



**Анонимные Наркоманы**

# **Анонимные Наркоманы**

# **Анонимные Наркоманы.**

## **Базовый текст**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68411714](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68411714)*

*Анонимные Наркоманы. Базовый текст: FondAN; 2002*

*ISBN 9781633802322*

### **Аннотация**

«Многим из нас трудно представить свое выздоровление без Базового текста. Наши собрания начинаются с чтения отрывков из него, он присутствует на всех наших группах. На протяжении многих месяцев, лет и десятилетий эта книга была и остается важной частью нашего выздоровления. С момента публикации самого первого издания книги «Анонимные Наркоманы» (так называется наш Базовый текст) сообщество АН очень сильно выросло и изменилось. Роль Базового текста в этой эволюции сообщества была очень важной. Во всем мире каждую неделю проходит свыше 76 000 собраний АН, а в 1982 году, когда Всемирная Конференция обслуживания одобрила первое издание Базового текста, мы проводили около 2700 собраний в неделю. В большинстве стран не было собраний АН не то что каждый день, но даже каждую неделю. На сегодняшний день сообщество АН есть в 143 странах, мы говорим на 82 языках. Базовый текст переведен на 32 языка...»

«...Мы надеемся, что Шестое издание Базового текста расскажет о выздоровлении зависимым со всего мира – тем, кто уже нашел группы АН, и тем, кто придет к нам завтра. С годами наше сообщество изменилось, у нас стало больше литературы, в наши книги были внесены правки, но весть остается неизменной: Зависимый, любой зависимый, может прекратить употребление наркотиков, потерять желание употреблять и обрести новый путь в жизни. Добро пожаловать, тебе здесь рады! Оставайся и стань частичкой нашего роста, наших перемен и нашего выздоровления...»

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Наш символ                        | 6  |
| Предисловие к Шестому изданию     | 8  |
| Предисловие к Первому изданию     | 13 |
| Введение                          | 17 |
| Наша Программа                    | 20 |
| Глава Первая                      | 21 |
| Глава Вторая                      | 31 |
| Глава Третья                      | 38 |
| Глава Четвертая                   | 44 |
| Шаг Первый                        | 49 |
| Шаг Второй                        | 55 |
| Шаг Третий                        | 59 |
| Шаг Четвертый                     | 63 |
| Шаг Пятый                         | 70 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 73 |

# Анонимные Наркоманы.

## Базовый текст

Copyright © 2001, 2019 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

\* \* \*



# Наш символ

Разобраться в нашем символе несложно – в нем отражена простота нашего Сообщества. В его линиях можно найти какой угодно скрытый мистический смысл, но членам Сообщества важнее всего хорошо понимать значение этих линий и то, как они взаимосвязаны.

Круг означает, что наша программа универсальная и всеобъемлющая, что в ней достаточно места для любых проявлений выздоравливающего человека.

Квадрат хорошо видно, и он понятен, потому что у всех его сторон есть названия. Но в нашем символе есть и невидимые составляющие. Квадратный фундамент означает Добрую волю, которая является главным мотивом как Сообщества, так и всех его членов. Лучшим примером Доброй воли является служение. Истинное служение – это «поступать правильно, руководствуясь правильными мотивами». Когда Добрая воля становится опорой и главным мотивом как самого человека, так и Сообщества, мы становимся единым целым и обретаем подлинную свободу. Вероятнее всего, последней победой на пути к свободе станет избавление от клейма наркомана.

В четырех гранях, поднимающихся вверх от фундамента и образующих трехмерную пирамиду, представлены Личность, Общество, Служение и Бог. Все грани стремятся

вверх – к точке под названием Свобода. Все части символа тесно взаимосвязаны с потребностями и стремлениями тех зависимых, которые ищут выздоровления, и с целью Сообщества, которая состоит в том, чтобы сделать это выздоровление доступным для всех. Чем больше становится фундамент – то есть растет число членов нашего Сообщества и крепнет наше единство – тем шире будут стороны пирамиды, и тем выше поднимется точка свободы.

