AHOHMMHЫE HAPKOMAHЫ

ТОЛЬКО ДЛЯ ОБЗОРА НЕОПУБЛИКОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРНАЯ РАБОТА

НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ

ГЛАВЫ 1, 2 и 3

Переведено из Серой книги «Анонимные Наркоманы» (1981) Группой А.Н. «Основа» в 2021-2022 году.

Мемфис, штат Теннесси 15 февраля 1981 г.

Дорогие друзья-наркоманы:

Мы собрали материалы от отдельных лиц и групп по всему миру, поделившихся нашим опытом выздоровления. Мы собрали эту информацию в виде копии для обзора, которая предлагается как итог нашей определенной работы на тему наркомании и выздоровления.

Эта работа является продуктом трех Всемирных Литературных Конференций, которые проводились в период с октября 1979 года по февраль 1981 года в Уичито, штат Канзас, Линкольне, штат Небраска и Мемфисе, штат Теннесси. Более семидесяти выздоравливающих наркоманов из 13 штатов затратили более 4500 человеко-часов в Мемфисе, чтобы создать финальный вариант. Кроме того, на конференции в Мемфисе было девять пишущих машинок, два фотокопировальных аппарата, три кассетных магнитофона, два телефона и диктофон в почти непрерывном использовании, а также израсходовано более 20 000 листов бумаги.

Мы просим вас внести ваши исправления или комментарии. Предполагается, что усилия группы могут быть наиболее эффективными.

Пожалуйста, побыстрее верните прилагаемую форму для «обзора-дополнения». Последний срок для дополнений - 15 апреля 1981 года в Атланте или в Лос-Анджелесе до начала Всемирной Литературной Конференции 26 апреля 1981.

Формы «обзора-дополнения» будут обработаны на IV Всемирной литературной конференции в Лос-Анджелесе в последнюю неделю апреля 1981 года. Мы поощряем каждого к тому, чтобы посетить эту конференцию.

Наша цель состоит в том, чтобы получить одобренную копию для обзора, и представить законченную рукопись на Всемирной Конференции по Обслуживанию в мае 1981 года. После этого утверждения книга будет готова к публикации в твердом переплете.

Пусть ваша В.С. будет вашим проводником. Мы остаемся вашими доверенными служителями.

С благодарностью и любовью в служении,

Тим Т., Кэти Т., Корди А., Джефф Б., Робин С., Деб Д., Ричард Д., Роберт Дж., Джефф К., Джин Л., Ли М., Кэти П., Майк П., Дуэйн П., Майк П., Стивен С., Гэри С., Моррис С., Рэнди С., Джина Х., Кевин Б., Синди Х., Дэнни Дж., Бренда М., Билл Б., Жанетт, Нолан У., Ричард, Кэрол Б., Дуэйн Л., Донна Б., Аллен С., Хэнк Ф., Роланд С., Пэйдж С., Тина Е., Шорти Х., Том М., Бо С., Джордж С., Мэри Л., Пегги В., Фрэнк И., Лори С., Минди М., Молли П., Линда М., Кирк Д., Боб Д., Том Л; Даг У., Дэн К, Джефф Л., Джим М., Терика У., Джордж Р., Тед С., Джейн Б., Беверли Б., Терри С., Деннис Э., Джек Х., Синди Х., Кенни Х., Линда Л., Билл К., Ян К., Джозеф П., Боб С., Роджер Т.

III ВСЕМИРНАЯ ЛИТЕРАТУРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ВСЕМИРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ-ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОМИТЕТ, АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

ТВЕРДЫЙ ПЕРЕПЛЕТ В ИЮНЕ!

«Боже, мы стремимся завершить эту работу, мы знаем, что Ты с нами. Мы знаем, что без Твоей силы и вдохновения мы не способны справиться со стоящей перед нами задачей. Мы знаем, что это работа не наша, но Твоя. Каждый из нас по-своему смиренно просит Тебя сделать нас Твоими инструментами. Мы предаем себя Тебе, зная, что ты Любящий Бог и владеешь всей силой. В этой работе и в нашей жизни - да будет воля Твоя».

ФОРМА ОБЗОРА-ДОПОЛНЕНИЯ

ИМЯ (ИМЕНА) ДОВЕРЕННОГО СЛУЖИТЕЛЯ (СЛУЖИ- ТЕЛЕЙ)
ПРЕДСТАВЛЯЕМАЯ МЕСТНОСТЬ
Пожалуйста, внимательно просмотрите материал и выберите вариант 1 или 2 из представленных ниже:
1 Мы находим материал полным и удовлетворительным в его нынешнем виде.
2 Чтобы наша книга была законченной и удовлетворительной, мы рекомендуем следующие исправления.
Если вы выбрали номер 2, пожалуйста, перечислите исправления, которые вы хотели бы сделать. Обязательно укажите номер предложения и номер страницы, чтобы было

легче найти. Пожалуйста, перечислите эти исправления в таблице ниже, и при необходимости используйте дополнительные листы. Если возможно, приложите страницы, которые необходимо исправить (или фотокопии этих страниц), к

вашему списку. Почтовые адреса перечислены ниже:

ДО 15 апреля 1981 года: Всемирный Литературный Комитет 890 Atlanta Road Marietta, GA 30060 (404) 427-2086

ПОСЛЕ 15 апреля 1981 г. 4-я Всемирная Литературная конференция c/o 2006 Strongs Drive Venice, CA 90291 (213) 392-8838

СТРАНИЦА#	СТРОКА#	КОММЕНТАРИИ

АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

Простота - это основной принцип нашего символа; он следует за простотой нашего сообщества. В его простых очертаниях можно найти все виды оккультных и эзотерических объяснений, но легко понимаемые значения и отношения - вот что у нас на уме.

Внешний круг означает универсальную и тотальную программу, в которой есть место для всех проявлений выздоравливающей и полностью выздоровевшей личности.

Квадрат, с его определенными линиями, хорошо виден и легко понятен; но есть и другие, невидимые части символа. Квадратная основа означает Добрую Волю, фундамент и для сообщества, и для отдельного члена А.Н. На самом деле, это четыре стороны пирамиды, которые вырастают из этой основы в трехмерную фигуру - это Личность, Общество, Служение и Бог. Все они стремятся к точке Свободы.

Все части символа тесно связаны с нуждами и целями наркомана, стремящегося к выздоровлению и с предназначением сообщества, стремящегося к тому, чтобы сделать выздоровление доступным для всех. Чем больше основание, по мере того как мы растем в единстве числом и дружбой, тем шире стороны пирамиды и тем выше точка свободы. Возможно, последним из того, что уступит место свободе будет ярлык наркомана. Лучший пример Доброй Воли - это служение, и настоящее служение - это «Делать правильное действие по правильной причине». Когда это поддерживает и мотивирует и отдельную личность и сообщество, тогда мы полностью цельные и целиком свободные.



Мы не можем изменить природу наркомана или наркомании...

Мы можем помочь изменить старую ложь «Однажды наркоман - навсегда наркоман», стремясь сделать выздоровление более доступным.

Боже, помоги нам помнить эту разницу.

AHOHIMH IN HAPKOMAH II



АНОНИМНЫЄ НАРКОМАНЫ Всемирная Конференция по Обслуживанию Литературный Комитет

©1981 В.К.О.А.Н.-Л.К.

Копия для обзора Отпечатано в феврале 1981 Мемфис, штат Теннесси, С.Ш.А.

СОДЕРЖАНИЕ

(в этом томе)

НАШ СИМВОЛ А.Н. ПРЕДИСЛОВИЕ ВВЕДЕНИЕ

КТО ТАКОЙ НАРКОМАН? ЧТО ТАКОЕ ПРОГРАММА АНОНИМНЫХ НАРКОМАНОВ? ПОЧЕМУ МЫ ЗДЕСЬ?

(в следующих томах)

КАК ЭТО РАБОТАЕТ
ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?
ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ А.Н.
ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ И СРЫВ
МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЫЗДОРАВЛИВАЕМ
ТОЛЬКО СЕГОДНЯ
МНОГОЕ ОТКРОЕТСЯ

ПРИЛОЖЕНИЯ
ПОЗИЦИЯ ВРАЧА
III. ХРОНОЛОГИЯ ЗНАЧИМЫХ СОБЫТИЙ
IV. ЛИСТ КОМПОЗИЦИОННОГО СТИЛЯ ОБЗОРА
(ГЛОССАРИЙ)

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Плод труда любви живет в урожае, и он всегда созревает в свое время года ...»

Материал для этой книги был составлен из личного опыта наркоманов, выздоравливающих в Сообществе Анонимных Наркоманов. Текст основан на схеме, полученной из брошюры (наша «белая книга»), «Анонимные наркоманы». Первые восемь глав основаны на заголовках тем в «белой книге» и носят те же названия. Мы включили девятую главу «Только сегодня» и десятую главу «Многое откроется». Остальная часть текста состоит из личных историй и приложений.

