



Это работает  
как и почему

Двенадцать Шагов  
и Двенадцать Традиций  
Анонимных Наркоманов

# **Анонимные Наркоманы Это работает: как и почему. Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Наркоманов**

*pdf предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68408381](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68408381)*  
*ISBN 9781633803589*

## **Аннотация**

«...На страницах этой книги обсуждаются Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций Анонимных Наркоманов. Мы прекрасно понимаем, что невозможно такое письменное или устное обсуждение настолько личной и особенной темы, как выздоровление, которое угодило бы абсолютно всем. Эта книга не задумывалась как подробный учебник по шагам и традициям, и она не претендует на роль последней инстанции в толковании различных моментов выздоровления или единства АН. Она скорее призвана помочь тебе прийти к твоему собственному пониманию тех принципов, из которых состоят наши шаги и традиции. Надеемся, что эта книга будет способствовать твоему личному росту, пониманию и эмпатии. Мы молимся о том, чтобы

она помогла тебе по-новому увидеть и свое выздоровление, и важность твоей роли в Анонимных Наркоманах...»

# Содержание

Это работает как и почему	5
Вступление	7
Книга первая	10
Шаг первый	11
Шаг второй	25
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Это работает как и почему *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций Анонимных Наркоманов*

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций  
перепечатаны для редакции с разрешения  
AA World Services, Inc.

Copyright © 2021 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Все права защищены

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



Printed in Russia

Перевод литературы, одобренной сообществом АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



и The NA Way являются зарегистриро-

ванными торговыми марками Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803589 Russian 10/22

WSO Catalog Item No. RU1140

\* \* \*

# Вступление

Добро пожаловать! На страницах этой книги обсуждаются Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций Анонимных Наркоманов. Мы прекрасно понимаем, что невозможно такое письменное или устное обсуждение настолько личной и особенной темы, как выздоровление, которое угодило бы абсолютно всем. Эта книга не задумывалась как подробный учебник по шагам и традициям, и она не претендует на роль последней инстанции в толковании различных моментов выздоровления или единства АН. Она скорее призвана помочь тебе прийти к твоему собственному пониманию тех принципов, из которых состоят наши шаги и традиции. Надеемся, что эта книга будет способствовать твоему личному росту, пониманию и эмпатии. Мы молимся о том, чтобы она помогла тебе по-новому увидеть и свое выздоровление, и важность твоей роли в Анонимных Наркоманах.

Каждый член АН так или иначе внес в эту книгу свой вклад. Новичок ты в выздоровлении или ветеран, твой опыт, твоя поддержка и, что самое важное, твое присутствие в сообществах, в которых зависимые делятся друг с другом своим выздоровлением, помогли этой книге появиться на свет. На написание книги об опыте настолько многоликого сообщества, как «Анонимные Наркоманы», ушло много времени, но все преграды и камни преткновения исчезли на наших глазах в

ярком свете нашей главной цели: нести весть о выздоровлении тому зависимому, который все еще страдает. Только одна эта цель, такая сильная и ясная, стоит во главе угла нашего коллективного сознания. Только она одна по-настоящему имеет значение. С ней нет ничего невозможного, и происходят самые настоящие чудеса.

В названии этой книги отражена самая суть процесса выздоровления. Когда все слова сказаны и все дела сделаны, становится очевидной одна главная правда, стержень нашей программы: Это РАБОТАЕТ! Причины, по которым работает наша программа, а именно ответы на вопросы о том, как и почему происходит выздоровление, можно найти повсюду. Мы видим их друг в друге, в наших отношениях с Высшей Силой, в наших сердцах и умах и, конечно же, в коллективной мудрости членов сообщества. В работе над этой книгой мы, прежде всего, стремились отразить на ее страницах эту коллективную мудрость. Именно поэтому мы считаем название «Это работает: как и почему» наиболее подходящим для нашей книги.

Мы молимся о том, чтобы эта книга поистине несла в себе терапевтическую ценность помощи одного зависимого другому. Эта книга – дар одного зависимого другому. Мы искренне надеемся, что в ней переданы наша огромная забота и любовь к каждому зависимому, который пробует идти по нашему пути. Просим тебя пользоваться этой книгой, и делать это с радостью. Делись ею со своими друзьями, со сво-



им спонсором и с подспонсорными. В конце концов, ответы приходят к нам именно тогда, когда мы делимся друг с другом. Именно тогда у нас появляется личная Высшая Сила, и мы обретаем наш собственный путь в выздоровлении.