# Предисловие к Шестому изданию

Многим из нас трудно представить свое выздоровление без Базового текста. Наши собрания начинаются с чтения отрывков из него, он присутствует на всех наших группах. На протяжении многих месяцев, лет и десятилетий эта книга была и остается важной частью нашего выздоровления. С момента публикации самого первого издания книги «Анонимные Наркоманы» (так называется наш Базовый текст) сообщество АН очень сильно выросло и изменилось. Роль Базового текста в этой эволюции сообщества была очень важной. Во всем мире каждую неделю проходит свыше 76 000 собраний АН, а в 1982 году, когда Всемирная Конференция обслуживания одобрила первое издание Базового текста, мы проводили око – ло 2700 собраний в неделю. В большинстве стран не было собраний АН не то что каждый день, но даже каждую неделю. На сегодняшний день сообщество АН есть в 143 странах, мы говорим на 82 языках. Базовый текст переведен на 32 языка<sup>1</sup>.

Конечно же, сообщество АН растет не только из-за одной лишь силы этой книги. Но факт остается фактом: Базовый текст – один из наших самых эффективных способов нести весть. Там, где он печатается и распространяется, Аноним-

---

<sup>1</sup> Цифры в этом абзаце регулярно обновляются. Эти данные – на апрель 2020 года.



ные Наркоманы растут – не только числом, но и масштабами опыта и выздоровления. Когда наши члены остаются чистыми на протяжении десяти, двадцати, тридцати и более лет, все Сообщество «Анонимные Наркоманы» получает все больше и больше опыта в том, как справляться с проблемами, которые намного серьезнее, чем проблема «как бы не начать мутить по новой». В Шестом издании ты прочтешь личные истории тех зависимых, которые остались чистыми в условиях утраты своих близких, серьезных болезней, воспитания детей, брака и развода, в процессе получения образования, карьерного роста и еще во многих и многих непростых ситуациях. Все эти самые разные личные истории объединяет одно – программа «Анонимные Наркоманы» дарит нам силы жить, независимо от сроков чистого времени или степени сложности личных проблем. За несколько десятков лет члены нашего сообщества научились принимать жизнь такой, какая она есть, и поняли очень многое о том, что это такое – выздоравливать от болезни зависимости в любых жизненных обстоятельствах.

Сейчас, когда публикуется Шестое издание нашего Базового текста, можно смело сказать, что во многих отношениях Анонимные Наркоманы повзрослели. Однако процесс взросления протекал не безболезненно. С 1983 по 1988 годы мы опубликовали пять изданий и одну исправленную редакцию Базового текста. В следующие несколько лет сообщество в целом было против того, чтобы вносить в нашу кни-

гу новые исправления. Многие из нас уже и не верили, что им доведется дожить до того дня, когда сообщество порадует себя новым изданием Базового текста. Именно поэтому публикация Шестого издания – это повод для праздника и реальный показатель того, что мы, как сообщество, способны расти и меняться.

Главы с Первой по Десятую остались такими же, как в Пятом издании. Эти десять глав говорят с нами на языке, который не встречается ни в какой другой литературе. Этот язык трудно или даже невозможно воспроизвести. Отличается Шестое издание от Пятого этим предисловием и личными историями, опубликованными после Десятой главы.

Невозможно перечислить все те черточки, которые за годы изменили лицо АН. Шестое издание Базового текста – это не зеркало, идеально отражающее образ нашего сообщества. Но это издание стремится с максимальной полнотой показать богатство наших различий. В Базовом тексте говорится, что в АН рады любому зависимому: не важно, как мы выглядим, сколько нам лет и какие у нас духовные убеждения. Болезнь зависимость не признает различий, то же самое можно сказать и о программе АН. Да, существует некий стереотип «типичного» кандидата в АН – живет в городе, нарушает закон, употребляет наркотики внутривенно – и это узкое описание действительно подходит некоторым из нас. Но сегодняшние члены Анонимных Наркоманов – это еще и профессионалы, и родители, и студенты, и так далее. Мы живем

в городах, пригородах и сельских местностях всего мира. Мы лишь надеемся на то, что нам удастся хотя бы приблизительно передать всю глубину нашего многообразия на страницах одной книги. Даже само наше название, «Анонимные Наркоманы», не является полным описанием членов нашего сообщества. Зависимость не имеет никакого отношения ни к тому, где мы живем, ни к тому, что именно мы употребляли.