Ниже приводится краткая история книги:

«Анонимные Наркоманы» были созданы в июле 1953 года, первое собрание состоялось в Южной Калифорнии. Сообщество росло неустойчиво, но быстро распространялось в различные части Соединенных Штатов. С самого начала, пока количество членов Сообщества было все еще очень маленьким, была отмечена потребность в «книге о выздоровлении», чтобы помочь укрепить Сообщество. Брошюра «Анонимные Наркоманы» была опубликована в 1962 году.

Тем не менее, сообщество все еще имело небольшую структуру и 1960-е были периодом борьбы. Количество членов быстро выросло на некоторое время, а затем началось снижение. Необходимость в более конкретном направлении была легко видна. А.Н. продемонстрировали свою зрелость в 1972 году, когда в Лос-Анджелесе был открыт Офис Мирового Обслуживания. О.М.О. привнес необходимое единство и смысл цели Сообщества.

Открытие О.М.О. принесло стабильность в рост Сообщества. Сегодня, на сотнях собраний по всей территории Соединенных Штатов и во многих других странах, много тысяч выздоравливающих наркоманов. Сегодня Офис Мирового Обслуживания действительно служит всемирному Сообществу.

Анонимные Наркоманы давно признали потребность в завершенном тексте о наркомании - книге о наркоманах, от наркоманов и для наркоманов, которая послужила бы нам, наподобие как «Большая Книга» А.А. послужила тому сообществу.

Работа над ней усилилась после образования О.М.О. и публикации «Дерева А.Н.» - брошюры об обслуживании. Эта брошюра - оригинальное «служебное пособие» Сообщества. За ней вышли последующие и более всеобъемлющие издания, а теперь и Руководство по обслуживанию А.Н.

Пособие обрисовало структуру обслуживания, включая Всемирную Конференцию по Обслуживанию. В.К.О., в свою очередь, включила в себя Литературный Комитет. С одобрения В.К.О., нескольких членов Совета Попечителей и Конференции, работа началась.

По мере того, как вопль о литературе, особенно о всеобъемлющем тексте, распространялся все шире, развивался Литературный Комитет В.К.О. В октябре 1979 года была проведена первая Всемирная литературная конференция в Уичито, штат Канзас, а затем последовали конференции в Линкольне, штат Небраска и Мемфисе, штат Теннесси.

В.К.О., Литературный Комитет, работая на конференции и по отдельности, собрали сотни страниц материалов от членов и групп со всего Сообщества. Этот материал был старательно рассортирован, отредактирован, переписан, собран, разобран и собран заново. Десятки местностей и региональных представителей, работая с Комитетом, посвятили недели и тысячи человеко-часов, чтобы создать работу, представленную здесь. Но, что более важно, эти члены Сообщества осознанно стремились убедиться в том, что этот текст - результат «Групповой совести».

Сохраняя дух анонимности, мы, Литературный Комитет, считаем уместным выразить нашу особую благодарность и признательность Сообществу в целом, особенно многим из вас, кто предоставил материал для включения в книгу. Мы чувствуем, что эта книга - синтез коллективной Групповой Совести всего Сообщества и что каждая поданная идея вклю-

чена в работу, в той или иной форме.

Эта книга задумана как пособие для каждого наркомана, ищущего выздоровления. Как наркоманы, мы знаем боль наркомании, но мы также знаем и радость выздоровления, которое мы обрели в Сообществе и программе Анонимных Наркоманов. Мы верим, что пришло время поделиться нашим выздоровлением в письменной форме со всеми, кто желает того, что мы обрели.

Таким образом, эта книга посвящена информированию каждого наркомана: ТОЛЬКО СЕГОДНЯ ТЕБЕ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО СНОВА УПОТРЕБЛЯТЬ!

Поэтому,

«С благодарностью в нашей чистоте мы посвящаем нашу книгу А.Н. любящему служению нашей Высшей Силе, чтобы, развивая сознательный контакт с Богом, ни один наркоман, ищущий выздоровления, не должен был умереть, не имея шанса найти лучший образ жизни».

Мы остаемся доверенными служителями.

С благодарностью и любовью в служении, ВСЕМИРНАЯ ЛИТЕРАТУРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ-III ВСЕМИРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ-ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОМИТЕТ, АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

В Мемфисе, штат Теннесси

8 февраля 1981 года

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга является общим и личным опытом Сообщества Анонимных Наркоманов. Мы приглашаем тебя прочитать этот текст, надеясь, что ты решишь разделить с нами новую жизнь, которую мы нашли. Мы ни в коем случае не нашли «лекарства» от наркомании. Мы предлагаем только проверенный план ежедневного выздоровления.

В А.Н. мы следуем адаптированной программе Анонимных Алкоголиков. За последние сорок пять лет в А.А. выздоровели более миллиона человек, большинство из которых так же безнадежно пристрастились к алкоголю, как мы - к наркотикам. Мы благодарны Сообществу А.А. за то, что оно показало нам путь к новой жизни.

Двенадцать шагов Анонимных Наркоманов, адаптированные из А.А., являются основой нашей программы Выздоровления. Мы только расширили перспективу наркомании. Мы идем по тому же пути, за одним исключением; наша идентификация как наркоманов всеобъемлющая по отношению к любому веществу, изменяющему настроение, меняющему сознание. «Алкоголизм» не охватывал весь спектр так полно, как наркомания. Мы верим, что наше Сообщество руководствовалось Высшим Сознанием, и благодарны за Направление, которое позволило нам опираться на уже проверенную программу выздоровления.

Мы пришли к Анонимным Наркоманам различными путями и считаем, что наш общий знаменатель заключается в том, что мы не смогли примириться с нашей наркоманией, какой бы разнообразной она ни была. Из-за степени и разнообразия зависимостей, обнаруженных в нашем Сообществе, мы подошли к решению, содержащемуся в этой книге, в общих чертах. Мы молимся, что мы были тщательными и доскональными, чтобы каждый наркоман, который читает эту книгу, нашел надежду, которую нашли мы.

Основываясь на нашем коллективном опыте, мы считаем, что каждый наркоман, включая «потенциального» наркомана, страдает от неизлечимой болезни тела, ума и духа. Мы

оказались в тисках безнадежной дилеммы. Решение которой носит духовный характер. Следовательно, эта книга будет в значительной степени посвящена духовным вопросам.

Мы не религиозная организация. Наша программа - это набор духовных принципов, с помощью которых мы выздоравливаем от кажущегося безнадежным состояния ума и тела. На протяжении всего составления этой работы преобладающей темой была сознательная молитва и медитация:

«Боже, даруй нам знание, чтобы мы могли писать согласно твоим Божественным заповедям; внуши нам чувство Твоей цели, сделай нас служителями Твоей воли и скрепи нас узами самоотверженности, чтобы это действительно была Твоя работа, а не наша, чтобы ни один наркоман, где бы то ни было, не был вынужден умирать от ужасов наркомании».

Все, что происходит в ходе служения А.Н., должно быть мотивировано желанием более успешно донести весть о выздоровлении до наркомана, который все еще страдает. По этой причине мы начали эту работу. Мы всегда должны помнить, что как отдельные члены, группы и комитеты обслуживания, мы не конкурируем и никогда не должны соревноваться друг с другом. Мы работаем по отдельности и вместе, чтобы помочь новичку и для нашего общего блага. Мы с болью узнали, что внутренние раздоры наносят вред нашему Сообществу; это мешает нам заниматься служением, что необходимо для роста.

Мы надеемся, что эта книга поможет страдающему наркоману найти решение, которое нашли мы. Наша цель - оставаться чистыми, хотя бы на сегодня, и нести весть о выздоровлении.

Спасибо,

ВСЕМИРНАЯ ЛИТЕРАТУРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ III ВСЕМИРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ - ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОМИТЕТ,

АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

ГЛАВА ПЕРВАЯ

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.

Употребляющий человек может не осознавать, что проблема существует до того как, например, закончатся наркотики или он начнет чувствовать ранние стадии отмены. Или же они продолжают употреблять, но начинают замечать, что когда они пытаются остановиться, то уже не могут или, употребляя, теряют контроль над количеством. Мы признавали, что употребляли наркотики, но многие из нас даже не думали, что у нас есть проблема.

Как действующие наркоманы, мы остро осознавали разницу между правильным и неправильным. Многие из нас были убеждены, что мы были правы, а мир - неправ, и пользовались этим убеждением, чтобы оправдать наше саморазрушительное поведение. Многие из нас выработали точку зрения неудачника, которая позволяла нам следовать нашей наркомании без ограничений или заботы о нашем благополучии. Проще говоря, точка зрения неудачника фокусируется на негативе во всем.

