АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Этот буклет знакомит с Сообществом Анонимных Наркоманов. Он написан для тех мужчин и женщин, которые, как и мы, страдают от, казалось бы, безнадежной наркотической зависимости. Хотя от наркомании нет "лекарства", "выздоровление" возможно - по программе простых духовных принципов. Этот буклет не претендует на то, чтобы быть всеобъемлющим, но включает в себя самое существенное - то, что, как мы знаем из нашего личного опыта и опыта групп, необходимо для выздоровления.

Переведено из Серой Книги «Анонимные Наркоманы» (1981) Группой А.Н. «Основа», 2021.

МОЛИТВА О ДУШЕВНОМ ПОКОЕ

Боже... Дай мне с душевным покоем принять то, что я не в силах изменить...

Мужество изменить то, что могу...

И мудрость отличить одно от другого.

КТО ТАКОЙ НАРКОМАН?

Большинству из нас не надо особенно задумываться над этим вопросом. МЫ ЗНАЕМ. Вся наша жизнь и все наши мысли сосредоточены на наркотиках в той или иной форме: как их достать, как употребить и как найти пути и способы достать еще. Мы употребляем, чтобы жить и живем, чтобы употреблять. Очень просто: наркоман - это мужчина или женщина, чья жизнь подчинена наркотикам. Мы люди, охваченные хронической и прогрессирующей болезнью, конец которых всегда один и тот же: тюрьмы, больницы и смерть.

ЧТО ТАКОЕ ПРОГРАММА АНОНИМНЫХ НАРКОМАНОВ?

А.Н. - это не приносящее прибыль сообщество или общество мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой. Мы - выздоровевшие наркоманы, которые регулярно собираются для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. Это программа полного воздержания от всех наркотиков. Есть только одно условие для членства - это честное желание прекратить употребление. В А.Н. нет обязательств, но мы рекомендуем тебе держать свой разум открытым и дать себе шанс. Наша программа - это набор принципов, написанных так просто, что мы можем следовать им в нашей повседневной жизни. Самое важное в них это то, что они работают.

У А.Н. нет никаких обязательств. Мы не связаны с какой-либо другой организацией, у нас нет лидеров, нет вступительных и членских взносов, нет заявлений, которые нужно подписывать, нет обещаний для кого-либо. Мы не связаны ни с какой политической, религиозной или правоохранительной группой и никто не осуществляет над нами надзор. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, расы, националь-

ности, убеждений, религии или отсутствия религии.

Нас не интересует, что и в каких количествах ты употреблял, у кого ты это брал, что ты делал в прошлом, богат ты или беден, но интересует, что ты хочешь сделать со своей проблемой и как мы можем тебе помочь. Новичок является самым важным человеком на любом собрании, потому что мы можем сохранить то, что имеем, только отдавая это другим. Из опыта наших групп мы узнали, что те, кто продолжают регулярно приходить на наши собрания, остаются чистыми.

ПОЧЕМУ МЫ ЗДЕСЬ?

До того, как мы пришли в сообщество А.Н. мы не могли управлять нашими собственными жизнями, мы не могли жить и радоваться жизни, как это делают другие люди. Нам необходимо было что-то другое, и мы думали, что нашли это в наркотиках. Мы ставили их употребление выше благополучия наших семей, наших жен, мужей и детей. Нам необходимо было доставать наркотики любой ценой. Мы нанесли огромный ущерб многим людям, но больше всего мы навредили самим себе. Из-за неспособности брать на себя личную ответственность, мы сами создавали себе проблемы. Похоже, что мы были не в состоянии принимать жизнь такой, какая она есть.

Многие из нас понимали, что в своей наркомании мы медленно совершали самоубийство, но наркотики и транквилизаторы - это настолько коварные враги жизни, что мы потеряли силы что-либо с этим сделать. Тюрьма вообще не помогла нам. Похоже, что у медицины, религии и психиатрии нет для нас тех ответов, которые мы могли бы использовать. Ни что не помогало нам, и в отчаянии мы стали искать помощь друг у друга в Анонимных Наркоманах.

Оказавшись в А.Н., мы осознали, что мы больные люди, которые страдают от болезни вроде Алкоголизма, Диабета или Туберкулеза. “Лекарство” от них не известно, но, все же, на каком-то этапе все эти болезни могут быть приостановлены, и тогда возможно “выздоровление”.

В А.Н. мы следуем программе, заимствованной у Анонимных Алкоголиков. За последние сорок лет более одного миллиона человек выздоровели в А.А., большинство из которых были так же безнадежно зависимы от алкоголя, как мы от наркотиков. Мы глубоко благодарны Сообществу А.А. за то, что оно указало нам на новый образ жизни.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Если ты хочешь то, что мы предлагаем и готов приложить усилия, чтобы получить это, значит ты готов предпринять определенные шаги. Они всего лишь рекомендованы, но это те принципы, которые сделали наше выздоровление возможным.