Среди членов АН представлены все слои общества. Нас не разделяют ни политические, ни географические границы, нам не мешают никакие индивидуальные различия ни в вере, ни в философии. Неважно, какие конфликты разворачиваются в мире, – мы стремимся к идеалу единства: «Наше общее благополучие важнее всего». В Базовом тексте разъясняется, что такое общее устремление помогает нам «достичь подлинного духа анонимности», когда мы все равны как члены одной группы. Это наш фундамент, опираясь на который каждый выздоравливающий зависимый способен обрести свой собственный отчетливый голос и спеть свою неповторимую песню. В этом новом Шестом издании ты услышишь некоторые из таких песен.

Мы надеемся, что Шестое издание Базового текста расскажет о выздоровлении зависимым со всего мира – тем, кто уже нашел группы АН, и тем, кто придет к нам завтра. С годами наше сообщество изменилось, у нас стало больше литературы, в наши книги были внесены правки, но весть остается неизменной: Зависимый, любой зависимый, может пре-

кратить употребление наркотиков, потерять желание употреблять и обрести новый путь в жизни. Добро пожаловать, тебе здесь рады! Оставайся и стань частичкой нашего роста, наших перемен и нашего выздоровления.

# Предисловие к Первому изданию

*«Труд любви не пропадает зря, он продолжает жить в плодах нового урожая, каждый из которых созревает в положенный ему срок...».*

Материалом для этой книги послужил личный опыт членов Сообщества «Анонимные Наркоманы». Этот Базовый текст основан на структуре нашего Белого буклета, который тоже называется «Анонимные Наркоманы». В первых восьми главах та же тематика и заголовки, что и в Белом буклете. Добавлены девятая глава «Только сегодня» и десятая глава «Многое откроется». Теперь немного об истории создания книги.

«Анонимные Наркоманы» были образованы в июле 1953 года, а первое собрание прошло в Южной Калифорнии. Сообщество росло рывками, но при этом быстро распространилось в различных частях Соединенных Штатов. С самого начала стало очевидно, что для укрепления Сообщества необходима книга о выздоровлении, и в 1962 году был опубликован Белый буклет «Анонимные Наркоманы».

У Сообщества, однако, не было четкой структуры, и 60-е годы стали годами борьбы за существование. Количество членов сообщества на протяжении некоторого времени быстро росло, а затем начало снижаться. Появилась очевидная необходимость в конкретном направлении. АН проде-

монстрировало свою зрелость в 1972 году, когда в Лос-Анджелесе был открыт Офис Мирового Обслуживания (ОМО). Создание ОМО принесло Сообществу единство и осознание своего предназначения, которых ему так не хватало.

Открытие ОМО стабилизировало рост Сообщества. Сегодня тысячи собраний выздоравливающих зависимых проходят на всей территории Соединенных Штатов и во многих других странах. Сегодня ОМО обслуживает по-настоящему всемирное Сообщество.

В Анонимных Наркоманах нам давно нужен был подробный Базовый текст о зависимости – книга о зависимых, для зависимых и написанная зависимыми.

Работа над ней ускорилась после образования ОМО и публикации проспекта о служении *The NA Tree*<sup>2</sup>. Этот проспект стал первым руководством по служению в Сообществе. Вслед за ним вышли более детальные издания, а теперь у нас есть *NA Service Manual*.

В этом справочнике была описана структура обслуживания, включая Всемирную Конференцию обслуживания (ВКО). В составе ВКО был образован Литературный комитет. При поддержке ОМО, нескольких членов Совета Попечителей и Конференции работа началась.

По мере того как росла отчаянная потребность в более подробной литературе, развивался и Литературный Комитет ВКО. В октябре 1979 года в городе Вичита (штат

---

<sup>2</sup> Нет одобренного перевода на русский язык.

Канзас) состоялась первая Всемирная Литературная Конференция, за которой последовали конференции в Линкольне (штат Небраска), в Мемфисе (штат Теннесси), в Санта-Монике (штат Калифорния), в Уоррене (штат Огайо) и в Майами (штат Флорида).