Мы осознавали, что наш послужной список не очень-то хорош, но это из-за того, что мы оказались не в то время не в том месте, ну или мы так думали. Мы все еще не сознавали, что наше «невезение» было вызвано ситуациями, в которые

мы сами себя привели как прямой результат употребления наркотиков.

Как действующие наркоманы мы могли реально опуститься и если испытывали периодические встряски само-осознания, то это выглядело так, как будто мы были двумя людьми вместо одного, как Доктор Джекилл и Мистер Хайд. Мы стали умелыми в пороке - предательстве себя и других. Чистые какое-то время, мы бегали вокруг да около, стараясь выправить это все перед следующим загулом. Иногда у нас это отлично получалось, но позже это стало казаться менее важным, и в то же время, все более невозможным. После многих лет попыток сделать себя счастливыми машинами, сексом и кайфом, мы были несчастны и удовлетворены еще меньше, чем когда только начали.

Некоторые из нас впервые увидели эффекты наркомании на близких нам людях. Мы стали очень зависимы от людей, эмоционально влиявших на нас по жизни. Мы всегда оставались разочарованными и страдали, когда у них были другие интересы, другие друзья и любимые. Мы сожалели о прошлом, мы боялись будущего. Мы были постоянно в поиске «ответа» - в поиске бессмысленном и бесцельном. Употребляя, мы потеряли способность справляться с жизнью в наших повседневных делах. По мере того, как наркомания охватила нас, мы обнаруживали себя в больницах, тюрьмах и закрытых учреждениях все чаще и чаще. Из-за такого опыта, мы начали осознавать, как на самом были поломаны наши жизни. Наркотики больше не могли спрятать боль. Мы просто хотели легкого выхода. У многих на уме было самоубийство. Наши попытки самоубийства зачастую были жалкие, и только вносили вклад в наше чувство никчемности. Одна наша часть могла видеть, что происходило, другая - не хотела принимать это. Мы были пойманы в иллюзии «что если», «если бы только» и «просто еще разок».

Мы помним, как много боли и отчаяния мы испытали, прежде чем обнаружили, что возможна связь между наркотиками и нашим несчастьем. Мы употребляли все виды

наркотиков за все эти годы и испытывали многочисленные жизненные проблемы как результат нашего употребления и все еще не считали себя наркоманами. Проблема была в том, что большинство доступной для нас информации, до прихода в Сообщество Анонимных Наркоманов, доходило до нас от плохо информированных людей и других, которые также сильно употребляли, но не считали себя наркоманами. Мы не видели себя как наркоманов, пока периодически могли прекратить употреблять на день, неделю или даже месяц и более. Мы смотрели на перерывы, а не на употребление. Конечно, по мере того, как наркомания прогрессировала, мы думали о перерывах все меньше и меньше. Многие из нас достигли точки, в которой мы увидели себя безнадежно разрушенными, и к этому времени мы спросили себя: «Могли ли это быть наркотики?»

У некоторых из нас дела шли не так уж плохо, по крайней мере снаружи. Мы никогда не считали себя наркоманами, хотя некоторые из нас употребляли, злоупотребляли наркотиками половину жизни или более. Сам термин «наркоман» призывал картины уличных преступлений, страха закона и иголок. Мы были убеждены, что наркоман живет в бомжатнике. Мы верили, что не могли быть наркоманами, так как не вписывались в эту картинку. Мы смотрели на различия, а не на сходства. Однако то, что у нас было общего, поместило нас в то же измерение, измерение наркомании.

Хотели ли мы прекратить употреблять и могли ли сделать это в одиночку? Что и как мы употребляли? Обманывали ли мы докторов ради рецепта, рассказывая себе, что это нормально употреблять эти наркотики, потому что они легальны? Было ли у нас более одного рецепта в одно и то же время от разных докторов? Нужно ли нам было что-то, чтобы разогнаться с утра или замедлиться к ночи? Употребляли ли мы легальные наркотики, думая что уже ничего невозможно сделать, чтобы прервать привычку? Были ли у нас проблемы с друзьями, семьей и/или законом из-за инцидентов, связанных с наркотиками?

Что-то внутри нас говорило «Хватит!» У нас появились тихие мысли о том, что возможно кайф убивает нас. В редкие моменты ясности, мы были способны взглянуть на полную картину во всем ее безумии. Мы осознавали, что наркотики поработили нас, вместо того, чтобы освободить. Мы были заключенными своего собственного ума, приговоренными нашим собственным чувством вины к медленной казни. Вместо получения помощи мы перепробовали все, что можно и сдались. Наши предыдущие попытки оставаться чистыми всегда проваливались, приводя к боли и несчастью на многие годы.

Наше будущее казалось безнадежным, пока мы не нашли чистых наркоманов, готовых помочь нам. В Сообществе А.Н. желание прекратить употреблять было всем, что нам было нужно для начала. Наше выздоровление началось с нашего первого признания в том, что нам нужна помощь. Отрицание нашей наркомании было тем, что поддерживало нашу болезнь, а честное признание нашей наркомании позволило нам прекратить употреблять. Мы стали способны открыться и просить помощь, посещая собрания. Мы ходили на собрания и слышали, как люди делятся своими чувствами и осознали, что внутри чувствовали то же самое. Мы больше не были одни. Люди сказали нам, что они были наркоманами, и что они выздоравливают. Если они смогли, то сможем и мы. По нашему опыту мы чувствуем, что каждый по отдельности должен ответить на вопрос: «Наркоман ли я?»

Мы начали принимать себя как наркоманов, когда мы установили взаимосвязь между употреблением наркотиков и нашими проблемами. Мы видим много различий среди нас, но, что более важно, мы видим сходства. Различные определения наркомании основаны на нашем «исследовании» и личном опыте. Неудивительно, что многие люди искренне дают разные определения наркомании, отличающиеся друг от друга. Некоторые определения, кажется, больше соответствуют фактам, чем другие. Мы знаем нашу точку зрения, но нам нужно слушать других, в надежде, что мы сможем прий-

ти к лучшему пониманию наркомании и наркомана.

Наркомания противоположна жизни. Это состояние ума, которое основано на убеждении самих себя в том, что наркотики необходимы для нашего ощущения благополучия. Для нас, наркоман - это человек, который употребляет наркотики в любой форме, в такой степени, что он не может жить ни с наркотиками, ни без них. С одной стороны, мы искали чувство превосходства, а с другой, мы приняли самое «стремное» существование на земле.

Некоторые из «приходов» были великолепны, особенно в начале, но то, к чему нам пришлось пришлось привыкнуть, чтобы поддерживать употребление, привело к отчаянию. Мы утонули в воровстве, обмане, продаже себя и предательстве наших друзей. Мы манипулировали людьми и условиями и пытались контролировать все их действия. Мы не могли осознать, что эта потребность в контроле происходит из страха потерять контроль. Этот страх, частично основанный на прошлых неудачах и разочарованиях, удерживал нас от того, чтобы делать осмысленный выбор.

Наша наркомания включала в себя больше, чем употребление наркотиков. Ее усугубляли наши дефекты характера и усиливали расстройства личности. Неудача и страх начали проникать в каждую сферу наших жизней по мере того, как наркомания прогрессировала. Во власти компульсивности, мы часто были вынуждены выживать любым способом, которым только могли - любой ценой.

На протяжении всего употребления мы продолжали говорить себе: «Я могу справиться с этим». Возможно, в начале это было правдой, но не теперь. Мы избегали людей и места, в которых нетерпимо относились к нашему употреблению. Мы тратили деньги на наркотики, а если ничего не оставалось даже на еду, то мы просто не ели. Мы считали каждого сумасшедшим, а себя единственными вменяемыми. Мысль о том, что наркотики заканчиваются, оставляла нас с ощущением неотвратимости судьбы. Покой ума не существовал. Единственным облегчением был сравнительно кратковременный

«приход». У нас было четкое желание поглощать наркотики превыше всякой способности контролировать их. Наше употребление игнорировало все правила здравого смысла. У нас была не только ненормальная тяга к наркотикам, но мы и поддавались ей в самые неподходящие моменты. Нам не хватало здравого смысла, чтобы не начать. Мы прошли через стадии мрачного отчаяния и мы были уверены, что с нами что-то не так. Временами, мы пребывали в иллюзии, что сохраняем контроль. Мы дошли до того, что стали ненавидеть себя - за то, что растратили таланты, которыми были одарены, и за то, что мы приносили неприятности нашим семьям и другим людям. Часто, мы потворствовали жалости к себе и заявляли, что ничто не может нам помочь. Под кайфом, окружающий мир нас уже не интересовал.

