



Sa pamumuhay ng malinis

Vivre abstinent

Vivere puliti

Clean leben

नशे से दूर रहना

Leve rusfri

Vivir limpios

Sa pamumuhay ng malinis

Zycie w czystość

Temiz Yaşamak

Clean leven

Temiz Yaşamak

Gyventi szvial

# ЖИТЬ ПУТЕШЕСТВИЕ ЧИСТЫМИ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

zystości

Zώντρας Καθαροί

Viver limpo

# Анонимные Наркоманы

## ЖИТЬ ЧИСТЫМИ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68408362](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68408362)*

*ЖИТЬ ЧИСТЫМИ Путешествие продолжается :*

*ISBN 9781633801356*

### Аннотация

«Наш Базовый текст заверяет нас: многое откроется, и наш опыт тому подтверждение. Эти слова были написаны давно, и с тех пор открылось действительно многое. Каждый день, в котором у нас получается жить чистыми и применять принципы выздоровления, нам открывается еще больше. Мы растем как личности, а еще мы растем и взрослеем как сообщество. Опыт дарит нам знания, и мы передаем их тем, кто идет за нами. Это означает, что у очередного поколения новичков в Анонимных Наркоманах всегда будет больше ресурсов, чем у предыдущего. А вот станем ли мы в результате этого сильнее или слабее, целиком зависит от того, насколько хорошо мы понимаем нашу главную цель и применяем принципы заботы, служения и готовности...»

# Содержание

1		12
	Ключи к свободе	17
	Рост не бывает безболезненным	24
	Живое воплощение надежды	32
	От отчаяния – к вдохновению	36
	Почему мы остаемся	40
2		44
	Конец ознакомительного фрагмента.	47

# ЖИТЬ ЧИСТЫМИ

## Путешествие продолжается

Website: [www.na.org](http://www.na.org)

Copyright © 2017 by Narcotics Anonymous World Services,

Inc.

Все права сохраняются



Printed in

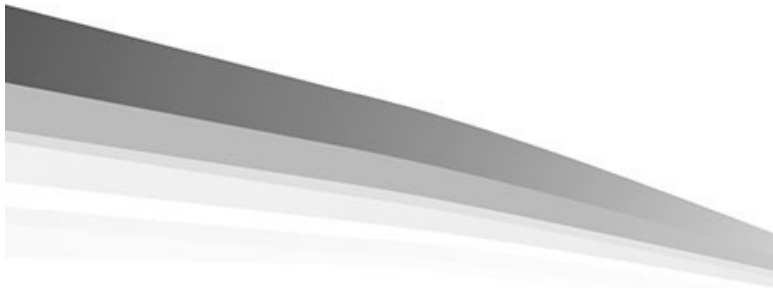
Перевод сообщества – одобренная литература АН

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



и The NA Way являются зарегистрированными торговыми марками Narcotics Anonymous World Services, Incorporated

\* \* \*



**Наш Базовый текст заверяет нас: многое откроется, и наш опыт тому подтверждение.** Эти слова были написаны давно, и с тех пор открылось действительно многое. Каждый день, в котором у нас получается жить чистыми и применять принципы выздоровления, нам открывается еще больше. Мы растем как личности, а еще мы растем и взрослеем как сообщество. Опыт дарит нам знания, и мы передаем их тем, кто идет за нами. Это означает, что у очередного поколения новичков в Анонимных Наркоманах всегда будет больше ресурсов, чем у предыдущего. А вот станем ли мы в результате этого сильнее или слабее, целиком зависит от того, насколько хорошо мы понимаем нашу главную цель и применяем принципы заботы, служения и готовности.

Наш самый главный и драгоценный ресурс – это глубина наших личных знаний процесса выздоровления. Мы делимся этим сокровищем на собраниях, наших юбилеях, за чашкой чая и в нашей литературе. Пришло время снова поделиться нашим коллективным опытом, силами и надеждой

на страницах еще одной книги. Она написана зависимыми и для зависимых. Эта книга – своего рода портрет нашего сообщества: выздоравливающих зависимых, которые помогают друг другу принимать жизнь такой, какая она есть, не употребляя наркотики на протяжении все новых дней, месяцев, лет и десятилетий. Она может многое открыть новичкам и подогреть страстное желание выздоравливать в наших ветеранах. В нее, конечно же, не поместились все наши знания и убеждения, но она является отличным отражением того, что мы узнавали и чем делились с 1982 года – года, в котором был одобрен наш Базовый текст.

Первый черновик книги «Жить чистыми» был написан в 1983 году, но история этого проекта началась намного раньше. Еще в процессе создания нашего Базового текста, книги под названием «Анонимные Наркоманы», некоторые из членов сообщества уже понимали, что он не будет единственной книгой, посвященной тому, что называется путь жизни АН. Черновики «Жить чистыми», созданные в 1983 и 1990, содержали массу конкретных советов, рекомендаций и правил о том, как обрести чистоту и оставаться чистыми. Но у большинства из нас не очень-то хорошо получается соблюдать правила. Порой наши ожидания от процесса выздоровления очень сильно отличаются от того, что происходит на самом деле. Суть нашего опыта не в том, что мы поступаем одинаково в каких-то конкретных ситуациях, а в том, что мы применяем в них одни и те же духовные принципы. С тех

пор целые поколения зависимых становились и оставались чистыми, используя в качестве основного руководства Базовый текст. Этот опыт помог нам сформировать совершенно уникальный взгляд на принципы выздоровления.

С самого начала нам было понятно, что мы пишем о проблеме, не связанной с каким-то конкретным веществом. Мы рассказываем о такой болезни, которой надо заниматься, а если нет, то она обязательно проявится в каком-нибудь симптоме и не успокоится, пока не уничтожит нас. Заниматься только одним симптомом или каким-то одним конкретным веществом – это слишком поверхностный подход. Точно так же, как зависимость поражает все сферы нашей жизни, наше выздоровление затрагивает буквально все, что мы делаем, – без исключения. Наши отношения с семьей, работой, нашей духовностью и даже нашим собственным телом в значительной степени сформированы нашим прошлым и тем, как мы сегодня относимся к нашей болезни. Подарки выздоровления очень часто превосходят наши самые смелые мечты. И точно так же влияние нашего выздоровления на жизнь окружающих нас людей и на нашу собственную жизнь превосходит любые ожидания. Возможно, мы так никогда и не узнаем, сколько хорошего мы приносим в мир только тем, что остаемся чистыми и живем духовными принципами нашей программы. Мы нашли новый путь в жизни, и наша благодарность за это побуждает нас все больше отдавать, все полнее жить и все сильнее любить.