Литературный подкомитет Всемирной Конференции обслуживания, проводя конференции и создавая рабочие группы, собрал сотни страниц материала у членов и групп Сообщества. Этот материал был старательно рассортирован, отредактирован, сшит, расшит и сшит снова. Десятки представителей различных регионов и местностей, работая совместно с Литературным Комитетом, посвятили тысячи часов тому, чтобы выпустить эту книгу. Но, что еще важнее, эти люди осознанно стремились к тому, чтобы текст книги представлял собой волю «группового сознания», а не отдельных авторов.

В духе анонимности мы, Литературный Подкомитет ВКО, считаем уместным выразить нашу особую благодарность и признательность Сообществу в целом и особенно тем людям, которые бескорыстно передали нам материал, вошедший в эту книгу. Мы думаем, что эта книга является результатом работы группового сознания Сообщества, и что каждая отдельная идея в той или иной форме вошла в эту работу.

Эта книга задумана как пособие для любого зависимого, стремящегося к выздоровлению. Как зависимые, мы не понаслышке знаем, что такое боль зависимости, но мы также

познали радость выздоровления, которую обрели в Сообществе «Анонимные Наркоманы». Мы считаем, что пришло время поделиться нашим выздоровлением в письменном виде со всеми, кто желает обрести то же, что и мы. Соответственно эта книга предназначена для того, чтобы сказать каждому зависимому:

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: ТЕБЕ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ!**

Поэтому,

с благодарностью за наше выздоровление мы посвящаем нашу книгу служению любящей Высшей Силе. Пускай же, благодаря осознанному контакту с Богом, ни одному зависимому, ищущему выздоровления, не нужно будет умирать, не получив шанса найти лучший путь в жизни.

С благодарностью и любовью мы остаемся доверенными служителями:

**ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПОДКОМИТЕТ  
ВСЕМИРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ  
АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ**

*Мы не в силах изменить сущность болезни зависимости или самого зависимого. Но мы можем опровергнуть старую ложь: «Бывших наркоманов не бывает», – стараясь сделать выздоровление более доступным. Боже, помоги нам отличить одно от другого.*



# Введение

В этой книге собран опыт, которым поделились члены Сообщества «Анонимные Наркоманы». Мы приглашаем вас прочитать этот текст в надежде, что вы примете решение разделить с нами ту новую жизнь, которую мы обрели. Мы ни в коем случае не утверждаем, что изобрели лекарство от болезни зависимости. Мы предлагаем только проверенный план ежедневного выздоровления.

В АН мы следуем программе, разработанной на основе программы «Анонимные Алкоголики». В АА уже выздоравливают свыше одного миллиона человек, причем большинство из них так же безнадежно зависели от алкоголя, как мы от наркотиков. Мы благодарны Содружеству АА за то, что оно показало нам путь к новой жизни.

Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов являются фундаментом нашей программы выздоровления. Они разработаны на основе Двенадцати Шагов АА. Мы просто расширили их понимание. Мы следуем тем же путем, за одним исключением: мы считаем себя зависимыми по отношению к любым веществам, изменяющим настроение или состояние сознания. Термин «алкоголизм» слишком узок для нас; наша проблема заключена не в конкретном веществе, а в болезни, называемой зависимостью. Мы верим, что наше сообщество направляется Высшим Сознанием, и благодарны за

это руководство, которое помогает нам расти, опираясь на проверенную программу выздоровления.

Что бы ни привело нас в Анонимные Наркоманы, всех нас объединяет одно – нам не удалось справиться со своей зависимостью. В Сообществе можно найти самых разных зависимых, поэтому в этой книге мы рассказываем о решении нашей главной проблемы понятными для всех словами. С молитвой мы надеемся на то, что наша работа была достаточно основательна, чтобы каждый зависимый, читающий эту книгу, обрел бы ту же надежду, что и мы.

Исходя из собственного опыта, мы считаем, что каждый зависимый, в том числе и потенциальный, страдает от неизлечимой болезни тела, разума и духа. Мы оказались во власти неразрешимой проблемы, выход из которой является по сути своей духовным. Именно поэтому этот текст посвящен духовности.