Психический аспект наркомании связан с нашей неспособностью принимать жизнь такой, какая она есть. В попытках совладать с выглядящим враждебно миром мы пробовали наркотики и комбинации наркотиков. Мы мечтали о том, чтобы найти правильное лекарство или дозу, магический эликсир, который решил бы нашу главную проблему - нас самих. Такая опора на наркотики повредила нам эмоционально. Факт в том, что мы не можем успешно справляться с любым изменяющим сознание или настроение веществом. Наркоман, который всего лишь курил траву или принимал неопиоидные препараты - в такой же опасности, как и «торчок». Наши острые ощущения превратились в привычку, которая в итоге предала нас, практически убив. Это не мы «юзали» наркоманию, это наркомания «юзала» нас.

Наркотики больше не помогали нам чувствовать себя лучше. Мы не могли получить ту эйфорию, которой желали. Мы искали помощи, чтобы избавиться от боли.

Если ты думаешь, что у тебя может быть проблема с наркотиками, возможно, это так. Немногие из нас предполагали стать наркоманами, потому что когда мы употребляли, то думали, что это нормально. Мы искали эйфории, высшей степени наслаждения, с самого начала. Чем ближе к концу, тем

больше мы просто пытались избежать ломки. Мы употребляли, чтобы выжить, потому что это был единственный образ жизни, который мы знали.

Многие из нас впадают в старую схему мышления, вспоминая «розовое» употребление, как факт того, что наркотики помогали нам чувствовать себя великолепно. Такое избирательное мышление может нас убить.

Современные фармацевтические технологии и внимание медиа сделали из наркомана общественного анти-героя. Так как многие из нас были уличными наркоманами, то мы нарушали закон. Так мы чувствовали себя особенными. Многие из нас участвовали в субкультурной или странной деятельности, которая дала нам опыт, отличающийся от опыта не-наркомана. Тот факт, что наркоманами становятся люди из разных слоев общества не гарантирует, что мы не закончим в тюрьме или могиле. Чудеса происходят ежедневно, когда законы природы отходят в сторону. Наиболее естественная вещь для наркомана - это употреблять. Каждый день, когда наркоман не употребляет, происходит чудо. Для действующего наркоман прогноз все еще плох.

По иронии, наркотики также могут вывести наркоманов за пределы нормальных человеческих возможностей, часто помогая им добиться большой славы и узнавания - пока одержимость не выжигает их. Вызванное наркотиками состояние может позволить человеку «расширить» свое сознание и сфокусироваться в одной точке. Поначалу, это могло быть похоже на использование увеличительного стекла - по своей воле. Позже, это могло быть так, как будто бы стекло разбилось и нас засыпало осколками - пока мы не поняли, что не можем контролировать происходящее. «Аптечные» наркоманы обычно долго распознают, что у них есть проблема. Легальные дозы рецептурных средств могут вызвать у человека зависимость из-за неизвестных побочных эффектов, комбинации с другими препаратами или врожденной предрасположенности к наркомании. Мы могли «приходнуться», чтобы облегчить боль от жизни, употребляя рецептурные

препараты, в школе или на работе. Мы обнаружили, что принимать жизнь трудно, поэтому мы употребляли наркотики, чтобы убежать.

Наркомания изолировала нас от людей, кроме моментов, когда мы доставали, употребляли и искали пути и способы достать еще. Враждебные, озлобленные, зацикленные на себе и своекорыстные, мы отрезали все внешние интересы от нашей жизни. Все, что не было полностью знакомым, стало чужим и опасным. Наш мир сузился, и изоляция стала нашей жизнью.

Не-наркоманы с трудом понимают нашу дилемму. Часто почти невозможно разобраться в нашем поведении и неудержимом стремлении употреблять, даже после продолжительных и повторяющихся усилий оставаться чистыми. Идентификация может вести нас в нашем выздоровлении, потому что мы можем увидеть частичку себя в каждом наркомане. Мы думали о нашей зависимости, как о безнадежной, до тех пор, пока не нашли Сообщество Анонимных Наркоманов.

Наркомания это болезнь, поддающаяся лечению: как только мы начинаем «лечить» нашу наркоманию, ведя работу по Двенадцати Шагам, которая должна проводиться постоянно, мы ощущаем положительные результаты. Когда к нашей наркомании относятся как к преступлению или дефициту морали, мы становимся воинственными и нас засасывает глубже в изоляцию.

Наркоманы, которые в ином случае чахли бы в закрытых учреждениях, очень часто отвечают на любовь и братство, которые предлагают А.Н. У нас - доказанная программа выздоровления. У нас нет иного выбора, кроме как помогать друг другу, потому что уверенность и сила нашего выздоровления лежат в помощи другому наркоману.

Болезнь наркоманию также можно увидеть в социальных аспектах. Наркомания в самом широком смысле - это болезнь нашего времени. Она охватывает все наши социальные пороки. Производство наркотиков и внедрение новых в наше вре-

мя породило доступность потенциально вызывающих привыкание препаратов, никогда прежде не известных в истории человека.

Похоже, что осуществляется одно из древних мечтаний человека: способность современных фармацевтических технологий сражаться с болезнями и уменьшать человеческое страдание. Однако, в этом благе скрыт жестокий побочный эффект, которым является наша наркомания. Врожденная предрасположенность к нашей болезни из-за генетических факторов и полное знание об источниках наших поведенческих наклонностей не касается нашего выздоровления в А.Н. «Почему?» - это не важно, «Что сделать?» - вот наш главный вопрос.

Мы чувствуем, что важно делиться нашим опытом, силой и надеждой с другими, которые могут страдать от нашей болезни, позволив им узнать, что они могут сделать, если желают выздоравливать.

Хотя не все из нас были уличными наркоманами, многие из нас были ими. Мы считаем, что уличные наркоманы наиболее уязвимы к всякого рода унижениям, связанным с навешиванием ярлыков на наркоманию. Во многих местах, уличных наркоманов воспринимают как обычных преступников, в то время как могли бы вернуть их к продуктивной жизни, если бы их болезнь лечили.

Мы продолжали употреблять раз за разом, несмотря на синдром отмены. Есть много разных симптомов отмены наркотиков. Мы не можем перечислить их все. Так или иначе, мы пристрастились к тысячам видов наркотиков и из первых рук знаем каково это. Мы знаем, что значит впервые почувствовать абстиненцию и что она из себя представляет. Поэтому, мы можем уверить друг друга и новичка, что если они не употребят - будет лучше. А если мы употребляем, столкнувшись с симптомами отмены, в следующий раз будет еще хуже.

Наркомания - хроническая, прогрессирующая и смертельная. Когда мы не употребляем эту первую дозу, таблетку,

рюмку, затяжку, то разрываем порочный круг.

Как и другие неизлечимые заболевания, наркомания может быть приостановлена. Мы согласны - нет ничего позорного в том, чтобы быть наркоманом, при условии, что мы принимаем нашу дилемму и честно предпринимаем действия. Мы готовы признать без оговорок, что мы «аллергики» по отношению к наркотикам. Здравый смысл говорит нам, что было бы безумием вернуться к источнику нашей «аллергии». Мы, как выздоравливающие наркоманы, можем сказать тебе, что медицина не может «вылечить» наше заболевание. Мы восстанавливали свое хорошее физическое здоровье множество раз только для того, чтобы вновь сорваться. Наше прошлое показывает, что мы, как наркоманы, не можем контролировать употребление, не важно как хорошо мы можем выглядеть и контролировать свои чувства.

Социальная адаптация не способна принести выздоровление. Мы думали, что подходящая работа или отношения в социуме могут стать ответом на нашу дилемму. Наркомания прогрессирует и засасывает нас в болото, сжирая злобой и страхом.

Наше употребление наркотиков сильно повлияло на высшие психические и эмоциональные функции, такие как совесть и любовь. Наши жизненные навыки, возможно, сократились до животного уровня, если мы страдали достаточно долго. Личность внутри угасает и способность быть человеком теряется. Это крайнее состояние, но большинство из нас были в нем.

Процесс обучения жизни без наркотиков усложнен тем фактом, что для многих из нас трудно принять нашу болезнь. Опять же, предрасположенность к наркомании и доступность наркотиков соединились в наркомане, чтобы сформировать зависимость. Многие врачи среди нас пришли в Сообщество с настроем на отрицание. По мере прогрессирования нашей наркомании, мы поняли, что были опустошены до той точки, в которой отрицание было тщетно. Фактор риска в том, что общество закрывает глаза на наше заболевание - навешивает

на нас ярлык, который препятствует наркоману обращаться за помощью, так как он боится, что никогда не сможет жить с этим ярлыком.

