Narcotics Anonymous®
Анонімні Наркомани

# За ґратами



## Дванадцять Кроків Анонімних Наркоманів

1. Ми визнали, що були безсилі перед своєю залежністю і 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 цих вад нашого характеру.
7. Ми смиренно просили Його звільнити нас від наших недоліків.
8. Ми склали перелік усіх 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, крім 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.

Дванадцять Кроків передруковано для адаптації з дозволу
AA World Services, Inc.

**Примітка редактора:** *Абзаци, виділені жирним шрифтом, відображають особистий досвід членів нашого товариства. В деяких випадках ці уривки з особистих історій були відредаговані для більшої ясності, але їхній зміст і стиль викладу залишилися незмінними. Ми хотіли б подякувати членам АН, які написали нам із в'язниці, тому що без їхніх історій було б неможливо створити цей буклет.*

## Вступ

Цей буклет написано залежними, які одужують в «Анонімних Наркоманах», та призначено спеціально для людей, які зараз перебувають у в'язниці та можуть мати проблеми з наркотиками.
На сторінках цього буклета відображено досвід одужання від хвороби залежності, як в установах, так і за їх межами. Ми закликаємо тебе дати собі шанс і неупереджено прочитати «За ґратами». Це може допомогти тобі залишитися чистим і змінити своє життя. Надія є.

## За ґратами

Ті з нас, хто одужує в «Анонімних Наркоманах», знають, що наше життя, пов'язане з вживанням наркотиків, саме собою було в'язницею суворого режиму. Ми ділимося своїми думками, почуттями і досвідом, тому що завдяки одужанню в АН ми знайшли свободу за ґратами. У кожного з нас різний досвід, але якщо ми придивимося уважніше, то побачимо, що наші почуття схожі. З одужанням ми починаємо розуміти один одного.

> **Моя історія мало чим відрізняється від більшості інших. У дитинстві я завжди потайки відчував себе неповноцінним. Я вживав наркотики, щоб зміцнити впевненість у собі, і це придушувало всі мої погані почуття. Я зазвичай робив все, що обіцяв ніколи не робити. Я брехав, обманював і крав. Мене досить регулярно заарештовували, і врешті-решт мене посадили до в'язниці.**

Ми можемо почати вживати наркотики в будь-якому віці. Для нас продовження вживання закінчується в'язницями, виправними установами або смертю. Коли ми придивилися уважніше, то побачили, що накоїла залежність у нашому житті.

> **Мені сорок один рік, і я маю великий досвід перебування у в'язницях та виправних установах. У віці десяти років я потрапив до виправної шко-**

**ли і закінчив її, нічого не пропустивши. Я почав вживати наркотики у п'ятнадцять років після закінчення виправної школи, і присвятив своє життя наркотикам та злочинності. Найбільше я пишався своєю здібністю тримати під контролем свою проблему, і це допомагало мені вживати наркотики протягом двадцяти п'яти років.**

Вживання наркотиків дало нам ілюзію самоповаги та поваги інших людей. Ми залежали від почуттів мужності, прийняття себе та самоповаги, які давали нам наркотики, лише щоб пізніше зрозуміти, що відчуваємо себе такими ж порожніми, як і до вживання. Так само, як це вплинуло на всі аспекти нашого життя, ми в АН знаємо, що хвороба залежності вражає людей із усіх верств суспільства. Визнати, що вживання викликає у нас проблеми, — це початок одужання.

**В результаті активної залежності я опинилася у в'язниці без жодного шансу вийти на волю. Я кажу «опинилася», тому що незважаючи на численні арешти та засудження, я відчувала себе захищеною від закону. Він стосувався інших, але не мене. Я була іншою, особливою, тому що я освічена біла жінка з сім'ї верхівки середнього класу.**

**В ізоляторі і камері для душевнохворих злочинців, у кайданах і ланцюгах, я страждала від болю активної залежності, який я не хотіла відчувати. Я дійшла переконання, що залежність не робить винятків. Я нічим не відрізняюся від інших.**

З самого початку багато хто з нас тікав. Деякі з нас зазнали сильного фізичного чи психічного насильства. Деякі з нас пережили жорстокі ситуації, яким, здавалося, ніколи не буде кінця. Ми не могли впоратися з почуттям відчаю і нещастя. Ми намагалися втекти від безнадії, яку відчували у своєму житті. Ми тікали, щоб знайти полегшення, і думали, що знайшли його в наркотиках і житті, пов'язаному з їх вживанням.

**Коли я вперше потрапила до в'язниці, я дійшла точки, знайомої всім залежним, тобто жила заради наркотиків. Моїх дітей забрали органи опіки, а я перебуваю у в'язниці за те, що застрелила свого чоловіка. Хоча я була у шоковому стані, моєю першою і єдиною думкою було, як дістати наркотики у в'язниці.**

Для деяких із нас життя у в'язниці нічим не відрізнялося. Більшість із нас так чи інакше страждали від згубної звички протягом усього свого життя. Ми вживали наркотики, щоб впоратися з життям, тому що думали, що це єдиний спосіб вижити. Для тих із нас, хто зараз одужує в АН, вживання наркотиків перестало вирішувати проблеми, а само собою перетворилося на серйозну проблему. Наркотики вже не діяли. Ми ставили наркотики понад усе інше. Це було частиною божевілля нашої залежності.