Наша личная история в Анонимных Наркоманах – это незаконченный рассказ. Мы повторяем ее снова и снова. Нам не под силу увидеть себя целиком и полностью в одном только Пятом Шаге или в одной-единственной спикерской. Точно так же нам не под силу сразу и в полной мере увидеть весь масштаб нашего выздоровления. Мы можем видеть его как бы по кусочкам. Наше представление о себе меняется с каждой новой переменной в нашем восприятии. У нас есть невероятно сильная сторона – способность говорить правду о своей жизни. Понемногу мы начинаем различать в нашем опыте звенья одной и той же цепи, даже если нам начинает казаться, что за всю свою жизнь мы были самыми разными людьми. У нас появляется способность видеть те модели поведения, которые помогают нам или, наоборот, мешают. У нас появляется способность обретать надежду, даже когда в нашей жизни настают очень непростые времена.

Выздоровление – это всеобъемлющий процесс длиною в жизнь. Чем серьезней мы к нему относимся, тем яснее мы видим все новые и новые возможности для роста, вне зависимости от того, в какой именно точке путешествия мы находимся в данный момент. В школе выздоровления никогда не будет выпускного вечера. Непрерывное применение программы «Анонимные Наркоманы» не просто облегчает нашу жизнь, а делает ее богаче, лучше и намного интереснее. Мы начинаем с того, что остаемся чистыми, и с этого момента программа дает нам инструменты, необходимые для

того, чтобы находить правильные для себя ответы. Чему-то мы прилежно учимся, в какие-то моменты испытываем настоящее озарение, а иногда программа просто помогает нам выстоять. Мы надеемся, что опыт, которым мы делимся на этих страницах, поможет членам сообщества достичь таких вершин, о которых мы даже не мечтали.

Эта книга не является сборником рекомендаций. Скорее, она представляет собой опыт, силы и надежду, собранные воедино для того, чтобы жить чистыми: в повседневной жизни, в наших отношениях, а также в нашем служении другим людям. Не все из того, о чем рассказывается в этой книге, будет одинаково интересным для всех. У каждого из нас в этом путешествии свои испытания. Тем не менее мы рассчитываем на то, что каждый член АН найдет в этой книге что-то для себя.

На страницах этой книги изложен опыт многих зависимых из самых разных стран. Сотни членов АН внесли вклад в эту книгу, поделившись своими открытиями на семинарах, в письмах, в личных разговорах, на онлайн-форумах, а также посредством аудиозаписей. То, какой будет эта книга, диктовалось самим процессом ее создания. Наше путешествие продолжалось, а вместе с ним менялись и приоритеты книги «Жить чистыми». Содержание и структура книги менялись исходя из той обратной связи, которую мы получали. В ходе этого процесса открылись многие двери, и результат буквально потряс всех нас. Мы учились друг у друга, и сумма

многократно превзошла отдельные слагаемые. Во всех наших личных историях есть одна общая нить: сколько бы чистого времени у нас ни было, сколько бы шагов мы ни проработали и куда бы ни забросила нас жизнь – мы все продолжаем черпать силы в источнике под названием Анонимные Наркоманы. Наш опыт приобретает смысл и ценность, только если мы делимся им, а те глубокие отношения, которые мы строим в АН, – друг с другом, с самими собой и с нашей Высшей Силой – приобретают для нас ценность, не сопоставимую ни с чем. На протяжении многих лет мы не теряем контакта с программой и сообществом, потому что здесь мы наконец-то нашли то, в чем так долго нуждались. Если раньше мы никак не могли разобраться, как совместить свою жизнь с Анонимными Наркоманами, то сейчас многие из нас не могут представить себе жизнь без АН. С чем бы мы ни сталкивались, как долго мы ни оставались бы чистыми, наше выздоровление продолжает свой взрывной рост – если мы продолжаем использовать инструменты программы АН.

Самое важное в чистой жизни – это то, что мы остались в живых, чтобы жить ею. Для людей с болезнью зависимости – это самое настоящее чудо. Мы действительно выздоравливаем, чтобы жить невероятно полной и богатой подарками жизнью. Иногда она преподносит нам испытания, к которым мы совершенно не готовы. Жизнь за пределами наших самых смелых мечтаний – это порой путешествие в неизвестность. Опыт огромного числа зависимых, лежащий в осно-

ве этой книги, показывает, что чистота – это далеко не последнее чудо, которое с нами произошло, и далеко не единственное из чудес, в которых мы нуждаемся. Мы научились переживать абсолютно любые события, оставаясь чистыми, несмотря ни на что. Никогда не поздно начать все с начала, воссоединиться с сообществом, снова приступить к работе по шагам, испытать духовное пробуждение и найти новый путь в жизни. Если мы готовы оставаться чистыми и возвращаться, наше выздоровление продолжает открывать нам такие горизонты, о которых мы даже и не мечтали. Мы живем чистыми день за днем, и путешествие продолжается.

**1**

**ЖИТЬ ЧИСТЫМИ**



## **Жить чистыми – это путешествие длиною в жизнь.**

В программе АН мы находим инструменты, чтобы построить жизнь, исполненную надежды. На каком бы этапе нашего путешествия мы ни находились, мы верим, что жизнь может стать еще прекраснее, а нам самим может стать намного лучше. Мы учимся жить духовными принципами и находим новый путь в жизни. Мы приобретаем опыт чистой жизни – и каждый ее взлет и падение, каждое ее чудо и конфликт, каждый тупик и каждая новая открытая дверь помогают нам видеть мир еще яснее и понимать свое место в этом мире еще лучше.

Программа «Анонимные Наркоманы» – это выход, который мы нашли, чтобы вырваться из жизни, полной отчаяния и боли. Но АН – это намного больше, чем просто выход: это дорога, это процесс, это образ жизни. Многие из нас приходят сюда с одной только призрачной надеждой унять эту боль. Первая готовность рождается из наших страданий и страха. Жизнь программой меняет нас. Какие-то из этих изменений мы ожидали, а какие-то даже представить себе не могли.

Анонимные Наркоманы дарят нам навыки, помогающие превратить наше отчаяние в страстное увлечение жизнью и духовным ростом. Мы начинаем испытывать облегчение чуть ли не с первого дня выздоровления, а наши первые ощущения радости сопоставимы с неожиданной способностью различать цвета в черно-белом мире. Даже если оно длилось

меньше секунды, это ощущение радости помогает нам прожить наши самые трудные дни и ночи.