Наркомания - это болезнь и Анонимные Наркоманы - это проверенный путь непрерывного выздоровления. Наш опыт показывает, что те, кто продолжают регулярно приходить на собрания, остаются чистыми. Мы продолжаем наше выздоровление до конца жизни. Наша наркомания - это практика смерти. Наше выздоровление сегодня - это практика жизни. Мы можем чувствовать, заботиться, любить и быть любимыми. Мы больше не должны пребывать в изоляции, и, со временем, мы можем почувствовать свободу идти куда угодно и делать почти все, что угодно - кроме того, чтобы употреблять. Мы не употребляем, потому что не хотим. Сегодня у нас есть выбор.

Многие из нас искали ответы, но терпели неудачу, пока мы не нашли друг друга. Многие из нас очень благодарны за путь нашего выздоровления. У нас есть болезнь, от которой мы можем выздоравливать. Наши жизни снова могут стать полезными, благодаря воздержанию и работе по Двенадцати Шагам А.Н., объясненным в этой книге. Употребление любого рода препаратов может привести нас обратно в активную наркоманию. Мы должны быть осторожны, когда лечимся у любого врача, который не знаком полной мере с нашей болезнью. Мы рекомендуем раскрыть свою анонимность перед врачом, который назначает нам лечение и довериться тому, что наши медицинские записи будут конфиденциальны. Одна из опасных зон в нашем выздоровлении - это когда мы заболеваем и нам выписывают легальные препараты, которые могут привести нас обратно к нашему любимому наркотику. Мы называем это срывом.

Слишком много раз врачи, которые хотели нам хорошего, но не знали о нашей болезни, способствовали нашей наркомании. Мы не можем выздороветь за один день и мы не можем ожидать от добросовестного врача, что он рассмотрит все варианты и методы лечения за день. Наше дело - помочь

наркоману, который еще страдает, особенно тому, кто ищет помощи.

Все психологические и социальные пояснения, когда-либо написанные на эту тему, потерпели неудачу в том, чтобы тщательно ответить на этот вопрос. Мы чувствуем, что лучше обсудить те ответы, которые нашли мы, чем вступать в дискуссии в области медицины и законов. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на проблеме, давайте взглянем на решение.

Анонимные Наркоманы сами по себе уже сосредоточены на выздоровлении. Мы все знаем, как употреблять наркотики. Мы знаем, какой эффект они оказывают на нас. Главное, что нас интересует - это как оставаться чистыми, как справляться с жизнью без употребления, как иметь дело с неприятными чувствами и эмоциями - другими словами, как привести себя в «божеский вид». Мы, как наркоманы, можем думать, что для нас что-то сработает просто так, без всяких усилий с нашей стороны. Так работали наркотики. Как же мы заблуждались. Наш опыт показывает, что программа работает только сегодня, пока мы работаем по ней, так хорошо, как мы только можем.

Разум начинает принимать новые идеи, которые ведут к новому образу жизни, по мере того как хватка наркотиков и нашего прежнего образа мышления начинает ослабевать. В этом новом образе жизни мы больше не болтаемся, как «коечто в проруби», между теми, кто употребляет, и теми, кто нет. Наш мир постоянно расширяется, пополняясь новыми знакомствами, и со временем мы становимся членами общества. Проблемы, у которых не было решений, стали призрачными и несущественными в свете нашего нового понимания. Старые обиды и состояние враждебности стерлись по мере того, как мы ослабили нашу больную точку зрения. Теплое чувство принадлежности сменяет дыру в груди, оставленную нашей наркоманией. Это не случайно - так работает программа. Чудо происходит по мере того, как наркотики вымываются из нашего тела, благодаря ежедневному воздержанию, и наш ум

начинает очищаться от эффектов нашего употребления. Мы приходим к пониманию, что наше выздоровление - это дар от силы, более могущественной, чем мы сами. Мы увидели множество проявлений этого дара. Эта сила хочет только, чтобы мы осознали и реализовали себя, насколько это возможно. Чем дольше мы остаемся чистыми, тем сильнее мы захотим избавиться от стыда и фальши в нашей жизни. Это великий дар - быть человеком.

То, что мы только что описали - это преимущества выздоровления. Есть только одна альтернатива выздоровлению - и это прогрессирование нашей болезни. Прогрессирование нашей болезни можно сравнить с эскалатором, который все время едет вниз. Мы обнаружили, что можем стать чистыми на любом этапе, на котором хотим. К сожалению, природа нашей болезни делает нас ненормально предрасположенными к оправданию нашей наркомании, вместо того, чтобы иметь дело с фактами. Если ты наркоман, то с помощью программы ты можешь обрести новую жизнь, которая иначе была бы невозможна.

Многие наркотики не требуют длительного периода употребления, чтобы вызвать аллергические реакции, хотя свою роль могут сыграть физическая и психическая толерантность. Наркоманами нас делает не количество потребляемого, а то, что оно в итоге делает с нами. По мере продолжения употребления происходит следующее. По мере того как растет регулярность употребления, помимо физических эффектов наркомании для нас становится обычным состояние ума, присущее наркоману; мы забываем о том, что было до того, как мы начали употреблять. Мы забываем о нормальном поведении в обществе, приобретаем странные привычки и манеры, забываем как работать, забываем как выражать себя и проявлять заботу о других и мы забываем, как чувствовать. Мы, как выздоравливающие наркоманы, должны заново научиться тому, что позабыли и учиться тому, что упустили.

По мере прогрессирования нашей болезни, мы можем терять работу, разводиться, терять друзей и не отдавать себе

отчет в этих переменах. В общем, наше употребление наркотиков возрастает вместе со всеми этими изменениями или в промежутках между ними. Мы можем находиться в этом состоянии довольно долго, или по мере нарастания нашего употребления, быстро прогрессировать в нашей наркомании. Если мы просто свяжем наше употребление наркотиков с тем, что происходит с нами, то сможем начать выздоровление с признания нашей потребности в помощи.

Мы, наркоманы, высоко ценим личную свободу. Возможно, потому что хотим ее так сильно и так редко испытывали ее с прогрессированием нашего заболевания. Даже в периоды абстиненции, свобода ограничена. Мы никогда полностью не уверены на чем основан наш выбор действий: на осознанном желании оставаться чистыми или неосознанном желании вернуться к употреблению.

Наша наркомания выработала в нас эмоциональную нестабильность. Мы стали очень вялыми и угрюмыми без наркотиков. Некоторые из нас ощущали, что нам необходимо употреблять наркотики, чтобы справиться с нашими чувствами. Мы чувствовали, что наш мир стал пустым, скучным и бессмысленным; что в жизни нет цели другой цели, кроме как употреблять и искать пути и способы достать еще. Некоторые из нас, в конце концов, оказались в психиатрических больницах, опасаясь за свой рассудок. Вот, что мы узнали за закрытыми дверьми различных учреждений: самые искренние и конструктивные попытки медицины и психиатрии не дали нам тех ответов, которые мы смогли бы использовать в непрерывном выздоровлении. На поздних стадиях обычно мы самыми последними осознаем, что нам нужна помощь. Принцип помощи одного наркомана другому приумножается, и тогда решение нашей дилеммы началось.

Мы также узнали, что у наркомана мало альтернатив. Если мы продолжаем употреблять, то проблема станет еще хуже; мы на пути, который ведет в бомжатник, больницы, тюрьмы, закрытые учреждения или к преждевременной смерти.

Тюремное заключение или пребывание в больнице иногда

приводило нас к осознанию, что наркотики тянут нас вниз. Там, где наркотики однажды дали нам чувство, что мы справимся с любой ситуацией, которая может произойти, мы стали осознавать, что мы попадали в наши самые худшие ситуации во многом из-за наркотиков. Некоторые из нас побывали во многих больницах и тюрьмах, а кто-то нет. Некоторые из нас могут провести остаток своей жизни в тюрьме за преступления, связанные с наркотиками или за преступления, совершенные под их действием.

Наркомания - это болезнь, которая проявляет себя в непредсказуемый момент нашей жизни. Некоторые наркоманы уверены, что болезнь существовала задолго до той первой таблетки, дозы, рюмки или затяжки. Некоторые из нас убеждены, что болезнь - наследственная, от родителей, бабушек и дедушек и других родственников, которые тоже зависимы. Так или иначе, то, как мы получили болезнь, не имеет непосредственной важности для нас. То, что заботит нас - это то, как мы можем продолжать наше собственное выздоровление, помогая наркоману, который еще страдает.

Из нашего опыта мы обнаружили, что у наркомании три главных стадии, первая из которых - активная наркомания. Мы употребляли в такой манере, что это выглядело общественно приемлемым или по крайней мере контролируемым, и мало что указывало на будущую катастрофу для нас. Эта фаза по продолжительности отличается от наркомана к наркоману. Мы обнаружили, что очень трудно помочь кому-либо на этой стадии.