## Божевілля залежності

Більшість із нас довго не бачили божевілля у своєму житті. Хвороба залежності прогресувала і те, що ми робили заради наркотиків, ставало дедалі божевільнішим. Ми завдавали болю і руйнували все, що любили, і нам доводилося вживати більше, щоб сховатися від своїх почуттів.

**Знаєш, якщо я вживаю, мені байдуже і на тебе, і на твої речі. Я візьму їх і завдам тобі болю, і мене не хвилюють твої страждання, бо мені потрібні мої наркотики. Мені все одно, якщо мене спіймають. Я божевільний, і не можна нічого сказати або зробити, щоб зупинити мене, бо зрештою, те, що я роблю з собою, набагато гірше того, що можеш зробити зі мною ти.**

Кожен із нас сягав свого рівня божевілля: від божевілля, через яке ми втратили свої сім'ї і свободу, до ще більш глибокого божевілля, коли нам було все одно, житимемо ми чи помремо.

**У мене було передозування, і вже констатували мою смерть, а я опритомнів і вилаяв людину, яка врятувала мені життя. Я по-різному завдав болю незліченній кількості людей. Я загрожував життю своєї родини; я ненавидів поліцейських і планував вбити їх за те, що вони намагалися захистити мене від суспільства. Я був у різних закладах і досі перебуваю в одному з них.**

**Я знаю, як це — прокидатися на кумарі і піддаватися черговому бажанню вжити. Я знаю, як це — бажати собі смерті. Я все це пройшов. Я бачив, як це — виглядати мерцем і бажати смерті, мучитися від болю і безсилля.**

У в'язниці ми зрозуміли, що наркотики дістати не так просто, як на волі. Деякі з нас могли або були змушені з огляду на обставини утримуватися від вживання наркотиків, іноді протягом тривалого періоду часу. Кінцевий результат завжди був однаковим: коли ми знову починали вживати, рано чи пізно ми знову опинялися в порочному колі залежності. В АН ми знаємо, що не мало значення, скільки або які наркотики ми вживали. Важливо те, що відбувалося, коли ми вживали.

Ми говорили собі, що наркотики роблять життя кращим, прискорюють плин часу і дають нам додаткові можливості впоратися з проблемами. Однак ми зрозуміли, що хвороба залежності сягає глибше, ніж вживання наркотиків. Залежність — це фізична, духовна і емоційна хвороба, яка торкається всіх сфер нашого життя. Коли ми не вживали наркотики, ми думали про їх вживання, де їх дістати і скільки доведеться заплатити.

Кожен із нас сягнув свого дна божевілля, але хай якою б була глибина, боляче було завжди. Ми зрозуміли, що незалежно від того, які почуття ми відчували або що пережили, нам потрібно було уважніше придивитися до себе. Ось деякі з поширених запитань, які, на нашу думку, стануть у пригоді під час пошуку відповідей:

1. Чи викликає у мене відчуття неминучої загибелі — страх думка про те, що наркотики можуть закінчитися?
2. Скільки часу минуло відтоді, як наркотики давали мені те, що я хотів?
3. Коли я не міг дістати наркотики, чи відчував я себе погано?
4. Чи було коли-небудь вживання наркотиків важливішим за моє здоров'я, безпеку чи добробут?
5. Чи я коли-небудь нехтував власним чи чужим життям, бо мені доводилося діставати та вживати наркотики?
6. Чи вживав я наркотики чи потребував їх у той день, коли мене заарештували?
7. Якщо у мене немає проблем із наркотиками, чому я не можу припинити їх вживати або припинити думати про їх вживання?
8. Чи сумнівався я коли-небудь у власному здоровому глузді?

Якщо ми відповіли «так» на деякі з цих запитань, а багато хто з нас відповіли «так» на більшість запитань, нам стало важко заперечувати очевидність нашої залежності, і ми почали змінювати своє ставлення. Ми знаємо, до чого приведе нас активна залежність. Можливо, ми змогли б знайти новий спосіб життя за допомогою АН.

## Полегшення

Хоча ми намагалися знайти полегшення за допомогою наркотиків, але це ні до чого не призвело. Коли дія наркотиків припинялася, біль все ще відчувався, а проблеми не були вирішені. Залежність — це прогресуюча хвороба. Хоча залежність неможливо вилікувати, за допомогою Дванадцяти Кроків «Анонімних Наркоманів» можливе одужання, і ми можемо навчитися жити без наркотиків.

**Іноді, коли я лежав на ліжку в камері і знову страждав від того, що я зараз називаю своєю залежністю, я клявся, що лише один раз не поверне мене до залежності, але це сталося знов. Я вже проходив лікування і сидів у в'язниці раніше. У пошуках гострих відчуттів я вчиняв злочини, на які ніколи б не пішов, якби був чистим. Я більше не можу ігнорувати свою проблему. Життя без наркотиків існує, і я хочу його спробувати.**

Як тільки ми визнаємо, що у нас є проблеми з наркотиками, ми відкриваємо двері до одужання. Якщо ми відвідуємо зустрічі, ми бачимо і чуємо інших залежних, які живуть в чистоті і одужують у «Анонімних Наркоманах». Завдяки Дванадцяти Крокам «Анонімних Наркоманів» усі залежні можуть здобути свободу від активної залежності.