Не важно, что мы думаем о выздоровлении, важно то, что мы делаем. Жить чистыми – это духовный процесс, который учит нас тому, что мир намного больше, чем нам представлялось, и что он совсем не так далеко, как убеждал нас наш страх. Наши искаженные представления о людях, не употреблявших наркотики, мешают нам увидеть, какими станем мы, когда прекратим употребление. В первые чистые дни многие из нас переживали, что наш мир станет крохотным, а наши жизни – скучными. То, что мы видим на самом деле, превосходит наши самые смелые ожидания. Перед нами не просто открываются новые возможности, нам даются силы для их осуществления. Что еще важнее, контакты с другими людьми приобретают для нас совершенно новый смысл, мы начинаем получать от них удовольствие. Крепкая дружба с членами сообщества, участвующими в нашем выздоровлении, бывает глубже отношений в семье. Нас объединяет особая близость, а когда это происходит на протяжении многих лет, эта близость перерастает в глубокую привязанность и понимание друг друга.

Приверженность выздоровлению крайне важна для нас. В разные годы мы по-разному ставим выздоровление на первое место в своей жизни. Нам необходимо поддерживать контакт с Анонимными Наркоманами, но нам также важно брать ответственность за свою собственную жизнь. Множество са-

мых разных дел требуют нашего времени и внимания, а наше зависимое мышление предрасположено к крайностям: либо всё, либо ничего; либо правильно, либо неправильно. Поиск гармонии – это непрерывный процесс. Регулярное посещение собраний не обязательно означает «каждый день», но собрания продолжают играть важнейшую роль как в нашем собственном благополучии, так и в нашей способности нести весть. Это наш страховочный трос, его прочность зависит от того, насколько регулярно мы его проверяем. Нам становится проще, когда мы отпускаем мысль о том, что это трудно. Один член сообщества только после долгих лет выздоровления наконец-то смог ответить на вопрос: «Неужели жизнь на самом деле настолько проста?» Его ответом было «да».

Те принципы, которые мы применяем в Анонимных Наркоманах, влияют на всю нашу жизнь. Они становятся для нас способом прекратить употребление, освободиться и быть самими собой. Работа по шагам, изучение традиций и служение – как в АН, так и вне сообщества – помогают нам понять, кто мы и во что мы верим. Несение вести помогает нам понять как свои таланты, так и границы своих возможностей – благодаря этому мы начинаем меняться.

Жизнь можно измерять не только годами или количеством приобретений и потерь, но и степенью нашего примирения как с собственной жизнью, так и с окружающим нас миром. Реальный успех – это духовный рост. По мере прогрессирующего нашего выздоровления мы начинаем справ-

ляться с такими чувствами, в которых даже признаться себе не могли. В бесконечном процессе капитуляций, инвентаризаций и внутренних изменений наша открытость новому дарит нам способность видеть себя лучше и яснее.

Весть, которую мы несем, состоит из трех частей: любой зависимый может прекратить употребление, избавиться от желания употреблять и найти новый путь в жизни. Мы много и часто говорим о первых двух, потому что прекращение употребления – это срочная проблема самых первых дней, а избавление от одержимости желанием употребить необходимо, чтобы получать от жизни удовольствие. Но наша работа далеко не ограничивается только этими двумя составляющими. Мы находим новый путь в жизни не один-единственный раз, мы снова и снова ищем такую жизнь, в которой ощутим смысл. В этом процессе в некоторых из нас все просто бунтует. Но мы продолжаем нести весть, используя свой опыт для того, чтобы помогать другим. И чем больше у нас опыта, которым можно делиться, тем богаче и насыщеннее становится наша весть.

## Ключи к свободе

Мы применяем эти принципы во всех наших делах, и они приживаются в нашей жизни, постепенно становясь для нас все более и более естественными. Например, поначалу мы осознанно стараемся быть честными. По мере того как мы продолжаем применять этот принцип, мы начинаем чувствовать себя все более комфортно, когда ведем себя нечестно, возможно, нечестность даже начинает мучить нас. Постепенно мы замечаем, что честность входит в привычку. В сущности, мы честные люди, и нам даже нравится быть честными. Некоторые говорят, что честность – это знак присутствия Высшей Силы. Порой избавление от дефектов характера происходит для нас незаметно. Мы даже не замечаем в себе изменений, пока вдруг снова не начинаем вести себя по-старому и неожиданно чувствуем, что старое поведение не работает или приносит нам неприятные ощущения. Мы звоним спонсору, расстроенные тем, что опять «наступили на грабли» или даже еще не наступили, а только думаем снова повестись на этот старый дефект, и вдруг осознаем, как давно нам не приходила в голову даже мысль о подобном поведении. Мы научились переживать свои импульсы и не вестись на них, и это совершенно новая степень свободы. Время идет, и желание совершать поступки, противоречащие нашим ценностям, постепенно начинает спадать.

Мы уже не чувствуем себя нормально в тюрьмах, в которые сами себя заключили. Мы выходим на волю, чтобы экспериментировать и открывать в себе то, что получается у нас хорошо. Мы выходим на волю, чтобы в чем-то участвовать, что-то создавать, о ком-то заботиться, с кем-то делиться, удивлять себя, идти на риск, не бояться быть уязвимыми и твердо стоять на ногах. Мы обретаем личные убеждения и начинаем вести себя в соответствии с ними.

Мы принимаем решения, основанные на наших ценностях. Мы шагаем сквозь страх. Мы пробуждаемся к тем чудесам, которые окружают нас. Мы выходим на волю, чтобы быть теми, кто мы есть, и жить так, как мы выбираем.

В те минуты, когда мы чувствуем самую огромную благодарность, можно оглянуться назад и понять, что наша дорога вплоть до этого момента была извилистой и длинной. Те решения, которые на каком-то этапе в нашем выздоровлении казались нам огромной ошибкой, в итоге распахнули перед нами двери новых и удивительных возможностей. Некоторые из своих решений мы просто перерастаем. То, что мы считали правильным в определенный момент нашего выздоровления, может оказаться совершенно неправильным на последующих этапах нашей жизни, но нам порой так сложно меняться! Подарки выздоровления иногда приходят в настолько странной упаковке, что мы не всегда понимаем, что вообще мы такое получили. Ни одно из происходящих с нами событий нельзя считать стопроцентно хорошим или

стопроцентно плохим. Никто не говорит, что в выздоровлении не бывает ошибок, но иногда именно эти ошибки могут подтолкнуть нас в направлении, которое вообще не приходило нам в голову.

Выздоровление не является процессом, который подгоняет всех под один эталон. Нельзя сказать, что мы проходим этот процесс одинаково, да и влияет он на каждого из нас по-своему. Но все-таки определенные стадии, которые проходит каждый из нас, очень похожи. У всех нас бывают разные фазы и этапы, углы, которые нужно обогнуть, крутые лестницы, по которым нужно карабкаться. У каждого из нас бывают периоды интенсивного роста и времена, когда изменения не так уж заметны. Новый путь в жизни означает, что мы должны жить по-новому, и порой даже после долгих лет чистого времени мы оказываемся в тупике и не знаем, куда идти. Нам очень трудно согласиться с тем, что каждый из нас растет своим темпом, это особенно непросто, когда мы переживаем друг за друга. Тем не менее принятие себя и уважение к себе приходят тогда, когда мы проходим этот процесс по-своему.