В какой-то момент, наше употребление стало бесконтрольным и определенно анти-социальным. Это стадия неконтролируемого употребления - наркоман начинает страдать. Обычное ее начало: дела идут хорошо и мы в положении, которое позволяет нам употреблять так часто, как мы только хотим. Она отмечена упадком и, обычно, концом хорошей жизни, как мы знали ее. Мы перешли от состояния «контролируемого употребления» и благополучия к полному духовному, психическому и эмоциональному банкротству.

Это состояние упадка различается по длительности. Мы только можем сказать, что у некоторых из нас это было делом нескольких месяцев или даже дней, а у других это заняло несколько лет. Мы, те, кто выздоравливают и к тому же живы сегодня, пытались обуздать, заменить или даже прекратить употребление. Те из нас, кто не стремились что-то менять, умерли от болезни, попали в тюрьму или в психушки как полностью невменяемые. А те из нас, кто стремился, были одарены жизненной силой Вселенной и нашли программу А.Н.

Страдая, мы стали готовы прекратить употреблять. Гораздо легче помочь страдающему наркоману: находясь на последнем этапе страданий, для нас было легче увидеть разрушение, катастрофу и бред нашего употребления. Пока мы не достигли своего дна, проблемы, вызванные наркотиками, смотрели нам прямо в лицо, но мы даже не видели, что это - проблемы.

Третья главная стадия - в нашем выздоровлении. Мы, выздоравливающие наркоманы в Сообществе А.Н., практикуем жизнь и наслаждаемся жизнью по принципу «день-за-днем», живя Двенадцатью Шагами. Мы осознаем, что никогда не вылечимся и унесем болезнь с собой в могилу. Мы наркоманы, выздоравливая в А.Н., убеждены, что для нас есть только один путь в жизни, и это путь А.Н. Согласно нашей Пятой Традиции и Двенадцатому Шагу, наша главная цель в жизни - оставаться чистыми и нести весть наркоману, который еще страдает.

Мы можем умереть от нелеченной наркомании. Но прежде, чем мы умрем, болезнь лишает нас нашей гордости, самооценки, наших семей и любимых. И, в конце концов, она забирает у нас саму волю к жизни.

Мы в Анонимных Наркоманах выбрались из ада, чтобы обнаружить, что программа - это образ жизни. Мы знаем, что новая жизнь лежит перед нами каждый день, если мы хотим ее и не употребляем. Нас ждет новое место в обществе, которое внушало лишь опасения во время нашего употребления. Мы познаём успех. Все это мы обрели благодаря зависимости от Силы, более могущественной, чем мы сами, группе наших друзей-наркоманов и духовным принципам.

ГЛАВА ВТОРАЯ

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, национальности, 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. Структура Анонимных Наркоманов совсем не такая как у любой известной нам здравоохранительной или благотворительной организации. Хотя практики А.Н. могут отличаться от места к месту, всё обслуживание А.Н. выполняется добровольно самими наркоманами без всякой оплаты. А.Н. не принимают деньги за свои служения, не финансируются из любых публичных или частных источников или учреждений и не принимают пожертвований извне.

Наркоманы инстинктивно отвечают, когда с ними откровенны. Это факт, что наркоман может почувствовать безусловную любовь, открывающуюся в историях выздоравливающих наркоманов, решить для себя подходит ли ему АН и пробудиться к идее о том, что в конце концов, возможно, есть надежда. Новичок теряет свой страх, когда обнаруживает, что члены А.Н. делятся вестью о чистоте для того, чтобы остаться чистыми. Мы в Анонимных Наркоманах на данный момент стараемся поддерживать общение, понимание, уважение и сотрудничество между А.Н. и любым профессионалом, который работает с наркоманами - так, чтобы больше наркоманов смогли бы выздоравливать. Группы находятся в разных местностях, и мы часть международного сообщества.

В Сообществе Анонимных Наркоманов мы используем то, что сработало для наших предшественников: Двенадцать Шагов, принципы и многие позитивные инструменты, которые позволяют нам сделать выздоровление возможным. У нас одна главная цель - оставаться чистыми и помогать другим, тем, кто может обратиться к нам за помощью. Мы объединены общей проблемой - наркоманией. Встречаясь, разговаривая и помогая другим наркоманам, мы каким-то образом остаемся чистыми и теряем компульсивность употреблять, которая некогда была доминирующей силой в нашей жизни.

Мы также благодарны за то, что видим новых людей, приходящих к нам с улиц. Ничто не сравнимо с тем, когда новый человек высказывается о боли и бесконечных «замутах». Как результат, у Анонимных Наркоманов накоплено 25 лет опыта «проб и ошибок» буквально сотен тысяч наркоманов, лицом

к лицу. Эта уйма опыта из первых рук разных наркоманов, на всех стадиях болезни и выздоровления, ни с чем не сравнима по терапевтической ценности. Анонимные Наркоманы здесь для того, чтобы свободно делиться этим с любым наркоманом, который этого хочет.

Анонимные Наркоманы - это сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики в той или иной форме стали главной проблемой. Мы стали настолько физически, психически и духовно больны, что превратились в чокнутых, депрессивных и охваченных страхом людей. Мы были больными людьми. Растущее сообщество А.Н. поддерживает нас в наших усилиях в выздоровлении. Оно дарит нам новых друзей, которые понимают, где мы побывали.

Наша весть выздоровления основана на нашем собственном опыте. До того, как мы пришли в Сообщество, мы измучили (опустошили) себя, пытаясь употреблять успешно, или пытаясь понять, что же с нами не так. Когда мы пришли в Сообщество Анонимных Наркоманов, мы обнаружили себя среди особенной группы людей. Многие оказались здесь в еще более худшем состоянии, чем были мы. Здесь мы обрели надежду. Если программа Анонимных Наркоманов работала для них, она могла сработать и для нас. Мы начали задавать вопросы и слушать рекомендации немного более внимательно. После всего, появился шанс получить немного облегчения.

Мы не считаем, что мы единственные, у кого есть ответы на проблему наркомании, но мы знаем, что программа А.Н. работает для нас. Мы видели, что она работает для каждого, кто честно и искренне захотел прекратить употреблять. Важно, что мы встретили людей - наркоманов как и мы сами, и они остаются чистыми месяцы или годы. Мы смотрели и слушали их открыто и осознали, что эти люди обрели способ жить и быть счастливыми без наркотиков.

Со всей честностью, наибольшее, что мы можем сделать для новичка - это делиться своим опытом, силой и надеждой и быть готовыми помочь, когда нас просят. Если мы выходим

за пределы этого, то есть риск, что мы станем потакать ему. Большинство из нас помнят, что не хотели ничего делать, пока кто-то чрезмерно опекал нас. Мы не хотим своей помощью лишать нового человека такой существенной части выздоровления, которую может привнести приведение собственной жизни в порядок. У нас, наркоманов, нет другого выбора, кроме как помогать друг другу. Помощь другим содействует нашему собственному выздоровлению. Мы не критикуем их, мы их любим. Как заметили некоторые, это больше, чем просто любовь. На самом деле, мы говорим о выживании в мире, в котором мы прекратили быть функционирующими членами общества. Эта программа дала нам веру в любящего Бога, который работает через людей. Нам никогда не следует утверждать, что мы знаем все ответы, но мы можем делиться своим опытом и тем, что работает для нас. А.Н. предлагает альтернативы и рекомендации, которые работали для других.

Мы не хотим застревать в ограничениях нашего прошлого. Мы хотим рассмотреть и пересмотреть все наши старые идеи, и постоянно улучшать их или заменять их на новые.

Мы, в А.Н., мужчины и женщины, которые обнаружили и признали, что мы бессильны перед нашей наркоманией. Мы узнали, что мы должны жить без наркотиков, чтобы избежать бедствия, в которое мы завели самих себя и тех, кто нам близок.

Последствия нашего употребления наркотиков (и наркоманского мышления) так же сильно отличаются. Некоторые из наших членов буквально стали изгоями до тех пор, пока не обратились в А.Н. за помощью. Мы теряли семьи, имущество и самоуважение. Мы совершали множество преступлений против общества, семьи и работодателей. Некоторые из нас никогда не были в тюрьме или больнице, и не теряли работу из-за употребления. Даже эти мужчины и женщины в конце концов дошли до такой точки, в которой поняли, что употребление вмешивалось в нормальную жизнь. Когда они обнаружили, что не могут жить без наркотиков, они тоже стали искать помощи в А.Н., а не продлевать свою боль. Программа

творит чудо в наших сердцах. Мы становимся новыми людьми. Шаги и воздержание от наркотиков дают нам ежедневную отсрочку от вынесенного себе пожизненного приговора. Мы становимся свободными двигаться вперед без компульсивности и вины.