# **Книга первая**

## **Двенадцать Шагов**

Цель этого раздела книги – пригласить членов АН отправиться в путешествие под названием «Выздоровление» и послужить источником сведений, которые помогут нам прийти к личному пониманию духовных принципов Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов. В этом разделе книги рассказывается о духовных принципах каждого шага и о том, как мы применяем их в нашей жизни. Мы считаем, что в повествовании о шагах передано многообразие нашего сообщества и то духовное пробуждение, о котором говорится в Двенадцатом Шаге.

# Шаг первый

*«Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, что наши жизни стали неуправляемы».*

Мы – зависимые люди. Это значит, что каждый из нас уже познал боль, одиночество и отчаяние зависимости. До того, как мы пришли в АН, большинство из нас перепробовали всевозможные пути и способы контролировать употребление наркотиков. Мысли о том, что у нас проблема только с каким-то конкретным наркотиком, заставляли нас переходить с одних наркотиков на другие. Мы пробовали употреблять наркотики только в определенное время или в определенном месте. Возможно, на каком-то этапе мы даже клялись полностью прекратить употребление. Возможно, мы говорили себе, что ни за что не опустимся до того, на что шли другие зависимые, а затем шли на то же самое. Что бы мы ни пробовали, надолго нас не хватало. Наша активная зависимость прогрессировала, сметая на своем пути все наши благие намерения. И вот, измотанные одиночеством и паническим страхом перед будущим, мы нашли Сообщество «Анонимные Наркоманы».

Мы – члены сообщества «Анонимные Наркоманы». Наш опыт показывает, что зависимость – это болезнь, которая прогрессирует. Она может прогрессировать быстро или мед-

ленно, но всегда только в одну сторону – строго вниз. Когда мы употребляем наркотики, наша жизнь неуклонно становится все хуже и хуже. Дать абсолютно четкое определение зависимости, с которым согласились бы все, не представляется возможным. Тем не менее, болезнь приводит нас к следующим – в целом схожим – негативным последствиям. На ментальном уровне мы приобретаем одержимость мыслями об употреблении. На физическом уровне в нас развивается компульсивное желание продолжать употребление, невзирая на последствия. На духовном уровне активная зависимость приводит нас к абсолютному эгоцентризму. Для многих зависимых отношение к зависимости именно как к болезни очень логично, ведь мы на собственном опыте убедились, что зависимость является прогрессирующей и неизлечимой и что, если ее не приостановить, она способна привести к гибели.

В Анонимных Наркоманах мы работаем со всеми проявлениями нашей зависимости, а не только с ее самым очевидным симптомом – неконтролируемым употреблением наркотиков. А проявлений у нашей болезни множество. Применение этой программы помогает каждому из нас разобраться в том, как именно наша зависимость влияет лично на нас. Но что бы ни сделала зависимость с жизнью каждого из нас, определенные последствия у всех нас одинаковые. В процессе работы по Первому Шагу мы рассмотрим одержимость, компульсивность, отрицание и то, что многие называют «ду-

ховной пустотой».

В процессе изучения и распознавания в себе всех этих сторон нашей болезни мы начинаем понимать собственное бессилие. Многим из нас не очень-то приятно осознавать себя одержимыми и компульсивными людьми. Нам бывает трудно даже допустить мысль о том, что эти слова имеют к нам какое-то отношение. Тем не менее, одержимость и компульсивность – это составные части того, перед чем мы бессильны. Нам необходимо понимать и распознавать их в своей жизни, и тогда признание бессилия будет полным. Одержимость *для нас* – это нескончаемый поток мыслей об употреблении наркотиков, о том, что наркотики кончатся, где достать еще наркотики и так далее. Мы просто не в состоянии выкинуть эти мысли из головы. То, что мы называем компульсивностью, – это не поддающееся логическому объяснению побуждение продолжать употребление наркотиков, чем бы оно ни заканчивалось. Мы просто не в состоянии остановиться. На этой странице говорится об одержимости и компульсивности в отношении употребления именно наркотиков, потому что, когда мы приходим в АН, именно наша наркомания помогает нам идентифицироваться друг с другом и с программой. Позже в процессе выздоровления мы увидим, как эти стороны нашей зависимости проявляются во многих других сферах нашей жизни.