Мы не являемся религиозной организацией. Наша программа – это совокупность духовных принципов, применяя которые мы выздоравливаем от вроде бы безнадежного состояния тела и разума. В процессе работы над этой книгой мы молились:

*«БОЖЕ, дай нам мудрость, чтобы мы могли писать в соответствии с Твоим Божественным замыслом. Укрепи в нас ощущение Твоей цели. Сделай нас служителями Твоей воли и даруй нам узы бескорыстия, чтобы этот текст был поистине Твоей работой, а не нашей – чтобы нигде и нико-*

*гда ни одному зависимому не пришлось бы умереть от ужасов зависимости».*

Все, что происходит в служении АН, должно руководствоваться только одним мотивом – желанием как можно лучше нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые всё ещё страдают. Именно поэтому мы и начали работу над этим текстом. Мы должны всегда помнить, что ни как отдельные личности, ни как группы или комитеты обслуживания, мы не соперничаем и никогда не должны соперничать друг с другом. Мы работаем вместе и по отдельности для того, чтобы помочь новичку и послужить нашему общему благу. На своем печальном опыте мы убедились, что внутренние раздоры уродуют наше Сообщество – они мешают нам служить на благо Анонимных Наркоманов.

Мы надеемся, что эта книга поможет зависимому, который все еще страдает, найти тот же выход, который нашли мы. Наша цель – оставаться чистыми только сегодня и нести весть о выздоровлении.

# ***Наша Программа***

## **Анонимные наркоманы**

*О природе болезни зависимости написано много книг. Эта книга в первую очередь о природе выздоровления. Если ты – зависимый, и у тебя в руках оказалась эта книга, пожалуйста, ничего не усложняй, просто прочти ее!*

# **Глава Первая**

## **Кто такой зависимый?**

*Большинству из нас не надо особенно задумываться над этим вопросом. мы знаем! Вся наша жизнь и все наши мысли были сконцентрированы на наркотиках в той или иной форме: как их достать, как употребить и как найти пути и способы достать еще. Мы жили, чтобы употреблять, и употребляли, чтобы жить. Проще говоря, зависимый – это мужчина или женщина, чья жизнь подчинена наркотикам. Мы люди, оказавшиеся во власти хронической и прогрессирующей болезни, конец которой всегда один и тот же – тюрьма, больница и смерть.*

Тем из нас, кто нашел Программу «Анонимные Наркоманы», не надо особенно задумываться над вопросом: кто такой зависимый? Мы знаем! То, что здесь написано, – это наш опыт.

Мы, зависимые, – люди, которых употребление любых веществ, изменяющих сознание или настроение, приводит к проблемам во всех сферах жизни. Зависимость – это болезнь, включающая в себя больше, чем употребление наркотиков. Некоторые из нас убеждены в том, что эта болезнь была у нас задолго до первого употребления.

До того, как мы пришли в Программу «Анонимные Нар-

команы», большинство из нас не считало себя зависимыми, а вся информация об этой болезни поступала к нам от людей несведущих. Пока нам удавалось на время прекратить употребление, нам казалось, что мы в порядке. Мы не задумывались о том, почему мы употребляем, мы просто искали способы прекратить употребление. По мере того, как наша зависимость прогрессировала, наши поиски постепенно сходили на нет. И только когда мы дошли до полного отчаяния, нам вдруг пришло в голову спросить себя: «А может быть, проблема в наркотиках?».

Мы не собирались становиться зависимыми. Мы страдаем от болезни, проявления которой являются антиобщественными, что затрудняет ее обнаружение, диагностику и лечение.

Наша болезнь изолировала нас от людей, за исключением тех моментов, когда мы доставали, употребляли и искали пути и способы достать еще. Озлобленные, униженные, эгоцентричные и своекорыстные, мы сами отрезали себя от окружающего мира. Все, что не было для нас абсолютно понятным, становилось чуждым и опасным. Наш мир сузился, и нашей жизнью стала изоляция. Мы употребляли для того, чтобы выжить. Это был единственный понятный нам образ жизни.

Некоторые из нас употребляли и злоупотребляли наркотиками, но все-таки не считали себя зависимыми. Мы упрямо продолжали твердить себе: «Я с этим справлюсь». Мы

считали, что зависимость подразумевает насилие, уличные преступления, грязные иглы и тюрьмы, и поэтому не имеет к нам никакого отношения.