Взаимодействие и общение - очень важная часть нашей программы. Без этого у нас не было бы шанса делиться идеями и новыми аспектами программы друг с другом. Чему научилась одна группа или местность - можно и следует поделиться с другими местностями. Так Сообщество А.Н. выросло и расширилось за прошедшие двадцать пять лет. Мы нуждаемся друг в друге.

На наших собраниях есть определенная атмосфера сопереживания и чувств, общих для всех наркоманов. В этой атмосфере выздоровления, мы почувствовали себя дома и смогли обрести новый образ жизни с этими людьми, которые называли себя наркоманами. Безусловная любовь, которую мы находим на собраниях, позволяет расслабиться и пересмотреть наши представлению о себе и реальности. Работа по Шагам даст нам отношения с Силой, более могущественной, чем мы сами по себе, скорректирует старые дефекты, исправит старые ошибки и направит нас на помощь другим. По мере того, как мы начинаем процесс изменений, честно слушая истории людей, которых встретили на собрании А.Н. или в личном дружеском общении, мы захотим постараться попробовать некоторые из решений, которые сработали для других. Может быть, их решения - часть нашего. Пытаясь угодить всем, мы часто забывали, что мы действительно думаем или чувствуем. По мере того, как мы выходим из «тумана», слои фальши будут слезать, как шелуха с луковицы. Когда они отваливаются, остается наше истинное «я».

Когда мы посещаем собрания и слышим опыт, силу и надежду других, мы замечаем, что мы - не единственные, у кого есть проблемы. В конце концов, мы услышим кого-то, кто позволит нам без стеснения почувствовать себя по сравнению с ним счастливчиками. Мы растем и познаем благодарность,

видим откуда мы пришли и насколько мы выросли. Мы все испробовали многие способы преодолеть нашу наркоманию, и иногда временное восстановление было возможно, но за ним всегда следовало еще более глубокое погружение в зависимость, чем прежде.

Позволь новым идеям наполнить тебя. Задавай вопросы. Принципы жизни, отраженные в Двенадцати Шагах, могут казаться тебе странными, но они работают. Эта программа работает для тех, кто готов работать по ней.

Мы обнаружили, что пытаться помочь другому наркоману - хорошо для нас, и не важно воспользуется ли наркоман тем, что мы можем предложить, или нет. По этой причине, группы А.Н. пытаются в основном сконцентрироваться на служении друг другу, без того, чтобы вовлекаться в любые сторонние организации и проекты, не важно насколько они кажутся ценными и стоящими.

Мы чувствуем, что нас любят. Все больше мы ощущаем, что, когда мы мыслим негативно, нам лучше быть друг с другом, чем с наедине с самим собой. Хорошее приходит, когда мы с другими; одиночество и негативность «отваливаются». Когда мы чистые и вместе - из этого происходит нечто запоминающееся, драгоценное и благотворное. Мы - настоящие и мы - в безопасности; у нас есть братья и сестры на дороге выздоровления - это успокаивает и утешает. Мы выздоравливаем вместе.

Единственное условие для членства в Анонимных Наркоманах - это желание прекратить употребление. Мы не обязаны быть чистыми, когда добрались сюда, но после нашего первого собрания, мы рекомендуем тебе продолжать возвращаться на собрания и приходить чистым. Мы не должны ждать передозировки или тюремного заключения, чтобы получить помощь в А.Н.; наркомания - это не безнадежное состояние, от которого нет выздоровления. Есть возможность приостановить нашу нужду употреблять с помощью Двенадцати Шагов программы А.Н. и Сообщества выздоравливающих наркоманов в А.Н. Мы хотим достучаться до каждого,

кто читает это, и готовы рискнуть открыть свою жизнь и свои чувства, чтобы показать, что эта программа и дух А.Н. сделали для нас. Другими словами, если ты думаешь, что у тебя есть проблема с наркотиками, скорее всего так и есть; и наша программа может предложить нечто особенное.

Мы жаждем такого места, в котором наркоманы выздоравливают в безопасности, свободные от контроля извне. Мы чувствуем себя безопасно на наших закрытых собраниях. Каждый здесь - наркоман. Мы чувствуем полную свободу самовыражения, потому что тут не участвуют никакие правоохранительные органы. Никто нас не судит, не вешает ярлыков и не читает мораль. Мы не завербованы, и за членство не надо платить. А.Н. не предоставляют консультаций и не занимаются соцобслуживанием. В наших комнатах - мужчины и женщины из разных слоев общества, с разными жизненными путями и убеждениями. Всё же в А.Н. есть одно обязательство: НИКАКИХ НАРКОТИКОВ И АТРИБУТОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ С СОБОЙ НА СОБРАНИЯХ.

В каком-то смысле, Программа - это способ для наркомана найти Высшую Силу, на которую указывали традиционные религии. Трудность здесь в том, что, прекратив делать то, с чего началось наше выздоровление, мы можем быстро пасть жертвой заблуждения, будто мы были не больны, а всего лишь плохо информированы. Внезапное выздоровление с помощью религии было редким и быстро затухало, прежде чем А.Н. начали помогать страдающим наркоманам, число которых среди населения быстро росло. Когда жизнь отдельного человека не изменилась к лучшему, то заявление о духовном пробуждении не имеет ценности.

Вступая в Сообщество, некоторые замечают мощный духовный запал среди участников. Затем мы можем увидеть и почувствовать, что Высшая Сила работает в А.Н. После нескольких месяцев в Сообществе, мы видим, как духовная потребность в Высшей Силе оставляет нас чистыми.

Фактически, наша программа - это образ жизни. Мы постигаем ценность таких принципов, как смирение, капитуляция

и служение. Идея о том, что мы должны сделать это в одиночку - устаревшая. Мы находим спонсоров, которым доверяем, и позволяем им помочь нам - это помогает идти делам более гладко. Мы учимся искусству помогать другим должным образом, не создавая обид и недовольства.

Мы в Анонимных Наркоманах не обещаем, что у нас есть все ответы, но мы обнаружили, что наши жизни неуклонно улучшаются, когда мы не употребляем и учимся поддерживать свою духовную форму. Со временем, мы встретили наркоманов, ищущих выздоровления, и обнаружили себя способными ответить на их нужды. Мы отдали другим то, что обрели сами. Правда в том, что чем больше мы отдаем таким образом, тем больше мы можем предложить. Наши личные потребности удовлетворяются, когда мы учимся тому, как жить для других. Благодаря практике своей честности, открытости разума, и готовности попробовать, мы развиваем смирение, терпимость и терпение. Мы способны любить тех, кого невозможно полюбить, и открываем, что такое - принятие себя. У нас получается больше не создавать самим себе проблемы в повседневной жизни. Мы, наконец, осознаем, что у нас есть выбор в жизненных вопросах.

Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов, наши новые друзья и наши спонсоры помогают нам справляться с нашими чувствами. В А.Н. наши радости умножаются, когда мы делимся нашими хорошими днями со своими друзьями, а наши печали уменьшаются, когда мы делимся плохими днями. Впервые, мы не должны проживать что-либо в одиночку. У нас не только есть группа, но, надеемся, со временем, нам удастся развить отношения с Богом нашего понимания, который всегда будет с нами.

Мы учимся испытывать чувства и осознавать, что чувства сами по себе не могут нам навредить, пока мы не действуем опираясь на эти чувства. Мы учимся звонить кому-то, когда испытываем чувство, с которым не можем справиться, и, разделяя чувство с другом, мы учимся тому, как это преодолеть. Есть вероятность, что у нашего друга был подобный опыт и он

может рассказать, что сработало для него. Благодаря тесной работе со спонсором, мы можем использовать Двенадцать Шагов программы в качестве руководства, как поступать в ситуациях, с которыми мы не сталкивались в прошлом. Спонсорство - это партнерство по принципу «бери и отдавай», когда от отношений оба получают силы. Рекомендуется, чтобы мы начали искать спонсора сразу же, как только познакомились с членами Сообщества своей местности. Мы ищем когото, кто прошел путем, похожим на наш, кто понимает откуда мы пришли и научился справляться с подобными ситуациями. Мы, выздоравливающие, обязаны делиться опытом с другими. Мы должны делать это, чтобы поддерживать наш прогресс в программе А.Н. и нашу способность жить без наркотиков. Когда новичок просит нас о спонсорстве - это привилегия, так что не стоит колебаться обращаться к человеку, с которым ты можешь почувствовать идентификацию. Спонсорство - это плодотворный опыт для обоих, и мы все здесь, чтобы помогать и получать помощь. Бери телефонные номера и звони по ним. Задавай вопросы о программе и знакомься с людьми.

Много книг было написано о природе наркомании. Эта книга в основном о природе выздоровления. Если ты наркоман и нашел эту книгу, пожалуйста, дай себе шанс и прочти ее.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

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 успоко-ительные - 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.- ничто 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.

