

Выздоровление и срыв

Многие рассматривают продолжительное воздержание от наркотиков и выздоровление как синонимы, в то время как срывники типа остаются за бортом, или, еще хуже, используются как статистика, которая совсем не показывает истинной картины наркомании. Мы в программе выздоровления Анонимных Наркоманов с некоторым удовлетворением заметили, что многие из срывников, которые вновь вернулись к употреблению, оставили многое из того поведения, которое было им свойственно в прошлом. Даже одно такое изменение для нас значительно. Каким-то образом доля честности проникла в их характер. В то же время есть те, кто полностью чистые, но их нечестность и самообман все еще мешают им наслаждаться полным выздоровлением и принятием в обществе. Полное и непрерывное воздержание от наркотиков, так или иначе, все еще остается лучшей основой для роста. Наши шансы на выздоровление и полную свободу меняться и созидать, возрастают в сотню раз в близком общении и идентификации с другими в группах А.Н.

Хотя все наркоманы в основном одинаковы, мы как отдельные личности, отличаемся по степени болезни и выздоровления. Могут быть времена, когда срыв ложится в основу движения к полной свободе. В другое время эта свобода достижима только благодаря упертости и упрямству цепляться за чистоту, пройдя сквозь «огонь и воду», пока кризис не закончится. Наркоман, который каким-либо образом потерял нужду или желание употреблять даже на время, и у которого есть свобода выбора - не действовать под влиянием одержимых мыслей - достиг поворотного момента, который может быть решающим фактором в его выздоровлении. Чувство истинной независимости и свободы иногда висит на волоске. Выйти в одиночку и снова управлять своей жизнью - вот что притягивает нас, хотя

мы знаем: то, что мы имеем, пришло к нам через зависимость от Силы, более могущественной, чем мы сами, когда мы помогаем другим и принимаем помощь, проявляем сострадание. Множество раз в нашем выздоровлении наши старые «чудовища» будут преследовать нас. Жизнь может снова стать бессмысленной, монотонной и скучной. Мы можем психически устать от повторения наших новых идей и устать физически от новой деятельности. В то же время мы знаем, что если не будем их повторять, то точно вернемся к нашим старым занятиям. Мы догадываемся, что если мы не будем пользоваться тем, что имеем, то потеряем это. Такие времена - зачастую являются периодами нашего наиболее серьезного роста. Похоже, что наш разум и тело устали от всего этого, хотя движущая сила перемен и истинное преобразование, глубоко внутри, могут начать работать на то, чтобы дать нам ответы, которые повлияют на нашу внутреннюю мотивацию и изменят нашу жизнь.

Качество, а не количество - вот наиболее важный аспект воздержания от наркотиков. В действительности, эмоциональная трезвость - вот наша цель, а не просто физическое воздержание. Развитие себя требует усилий и, поскольку, в мире нет способа привить новую идею в закрытом разуме, нам нужно как-то его открыть. Только мы сами можем сделать это для себя, и поэтому нам нужно распознать два наших злейших врага - апатию и откладывание на потом. Похоже, нам присуще сопротивление к переменам, и только что-то вроде ядерного взрыва может привести к каким-либо изменениям или придать новое направление нашим действиям. Срыв может оказаться детонатором этого процесса. Срыв, а иногда и последующая смерть кого-то из наших близких, может побудить нас к необходимости решительного личного действия.

Мы действительно выздоравливаем

Хотя «нужда объединяет самых разных людей», как говорит старая поговорка, наркомания делает нас единственными в своем роде. Наши личные истории могут в чем-то отличаться, но в конце концов у всех нас есть что-то общее. Это общее заболевание или расстройство - наркомания. Нам хорошо известны две вещи, которые создают настоящую наркоманию. Одержимость и компульсивность. Одержимость - «идея-фикс», которая снова и снова приводит нас к определенному наркотику или какой-то его замене, чтобы воссоздать легкость и комфорт, которые мы однажды испытали.

Навязчивость - однажды запустив процесс одной дозой, таблеткой или рюмкой, мы не можем остановиться с помощью нашей собственной силы воли. Из-за нашей физической чувствительности к наркотикам, мы полностью во власти разрушительной силы, которая могущественнее, чем мы сами по себе.