Отрицание – это та часть нашей болезни, которая усложняет или даже делает невозможным *для нас* признание ре-

альности. В нашей зависимости отрицание как бы защищало нас, не давая нам видеть правду о том, во что превратилась наша жизнь. Мы часто убеждали себя, что, если бы обстоятельства сложились по-иному, то нам все-таки удалось бы привести свою жизнь в порядок. Мы всегда изобретательно отстаивали свою правоту, напрочь отказываясь брать на себя ответственность за ущерб, нанесенный нашей зависимостью. Мы верили, что, если мы будем сильными, будем терпеть, заменим один наркотик другим, поменяем друзей, сменим образ жизни или куда-нибудь переедем, то нам удастся привести свою жизнь в норму. Эта рационализация подводила нас раз за разом, но мы продолжали упрямо цепляться за нее. Мы отрицали, что у нас проблема с наркотиками, невзирая на всю очевидность обратного. Мы обманывали сами себя и верили, что у нас получится употреблять успешно. Мы оправдывали свои действия, несмотря на все те разрушения, к которым привела нас наша зависимость.

Духовная сторона нашей зависимости, та сторона, которую мы можем распознать только по ощущению пустоты или одиночества в свои первые чистые дни, – это, возможно, одна из сложнейших для нас сторон зависимости. Эта часть нашей болезни поражает нас на очень глубоком и личном уровне, поэтому мысль о применении к ней какой-то программы выздоровления может казаться нам недопустимой. В таких ситуациях нужно помнить о том, что никогда и ни у кого выздоровление не происходило за один день.

Когда мы начинаем всматриваться в последствия нашей болезни, мы совершенно четко видим, что наши жизни стали неуправляемыми. Все в нашей жизни пошло не так. Здесь нужно еще раз отметить, что у каждого из нас свой опыт, причем различия могут быть огромными. Некоторые из нас осознали, что наша жизнь стала неуправляемой, только утратив контроль над своим эмоциональным состоянием или начав мучиться чувством вины из-за своего употребления наркотиков. Некоторые из нас потеряли все: дом, семью, работу и уважение к себе. Некоторые из нас так и не научились обычным человеческим поступкам. Некоторые из нас томились в неволе: в тюрьмах и других закрытых учреждениях. А некоторые из нас были в шаге от смерти. Какие-то обстоятельства нашего употребления могут отличаться, но каждый из нас, в итоге, оказался во власти одержимого, компульсивного, эгоцентричного поведения, результатом которого стала неуправляемость нашей жизни.

Возможно, мы пришли в АН, не понимая, в чем именно заключается наша проблема. Из-за нашего эгоцентризма мы частенько последними понимали, что мы – зависимые. Многие уговорили посетить собрание АН друзья или родные. У других мотивация была еще сильнее: они пришли по решению суда. Неважно, как именно это случилось. Важно то, что наконец-то пошатнулись наши окаменевшие от старости иллюзии. На смену отрицанию пришла честность – и только тогда нам удалось посмотреть правде в глаза и увидеть свою

зависимость.

Многим из нас запомнилось ощущение ясности, когда вдруг отчетливо видишь свою болезнь. Вся ложь, все прикрытие, все рационализации, все, что мы использовали в оправдание употребления наркотиков, вдруг теряют свою власть над нами. Мы яснее видим, кто мы и во что мы превратились. Мы больше не в состоянии избегать правды.

Мы делаем *для* себя открытие: у нас не получится выздороветь без честности. Многие из нас пришли в АН после долгих лет упражнений во лжи. Но мы действительно *можем* научиться быть честными, и мы просто обязаны начать учиться этому. Работая по шагам и оставаясь чистыми, мы получаем возможность постепенно становиться все честнее и честнее. Важно отметить, что обучение честности — это непрерывный процесс. Мы начинаем применять духовный принцип честности в Первом Шаге с признания правды о своем употреблении наркотиков. Затем мы продолжаем, признавая правду о своей жизни. Мы смотрим на то, что *есть*, а не на то, как оно должно быть или могло бы быть. Неважно, откуда мы пришли. Неважно, хорошим или ужасным нам кажется наше прошлое. Важно, что в Анонимных Наркоманах и с Двенадцатью Шагами нам становится легче.