Время и опыт – это не одно и то же. Даже если мы здесь уже давно, это не значит, что мы познали все, что нам нужно. Мы не получим диплом об окончании курса простых шагов, помогающих нам оставаться чистыми и свободными. Наша жизнь продолжает разворачиваться. У нас разные точки старта и разный темп роста. Время представляет собой

возможность расти, но нам не обойтись без готовности отвечать на вызовы и открываться новым урокам. Когда мы применяем на практике честность, открытость новому и готовность, это помогает нам оставаться благодарными, смиренными и способными учиться. Вся разница между смирением и унижением заключается порой только в степени принятия, которое мы проявляем к той или иной информации. Если мы слушаем с открытостью новому, то нести нам весть может любой человек.

В Анонимных Наркоманах нет ни одного необязательного принципа, но их можно осваивать в свое время и в выбранном нами порядке. Вряд ли мы найдем то, к чему стремимся, если по каким-то шагам мы поработаем, а какие-то проигнорируем, или если мы будем игнорировать традиции, или будем жить в противоречии с нашими собственными ценностями. Духовные принципы не зависят ни от времени, ни от обстоятельств. Мы учимся благодаря своим наблюдениям и своему опыту. Одно дело считать, что мы настолько больны, что никогда не станем лучше. И совсем другое дело знать, что рост и выздоровление бесконечны. Это как исследовательская работа, которая продолжается всю жизнь. Мы начинаем все сначала – снова и снова. Действовать в собственных интересах становится проще, даже если внутри мы ощущаем сопротивление. Один из нас как-то сказал: «Частенько слышу новичков, которые не могут представить себе, что им придется ходить в АН до конца своей жизни. У меня была

точно такая же оговорка. Сегодня я не могу представить себе жизнь без Анонимных Наркоманов». Мы учимся делать то, что должны, а еще то, чего действительно хотим. Работать по программе не всегда хочется, но мы знаем, что получаем и чего лишаемся, когда берем на себя ответственность за свое выздоровление и когда избегаем ее.

Порой принятие новой информации дается нам с трудом, особенно если она приходит к нам «неправильно». То ли сама информация оказывается сюрпризом, то ли человек, от которого мы ее получаем, совсем не тот, к которому мы обычно обращаемся за советом, но, вполне возможно, мы отбрасываем новые идеи только потому, что нам не нравится их упаковка. Один из членов сообщества как-то поделился: «Если бы спонсор сказал мне пойти в угол и встать там на голову, я бы так и поступил, но, если слова, способные спасти мою жизнь, говорит человек, на которого мне по большому счету наплевать, очень легко такие слова пропустить мимо ушей». Если мы разрешаем себе удивляться не только вести, но и вестнику, у нас появляются новые инструменты. Если в итоге мы переоцениваем всю свою систему убеждений, это еще лучше, в таком случае можно считать свое первоначальное сопротивление оговоркой к готовности. Пробовать что-то новое в выздоровлении помогает не буксовать. Не важно, как долго мы остаемся чистыми, можно приходить на собрания и прислушиваться, и ждать. «У меня как будто выпали затычки из ушей, – поделился один из нас. – Я неожиданно

стал слышать то, чего никогда не слышал и не замечал, что не слышу».

Наши традиции учат нас тому, что в Анонимных Наркоманах не существует разных категорий членства. Это значит, что новичок с такой же вероятностью может спасти жизнь ветерану, как и ветеран – новичку. Если мы открываемся этой реальности, исчезают многие из тех преград, которые мы сами понастроили на пути собственного роста. Мы учим своим личным примером. Даже когда мы учим тому, чего делать не надо, мы все равно несем весть. Наш опыт приобретает смысл и становится ценным именно тогда, когда мы им делимся. Мы надеемся на то, что те члены сообщества, которые идут за нами, справятся лучше, чем мы, что им удастся извлечь уроки из наших ошибок. Это получается не всегда – ведь мы такие люди, которые, как правило, выбирают самый трудный путь проб и ошибок. Но когда член сообщества с двумя годами чистого времени рассказывает, как опыт, который мы получили на десяти годах чистого времени, помог ему воздержаться от повторения той же ошибки, мы понимаем, что становимся лучше и как личности, и как сообщество.

Мудрость – это справляться с новыми ситуациями, используя предыдущий опыт. Сравнивая свою сегодняшнюю жизнь с активной зависимостью, мы помним: «Важно не то, где мы были, а то, куда мы идем». Но фундамент нашей мудрости – это как раз то, где мы были в выздоровлении. Мы

учимся на собственном опыте. Мы используем его, чтобы помогать другим. По мере того как мы учимся видеть себя честно, избегаем суждений или поспешных выводов, мы становимся мудрее.

# Рост не бывает безболезненным

Рано или поздно мы сталкиваемся с такой неожиданной возможностью или с катастрофической ситуацией, о которых никогда не слышали на собраниях. Порой такие события, как разрыв отношений, увольнение с работы или перемены в нашей семье, вызывают шквал эмоций, которым просто нет конца. Скорбь, невзгоды или предательство способны заставить нас переживать чувство ужасного одиночества. В редких случаях мы переживаем перемены на физиологическом уровне, которые также несут с собой эмоциональную нагрузку, в том числе депрессию, переживания и глубокий страх.

Порой у нас начинается кризис, когда внешние обстоятельства нашей жизни кажутся вполне нормальными. Даже в волнующие моменты осуществления нашей мечты – выхода на новую работу, переезда в другой город или создания семьи – мы все равно частенько чувствуем себя чужими на этом празднике. Иногда все начинается с происшествия, которое вообще с нами не связано. В других ситуациях эмоции начинают фонтанировать на пустом месте. Вроде бы ничего особенного не происходит, но мы вдруг чувствуем себя загнанными в угол. Пережив такое чувство и оставшись чистыми, мы начинаем понимать, что такие эмоции не длятся вечно. Это не значит, что мы сразу начинаем видеть выход.

Подобные ситуации расширяют границы нашего понимания и укрепляют веру в наше выздоровление. Если мы продолжаем возвращаться, то упорный труд и милосердие действительно дарят нам освобождение.