Когда в конечном счете мы убеждаемся, что больше не можем жить по-человечески ни с наркотиками, ни без них, все мы сталкиваемся с одной и той же дилеммой. Что же нам остается делать? Похоже, что есть такая альтернатива: либо двигаться к мучительному концу - тюрьмам, больницам и смерти, либо найти новый образ жизни. В прошлом, у очень немногих наркоманов был этот выбор. Тем, кто являются наркоманами сегодня, повезло больше. Впервые во всей истории человечества простой путь работает в жизни многих наркоманов. Он доступен нам всем. Это простая духовная - не религиозная - программа, известная как Анонимные Наркоманы.

Когда моя наркомания привела меня к точке полного бессилия, бесполезности и капитуляции двадцать шесть лет назад, А.Н. не существовало. Я нашел А.А. и в этом Сообществе

встретил наркоманов, которые также обнаружили в этой программе ответ на свои проблемы. Так или иначе, мы знали, что многие всё ещё идут по дороге разочарования, деградации и смерти, потому что неспособны идентифицироваться с алкоголиком в А.А. Их идентификация была на уровне видимых симптомов, а не на более глубоком уровне эмоций или чувств, где сопереживание превращается в целительную терапию для всех наркоманов. Вместе с несколькими другими наркоманами и некоторыми членами А.А, которые крепко верили в нас и в программу, мы в июле 1953 образовали то, что сейчас известно как Анонимные Наркоманы. Мы чувствовали, что теперь наркоман сможет найти с самого начала столько идентификации, сколько нужно, чтобы убедиться, что он может оставаться чистым, по примеру других, которые выздоравливали многие годы.

Это было именно то, что нужно, и прошедшие годы показали - это работает. Этот язык без слов - язык узнавания, убеждения и веры, который мы называем сопереживанием, создал атмосферу, в которой мы могли почувствовать течение времени, прикоснуться к реальности и распознать духовные ценности, которые многие из нас надолго потеряли. В нашей программе выздоровления мы растем числом и силой. Никогда прежде, так много чистых наркоманов, по собственному выбору и в свободном обществе, не были способны встречаться там где им удобно, чтобы поддерживать свое выздоровление в полной творческой свободе.

Даже наркоманы говорили, что это не могло получиться так, как мы задумали. Мы верили в открыто проводимые собрания – чтобы не прятаться больше, как пробовали делать другие группы. Мы верили, что этот метод отличается от всех предыдущих, которые пытались применять те, кто выступал за длительную изоляцию наркомана от общества. Мы чувствовали, что

чем скорее наркоман сможет встретиться со своей проблемой в повседневной жизни, тем скорее он сможет стать действительно полезным членом общества. В конце концов, мы должны стоять на своих ногах и принять жизнь такой, какая она есть, тогда почему бы это не сделать с самого начала? Поэтому, конечно, многие сорвались, а многих мы потеряли окончательно. Однако, многие остались, а некоторые вернулись после срыва. Светлая сторона - это тот факт, что у многих из тех, кто теперь являются членами Сообщества, длительные сроки полного воздержания от наркотиков и они лучше способны помочь новичку. Их настрой, основанный на духовных ценностях наших Шагов и Традиций - это движущая сила, которая приносит рост и единство в нашу программу. Теперь мы знаем, что пришло время, когда общество и сами наркоманы больше не станут мириться со старой затасканной ложью "Однажды наркоман - навсегда наркоман". Мы действительно выздоравливаем.

Моя благодарность слышна...

Когда мне не все равно

И когда я разделяю

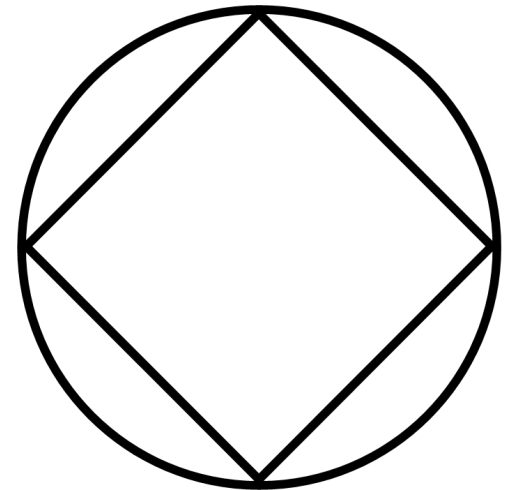
С другими

Путь А.Н.

www.nahelp.ru

АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ И СРЫВ



НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ
«Мы можем сохранить то, что имеем,
только отдавая это другим»