Приступая к работе над Первым Шагом, нужно задать себе несколько простых личных вопросов: «Способен ли я контролировать употребление наркотиков? Есть ли у меня готовность прекратить употребление? Готов ли я сделать все,



что в моих силах, ради выздоровления?». Когда перед нами встает выбор – найти новый путь жизни в АН или продолжать страдать от зависимости – мы начинаем видеть плюсы выздоровления.

Мы постепенно расстаемся со своими оговорками – это те части нашей личности, которые мы не готовы отдавать программе. В начале чистого времени у большинства из нас на самом деле существуют какие-то оговорки. Каждую из них нужно внимательно рассмотреть. Оговорки бывают самыми разными: одни верят в свою способность употреблять какой-то определенный наркотик, с которым у них не было особых проблем, другие придумывают своего рода договоренности – например, что будут оставаться чистыми при условии исполнения их желаний, третьи допускают возможность общаться с людьми из употребления, четвертые верят в возможность употреблять после определенного срока чистого времени, пятые принимают решение, осознанно или не очень, пропустить какие-то из шагов. Разорвать цепи таких оговорок можно. Для этого нужно прислушиваться к опыту других выздоравливающих зависимых. Самое важное, что нам следует помнить: цепляться за свои оговорки – это все равно что носить с собой билет на поезд под названием «срыв».

Мы начинаем применять духовные принципы Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов в каждой сфере нашей жизни. Именно с этого начинается выздоровление. Понятно, что

начало этого процесса становится возможным, только если прекратить употребление наркотиков. Единственный способ преодолеть нашу зависимость – это абсолютное воздержание от всех видов наркотиков. Мы можем надеяться на выздоровление, только благодаря процессу глубочайших духовных и эмоциональных изменений, и воздержание – начало этого процесса.

Наш опыт подтверждает необходимость быть готовыми идти на все ради возможности получить бесценный дар выздоровления. Мы начинаем знакомиться с духовными принципами. *Для* выздоровления в Первом Шаге нам потребуются капитуляция, честность и принятие. Искреннее применение этих трех принципов изменит наше мировоззрение. Оно изменит всю нашу жизнь. Первые попытки применять эти принципы кажутся нам ужасно неестественными. Порой требуются серьезные усилия, чтобы сделать честное признание Первого Шага. Даже когда мы идем на признание нашей зависимости, иногда все равно остаются сомнения: «А действительно ли эта программа работает?». Принятие того, что мы больны болезнью зависимости, происходит за пределами нашего разума. Принятие нашей зависимости дарит нам надежду на выздоровление. Постепенно глубоко внутри нас начинает крепнуть вера, что выздороветь получится и у нас. Нас постепенно покидают сомнения. Мы примираемся с тем, что больны болезнью зависимости. Мы начинаем открываться переменам. Мы капитулируем.

Работа над Первым Шагом меняет наше представление о капитуляции. Раньше мы считали, что капитуляция – это *для* трусов и слабаков. У нас всегда было только два варианта: либо биться до конца в попытках контролировать свое употребление, либо проиграть и безучастно наблюдать за тем, как рушится наша жизнь. Мы были уверены, что воюем с наркотиками за право контролировать употребление и что наша капитуляция будет означать победу наркотиков. Выздоровление помогает нам разобраться в том, что капитуляция – это прощание с мешающими выздоровлению оговорками и готовность попробовать поступать по-новому. *Для* каждого из нас капитуляция – это процесс глубоко личный. Ответить на вопрос «Капитулировал ли я?» можно только самому. Именно с процесса капитуляции начинается наше выздоровление, поэтому мы подчеркиваем его особую важность. Когда мы капитулируем, мы всем своим сердцем понимаем, что с нас хватит. Воевать больше нет сил. До нас окончательно доходит, что нам больше не нужно сражаться. И к нам вдруг приходит невероятное облегчение.

Какой бы жестокой ни была эта война, каждый из нас приходит в своей капитуляции к моменту четкого понимания: мы неспособны самостоятельно прекратить употребление наркотиков. Нам удалось признать свое бессилие перед нашей зависимостью. Мы безоговорочно капитулируем. Мы понятия не имеем о том, что с нами будет. Но даже несмотря на это, мы собираем в кулак все свое мужество и призна-

ем свое бессилие. Мы перешагиваем иллюзию способности контролировать наше употребление, и это открывает перед нами двери к выздоровлению.