1. Мы признали, что мы были бессильны перед нашей наркоманией, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Мы приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимали Его.
4. Мы провели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной природе наших заблуждений.
6. Мы были полностью готовы к тому, чтобы дать Богу удалить эти дефекты характера.
7. Мы смиренно просили Его устранить наши недостатки.
8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Мы напрямую возместили ущерб этим людям, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и когда мы были неправы, то быстро признавали это.
11. Мы стремились через молитву и медитацию улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь только о знании Его воли для нас и о силе

для ее исполнения.

12. Испытав духовное пробуждение, как результат предыдущих шагов, мы старались нести эту весть наркоманам и применять эти принципы во всех наших делах.

Этот список выглядит слишком большим, и мы не можем сделать все это сразу; мы не стали наркоманами за один день, так что помни:

НЕ УСЛОЖНЯЙ! БУДЬ ПРОЩЕ!

Существует одно препятствие, которое больше, чем другие, угрожает процессу выздоровления - это равнодушное и нетерпимое отношение к духовным принципам. Хотя в А.Н. нет никаких обязательств, есть три принципа, которые, похоже, незаменимы. Это Честность, Открытость разума и Готовность попробовать. С ними мы будем на верном пути.

Мы чувствуем, что наш подход к проблеме наркомании полностью реалистичен, потому что помощь одного наркомана другому обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью. Мы чувствуем, что наш путь практичен, потому что наркоман лучше всего может понять и помочь другому наркоману. Мы верим, что чем скорее мы встретимся лицом к лицу с нашими проблемами в обществе, в повседневной жизни, тем скорее мы станем приемлемыми, ответственными и продуктивными членами этого общества.

Единственный способ избежать продолжения употребления - это не принимать ту самую первую дозу, таблетку или рюмку. Если ты такой же, как и мы, то знаешь, что один раз - это слишком много, а тысячи всегда недостаточно. Мы особенно подчеркиваем это, потому что знаем, что когда употребляем наркотики в любой форме или заменяем один на другой, то снова выпускаем на свободу нашу зависимость или создаем новую.

Замена в виде алкоголя привела огромное количество наркоманов к формированию новой схемы зависимости, которая приносит столько же проблем, сколько до этого наркотики. Похоже, что мы забыли о том, что алкоголь - это один из древнейших наркотиков. По всей видимости, мы люди с зависи-

мым типом личности, которые сильно предрасположены к алкоголизму.

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?

Начни свою собственную программу, приняв Первый Шаг из предыдущей главы “Как это работает”. Когда мы полностью признаем в глубине души, что мы бессильны перед нашей наркоманией, мы делаем большой шаг в нашем выздоровлении. У многих из нас в этот момент были какие-то оговорки, так что дай себе шанс и будь с самого начала настолько тщателен, насколько можешь. Переходи ко Второму Шагу и так далее, и постепенно ты придешь к пониманию программы для себя. Если ты находишься в каком-либо закрытом учреждении и прошел через процесс полной отмены, то ты прекратил употребление на настоящий момент. Теперь, с ясным умом, попробуй этот образ жизни.

После выхода продолжай свою ежедневную программу и свяжись с членом А.Н. Сделай это по почте, по телефону или лично. Лучше всего, приходи на наши собрания. Здесь ты найдешь ответы на некоторые из вопросов, которые могут тебя сейчас волновать.

Если ты не в закрытом учреждении, все это относится и к тебе. Прекрати употреблять на сегодня. То, что кажется невозможным на более долгий срок, большинство из нас могут сделать на 8 или 12 часов. Если одержимость или компульсивность станут слишком сильными, не употребляй хотя бы пять минут. Минуты, вырастут в часы, часы в дни, так ты остановишься и достигнешь некоторого спокойствия ума. Настоящее чудо происходит, когда ты осознаешь, что нужда в наркотиках тебя покинула. Ты прекратил употреблять и начал жить.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ НАРКОМАНОВ

Мы сохраняем то, что имеем, благодаря бдительности, и как свобода личности приходит к нам из Двенадцати Шагов, так и свобода групп проистекает из наших Традиций.

До тех пор, пока то, что соединяет нас вместе, сильнее того, что может нас разобщить - все будет хорошо.

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства А.Н.
2. Для цели нашей Группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, такой, каким Он может выразить Себя в нашей Групповой совести, наши лидеры всего лишь доверенные служители: они не правят.
3. Единственное условие для членства - это желание прекратить употреблять.
4. Каждой Группе следует быть самостоятельной, кроме дел, влияющих на другие Группы или на А.Н. в целом.
5. У каждой Группы есть только одна главная цель - нести весть наркоману, который еще страдает.
6. Группе А.Н. никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять название А.Н. любой схожей структуре или сторонней организации, иначе проблемы денег, собственности и престижа отвлекают нас от нашей главной цели.
7. Каждая группа А.Н. должна быть на полном самообеспечении, отказываясь от помощи извне.
8. Анонимным Наркоманам следует навсегда остаться непрофессиональными, но наши центры обслуживания могут нанимать специальных сотрудников.
9. А.Н., как таковые, никогда не должны быть организованными, но мы можем создавать службы или комитеты, напрямую ответственные перед теми, кому они служат.
10. У Анонимных Наркоманов нет мнения по посторонним вопросам, поэтому имя А.Н. никогда не должно быть вовлечено в общественные споры.
11. Наша политика в связях с общественностью основывается на привлекательности, а не на рекламе; нам нужно всегда поддерживать личную анонимность на уровне прессы, радио и кино.
12. Анонимность - это духовная основа всех наших Традиций, которая всегда напоминает нам ставить принципы

выше личностей.