Рано или поздно эмоциональный кризис в выздоровлении переживает каждый. Мы начинаем задаваться вопросами, насколько длителен эффект выздоровления, не было ли все это короткой передышкой, не начинаем ли мы снова сходиться с ума. Один из нас как-то поделился: «Внешне у меня все было вполне нормально, а внутри – полный бардак. Я был чистым, но мне было плохо и страшно, я кидался на всех». Порой даже спустя долгие годы чистого времени мы снова попадаем в эти темные подвалы. Мы вроде работаем со своей зависимостью, но какие-то глубинные, скрытые проблемы оставляем нетронутыми. Давным-давно похороненные эмоции вдруг вырываются на поверхность, а инструментов для того, чтобы справиться с ними, у нас может и не оказаться. «Когда я начал узнавать правду о себе, – поделился один из нас, – мои эмоции словно сорвались с цепи». В выздоровлении не существует «трагического конца», но порой мы ощущаем себя так, словно он наступил. Выздоровление дарит нам приглашение в жизнь. Иногда мы получаем такое приглашение не один раз.

Глубины дна, которых мы достигаем в выздоровлении, бывают просто страшными. Мы переживаем периоды мрака, а когда нам больно – нам гораздо труднее протягивать руку

с просьбой о помощи и гораздо легче находить между нами различия. Но даже во мраке процесс выздоровления продолжается. Когда члены АН говорят: «Не сдавайся за пять минут до чуда», – мы говорим не только о первых чистых днях. В наших жизнях полно моментов, в которых нужно принять решение – остаться и расти либо бросить и уйти. Многие из нас уходят совсем не тогда, когда все ужасно, а когда им предстоит взять очередную духовную высоту. Мы сбиваемся с пути в тот момент, когда лишь считанные шаги отделяют нас от чуда, и порой это происходит снова, и снова, и снова.

Той веры, которая помогает нам строить успешную жизнь, иногда бывает недостаточно для поддержания ее на этом уровне день за днем. Если мы хотим оставаться чистыми и продолжать расти, необходим совершенно новый уровень капитуляции. Духовный рост может сопровождаться непониманием, страхом и глубоким одиночеством. Некоторые из нас бросают этот процесс именно на этом критически важном переходе – когда уже некого винить и некого менять, кроме самих себя. Эгоизм и эгоцентризм – на редкость крепкие орешки. Но у нас есть возможность пройти через это – с помощью тех, кто уже пережил этот переход, а на той стороне нас ждут удивительные подарки. Слова, которые мы слышали новичками: «Возвращайся во что бы то ни стало!» – не потеряли своего смысла ни на йоту. Жизнь бросает нам самые разные вызовы, но по сути каждый из них – это вызов нашей духовности. Понять, что это именно духовный кри-

зис, непросто, потому что обычно он маскируется под кризис в наших отношениях, в финансах, на работе или в семье.

Оказавшись в кризисе, мы прибегаем к шагам, только исчерпав всевозможные причины и отговорки. Мы ведем себя нетерпимо, гневаемся, защищаемся, мстим, мучаемся от обиды и чувства вины, испытываем на прочность терпение и терпимость окружающих. Выход только один – пройти все до конца. Мы должны засучить рукава и приступить к работе. Зачастую такие духовные битвы поднимают нас на совершенно новый уровень выздоровления. В результате мы становимся сильнее и крепче – но нам необходима готовность к упорному труду.

В самом начале выздоровления нам говорили, что если мы возвращаемся на собрания, то рано или поздно услышим историю про себя. Ошибочно считать, что нам нужно прислушиваться только к историям об употреблении. В историях о выздоровлении не меньше глубины. Иногда нам нужно идти на собрания и прислушиваться именно к ним. Мы начинаем слышать, когда учимся слушать не только ушами, но и сердцем. Иногда для того, чтобы услышать истории о выздоровлении, их нужно искать, нужно ходить на новые собрания, расспрашивать людей и делиться тем, что происходит. Мы находим людей, которые остались чистыми, пережив те же испытания, которые прямо сейчас переживаем мы. Нам нужны такие люди, ведь они способны провести нас через трудные времена. И когда нам становится легче, уже мы ста-

новимся нужны кому-то.

Надежда есть. Горизонты нашего восприятия становятся шире, когда мы вслушиваемся в опыт людей, которые смогли пережить боль. Мы видим, как работают новые инструменты, и мы можем взять этот опыт на вооружение, чтобы двигаться дальше в собственной жизни. В момент изменения собственных горизонтов или взглядов можно обрести совершенно новый уровень сострадания и благодарности. Возможно, из всех наших уроков самым ценным является эмпатия. Но эмпатия – это не курс лечения. Эмпатия – это образ жизни. Когда к нам приходит способность видеть себя в других и других в себе, ценить друг в друге духовный рост, к нам начинает приходить вера в то, что у нас получится выздороавливать. Когда мы без осуждения слушаем высказывания других зависимых, мы учимся слушать свое собственное сердце – без осуждения или упрека. Когда в нас появляется сострадание к себе, мы даем себе разрешение на право быть. Благодаря этому мы начинаем становиться полезными этому миру.

Вполне возможно, что наша способность испытывать чувства радости и благодарности – это прямой результат перенесенных нами страданий. Сама по себе чистота не является гарантией от неприятностей, но заложенные в шагах принципы учат нас жить по законам жизни, дарят нам мужество, силы и мудрость оставаться чистыми, что бы ни произошло. Жить жизнью, наполненной радостью и смыслом, действи-

тельно возможно, что бы нам ни пришлось пережить. Вера дарит нам силы продолжать идти дальше, даже когда мы не понимаем причины происходящего.

Делиться опытом полезно, ведь наш опыт проживания самых болезненных ситуаций может помочь кому-то еще. Когда мы говорим: «Я прошел это и остался чистым», – мы вдруг с благодарностью понимаем, что нечто страшное, через что мы сомневались, что пройдем, уже позади. Когда у нас получается не просто вспоминать, но еще и помогать другим пережить аналогичные ситуации, мы испытываем огромный душевный подъем.

Когда проживаешь трудные времена, крепнет вера. Сильнее всего мы растем в сложных ситуациях, из которых нет легкого выхода. Один из нас как-то сказал: «Есть духовные туристы, а есть духовные путешественники. Туристы ездят только в безопасные места, а путешественники идут в неизведанные. Они словно испытывают Бога, а в результате наши отношения с Ним становятся только крепче». Когда мы взрослеем в выздоровлении, нам все легче и легче чувствовать себя нормально в трудных ситуациях, тогда как раньше мы могли только с нетерпением ждать, когда же они закончатся. Когда есть ответы на любые вопросы, научиться чему-то новому практически невозможно. Мы очень часто говорим, что решаем проблемы, тогда как на самом деле просто пытаемся найти пути и способы контролировать ситуацию. Мы снова и снова отправляемся на поиски новых отве-

тов, а их на самом деле не так уж и много, да нам и не нужно столько. Шаги помогают нам становиться честнее с окружающими и с самими собой. Все чаще и все быстрее у нас начинает получаться видеть свою ответственность за собственные действия и различать их мотивы. Способность видеть, что именно заставляет нас вести себя именно так, помогает нам обретать облегчение от всех проявлений нашей болезни. А еще к нам приходит способность видеть все в более ясном свете. Мы перестаем убегать от того, чего боимся, и начинаем продвигаться к тому, чего мы хотим.