Для многих из нас процесс капитуляции начинается с произнесения на собрании АН своего имени и слов: «Я – зависимый». Признание себя зависимым, признание своей неспособности самостоятельно прекратить употребление дает нам возможность с помощью других выздоравливающих зависимых в Анонимных Наркоманах оставаться чистыми день за днем. Парадоксальность этого признания становится очевидной в процессе работы по Первому Шагу. Мысли о своей способности контролировать употребление наркотиков практически насильно заставляют нас употреблять. Но как только мы признаём наше бессилие, нам больше необязательно употреблять – никогда и ни за что. Мы вдруг получаем неожиданный подарок – передышку от вынужденного употребления. Это самый невероятный из всех возможных подарков, потому что он спасает нам жизнь.

Коллективный опыт помогает нам сделать для себя открытие: один я не могу, но вместе мы можем. Нам обязательно нужно обращаться к другим выздоравливающим зависимым за помощью. Мы регулярно посещаем собрания, прислушиваясь к опыту тех, кто идет по этому пути вместе с нами. Это дарит нам невероятную поддержку. Многие из нас говорят, что, когда пришли в АН, то словно вернулись домой. Мы чувствуем теплоту и принятие других выздоравливаю-

щих зависимых. Мы наконец-то перестаем чувствовать себя чужими.

Несмотря на то что высказывания на собраниях, безусловно, помогают, нам нужно найти спонсора – человека, который поможет нам в процессе выздоровления. Начиная прямо с Первого Шага, спонсор делится с нами своим опытом шагов. Прислушиваясь копыту нашего спонсора, начиная применять его в собственной жизни, мы используем замечательное и практичное преимущество выздоровления в АН – терапевтическую ценность помощи одного зависимого другому. На наших собраниях можно услышать слова «Я не могу, но мы можем». Наглядное подтверждение этих слов – это опыт «из первых уст», который получаешь в активной работе со спонсором. Строя отношения со спонсором, мы учимся духовному принципу доверия. Следуя его рекомендациям вместо своих собственных представлений, мы учимся духовным принципам открытости новому и готовности. Спонсор помогает нам работать по шагам выздоровления. Честный разговор со спонсором о нашем употреблении, о том, как оно повлияло на нашу жизнь, поможет нам работать по Первому Шагу качественно. Нам нельзя забывать о том, откуда мы пришли, к чему привела нас наша зависимость. Все, что у нас есть, – это передышка от активной зависимости длиной всего в один день. Каждый день мы принимаем один и тот же факт – свою неспособность употреблять наркотики успешно.

Процесс выздоровления непросто. Требуется огромное личное мужество и упорство, чтобы день за днем продолжать идти по пути выздоровления. Важная часть процесса выздоровления – продолжать идти вперед, какие бы преграды ни вставали на нашем пути. Мы будем обращаться к Первому Шагу снова и снова, ведь глубокие изменения личности происходят в процессе выздоровления далеко не сразу.

Даже длительные периоды воздержания не гарантируют нам постоянной свободы от боли и несчастий, которые способна принести нам зависимость. Симптомы нашей болезни могут вернуться в любой момент. Порой мы вдруг понимаем, что бессильны настолько, что даже представить себе этого никогда не могли. Именно в такие минуты мы начинаем осознавать, насколько, на самом *деле*, неподвластно контролю все то, что мы с таким трудом пытались контролировать. Мы не имеем права забывать о том, что наша болезнь смертельная, как бы она себя ни проявляла. Если помнить об этом, то понимание сущности нашей болезни будет более полным. Болезнь зависимость способна выражать себя в самых разнообразных проявлениях одержимости ума и компульсивного поведения, никак не связанных с наркотиками. Иногда мы вдруг начинаем замечать свою одержимость и компульсивные действия в таких ситуациях, в которых до прекращения употребления наркотиков у нас вообще не было проблем. Возможно, мы снова пытаемся заполнить чем-то внешним ту страшную пустоту, которую чувствуем

внутри себя. Всякий раз, когда мы ловим себя на «употреблении» чего-то ради изменения своих ощущений, нам нужно применить принципы Первого Шага.