**Іноді мій розум підказує мені, що вжити наркотики це нормально, особливо якщо я відчуваю емоційний біль. Достатньо відчути сором, провину, неадекватність або страх, щоб знов почати весь цей божевільний цикл. Але сьогодні моє серце та друзі з програми говорять мені, що весь біль пройде, а почати вживати знов зруйнує мене. Якщо я стикаюся з проблемою і не вживаю наркотики, то трапляється диво — вона вже не здається нерозв'язною. Найсумніше в моєму житті те, що я так і не навчився цього, бо я ловив кайф замість того щоб сприймати життя таким, як воно є.**

**Сьогодні у мене є свої власні ключі до мого життя, і один із ключів — це програма і Товариство АН. Це головний ключ у моєму житті, тому що я вчуся жити, відчувати і приймати себе таким, яким я є. Сьогодні я вільний робити власні помилки та отримувати від них користь. Я знаходжу свободу, яка краща за те, що міг би мені дати будь-який наркотик.**

Ми не можемо визначити, чи залежний хтось або ні. Кожен із нас повинен вирішити це самостійно. Однак ми можемо сказати тобі, що ми залежні. Ми одужуємо і отримуємо полегшення завдяки програмі «Анонімних Наркоманів».

## Чи підходять тобі «Анонімні наркомани»?

«Анонімні Наркомани» — це програма одужання для тих, хто хоче припинити вживати наркотики. Ми розуміємо, що цінність допомоги одного залежного іншому не має аналогів. Ми регулярно зустрічаємося, щоб допомогти один одному залишатися чистими та поділитися своєю звісткою про одужання. Наша звістка полягає в тому, що будь-який залежний може припинити вживати наркотики, позбутися бажання вживати і знайти новий спосіб життя. Наше звістка несе надію і обіцяє свободу від активної залежності.

**Я був упевнений, що помру, вживаючи. Я довго намагався кинути, але у мене нічого не виходило. Моя єдина порада залежним товаришам — спробувати одужання. Безсумнівно, це набагато продуктивніше і корисніше, ніж все, що я коли-небудь пробував самостійно.**

**Коли я був новачком у програмі, я часто чув від людей, які вже деякий час були в АН, фрази на кшталт «в'язниці, заклади або смерть». Коли я думав про знайомих залежних, то я розумів, що вони або померли, або у в'язниці, або в закладах. Цей термін ув'язнення, безсумнівно, дав мені можливість задуматися про те, наскільки неконтрольованим стало моє життя і наскільки безсилим я був перед своєю залежністю.**

Ми не пов'язані ні з якими іншими організаціями, включно з іншими товариствами, програмами, лікувальними або виправними усатновами, що використовують систему Дванадцяти Кроків. У нас немає професійних консультантів чи психологів. Членство у нашому товаристві безкоштовне, і ми ділимося тим, що допомагає нам у

повсякденному житті. Дванадцять Кроків «Анонімних Наркоманів» є основою нашої програми одужання від хвороби залежності.

**Ця програма дає мені вичерпний перелік дій, що я повинен бути готовий робити, і показує мені докази того, що вона працює. Я можу отримати все, що хочу. Сьогодні я можу жити чистим життям. Сьогодні у мене є вибір, і цей вибір може звільнити мене від наркотичного рабства.**

Залежні звертаються до «Анонімних Наркоманів» у відчаї, коли все інше не допомогло. Наші власні спроби провалилися. У нас може навіть не бути явного бажання припинити вживання, але ми знаємо, що щось має змінитися. Слухати інших одужуючих залежних часто допомагає нам мислити ясніше. Ми даємо шанс собі і одужанню.

Духовні принципи АН допомагають нам впоратися з компульсивним бажанням і одержимістю вживати. Одержимість — це непереборне бажання вживати наркотики, незважаючи на можливі наслідки. Компульсивність — це нездатність зупинитися, щойно ми почали вживати. Егоцентризм нашої активної залежності змушує нас ставити вживання на перше місце.

Процес роботи за Дванадцятьма Кроками дозволяє нам змінюватися. Ми стаємо здатними зробити вибір на користь того, щоб залишатися чистими. Одержимість вживати зазвичай зникає. Ми набуваємо здатності брати до уваги інтереси інших людей, а не думати лише про себе.

**Я не дурний і не жорстокий. Я, як і багато інших, страждаю від хвороби залежності. Я не хочу бути залежним, і я не хочу бути ув'язненим. Я хочу жити, любити і ділитися тим, що я заробляю і чому вчуся, з небайдужими мені людьми. Я хочу здобути те, що може запропонувати мені ця програма. Я не можу повернутися назад і прожити**

**своє життя заново, і це боляче. Коли я сиджу тут, у своїй камері, я знаю, що десь є люди, які повторюють мій шлях, і від цього аж сльози навертаються, бо я знаю, який біль вони відчувають.**

Коли ми застосовуємо на практиці принципи програми АН, ми пізнаємо себе. Деяким із нас важко змиритися з тим, що ми хворі залежністю. Ми відчуваємо, що нам ніде немає місця. На зустрічах ми знову і знову чуємо, що залежні можуть відчувати себе унікальними і несхожими на інших. Часом ми можемо відчувати себе невпевнено і нам хочеться сховатися від усіх. Ми дізнаємось, що незалежно від того, що ми відчуваємо, ми не самотні. Ми знаходимо силу та підтримку в «Анонімних Наркоманах».

## Зустрічі

Існує безліч причин, які приводять нас до «Анонімних Наркоманів». Хоч би які були причини, саме на зустрічах багато хто з нас почув звістку АН про одужання. Ми ділимося своїм досвідом, силою і надією про кращий спосіб життя, вільний від наркотиків. Завдяки підтримці одужуючих залежних наш світогляд починає змінюватися.