Когда к нашей зависимости относились, как к преступлению или нравственной неполноценности, мы начинали бунтовать и загоняли себя еще глубже в изоляцию. Иногда нам все еще удавалось кайфануть, но постепенно в том, на что нам приходилось идти ради употребления, все чаще и чаще сквозило отчаяние. Мы оказались во власти нашей болезни. Мы выживали как могли. Мы манипулировали людьми и пытались контролировать все вокруг. Мы врали, воровали, предавали и торговали собой. Нам просто необходимо было достать наркотики любой ценой. В нашей жизни поселились страх и неудача.

Одним из аспектов нашей зависимости была неспособность принимать жизнь такой, какая она есть. Мы экспериментировали с наркотиками и различными их сочетаниями, чтобы справиться с миром, который казался нам враждебным. Мы мечтали найти волшебную таблетку, которая помогла бы нам разобраться в нашей главной проблеме – в самих себе. Суть в том, что мы неспособны успешно употреблять никакие вещества, изменяющие сознание или настроение, включая марихуану и алкоголь. Наркотики перестали приносить нам удовольствие.

Порой мы защищали свою зависимость и оправдывали наше право употреблять, особенно в тех случаях, когда у нас

были настоящие рецепты. Мы гордились своим, часто странным, а порой откровенно преступным поведением, характерным для нас в употреблении. Нам было проще «забыть» о том, как мы сидели в одиночестве, наполненные страхом и поглощенные жалостью к себе. Наше мышление становилось избирательным. Когда мы думали о наркотиках, мы вспоминали о них только хорошее. Мы оправдывали и рационализировали поступки, на которые нам приходилось идти, чтобы избежать физических ломок и безумия. Мы игнорировали те моменты, когда жизнь казалась кошмаром. Мы всячески избегали суровой реальности нашей зависимости.

Такие высшие функции разума и чувств, как совесть и способность любить, были сильно повреждены нашим употреблением наркотиков. Жизненные навыки были сведены к животному уровню. Наш дух был сломлен. Пропала способность чувствовать себя человеком. Это звучит преувеличением, но многие из нас действительно доходили до таких крайностей.

Мы находились в постоянном поиске людей, мест или обстоятельств, способных все исправить. Мы были неспособны справляться с повседневной жизнью. По мере прогрессирования нашей зависимости многие из нас регулярно оказывались в закрытых учреждениях.

Все это говорило о том, что с нашими жизнями происходит что-то не то. Нам нужен был легкий выход. Некоторые из нас подумывали о самоубийстве, но наши попытки, как



правило, были нерешительными и приводили только к еще большему отвращению к себе. Мы оказались в капкане иллюзий: «А что, если...?», «Если бы только...» и «Может, еще разок?». Когда мы все-таки принимали решение обратиться за помощью, единственное, что нам было нужно, – избавиться от боли.

Мы много раз восстанавливались физически, но опять начинали употреблять, сводя на нет все свои усилия. Наш «послужной список» ясно показывает, что употреблять успешно мы не в состоянии. Неважно, насколько хорошо нам удавалось сохранять видимость контроля, – употребление наркотиков всегда ставило нас на колени.

Как и другие неизлечимые болезни, зависимость может быть приостановлена. Мы не видим ничего постыдного в том, что мы зависимые. Гораздо важнее честно принимать нашу неразрешимую проблему и совершать правильные действия. Мы готовы безоговорочно признать, что у нас аллергия на наркотики. Здравый смысл подсказывает, что возвращаться к тому, на что у нас аллергия, – это безумие. Наш опыт подтверждает, что медицина не способна излечить нашу болезнь.

Несмотря на то, что у каждого из нас свой уровень физической и психической толерантности, большинство наркотиков вызывают аллергию после достаточно непродолжительного употребления. Зависимыми нас делает не то, сколько мы употребляем, а то, во что нас превращают наркотики.

Пока у нас еще были наркотики, многие из нас считали, что никакой проблемы у нас нет. Даже когда окружающие начинали указывать нам на нашу проблему, мы были убеждены, что весь мир ошибается, а мы нет. Мы начали пользоваться этим убеждением для оправдания своих самоубийственных поступков. Мы приучили себя игнорировать всё, что мешало нашей зависимости, даже ценой собственного благополучия или благополучия других людей. Ощущение того, что наркотики убивают нас, пришло к нам задолго до того, как мы нашли в себе силы признать это перед другими людьми. Мы начали замечать, что мы не в состоянии прекратить употребление, даже когда прилагаем к этому усилия. Мы стали подозревать, что утратили контроль над наркотиками и что сил остановиться у нас просто нет.