У нас никогда не будет стопроцентной гарантии защиты нашей жизни от неуправляемости, даже после многих лет выздоровления. Когда проблемы валятся на нас одна за другой, а ресурсов справиться с ними уже не хватает, мы порой неспособны на конструктивные действия – ведь боль слишком велика, а сил нет никаких. В такие минуты жизнь кажется невыносимой, и от этого нам становится еще хуже. Во времена таких жизненных потрясений нам нужны основы программы АН: тесный контакт со спонсором, работа по шагам и посещение собраний. Мы уже понимаем, что победа начинается с признания поражения, и мы снова капитулируем.

Любовь и принятие, которые мы встречаем в Анонимных Наркоманах, дают нам возможность снова начать выздоровление от нашей зависимости. Мы учимся идти по этому новому пути. Мы работаем по Двенадцати Шагам АН, мы живем Двенадцатью Шагами АН. Мы видим, что в этой простой программе есть ответы на любые сложности нашей зависимости. Наконец-то мы нашли выход из состояния, казавшегося нам абсолютно безнадежным.

В нашей программе выздоровления заложена очень глубокая духовная сущность. С Двенадцатью Шагами Анонимных Наркоманов мы отправляемся в путешествие, которое превзойдет все наши самые смелые ожидания. Работа по ша-

гам и жизнь шагами ведут нас к духовному пробуждению. Первый Шаг – начало этого духовного путешествия. Чтобы отправиться в путь, необходима готовность капитулировать перед этой программой и ее принципами – ведь именно от нашей готовности духовно расти будет зависеть наше будущее.

Мы начинаем новый путь в жизни. Но выздоровление не является гарантией от боли. Принимать жизнь такой, какая она есть, – это значит переживать моменты и радости, и печали. Замечательные события будут соседствовать с грустными. В результате этих событий в нашей жизни мы будем переживать богатую палитру самых разных чувств.

Честно *глядя* на то, какими мы стали в нашей зависимости, мы признаем бессилие и неуправляемость нашей жизни. Переступая через свои оговорки, мы принимаем нашу зависимость, капитулируем и чувствуем надежду, которую дарит выздоровление. Мы осознаем, что мы больше не в состоянии продолжать жить по-старому. Мы готовы меняться. Мы полны готовности ступить на новый путь. С этой готовностью мы переходим ко Второму Шагу.



## Шаг второй

*«Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию».*

Наша капитуляция Первого Шага рождает в нас огромную потребность поверить в то, что у нас получится выздороветь. В этой капитуляции мы обретаем надежду. Признавая наше собственное бессилие, мы открываем свой разум чему-то очень новому – возможности существования чего-то более могущественного, чем мы сами, способного облегчить нашу одержимость употреблением наркотиков. До Анонимных Наркоманов мы вряд ли вообще верили в какую-нибудь силу, разве что в собственную силу воли, да и та в конце концов нас подвела. В АН к нам приходит новое понимание, которое становится для нас источником надежды. Мы начинаем понимать, что это такое – убеждение в том, что некая Сила, более могущественная, чем мы сами, способна вернуть нас к здравомыслию. Мы прислушиваемся к высказываниям других выздоравливающих зависимых, и наша надежда крепнет. Мы идентифицируем себя с тем, какими они были, и черпаем надежду в том, какими они стали. На собраниях мы внимательно слушаем, и к нам приходит готовность применять услышанный опыт в своей собственной жизни. Когда мы начинаем верить, что надежда есть, мы начинаем

доверять процессу выздоровления. В Белом буклете написано: «В нашем выздоровлении нас погубит прежде всего равнодушное или нетерпимое отношение к духовным принципам. Три из них являются *для нас* абсолютно необходимыми – это честность, открытость новому и готовность». Это не значит, что мы обязаны стать безукоризненно честными, открытыми новому и готовыми. Нам просто необходимо изо всех сил стараться применять эти принципы на практике. В первом подходе ко Второму Шагу можно применять принцип честности, признавая и делясь с другими всеми своими убеждениями и сомнениями в отношении Силы, более могущественной, чем мы сами. Открытость новому развивается в результате достаточно сложного процесса. Применять этот принцип можно, например, прислушиваясь к высказываниям других выздоравливающих зависимых, о том, как они приходили к убеждению. Готовность попробовать что-нибудь новое появилась у многих из нас просто в результате огромной усталости от своего старого поведения. Мы начинаем понимать, что, если *для* возвращения здравомыслия собственных сил нам не хватит, это может сделать кто-то другой – нужно просто разрешить.