Отпустив, мы каждый раз переживаем определенную скорбь, а затем нам открывается новая возможность. Пройдя через такой процесс, мы каждый раз открываем в себе новую свободу. Порой проходят годы, прежде чем мы научимся отпускать до такой степени, чтобы почувствовать эту свободу. Мы сопротивляемся изо всех сил, ошибочно принимая свои попытки контролировать каждую мелочь за проявление бдительности в нашем выздоровлении. На разных этапах выздоровления мы по-разному воспринимаем капитуляцию.

Один из способов научиться принятию – это примирение с утратой. Когда мы убеждаемся в том, что способны сохранять внутреннюю целостность, даже пережив утрату, что-то начинает меняться. Нас постепенно покидает твердая уверенность в том, что у нас нет иного выбора, кроме постоянной борьбы за выживание. Мы обретаем способность допустить, что кто-то другой окажется прав. Мы обретаем спо-

способность отпустить, ни на йоту не потеряв себя и своего достоинства. Мы обретаем способность видеть свою роль в любой ситуации, не впадая в иллюзию о том, что в любом событии обязательно кто-то виноват. Зачастую та утрата, которую нам так сложно принять сегодня, помогает нам справиться с утратами прошлого, призраки которых всё еще живы в нас. Принятие не является событием из серии «всё или ничего». Принятие необязательно происходит сразу и полностью. Конечно же, существуют и менее болезненные уроки выздоровления, но они далеко не всегда усваиваются нами надолго.

Чем глубже наши знания о самих себе – тем сильнее способность работать над воплощением в жизнь нашей надежды. То, какими мы надеемся стать, – это отблеск воли нашей Высшей Силы для нас, и мы помним об этом. Порой на пути к своей мечте мы оказываемся в совершенно неизведанных местах. Ничего невозможного нет – но это также значит, что мы рискуем и иногда терпим неудачу. Но, даже спотыкаясь и падая, мы все равно способны снова подниматься на ноги и двигаться дальше. Это тоже часть путешествия. Мы все меньше и меньше боимся правды. Но в такие места не идти, если просто стоять на месте и ждать выздоровления. Мы учимся, мы растем, мы отдаем, мы создаем – и мы продолжаем возвращаться.

# **Живое воплощение надежды**

Уроки принятия, любви и сострадания помогают нам принимать самих себя – без каких-либо условий. Чем глубже наша вера, тем сильнее меняется наше представление о том, что это такое – действовать с верой в хорошее. Мы перестаем пользоваться своей болезнью или текущим состоянием выздоровления для оправдания плохого поведения. Наше выздоровление регулярно обогащается новыми знаниями. Мы заключаем мир с самими собой – со всем тем, чего мы достигли и что потеряли, чему научились и кем стали. К нам приходит благодарность за все те события, которые привели нас к этому моменту. Этот процесс – сам по себе сила более могущественная, чем мы сами. Ощущение примирения с самим собой – подарок этого процесса.

Принятие себя меняется с течением времени. Мы учимся жить с нашими слабостями и несовершенствами. Мы делаем открытие – дефекты, которые мы принимаем и прощаем, уходят быстрее, чем те, против которых мы боремся и которые пытаемся контролировать. Порой мы ошибочно считаем препятствия на пути выздоровления свойствами собственной личности. Когда мы учимся игнорировать свои дефекты и одержимости, вместо этого обращая внимание на наши цели и достоинства, к нам приходит совершенно новая свобода. Мы начинаем верить, что наши положительные каче-

ства – это не маска и не плод воображения. Нас больше не страшат наши чувства, более того, они как будто проходят быстрее, чем раньше. Пускай у нас не получится моментально изменить свои чувства, но нам под силу изменить свое поведение. Действия формируют настроение. Поступая правильно, мы начинаем чувствовать себя лучше.

Наш образ в глазах окружающих, быть может, мало похож на образ, который мы видим в зеркале. Когда нас душит одержимость, мы порой даже не понимаем, какой ущерб наносим как окружающим, так и самим себе. Точно так же, помогая другим, мы порой не осознаём, насколько положительно это влияет как на наше настроение, так и на окружающий мир. Возможно, мы по-прежнему видим себя такими, какими мы пришли сюда. Возможно, мы еще не осознаём, что те принципы, которые мы применяем в наших делах, стали частью нас самих. Но мы доверяем спонсору и нашим друзьям, а они могут рассказать нам о тех переменах в нас, которые мы сами не замечаем.

Забота о своем духовном состоянии похожа на уборку дома – эта работа полезна, если делать ее регулярно. Чем лучше мы справляемся с повседневными обязанностями, тем менее болезненной окажется генеральная уборка и тем реже нам придется прибегать к капитальному ремонту. Мы действительно ответственны за собственное выздоровление, но нам необязательно превращать его в бесконечные мучения. Один из членов сообщества как-то сказал: «Раньше я пани-

чески боялся работы по шагам. Мне казалось, что это чистое наказание. Сегодня я работаю над своим выздоровлением с огромным воодушевлением, потому что знаю, что шаги – это дорога к свободе».

Не выздоровление является источником боли, а наше сопротивление выздоровлению. Когда мы отдаляемся от выздоровления, когда совершаем поступки вопреки нашим убеждениям, вот тогда приходит боль. Употребление – это, по сути, искажение. Нас тянет к чему-то, что исказило бы наше восприятие, начиная с наркотиков и заканчивая затаенными обидами. Здравомыслие – это значит жить в гармонии с реальностью. Когда в нас начинается духовное пробуждение, к нам приходит желание видеть все более четко. Мы признаём те привычки нашего разума, которые тянут нас назад к одним и тем же чувствам, снова и снова, что бы ни происходило вокруг нас. Не научившись давать этим чувствам четкие имена – «волнение» или «страх» – мы можем ошибочно полагать, что это одно и то же чувство. Слова, которые мы выбираем, чтобы рассказать о пережитом опыте, влияют на то, как мы воспринимаем собственную жизнь.