**Того вечора я побачив і почув ці прекрасні слова з Базового тексту «Анонімних Наркоманів». На цій зустрічі мене охопили почуття, яких я ніколи раніше у своєму житті не відчував. Хтось написав про мене книгу, а я навіть не підозрював про це. Інші люди мали ті самі проблеми, що і я, але я був занадто егоцентричним, щоб це помітити. Того вечора в АН мені сказали, що у мене є шанс бути щасливим, жити без наркотиків і по-справжньому насолоджуватися життям. В АН мені сказали, що є можливість виправити шкоду, яку я завдав собі та іншим. Мене запевнили, що я можу навчитися любити себе, допомагаючи іншим людям залишатися чистими.**

Підтримка і сила, які ми отримуємо завдяки відвідуванню зустрічей, не завжди можуть бути нам доступні. Незалежно від можливості відвідування зустрічей, ми, наскільки це в наших силах, застосовуємо принципи Дванадцяти Кроків АН. Багато з нас пробують одужання і відразу ж відчувають полегшення від хвороби залежності. Інші пробують і можуть зірватися, але нас поєднує одне — ми продовжуємо повертатися.

**Я приєднався до лав одужуючих, відчуваючи неабиякий біль. Я хотів би сказати, що від початку хотів одужувати, але це не так. Я просто намагався провернути чергову аферу. Я відчував себе бажаним на зустрічах АН, і я також знав, що тут я на своєму місці. Я завжди вписувався в колектив, але завжди відчував себе відокремленим від інших. Я підлаштовувався під ситуації як хамелеон, змінюючи свій колір залежно від оточення. Але я зрозумів, що в АН мені не потрібно цього робити. Ще мене приваблювало на зустрічах те, що люди запрошували мене повертатися. В моїй активній залежності таке траплялося не дуже часто. Люди в АН дарували мені любов, доки я сам не навчився любити себе.**

Наше членство в «Анонімних Наркоманах» є безумовним. Нас вперше приймають просто тому, що ми залежні, а не попри те, що ми залежні. На зустрічах ми відчуваємо любов і прийняття. Після відвідування зустрічі ми відчуваємо себе краще. Ми отримуємо надію та практичну інформацію від інших учасників, які допомагають нам жити чистими.

**Протягом трьох місяців ув'язнення я відвідував усі зустрічі. У них було те, чого я хотів, — спокій. Я хотів насолоджуватися життям, а не марнувати його в якійсь тюремній камері. Коли мене випустили, я вирішив, що вилікувався, але все змінилося, перш ніж я це зрозумів. Я знову потрапив у павутину залежності, не піклувався ані про себе, ані про інших. Через місяць я порушив**

**свій випробувальний термін і знову опинився у в'язниці. Після винесення вироку я отримав три роки ув'язнення. Це сталося вісім місяців тому.**

## Зрив

Ми можемо помітити, що багато наших старих звичок повертаються. На наш світогляд можуть впливати ізоляція, самотність, образа і незадоволеність. Ми можемо сказати собі, що впораємося з цим. Всі думки про безсилля забуті. Дехто вмирає у спробах довести, що може впоратися з вживанням наркотиків.

**Після того, як я втік із зустрічі, я вжив наркотики. Я не хотів думати про наслідки своїх дій, я просто не хотів відчувати. Я хотів втекти від свого оточення, від своїх страждань, від своєї самотності, але у мене нічого не вийшло. Я досі перебувавав у своїй камері і відчувавав себе ще самотнішим і ще більше ненавидів себе.**

Зрив — це повернення до вживання наркотиків після періоду утримання. Це серйозна проблема для всіх залежних. Дехто вмирає, а інші так і не повертаються до одужання, натомість продовжують вживати в муках і безнадії. Чим довше триває вживання, тим сильніше стає залежність. Коли ми вирішимо повернутися до вживання, ми не починаємо все спочатку і навіть не продовжуємо там, де зупинилися. Хвороба залежності не тільки погіршується, але ми втрачаємо здатність вживати наркотики в невіглавстві, оскільки АН показало нам кращий спосіб життя.

**Знову повернулося божевілля. Я брехав, крав у всіх і кожного, включно зі своєю сім'єю, тому що їм було найлегше брехати. Я не відчував поваги ні до кого навіть до самого себе. У мене не було ні почуттів, ні думок, ні турботи про когось. Я ненавидів себе та інших, якщо не міг використовувати їх для вечірок або вживання наркотиків.**

АН — це програма дій. Важливо те, що ми робимо, а не те, що ми говоримо, думаємо чи маємо намір зробити. За допомогою Дванадцяти Кроків «Анонімних Наркоманів», відвідування зустрічей, контактів із іншими залежними, що одужують, та утримання від вживання наркотиків ми можемо залишатися чистими та починати одужувати.

**Ми з одним ув'язненим пробиралися один до одного в камери і розмовляли після зустрічей, навіть після того, як я вживав. Ми говорили про те, що нам потрібно зробити, щоб не повернутися до в'язниці, бо ми обидва знали, що повернемося сюди за вживання наркотиків та вчинення злочинів. Ми не знали, чи вирішить АН нашу проблему, але ми обидва знали, що наші шляхи повернуть нас назад. Мій друг вжив і помер у день звільнення. Мені пощастило, оскільки сьогодні я одужую в АН.**

Залежним, які зриваються, так само раді на зустрічах АН, як і будь-якому іншому новачку. Залежність — це хвороба, а не моральна проблема. Коли ми знов починаємо утримуватися від вживання наркотиків, хвороба залежність призупиняється, і одужання стає можливим завдяки роботі за Дванадцятьма Кроками «Анонімних Наркоманів».

