. Если мы согласимся с тем, что это факт, нам, возможно, стоит рассмотреть еще одну точку зрения – в надежде найти более общий подход, который относился бы ко всем зависимостям, который поможет нам всем говорить на одном языке. Если нам удастся лучше разобраться в том, *что точно не является зависимостью*, возможно, нам станет намного понятнее, *чем же она на самом деле является*.

Попробуем достичь согласия по некоторым основным моментам.

### 1. В зависимости нет свободы.

Это подтверждается самой сущностью нашей болезни и ее видимыми симптомами. Мы, зависимые, очень высоко ценим личную свободу, потому, возможно, что в активной зависимости так сильно стремимся к свободе и так редко ее испытываем. Даже в периоды воздержания от употребления, наша свобода была ограничена. Мы никогда до конца не уверены в том, какие из наших действий основаны на осознанном стремлении выздороветь, а какие на бессознательном желании вернуться к употреблению. Мы стремимся манипулировать людьми и ситуациями, стремимся контролировать все наши действия, а в итоге уничтожаем неотъемлемую часть свободы – ее естественную непосредственность. Нам не удается осознать, что потребность

в контроле проистекает из страха его потерять. Этот страх, отчасти основанный на наших прошлых разочарованиях и неудачах в решении жизненных проблем, мешает нам принимать важные решения, действуя в соответствии с которыми, мы избавимся от того самого страха, который мешает нам расти.

### 2. В зависимости нет личного роста.

Рутинная активная зависимость исполнена монотонности, подражательства, ритуалов, компульсивности и одержимости. Она превращает нас в людей, не способных содержательно мыслить или ответственно действовать. Личный рост – это комбинация созидательных усилий и целеустремленного поведения, он невозможен без выбора, без способности меняться и принимать жизнь такой, какая она есть.

### 3. В зависимости нет доброй воли.

Зависимость изолирует нас от людей, мест и обстоятельств за пределами нашего мира, который называется «как достать, как употребить и как найти пути и способы продолжить процесс». По мере того, как наша болезнь прогрессирует, мы, враждебные, обиженные, эгоцентричные и озабоченные только собой, отмахиваемся от любых сторонних интересов. Мы живем в страхе и относимся с подозрением даже к тем людям, от которых зависит удовлетворение наших потребностей. Такая жизнь влияет на все сферы нашей жизни – все, с чем мы не очень хорошо знакомы, становится для нас чуждым и опасным. Наш мир съеживается, и его единственной целью становится изоляция. Возможно, в этом и заключается истинная сущность нашего заболевания.

Все вышесказанное означает, если коротко, вот что ...

### 4. Зависимость – это не жизнь.

Больной, своекорыстный, эгоистичный и замкнутый сам на себе мир зависимого с большим трудом можно назвать жизнью, в лучшем случае, это способ выживания. Впрочем, даже это неполноценное существование наполнено безысходностью, разрушением и смертью.

Жизнь человека, стремящегося к духовности, обязательно состоит как раз из того, чего в зависимости нет – *свободы, доброй воли, созидательных действий и личного роста*.

Благодаря свободе жизнь наполняется смыслом, изменениями и движением вперед. Когда мы свободны, у нас есть все основания ожидать исполнения наших самых заветных желаний, ожидать того, что мы многого достигнем в реализации самих себя. Это, несомненно, лишь некоторые из проявлений духовного роста, происходящего с нами в результате работы по Двенадцати Шагам АН.

Добрая воля – это действия, которые не только сосредоточены на нас лично, но и включают других людей. Добрая воля – это путь, допускающий, что другие люди настолько же важны в своих жизнях, как и мы в нашей жизни. Сложно сказать, добрая воля является ключом к эмпатии, или наоборот. Если мы принимаем эмпатию как способность осознанно видеть себя в других, не теряя при этом своей индивидуальности, то мы замечаем сходство между нами и другими. Если мы приняли себя, как можем мы отвергнуть другого? Чувство привязанности возникает от ощущения сходства. Нетерпимость – это результат тех различий между нами, которые мы не принимаем.

Для личного роста мы используем ресурсы свободы и доброй воли в сотрудничестве с другими людьми. Мы осознаем, что не способны жить в одиночестве, что наш личный рост должен сопровождаться ростом в отношениях. Чтобы обрести

более устойчивый баланс, мы изучаем наши ценности – личные, социальные, духовные, а также материальные. По всей видимости, такая оценка необходима для нашей зрелости.

В активной зависимости нас ожидает один и тот же конец – безумие, закрытые учреждения и смерть. Выздоровление с помощью Высшей Силы и шагов АН открывает нам безграничные возможности.

Созидательные действия – это не какой-то таинственный процесс, хотя он и подразумевает внутреннюю работу, направленную на перестройку и восстановление наших изломанных и разрушенных личностей. Часто это просто умение прислушаться к своей интуиции и внутренним порывам, способным принести пользу нам или другим, и поступить, доверившись чувствам. И именно тогда становятся понятными многие принципы, лежащие в основе наших поступков. Именно тогда мы обретаем способность принимать решения, основанные на принципах, представляющих для нас подлинную ценность.

Зависимость от Высшей Силы, как каждый из нас ее понимает, дарит нам уважение и доверие к себе. Когда мы понимаем это, тогда ясной становится цель Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов. Мы начинаем понимать, что мы не выше и не ниже других, и что наша истинная ценность – в том, чтобы быть самими собой. Свобода и ответственность за себя и за свои действия становятся для нас важнее всего. Каждый день мы совершаем поступки, которые берегут и преумножают нашу свободу, и этим созидательным действиям нет конца. Добрая воля, несомненно, является источником духовного роста, добрая воля наполняет все наши поступки привязанностью и любовью. Когда нашими целями в служении обществу становятся *свобода, созидательные действия и добрая воля*, а не личная выгода, в нас начинаются изменения, конечный результат которых невозможно ни пред-

сказать, ни проконтролировать. Поэтому служение также является Силой, более могущественной, чем мы сами, и приобретает для всех нас огромное значение.

**Моя благодарность слышна,  
когда мне не все равно,  
и когда я делюсь с другими  
своей новой жизнью в АН.**

Copyright © 2002, 2013 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Все права сохраняются

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



являются зарегистрированными торговыми марками

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557764690 Russian 1/21

WSO Catalog Item No. RU3105



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонимные Наркоманы**

IP Nr. 5-RU

**Другой  
ВЗГЛЯД**