Порой на то, чтобы разрешить себе быть счастливым, уходит удивительно много времени. Так или иначе, этот процесс происходит. Некоторым из нас страшно чувствовать себя довольными, потому что это может закончиться самодовольством. Другие боятся, что, почувствовав себя довольными, мы перестанем стремиться к большему. Понять, что же дела-

ет нас счастливыми, бывает непросто, ведь так часто именно наше стремление к счастью приводило к наиболее разрушительному поведению. Обретение равновесия – сложная задача. Один из нас как-то сказал: «В свои первые чистые дни я чувствовал тоску каждого листочка, падавшего с деревьев. Сегодня я как школьник, который учится чувствовать радость. А тогда я был уверен, что для того, чтобы остаться чистым, мне придется расстаться со всеми радостями жизни».

В комнатах Анонимных Наркоманов мы узнаём, что такое любовь, и это помогает нам по-новому строить отношения. Мы можем находить любимых, создавать или восстанавливать семьи. Некоторые из нас способны дать миру что-то другое, например, открывая в себе таланты, связанные с креативностью, эмпатией или нашей характерной для зависимых людей способностью сосредоточиться на чем-то конкретном и не отступаться, пока дело не сделано. Новые навыки, которые мы осваиваем в разных сферах жизни, становятся инструментами, помогающими нам нести весть. Если мы не отрываемся от АН, мы сможем увидеть в себе что-то ценное и сделать свой вклад в этот мир. Поначалу нам не заметны изменения в себе, но каким-то образом мы начинаем их чувствовать. В нас зарождается искорка надежды на то, что наша жизнь начинает меняться.

## От отчаяния – к вдохновению

Когда начинается процесс расчистки обломков, со стороны не всегда понятно, какие именно наши сферы нуждаются в росте. От состояния тотальной импульсивности мы переходим к постоянству в принятии любых решений. Что-то должно направлять нас, вести нас за собой. Нам необходима цель, потому что когда ее нет, мы снова начинаем заигрывать с одержимостью и компульсивностью. Застрыв на одном месте, мы становимся легкой добычей для безнадежности, за которой почти сразу приходят самодовольство и равнодушие. Иногда нам стыдно за то, что у нас не получается поддерживать свет в окне своего выздоровления. «Как же так, ведь нести весть другим – это наш долг», – думаем мы. Эта надуманная ответственность за несение вести порой служит нам оправданием, чтобы скрывать правду о своей жизни. Но когда нет правды – нет и вести. Если мы не открываемся – в нас не проникает свет. Изменения начинаются с признания правды о себе.

На самом деле не так уж и сложно снова вдохнуть жизнь в свое выздоровление. Мы ищем вдохновение и постепенно начинаем превращать его в увлечение. Труднее всего найти готовность предпринять действие и ответить на звонок или пойти на собрание, когда никакого вдохновения нет и в помине. На каждом собрании есть магия и целительная ми-

лость, но иногда, ослепленные своим негативизмом, мы не замечаем этого. Возвращаться на собрания после долгого отсутствия бывает трудно и странно, а порой это словно вернуться домой. Есть что-то трогательное в том, когда заходишь в комнату, в которой давно не был, и видишь, что почти ничего не изменилось. Но все-таки смысл собраний – в их регулярном посещении. Когда ходишь на них эпизодически, собрания начинают казаться монотонными и скучными. Частично их волшебство кроется в непрерывности. Наблюдать чудо, постепенно происходящее в жизни друг друга, замечать друг в друге признаки роста и изменений. Иногда кто-то вдруг говорит потрясающие слова. Но все-таки замечательнее всего не то, что мы слышим, а то, что мы видим.

Во многом вдохновение сродни отчаянию: это мотивирующая, заряжающая энергией сила, которая может помочь нам идти вперед. Но вдохновение редко даруется свыше, оно приходит изнутри. Чем чаще мы действуем вдохновенно, тем больше вдохновения приходит к нам. Перейти от отчаяния к вдохновению – это вопрос Первого Шага. Наше путешествие всегда только начинается. Наша способность (и наша потребность!) в духовном росте – бесконечна. Те же инструменты, которые спасли нас, когда мы были на краю гибели, по-прежнему способны дарить нам чудеса, превосходящие любые наши ожидания. Нам просто нужно учиться заряжаться в своем путешествии взволнованностью и вдохновением – вместо боли и отчаяния.

В процессе выздоровления с каждым из нас происходит трансформация – момент, которому невозможно дать определение. В этот момент мы переходим от состояния отчаяния к вдохновению. До этого нами двигал только страх, что боль вернется с удвоенной силой. С этого момента мы начинаем смотреть на происходящие в нашей жизни проблемы как на новые возможности для роста. С этого момента мы начинаем идти вперед не потому, что нас гонит страх, а потому, что к нам пришла надежда. Это духовное пробуждение, даже если оно не первое в нашей жизни, означает одно – наш дух пробудился к совершенно новому пониманию открывающихся перед нами возможностей.

Верить в этот процесс – значит верить, что мы движемся в правильном направлении, даже если кажется, что мы идем совсем не туда. Мы беремся решать все более сложные жизненные ситуации, мы твердо придерживаемся принципов, которых у нас вообще никогда не было, мы выполняем свои обязательства, даже когда они кажутся нам невыносимо трудными. Мы делаем для себя открытие – несмотря на то, что Высшая Сила поможет нам сделать то, чего мы не можем, она не будет делать за нас того, что мы на самом деле можем сделать для себя сами. Это удивительно, но, оказывается, мы со многим можем справиться! Когда мы оставляем попытки контролировать то, перед чем мы бессильны, к нам приходит осознание истинного источника нашей силы. Мы начинаем учиться пользоваться этой силой правильно, что-

бы изменить что-то в себе и в окружающем нас мире.

Мы стали частью чего-то. Но мы не просто стали частичкой чего-то одного. Знания о единстве, которые мы получаем в АН, помогают нам разобраться в том, как быть частичкой нашей семьи, общества, трудового коллектива или круга друзей. Мы узнаём, что одиночества не существует. Мы здесь, мы друг с другом, мы друг для друга. Чем больше у нас опыта, тем сильнее наше доверие. К нам приходит способность понимать, что у наших действий есть последствия – как для нас самих, так и для окружающих. Отрицание этого является разновидностью одержимости своими желаниями. У каждого из нас есть своя роль. Нам просто нужно разобраться, какой именно вклад мы способны внести.

Капитулируя в очередной раз, мы вновь убеждаемся в том, что именно из отчаяния, которое ставит нас на колени, и рождается вдохновение, на крыльях которого мы движемся дальше. Когда надежды становятся реальностью, наша жизнь начинает меняться. Каждый раз, когда это происходит, крепнет наше убеждение, постепенно перерастая в веру. А когда наша вера перерастает в знание, то программа, применение которой давалось нам с таким трудом, становится неразрывной частью наших личностей. Именно в ней мы находим все то, что искали всю свою жизнь: контакт с другими людьми, контакт с Высшей Силой, контакт с миром вокруг нас, а еще – что удивительнее всего – контакт с самими собой.