## Одужання

Нам потрібен наставник, який допоможе нам змінити наше життя. Ми усвідомлюємо, що ніщо не змінить те, що ми були у в'язниці, але ми можемо почати змінюватися самі, почавши руйнувати стіни всередині себе.

Дванадцять Кроків «Анонімних Наркоманів» — це керівництво, яке ми використовуємо, щоб змінитися. Ми вважаємо, що зміни вимагають від нас готовності працювати за кроками, відкритості новим ідеям і максимальної чесності, на яку ми здатні у цей момент. Наш досвід свідчить, що, коли ми починаємо працювати за кроками, у нас

зазвичай розвивається новий світогляд. Без наркотиків у нашому житті наші думки стають яснішими, і ми усвідомлюємо, що починаємо будувати нове життя.

**Я робив усе можливе, щоб отримати необхідні мені наркотики. Але сьогодні для мене все по-іншому. Сьогодні я не вживаю. У Товаристві «Анонімні Наркомани» я зміг знайти сенс життя без вживання наркотиків, і найголовніше, новий спосіб життя без наркотиків — Дванадцять Кроків. Завдяки цій програмі я зрозумів, що якщо буду щосили намагатися застосовувати Дванадцять Кроків у своєму повсякденному житті, то все зміниться на краще — можливо, не зовсім тоді, коли я цього хочу, але у визначений Богом час. Часто я навіть не знаю, чому відбувається якась подія, вона просто трапляється і все. Я не намагаюся це зрозуміти; я просто знаю, що це працює для мене, і я вдячний.**

Коли ми працюємо за цими кроками, наші реакції та почуття змінюються. Ми починаємо залучати інших у своє життя. Ми починаємо дозволяти людям наближатися до нас, а не відштовхувати їх. Ми вчимося довіряти і щоб довіряли нам. Нам більше не потрібно приховувати, хто ми від страху бути відштовхнутими. Нас починає залишати знайоме всім залежним почуття порожнечі.

**Я був чистий близько дев'яти місяців, коли мене попросили бути спікером на зустрічі, і я був нажаханий. Я знав, що повинен відстоювати свої вчинки і зміни у собі, інакше я ризикую все втратити. Тієї ночі Бог знову допоміг мені, і я був дуже здивований реакцією моїх ув'язнених товаришів. Я зрозумів, що все відбувається так, як і повинно було, і у визначений Богом, а не мною час.**

**Моя дружина завагітніла від мого сусіда і перестала відвідувати мене. Я отримав лист від комі-**

**сії з умовно-дострокового звільнення, в якому повідомлялося, що мені відмовили в умовно-достроковому звільненні протягом усього терміну ув'язнення через мою попередню судимість.**

**Все це сталося зі мною за дуже короткий проміжок часу, і я був готовий вибухнути зсередини. Тепер я знаю, що це була милість Божа, моїх друзів, мого спонсора[1] і тих зустрічей АН, які допомогли мені пережити ті часи. Я дуже сильно хотів вживати. Але я весь час згадував рядок із Базового тексту: «не вживай, попри все, і ти матимеш перевагу перед своєю хворобою».**

**Ці жахливі почуття страху, безнадії, гніву і обурення поступово змінювалися в мені надією, вірою в мою Вищу Силу, розумінням і прийняттям.**

Багато з нас вірять, що ми покладаємося на Силу, могутнішу за нас, яка допомагає нам жити чистими. Коли ми усвідомлюємо, що знайшли Силу, яка може звільнити нас від вживання та одержимості вживати, ми більш готові довіряти цій Вищій Силі. Ми можемо називати цю Силу «Богом», але це наша особиста справа.

**Я повинен вірити в Силу, могутнішу за себе і сподіватися, що ця Сила поверне мені здоровий глузд. Я не можу керувати своїм життям, я безсилий, тому я повинен довірити свою волю цій Вищій Силі. Я повинен застосувати всі Дванадцять Кроків «Анонімних Наркоманів» у своєму житті, і Бог повинен мені допомогти. Я не можу зробити це самостійно. Я не боюся вийти на прогулянку тюремним двором, але мені потрібно більше мужності, щоб попросити Бога допомогти мені пропрацювати ці Дванадцять Кроків.**

Дванадцять Кроків — це програма для життя. Наш досвід свідчить, що ці кроки допоможуть нам впоратися з будь-

[1] Для більш детального обговорення цієї важливої теми, будь ласка, зверніться до ІБ № 11 «Спонсорство».

якою ситуацією. Наша здатність щодня застосовувати Дванадцять Кроків приходить поступово. Ми розуміємо, що коли ми розвиваємо силу, необхідну, щоб жити життя таким, як воно є, то принципи, які ми використовуємо у своєму повсякденному житті, дозволяють нам справлятися зі страхом або болем.