К большинству из нас понимание этих Традиций приходит медленно, с течением времени. Мы понемногу собираем информацию тут и там, по мере того, как общаемся с членами Сообщества и посещаем разные группы. Обычно только после того, как мы начинаем заниматься служением, кто-то из нас обращает внимание на то, что «от единства А.Н. зависит личное выздоровление каждого», и что единство зависит от того, насколько хорошо мы следуем нашим Традициям. Двенадцать Традиций А.Н. - это не рекомендации, они не подлежат обсуждению. Это правила, которые сохраняют наше сообщество живым и свободным.

Следуя этим принципам в своих отношениях с другими людьми в А.Н. и с обществом в целом, мы избегаем многих проблем. Нельзя сказать, что Традиции устраняют все проблемы. Мы по-прежнему будем сталкиваться с трудностями по мере их возникновения, с различиями во мнениях, внутренними спорами и противоречиями, проблемами в отношениях с отдельными личностями и группами вне сообщества. Тем не менее, когда мы применяем эти принципы, то избегаем некоторых ловушек.

Многие из наших проблем похожи на те, с которыми сталкивались наши предшественники. Их опыт, накопленный с таким трудом, дал рождение Традициям, а наш собственный опыт показывает, что эти принципы так же актуальны сегодня, как и вчера. Наши Традиции - это то, что защищает нас от внутренних и внешних сил, способных уничтожить нас. Традиции - это поистине то, что нас соединяет, но они не работают автоматически. Они имеют силу только при их понимании и применении.

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 заня-

тиям. 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 преображение, 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 может 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 пословица, 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.

Компульсивность - однажды запустив процесс одной дозой, таблеткой или рюмкой, мы не можем остановиться с помощью нашей собственной силы воли. Из-за нашей физической чув-

ствительности 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 привносит 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.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ

Скажи себе:

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ мои мысли будут сосредоточены на моем выздоровлении, на том как жить и радоваться жизни, не употребляя наркотики.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я доверюсь кому-нибудь в А.Н., кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ у меня есть программа. Я постараюсь следовать ей изо всех сил.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ с помощью А.Н. я попытаюсь лучше увидеть свою жизнь.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я не буду скован страхом, мои мысли будут заняты моими новыми знакомствами с людьми, которые не употребляют и обрели новый образ жизни. Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться.

МНОГОЕ ОТКРОЕТСЯ

По мере прогресса нашего выздоровления, мы стали лучше осознавать себя и наш мир. Наши потребности и “хотелки”, наши сильные и слабые стороны открылись для нас. Мы пришли к осознанию, что у нас нет силы менять окружающий мир; мы можем менять только самих себя. Как выздоравливающие наркоманы, мы обнаружили, что без наркотиков нам больно. Программа Анонимных Наркоманов предоставила нам возможность облегчить нашу боль применением духовных принципов.

Программа А.Н. обеспечивает здоровую среду для роста. Как Сообщество, мы любим друга друга и дорожим каждым, вместе поддерживая наш новый образ жизни. Мы делаем это потому что у нас есть общее желание оставаться чистыми.

Нас вдохновляет работать по Двенадцати Шагам, применять Двенадцать Традиций, ходить на собрания, найти спонсора, найти домашнюю группу и просить о помощи. Мы ставим принципы выше личностей. Мы работаем по нашей программе и делаем это только для себя. Есть шаги, чтобы работать по ним, и есть люди, чтобы помогать нам. Мы используем инстру-

менты программы, что сформировать свой внутренний мир. Слоганы: Только Сегодня, Наркоман и одиночество - плохая компания, Не сломалось - не чини, Старая ложь мертва, Чистота и Душевный Покой: мы пользуемся этими простыми напоминаниями, они помогают нам оставаться на верном пути.

Употребляя, мы не знали кто мы и куда мы идем. Мы постоянно были лживыми, врали другим и самим себе, и закрывались от людей. Мы знали только то, чего не хотели. Придя на наше первое собрание, мы признали, что наши способы справляться с жизнью не работают. Последнее слово всегда было за веществами. Другими словами, мы были не способны иметь дело с жизнью на ее условиях. Работая по программе, мы перестраиваем наши раздробленные и изломанные личности.

Наши двери открыты для любого наркомана, независимо от того, что он употреблял. Мы не можем позволить себе роскоши высокомерия в любом виде. Внутри Сообщества Анонимных Наркоманов нет разделения на касты - кто какие наркотики употреблял. Мы верим, что химическая зависимость в любой форме - это наркомания, и мы призываем наркомана стремиться к любому выздоровлению, которое для него работает лучше всего.

Моя благодарность слышна...
Когда мне не все равно
И когда я разделяю
С другими
Путь А.Н.

nahelp.ru