До прихода в сообщество А.Н. мы безответственно относились к своей жизни. Мы употребляли наркотики, чтобы скрыть свое унижение, вину, ущербность и чувство неадекватности.

Многие из нас просыпались больными, неспособные работать, или шли на работу под кайфом. Многие из нас воровали, чтобы поддерживать свою привычку. Мы ранили тех, кого мы любили, пытаясь во что бы то ни стало достать эту дозу, таблетку, стакан или косяк. Мы отрицали все это и говорили себе, что справляемся. Мы искали в жизни чего-то нового, возможно, просто быть принятыми. В конце концов, мы начали искать выход. Мы не принимали жизнь такой, какая она есть. Сначала, употребление было развлечением. Это стало привычкой, а затем необходимым для выживания. Для нас не было очевидно, что наша болезнь прогрессирует. Мы продолжали идти по пути разрушения, не осознавая куда он нас вел. У нас была болезнь, а мы об этом не знали. С помощью употребления наркотиков мы избегали реальности. Боль и несчастье откладывались. Когда нас «отпускало», то наши проблемы возвращались. К ним добавлялись новые, которые мы создали. По мере того как болезнь прогрессировала, мы чувствовали, что нам надо употреблять все больше и больше.

Мы знали, что нам нужна помощь, но нам некуда было идти. Многие из нас искали разные альтернативы. Врачи не понимали нашей дилеммы. Обычно они помогали нашей болезни, выписывая нам рецептурные средства. Наши мужья, жены и любимые давали нам что угодно в надежде, что мы прекратим употреблять. Мы пытались заменить один наркотик на другой, но это только создавало порочный круг. Мы пытались ограничить наше употребление до «социально приемлемого» количества, но либо не достигали успеха, либо успех был краткосрочен.

Некоторые из нас искали духовного руководства в церквях, различных религиях, медитации и культах. Некоторые из нас искали выход в смене места жительства, обвиняя в своих проблемах окружение и жизненные ситуации. Эти попытки

только дали нам новых людей, с которых мы могли что-то «поиметь». Некоторые из нас искали самоутверждения в сексе и смене партнеров. Этот поиск признания привел нас туда же, откуда мы начали или того хуже. Некоторые пытались жениться, развестись и отделиться от своих семей. Многие пробовали обратиться к психиатрам и в лечебные учреждения. Все эти попытки контролировать употребление или воздержание были тщетными.

Мы достигли такой точки в нашей жизни, когда стали бесполезным «отрезанным ломтем» общества. Наша ценность на работе, в наших семьях и для наших друзей была нулевой или минимальной. Некоторые из нас стали безработными и неспособными к работе. Успех был пугающим и непривычным. Мы не знали, что с этим делать. По мере того, как отвращение к себе росло, мы должны были употреблять все больше и больше, чтобы замаскировать свою ненависть. Мы были сыты по горло, усталы и больны. Мы были напуганы и бежали от страха, но не важно как далеко мы могли убежать, страх следовал за нами по пятам. Мы были безнадежны, бесполезны и потеряны. Чувство никчемности переполняло нас. Неудача стала образом жизни, а самоуважения не существовало. На нас действовала своеобразная инерция, удерживая от того, чтобы стать самим собой. Некоторых уже не заботил свой внешний вид. Мы не гордились ничем из того, что делали. Нас не волновало, как мы выглядели. Для некоторых, личная гигиена стала чем-то из прошлого. Для других, она стала одержимостью. Мы пытались скрыть нашу внутреннюю боль за внешним видом. Всякая надежда на то, что будет по-другому, исчезла. Беспомощность, пустота и страх стали образом жизни. Мы были полными неудачниками. Личностные изменения - вот что нам было нужно на самом деле. Крайне необходима была смена саморазрушительной схемы на самоутверждающую. На своем опыте мы начали ощущать, насколько мы были бессильны в действительности. Казалось, ничто не облегчит паранойю и страх. Мы ударились о дно и стали готовы просить о помощи и принимать ее.

Мы искали ответ. Мы протянули руку за помощью и нашли эту помощь в Анонимных Наркоманах. Мы пришли на наше первое собрание А.Н. полностью разгромленными. Мы искали что-то, но не знали что именно. Побывав на собрании, мы почувствовали, что люди заботятся и готовы быть терпеливыми с нами. Хотя наша голова говорила нам, что у нас ничего не получится, люди в Сообществе вселили в нас надежду, утверждая, что мы сможем. Мы обнаружили, что независимо от того, каковы были наши мысли или прошлые поступки - другие прошли это до нас. Окруженные друзьями наркоманами, мы осознали, что мы не одиноки. Нам сказали, что если мы будем ставить на первое место что-то другое, кроме чистого времени, то программа не сработает. В комнате происходило выздоровление; на кону стоит жизнь каждого. Мы узнали, что старые друзья, места и идеи угрожают нашему выздоровлению. Нам нужно было сменить наших «товарищей по играм», «игровые площадки» и «игрушки».

Когда мы пришли в Сообщество Анонимных Наркоманов, мы столкнулись со многими волнительными откровениями. Первое: мы были бессильны перед нашей наркоманией и наши жизни были неуправляемы; второе: мы не несем ответственности за свою болезнь, но несем ответственность за свое выздоровление; и третье: мы больше не можем винить людей, места и обстоятельства в нашей наркомании. Нам пришлось признать свои проблемы и чувства.

В А.Н. мы узнали, что члены сообщества сосредоточены на выздоровлении и на том, как они чувствуют себя, а не на том, что они сделали в прошлом. Мы обнаружили, что не имеющим аналогов «оружием» выздоровления был выздоравливающий наркоман. Осознавая, что мы не способны справиться своими силами, некоторые из нас немедленно начали испытывать депрессию, тревогу, враждебность, обиду и негодование. Мы начали чувствовать эмоциональную боль, которую всегда боялись испытывать. Мы начали расти и открываться нашей новой жизни, которую мы обрели в А.Н. Многие из нас чувствовали, что из-за мелких разочарований, неболь-

ших неудач и потерь, наши жизни не стали лучше. Когда мы честно смотрели на нашу жизнь, то мы были благодарны. Это было в те времена, когда многие из нас узнали, кем же мы были на самом деле. Это позволило нам сделать важные открытия, вроде того, что чувствовать боль - это нормально.

Сегодня у нас есть чувства любви, радости, надежды, восторга, печали и дружбы. Раньше мы были либо на подъеме, либо на спаде, и очень редко - где-то посередине. Внимание к другим заменило наше негативное восприятие себя. Похоже, что наши собственные проблемы решились сами собой. Быть человеком - великий дар, а возможности, к которым мы стремимся и которых ищем, определены нашей внутренней уверенностью в себе. Когда мы врем, изменяем или воруем, то мы принижаем в наших глазах самих себя. С нас достаточно саморазрушения. Мы хотим научиться делать то, что преобразит нас в уверенных в себе людей.

Симптомы наркомании включают в себя состояния психики, которые не являются нормальными. Когда мы становимся чистыми, то эти странные стереотипы мышления уходят, и мы начинаем учиться жить заново. Постоянное воздержание от наркотиков, уверенность в Боге нашего понимания и участие в программе вернут нас к здравомыслию.

Какая перемена по сравнению с тем, какими мы были раньше! Так мы узнаём, что программа А.Н. работает. Это первое, что убедило нас в том, что нам нужно изменить самих себя, вместо того, чтобы пытаться изменить людей и ситуации, которые нас раздражают. Это дано нам в Двенадцати Шагах - план того, как это сделать. Работая по Шагам, мы пришли к принятию воли нашей Высшей Силы и это принятие привело нас на путь выздоровления. Практикуя Двенадцать Шагов, мы утратили страх перед неизвестным. Мы стали свободны, чтобы жить и наслаждаться жизнью только на сегодня, без старых призраков нашей наркомании, преследовавших нас каждое утро нового дня.

У всех у нас есть личные истории выздоровления, и у каждого из нас собственный способ работы по этой программе.

Так работает эта программа. Она доступна каждому наркоману, ищущему выздоровления. Черты наших характеров различаются, поэтому разнится и опыт выздоровления.

Выздоровление - это прекрасный шанс, который, как казалось многим наркоманам, обошел их стороной - до того как они нашли Сообщество А.Н. Это шанс начать жизнь заново. Выздоровление от болезни наркомании включает в себя многое: несение вести страдающему наркоману; быть вместе с людьми, которых мы действительно любим и о ком заботимся; духовные принципы; Высшую Силу нашего собственного понимания; искреннее желание продолжать выздоровление; открытость разума; любящее служение и, конечно, жизненно важный духовный опыт, который приводит к расширению Анонимных Наркоманов и закрепляет его.