**Я відсидів п'ять років і залишився чистим. Жити у загальній камері було важко. У мене була велика віра в те, що Бог підтримає мене. Я читав всю літературу АН, яку міг дістати. Я ходив на зустрічі АН, коли вони проводилися. Мені було дуже важко дати іншим людям зрозуміти, що я відчуваю, і що я працюю за кроками. Я довго сидів у в'язниці, і були випадки, коли зустрічі не відбувалися через відсутність бажаючих. Я пропрацював сам усі кроки якомога краще.**

**Я визнав, що був безсилий перед своєю залежністю, що моє життя стало некерованим. Для мене це було цілком очевидно: все, що мені потрібно було зробити, — це озирнутися навколо і побачити замкнені ворота. У той момент я прийшов до переконання, що існує Сила, могутніша за мене, яка може повернути мені здоровий глузд. Я знав, що не хочу вживати. Я знав, що мене чекає краще життя, і в більшості випадків цього вистачало.**

**Якби я міг дати лише одну пораду новачкам, то я б сказав: «Ваше життя не повинно бути таким, як раніше. Ми всі хворі залежністю, ми всі робимо вчинки, якими не пишаємося, але у нас є шанс впоратися з цим».**

Досвід одужання часто є новим, дивним і лякаючим. Іноді тяжіння старих друзів і старих звичок буває дуже сильним. Здається, було б легше повернутися до вживання, але вживання — це не вихід для залежних. Ми знайшли новий спосіб життя, який краще за все, що ми коли-небудь зна-

ли. Попри всі наші труднощі, ми не хочемо повертатися до того життя, коли ми вживали.

**Мені було важко усвідомити, що я можливо помираю від невиліковної хвороби. Бували часи, коли не допомагали ніякі слова. Зрештою, я зрозумів, що у мене все одно є тільки сьогоднішній день. Сьогодні я здоровий. Незважаючи на життєві розчарування, я вважаю за краще вірити в життя. Всім людям дається тільки один день або одна мить, щоб жити. В цьому я нічим не відрізняюся від інших людей.**

**Коли я пізнав себе і ким я є насправді, я почав працювати над тими рисами, які мені не подобалися, як от ревнощі, заздрість, гордість, ненависть і помста. Справа не в тому, що я був поганою людиною, яка хотіла бути доброю; я зрозумів, що ці емоції змушували мене погано почуватися і витрачати багато енергії, якої й так не було достатньо.**

**Коли в мені виникали такі емоції, я розумів, що щось не так. Я звертався саме до моєї Вищої Сили, з якою я почав розмовляти в перші дні свого одужання. Коли з'являлися ці емоції, я розумів, що відбувається, і визнавав це. Зазвичай ці почуття всередині мене зникали. Іноді вони не зникали, але з часом я навчився бути дисциплінованим і використовувати свої сильні сторони. Я дійшов переконання, що дисципліна, відповідальність і креативність також допомагають мені досягти свободи.**

Поки ми не вживаємо наркотики, у нас є шанс вести нове життя, як у в'язниці, так і за її межами. Програма АН не обіцяє нам, що жити стане легко і все піде по-нашому. Ми дізнаємось, що існує різниця між потребами та бажаннями. Наша Вища Сила завжди задовольняє наші духовні

потреби. Незважаючи на те, що ми все ще перебуваємо за гратами, нам потрібно розвивати нові дружні стосунки з тими, хто чистий і хто вчиться одужувати за принципами «Анонімних Наркоманів». У процесі роботи за Дванадцятьма Кроками ми знаходимо душевний спокій, незалежно від життєвих обставин.

**Одного за іншим я повертав у своє життя людей, яких так сильно любив. Пізніше, коли у моєму одужанні настав час, я почав загладжувати свою провину і відчув ще більше полегшення. У мене таке щастя і душевний спокій, яких я ніколи раніше не відчував. У мене є мета; я знаю, що у Бога є план для мене. Я знаю, що поки я вірю в люблячого Бога і застосовую кроки АН у своєму житті, я на шляху до одужання. Сьогодні мої мрії стали іншими, вони стали реальністю.**

Почуття радості, спокою та задоволення — це подарунки одужання, коли ми ростемо та змінюємось у процесі роботи за Дванадцятьма Кроками «Анонімних Наркоманів». Ми здатні сприймати розчарування як невід'ємну частину повсякденного життя. Хоча одужання може бути для нас нелегким, ця подорож того варта. Що б ми не робили в минулому, ми не повинні повторювати це знову. Найголовніше, що нам більше ніколи не доведеться вживати.

## Звільнення

Ті з нас, які почали одужувати у в'язниці, знають, що після звільнення ми стаємо вразливими. Зіткнувшись із почуттями невпевненості та страху, які часто викликає наше звільнення з в'язниці, спокуса повернутися до вживання може бути непереборною. Саме у такий час ми потребуємо підтримки товариства.

**Перший раз, коли мені запропонували умовно-дострокове звільнення, я сам відмовився від нього. Я відчував, що не готовий зіткнутися зі**

**зовнішнім світом і залишитися чистим. Пізніше комісія з умовно-дострокового звільнення вирішила дати мені шанс, і я був приголомшений. Тепер, коли навколо мене не було цих стін і люди не дивилися на мене, я звів стіни всередині себе. Мені потрібно було вийти на волю і бути зовсім одному. Мені справді було страшно.**

Наш досвід свідчить, що ані у в'язниці, ані на волі, ані в будь-якому іншому місці, ми не виліковуємось від хвороби залежності. Дії, що вживаються на початку одужання під час ув'язнення, нічим не відрізняються від того, що роблять одужуючі залежні на волі. Наш головний пріоритет — залишатися чистими.