# Почему мы остаемся

Когда отчаяние самых первых дней спадает, что-то продолжает удерживать нас в АН. Что же это такое? Да, есть желание помочь новичку – Двенадцатый Шаг напоминает нам, что это всегда должно стоять на первом месте. Но в какой-то момент многие из нас сделали для себя вывод, что, кроме помощи новичку, нам особенно нечего делать в комнатах Анонимных Наркоманов. Взятое на себя обязательство помогать заставляло нас возвращаться, но некоторым из нас не давала покоя одна и та же свербящая мысль, которой ни с кем не хотелось делиться: «И что, это всё, что ли?».

Наш ответ сегодня – это решительное «нет». Мы видим изменения в нашей собственной жизни и в жизни других зависимых на всех просторах земли – и дело не только в том, что мы уже не те отчаявшиеся и одинокие люди, которыми когда-то пришли в АН. Мы видим, какие гигантские изменения происходят в нас самих и в нашем взаимодействии с другими людьми – сначала после первого круга работы по шагам, а потом после второго, а потом после третьего... Наш опыт служения в АН учит нас взаимодействовать с другими людьми – порой в крайне напряженной обстановке. Мы учимся оставаться любящими и открытыми, даже когда отстаиваем свою точку зрения. Мы учимся тому, в какие моменты важно отстаивать принципы, а в какие – лучше про-

сто отойти в сторону во имя единства, помня о том, что в конечном итоге главным все равно остается любящий Бог. Мы строим планы на будущее – только сегодня – и мы отпускаем результат, даже тот результат, которого нам больше всего хочется. Мы живем, любим, переживаем утрату, празднуем успех – и начинаем понимать, что те самые инструменты выздоровления, которые подарили нам жизнь, помогают нам идти по этой жизни с радостью, достоинством и принципиальностью. Мы продолжаем применять эти принципы, и это понимание растет и расширяется.

Этот процесс безграничен. Безграничны горизонты, к которым может привести нас выздоровление, безграничны глубины нашего исцеления. Когда мы думаем, что какие-то части нашей личности не подлежат восстановлению, мы создаем оговорку ко Второму Шагу и блокируем собственное выздоровление. Но когда мы соглашаемся с тем, что нам может становиться все лучше и лучше, что это исцеление бесконечно, а возможности выздоровления безграничны, – тогда к нам вдруг приходит понимание, что духовность – это не просто путь к выходу. Это путь жизни, которая постоянно будет дарить нам новые подарки, новые возможности и новые озарения – если только мы следуем по этому пути. Если мы перестаем повиноваться страху прошлого и начинаем руководствоваться в своих поступках надеждой на будущее, это дает нам силы продолжать этот путь – как в те дни, когда все в жизни складывается хорошо, так и в те дни, когда нам

становится трудно.

Нам удалось отыскать входную дверь – к жизни, к свободе, к вдохновению, к безграничному росту. Нам удалось вырваться из лабиринта, в котором наше собственное отчаяние гнало нас по бесконечному кругу. Когда мы идем по пути выздоровления с вдохновением, надеждой и энтузиазмом, с нами начинает происходить что-то необычное. Мы выходим на свободу – в нашей же собственной жизни. К нам приходит свобода от ощущения, что мы постоянно должны быть настороже. К нам приходит свобода познать возможности наших сердец. На смену прошлой закрытости к нам приходит способность любить и заботиться о других людях, и эта способность оказывается намного сильнее, чем мы когда-либо могли себе представить.

Базовый текст прав, мы действительно живое воплощение надежды. Книга, которую ты держишь в руках, рассказывает о том, как увидеть, что эта надежда постоянно растет и тянет нас за собой по пути нашего выздоровления и по дороге нашей жизни. Мы не просто выздоравливаем – мы переживаем мощнейший рост. Программа АН снабжает нас инструментами для того, чтобы жить. Эта работа бесконечна, и точно так же нескончаемы подарки, которые приносит жизнь программой. Мы работаем, чтобы улучшить свое положение, создавая и воссоздавая такую жизнь, которая соответствует нашему представлению о самих себе. Зачастую те изменения, к которым мы стремимся, относятся к нашим мнени-

ям и представлениям. Мы учимся видеть мир в более ясном свете. Как же мы благодарны за то выздоровление, которое мы можем видеть в себе и в окружающих нас людях! Нас ждут замечательные подарки, нам нужно только одно – готовность работать.

Анонимные Наркоманы – это двери в жизнь, это дорога, по которой мы можем идти на протяжении всей своей жизни. Подарком будет свобода. Каждый новый уровень свободы, который мы переживаем, открывает перед нами горизонты еще более великой свободы, точно так же, как каждый новый уровень осознанности позволяет нам разглядеть, насколько много мы еще не видим. И пускай каждый из нас живет по-своему, все мы являемся попутчиками в одном и том же путешествии. Как же мы благодарны за то, что нашли выздоровление, за то, что живем чистыми, и за то, что знаем – куда бы ни привели нас наши странствия, путешествие продолжается.

**2**

# **То, что нас объединяет**



**Программа «Анонимные Наркоманы» основана не на теориях, а на действиях.** Мы не строим новый образ жизни на том, что мыслим по-новому, – мы строим новый образ мышления на том, что живем по-новому. В употреблении мы выдумывали сами себя – кем мы могли бы быть, кем мы могли бы стать, кем мы должны были быть или даже кем мы когда-то были. В выздоровлении мы начинаем устанавливать контакт с реальностью – своими собственными действиями. Мы не прячемся, мы приходим и делаем. Мы экспериментируем – на работе, в отношениях, в служении. Некоторые из нас просто начинают с ежедневной заботы о каком-нибудь комнатном растении. Мы пробуем что-то новое, и для каждого из нас это становится началом путешествия одного чистого зависимого в огромный мир. Мы познаём себя, когда отстаиваем свои убеждения, или идем на риск, или опускаем свои защитные барьеры. Даже совершая ошибки, мы получаем шанс увидеть в себе что-то жизненно важное.

Мы называем себя зависимыми, и принцип анонимности учит нас: нет ничего важнее этого. Если мы забываем о своей смертельной болезни, тогда совершенно не важно, кем или чем еще мы себя считаем. Но когда мы четко с этим определяемся, когда в нас приживается концепция жизни чистыми, перед нами открываются самые что ни на есть разные возможности. В качестве выздоравливающих зависимых мы

обретаем свободу исследовать мир и разбираться в том, кто мы сегодня и кем мы хотим стать завтра. Один из ветеранов сообщества как-то предположил, что загадка жизни кроется в том, чтобы целенаправленно разобраться, кто же мы такие.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.