Многие из нас считали, что слово «безумие» – слишком жесткая характеристика нашего состояния. Но давайте посмотрим правде в глаза – в нашей активной зависимости здравомыслие равнялось нулю. Наши представления по большей части не имели ничего общего с реальностью. Мир

казался нам враждебным. Некоторые из нас физически отгородились от всего мира и почти не общались с людьми. Другие каким-то образом проявляли свое присутствие в повседневной жизни, но никого и никогда не подпускали к себе близко. Так или иначе, в конце концов мы оказались в полнейшей изоляции. Мы искренне верили, что контролируем ситуацию, несмотря на очевидные доказательства обратного. То, что на самом *деле* происходило прямо на наших глазах, мы или игнорировали, или считали неправдой. Мы продолжали совершать одни и те же поступки и ждали других результатов. Хуже всего было то, что мы продолжали употреблять наркотики, невзирая на все негативные последствия. Мы продолжали оправдывать свое употребление, хотя все говорило о том, что оно вышло из-под контроля. В результате, мы начали лгать самим себе – все чаще и чаще. Если смотреть правде в глаза, не остается никаких сомнений – нам отчаянно необходимо возвращение к здравомыслию.

Независимо от нашего личного понимания слова «возвращение», для большинства из нас это значит такой уровень изменений, когда зависимость и сопутствующее ей безумие перестают контролировать нашу жизнь. Возвращение к здравомыслию – это процесс длиною в жизнь. На разных стадиях выздоровления мы переживаем его каждый по-своему, но всем нам уже на самом раннем этапе выздоровления очевидны некоторые результаты этого процесса. В самом начале возвращение к здравомыслию означает, что нам больше

необязательно употреблять наркотики. На смену изоляции приходит посещение собраний. На смену мучительным переживаниям в одиночестве приходят наши звонки спонсору. Мы просим спонсора вести нас в работе по шагам, а это самое настоящее проявление здравомыслия. Мы начинаем верить, что некая могущественная сила способна вернуть нас к здравомыслию. В первый раз за долгое-долгое время мы чувствуем надежду.

«Мы пришли к убеждению» подразумевает процесс. Для некоторых этот процесс очень прост и приносит моментальный результат. Многие из нас пришли в АН сломленными настолько, что были готовы пробовать все, что угодно. Предложение обратиться за помощью к некой Силе, более могущественной, чем мы сами, может прозвучать для нас отличной идеей. Но идти к убеждению порой очень трудно, даже болезненно. Многим из нас помогло вести себя так, как будто мы поверили. Это не значит, что мы поступаем нечестно. Скорее, это значит, что при каких-то сомнениях мы продолжаем применять программу так, как будто мы убеждены в возможности возвращения к здравомыслию.

Не всем нам легко поверить в некую Силу, более могущественную, чем мы сами. В этом шаге нам помогает открытость разума чему-то новому. Если мы посмотрим вокруг, то найдем множество причин прийти к убеждению. У нас просто может быть убеждение в том, что выздоровление от активной зависимости возможно. Свобода от одержимости

употреблять может стать *для* нас первым доказательством того, что в нашей жизни работает какая-то Сила, более могущественная, чем мы сами. Возможно, в первый раз за долгие годы наша одержимость наркотиками перестает контролировать каждую минуту нашей жизни. Когда мы знаем, что сегодня нам необязательно употреблять, это уже само по себе очень сильное убеждение.

Наша вера рождается в процессе, ведущем нас к убеждению. Вера начинается с надежды. Поначалу *для* некоторых из нас надежда – это лишь слабая искорка, просто мысль о том, что может быть, если мы будем работать по этой программе, наша жизнь наладится. Когда наша жизнь меняется к лучшему, надежда превращается в веру. *Для* многих из нас веру можно охарактеризовать как убежденность в существовании чего-то неосязаемого. В конце концов, чем же еще можно логически объяснить пришедшее ко многим из нас внезапное избавление от одержимости употреблением наркотиков? Мы начинаем свой путь к убеждению, что существует некая Сила, более могущественная, чем мы сами, с надежды на новую жизнь и с первыми ростками веры в то, что выздоровление возможно.