**Я вживав після того, як побував на кількох зустрічах, коли ще перебуавав у в'язниці, але я навчився важливому. Програма АН почала працювати для мене ще у в'язниці, і продовжує працювати на вулицях.**

Перші дні після звільнення мають вирішальне значення для нашого подальшого одужання. Ми не можемо дозволити собі бути поруч із людьми, які вживають наркотики. Нам потрібно ходити на зустрічі і оточувати себе одужуючими залежними.

**Через залежність я втратив опіку над своїм сином. Моя сім'я кинула мене, і я почувався абсолютно самотнім. Через два дні після того, як мене почали випускати з в'язниці за програмою тимчасового звільнення для роботи, я знову почав вживати. Я вживав п'ятнадцять днів, вчинив нові злочини і опинився в парку з ножем у горла. Я пережив усе це, а також в'язницю, не для того, щоб померти. Мені ніколи не пропонували стільки наркотиків як за ті дев'яносто днів, що мене випускали на роботу. Були моменти, коли мені здавалося, що я божеволію. Керуючись лише сліпою вірою, я дотримувався цих порад.**

**Я став на коліна; через наркотики я робив і гірше, тому був ладен на все, аби вижити. Нарешті через шістдесят днів я скористався телефоном, щоб зателефонувати членам АН на волі. Я був наляканий до смерті. Мене легко було поранити. Мені довелося говорити з людьми, яких я не знав. Раніше я користувався телефоном лише, щоб дізнатися, хто має гроші чи де наркотики.**

**На багатьох зустрічах в ті перші дев'яносто днів я кричав, що хочу розкумаритися. На одній зустрічі я буквально вчепився в стіл щосили, щоб не вибігти і не піти вживати. «Залишайся тут, скоро стане краще», — крутилося у мене в голові. Члени АН продовжували запрошувати мене повертатися. У глибині душі я прагнув мати можливість підтримувати розмову, посміхатися та сміятися. Мені здавалося, що на це піде багато років. Я ділився своїми почуттями й тримався членів цього товариства. Мені довелося повністю змінитися. Я уяви не мав, як змінитися, і це лякало мене. Саме Дванадцять Кроків приносять зміни, тому після шістдесяти днів чистоти я приєднався до своєї домашньої групи.**

Ці зустрічі є джерелом надії, підтримки, наставництва та товариства. Будь-який залежний бажаний гість на зустрічах АН. Ми відчуваємо атмосферу прийняття та турботи на зустрічі. Треба якомога швидше почати регулярно відвідувати зустрічі. Нам потрібно, щоб члени групи краще пізнали нас і дати їм зрозуміти, що нам потрібна допомога. Ніхто не зможе допомогти, якщо не буде знати про існування проблеми.

**Того першого тижня я виходив лише на роботу, а потім усамітнювався у своїй квартирі. Вдома я розмовляв по телефону з кількома учасниками програми. Я поділився з ними своїм відчаєм і страхом. Я був чистий і не міг зрозуміти всіх**

**тих почуттів, які відчував. Вони порадили мені сходити на зустріч. Моєму життю були потрібні люди, які одужували. Мені потрібно було знову опинитися в кімнатах «Анонімних Наркоманів».**

Багато хто з нас не уявляли, чого очікувати від життя без наркотиків. Коли ми ділимося своїм досвідом із одужуючими залежними, наші проблеми та страхи зменшуються. Наша надія на звільнення від хвороби залежності зростала, в міру того, як ми працювали за Дванадцятьма Кроками «Анонімних Наркоманів». Ми знайшли гідне життя, яке набагато перевершило всі наші очікування.

**Іноді мені здавалося, що стіни, які я спорудив всередині себе, може зруйнувати лише динаміт. Я витратив певний час, але я думаю, що я знищив багато з них. Я почав з того, що перестав вживати наркотики, став ходити на зустрічі і знайшов спонсора, який допоміг мені вжити необхідних заходів і застосувати їх у своєму новому житті на волі.**

Ось перелік порад, які нам здаються корисними у перехідний період між в'язницею і свободою:

1. Не вживай, хай там що.
2. Сходи на зустріч АН у перший день на волі; регулярно відвідуй зустрічі.
3. Знайди спонсора і телефонуй йому; говори з іншими одужуючими залежними.
4. Читай літературу АН.
5. Візьми номери телефонів інших членів АН.
6. Працюй за Дванадцятьма Кроками «Анонімних Наркоманів».
7. Знову ж таки, не вживай нічого, хай там що.

*Коли, врешті-решт, ми усвідомлюємо, що більше не можемо функціонувати як людська істота — з наркотиками чи без них, ми всі стикаємося з дилемою. Що ж нам залишається робити? Схоже, у нас є вибір: продовжувати надалі 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 у житті багатьох залежних. Він доступний усім нам. Це проста духовна, нерелігійна програма, відома як «Анонімні Наркомани».*[2]

## Інша література АН, яка може тебе зацікавити

**«Анонімні Наркомани» —** Вперше опублікована в 1983 році, ця книга зазвичай називається Базовий текст для одужання від залежності. На її сторінках багато залежних діляться своїм досвідом, силою і надією щодо хвороби залежності і свого одужання за допомогою програми АН. Книга охоплює та доповнює глави з Білого буклету АН, а також містить додаткову главу «Ще багато відкриється». У книзі також зібрано особистий досвід багатьох одужуючих залежних із усього світу, щоб допомогти новим членам ототожнити себе та знайти надію на краще життя.