У всех нас разное прошлое и разный жизненный опыт, поэтому мы приходим в АН с самыми разными представлениями о духовности. Это совершенно естественно. В АН никого из нас не будут принуждать верить во что-то конкретное. Каждый из нас волен верить абсолютно во все, что хочет. Это

духовная, а не религиозная программа. Каждый из нас формирует свое собственное представление о некой Силе, более могущественной, чем мы сами. Какой именно мы видим эту Силу – не важно, ведь помощь доступна всем нам. Поначалу для многих из нас Высшей Силой становится группа или та любовь, которую мы встречаем в АН. Группа Анонимных Наркоманов – это мощнейший пример работы Силы, более могущественной, чем мы сами. Мы в полном отчаянии заходим в комнату, полную зависимых. Они делятся с нами своим опытом, силами и надеждой. Мы прислушиваемся и совершенно четко понимаем, что эти люди пережили те же мучительные состояния безнадежности и угрызений совести, что и мы. Наблюдая за другими зависимыми, которые живут по-новому и не употребляют наркотики, мы начинаем приходить к убеждению, что у нас тоже получится выздороветь. Когда просто видишь, как другие зависимые остаются чистыми, это само по себе убедительное доказательство существования некой Силы, более могущественной, чем мы сами. Мы обращаем внимание на то принятие, с которым относятся друг к другу выздоравливающие зависимые. Мы наблюдаем, как зависимые отмечают юбилеи таких сроков чистого времени, которые кажутся нам нереальными. Кто-то обнимает нас и говорит: «Возвращайся». Члены сообщества дают нам номера своих телефонов. Мы чувствуем силу группы, и с этим чувством в нас начинается процесс исцеления.

*Для многих из нас силой, более могущественной, чем мы*

сами, становятся духовные принципы программы. Мы приходим к убеждению, что применение этих принципов в жизни действительно способно вернуть нас к здравомыслию. В этом есть смысл: ведь мы так часто придумывали себе новую жизнь, ничего при этом не делая. Обычно у нас были благие намерения, но наши фактические поступки редко им соответствовали. Мы пробуем жить по-другому, мы начинаем применять в своих действиях духовные принципы, и это постепенно скажется на наших мыслях.

Нам необязательно подбирать исчерпывающее определение для Силы, более могущественной, чем мы сами. У тех из нас, кто выздоравливает много лет, понимание Высшей Силы с течением времени менялось. Наше убеждение крепнет, крепнет и наша вера. Мы приходим к убеждению, что Высшая Сила способна помогать нам так, как мы даже не могли себе представить.

В процессе понимания Высшей Силы мы разговариваем со своим спонсором и с другими выздоравливающими зависимыми. Можно спросить, какое у них понимание Высшей Силы, как они пришли к нему. Их ответы способны открыть наш разум новым возможностям, о которых мы не задумывались прежде.

Спрашивать других об их духовных убеждениях полезно, но при этом мы должны понимать, что у каждого из нас свое собственное понимание Силы, более могущественной, чем мы сами. Чьи-то представления могут помочь нам. Порой

мы даже на какое-то время перенимаем чьи-то представления или просто верим в то, во что верят другие. Но все-таки постепенно нам нужно самим прийти к убеждению. Нам очень важна потребность в своем собственном ощущении духовности. Она настолько важна *для* нашего выздоровления, что мы просто не можем позволить себе игнорировать этот глубоко личный процесс. В процессе, ведущем нас к убеждению, мы постепенно начинаем принимать самые очевидные истины. Наша зависимость вынуждала нас отрицать открывавшуюся перед нами правду. Теперь мы выздоравливаем и начинаем верить тому, что видим собственными глазами. Сначала мы открываем свой разум и пробуем что-нибудь новое. Что-то подсказывает нам, что у нас может получиться. После первых маленьких шажочков к вере и доверию мы видим результаты, и в нас появляется готовность шагнуть еще дальше. Мы вдруг понимаем, что уже переросли принцип «как будто». Теперь наше убеждение подкреплено личным опытом и, порой, необъяснимыми событиями. Иногда в нашей жизни происходят удивительные совпадения, не поддающиеся никаким рациональным объяснениям. Объяснять или анализировать эти совпадения нам необязательно. Можно просто принять, что они произошли, и быть за них благодарными.



# 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.