**Білий буклет АН —** Білий буклет АН був першою книгою, написаною Товариством «Анонімні Наркомани». У ньому міститься короткий опис програми АН, а також вся інформація з брошур № 1 і № 6.

**«Одужання та зрив» (ІБ № 6) —** У цій брошурі, уривку з Білого буклету, розглядаються ранні ознаки зриву, а також дії, які залежні можуть вжити, щоб уникнути зриву.

**«Хіба я залежний(на)?» (ІБ № 7) —** Це перелік запитань, які мають на меті допомогти людині визначитися. Запитання різноманітні: від розгляду очевидних поведінкових симптомів до більш тонких змін особистості, що супроводжують хворобу залежності. Читання цієї брошури може допомогти тобі чесно подивитися на своєю залежність. Це може дати тобі надію, оскільки пропонує рішення в межах програми АН.

[2] Уривки взяті з Білого буклету «Анонімні Наркомани».

**«Лише сьогодні» (ІБ № 8) —** У цій брошурі представлено п'ять позитивних думок, які щодня допомагають одужуючим залежним. Ідеально підходить для щоденного читання, ці думки дають залежним уявлення про те, як вести чистий спосіб життя, щоб проживати кожен новий день. Решта брошури розвиває принцип життя «лише сьогодні», заохочуючи залежних вірити у Вищу Силу і щодня працювати за програмою АН.

**«Спонсорство» (ІБ № 11) —** Спонсорство є життєво важливим інструментом для одужання. Ця ознайомча брошура допомагає краще зрозуміти суть спонсорства, особливо новим учасникам. У брошурі розглядаються деякі питання, а саме, хто такий спонсор? Як знайти спонсора? Також додано заключний розділ «Як бути спонсором».

**«Молодим залежним від молодих залежних» (ІБ № 13) —** Мета цієї брошури — показати, що одужання можливе для всіх залежних, незалежно від їх віку чи періоду вживання наркотиків. У ній підкреслюється, що всі залежні врешті-решт приходять у повний відчай, але не треба цього чекати — ми можемо почати одужання прямо зараз! У ній містяться розділи про досягнення дна, прийняття рішення, про тиск із боку однолітків і сімейні проблеми, про життя сьогоднішнім днем і про звістку надії.

**«Новачку» (ІБ № 16) —** У цій інформаційній брошурі розповідається, як «Анонімні Наркомани» вирішують проблему хвороби залежності, яка є у всіх членів АН. У ній викладено Дванадцять Кроків — план одужання. Міститься інформація про те, як розпізнавати і переживати почуття, а також рекомендації щодо використання спонсора і нових друзів із Товариства АН. Всі ці інструменти допомагають залежним почати і підтримувати своє одужання.

**«Прийняття себе» (ІБ № 19) —** У першій частині цієї брошури під назвою «Проблема» обговорюються аспекти некерованого життя, а саме неприйняття себе чи інших. У другій частині брошури під назвою «Рішення — це Дванадцять Кроків» описується, як одужуючі залежні застосовують Дванадцять Кроків у всіх сферах сферах свого життя, щоб домогтися прийняття себе та інших.

**«Ласкаво просимо до Товариства "Анонімні Наркомани"» (ІБ № 22) —** Ця брошура написана, аби відповісти на часті запитання від людей, які відвідують свою першу зустріч АН. Її основна думка проста: «ми знайшли спосіб жити без наркотиків, і ми раді поділитися ним із усіма, для кого наркотики є проблемою».

**«Залишатись чистим після виписки» (ІБ № 23) —** Ця брошура адресована тим одужуючим залежним, які повертаються до суспільства після перебування у лікувальних закладах або виправних установах. У ній викладаються основи, необхідні для продовження одужання в перехідний період. Вона розглядає такі питання: як взяти участь у одужанні в АН під час перебування в установі, як встановити перші контакти з членами АН, як знайти і вибрати спонсора і як брати участь в особистому служінні. Це дуже цінний інструмент для тих, хто знаходиться в лікарні чи закладі, і хоче розробити особисту програму щоденних дій.

**For the Parents or Guardians of Young People in NA (Для батьків або опікунів молодих людей в АН) (IP # 27) —** Ця брошура призначена для того, щоб проінформувати про те, що таке АН і як воно працює. Вона особливо стане в пригоді тим, хто виховує молодих людей, які перебувають в «Анонімних Наркоманах».

**Reaching Out** — «Простягаючи руку» це інформаційний бюлетень, який готується Світовими Службами АН. Він призначений для залежних, що знаходяться в закритих установах, а також комітетів ЛУ всього товариства. Якщо ти хочеш, щоб тебе додали в список цієї розсилки, або хотів би поділитися своїм досвідом одужання в рамках програми «Анонімних Наркоманів», пиши на адреу: *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA.

**The NA Way Magazine**[3] — Журнал «Шлях АН» це щоквартальний міжнародний журнал Товариства АН. Він виходить англійською, фарсі, французькою, німецькою, португальською та іспанською мовами. У журналі публікуться статті про одужання, досвід служіння, гумор, думки та колонка редактора. Щоб підписатися, перейди за посиланням www.na.org або напиши до Світових Служб АН.

[3] У цей момент не публікується.

## МОЛИТВА ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ

*Боже, даруй мені душевний спокій*
*прийняти те, що я не можу змінити,*
*мужність змінити те, що можу,*
*та мудрість знати різницю.*

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Всі права захищені

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
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.wsoiran.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 9781633805460 Ukrainian 7/26
WSO Catalog Item No.UA1601