Мы продолжали употреблять, и это приводило к определенным последствиям. Мы начали привыкать к типичному для зависимых мышлению. Мы забыли, какой была наша жизнь до того, как мы начали употреблять. Мы забыли радости человеческих отношений. У нас появились странные манеры и привычки. Мы забыли, что такое работать, мы забыли, что такое активно отдыхать, мы забыли, что такое общаться и что такое заботиться о другом человеке. Мы забыли, что такое чувствовать.

Употребляя, мы жили в каком-то другом мире. Только в редких случаях на нас вдруг обрушивалось реальное осознание того, что происходит с нами на самом деле. Казалось,

что мы были одновременно двумя людьми сразу: доктором Джекилом и мистером Хайдом. Мы метались из стороны в сторону, пытаясь собрать по кусочкам свою разваливающуюся жизнь до наступления очередной фазы употребления. Порой у нас это получалось очень неплохо, но позднее это стало бессмысленным, да и невозможным. Настал день, когда доктор Джекил умер, и в нашей жизни воцарился мистер Хайд.

У каждого из нас есть то, что мы никогда не делали. Мы не можем позволить себе использовать это как оправдание для того, чтобы вернуться к употреблению. Некоторым из нас одиноко от ощущения, что мы не такие, как другие члены сообщества. Это ощущение мешает нам отказываться от старых привычек и старых знакомых.

У каждого из нас свой болевой порог. Некоторым зависимым пришлось зайти гораздо дальше, чем другим. А кому-то оказалось достаточно обратить внимание на то, что употребление происходит все чаще, и что это отрицательно сказывается на их повседневной жизни.

Сначала мы употребляли так, что это казалось социально приемлемым или, по крайней мере, контролируемым. Мы понятия не имели о том, какая катастрофа поджидает нас в будущем. В какой-то момент наше употребление стало неконтролируемым и антисоциальным. Это случилось, когда все вроде бы шло нормально, и обстоятельства позволяли нам употреблять достаточно часто. Как правило, это зна-

чило, что хорошим временам пришел конец. Возможно, мы пытались употреблять меньше, переходить с одних наркотиков на другие, а то и вовсе прекратить употребление, но, так или иначе, от состояния наркотической иллюзорной успешности мы все равно приходили к духовному, умственному и эмоциональному краху. Скорость этого падения у каждого зависима своя. Неважно, занимает это несколько дней или несколько лет, направление движения всегда одно – мы каемся вниз. Тех из нас, кого прогрессирующая зависимость не убивает, она доводит до тюрьмы, психушки или полного морального разложения.

Наркотики помогали нам поверить в то, что мы справимся с любой ситуацией. Но постепенно до нас начало доходить, что именно употребление наркотиков является главной причиной наших самых серьезных проблем. Некоторые из нас отбывают пожизненный срок из-за преступлений, связанных с наркотиками.

Чтобы обрести готовность прекратить употребление, нам пришлось достичь своего дна. Только на поздней стадии зависимости у нас появилась мотивация искать помощи. Только тогда нам стали лучше видны разрушения, несчастья и иллюзии нашего употребления. Когда проблемы оказались у нас прямо перед глазами, отрицать нашу зависимость стало труднее.

Некоторые из нас впервые разглядели последствия нашей зависимости в самых близких нам людях. Мы очень сильно

зависели от них, ведь они фактически тащили нас на себе. Когда они вдруг переключались с нас на какие-то другие интересы, новых друзей или любимых, мы начинали испытывать гнев, разочарование и боль. Нас терзало чувство вины за прошлое, мы боялись будущего, да и в настоящем ничего хорошего не видели. Годы поисков и метаний из стороны в сторону закончились тем, что мы стали еще более несчастными и разочарованными, чем были в самом начале.

Наша зависимость превратила нас в рабов. Наше собственное чувство вины приговорило нас к отбыванию наказания в тюрьме нашего собственного разума. Мы потеряли надежду, что когда-нибудь прекратим употребление наркотиков. Ни одна наша попытка остаться чистыми ни к чему не привела, и это приносило нам еще больше боли и страданий.

Мы – зависимые. Это значит, что в нас живет неизлечимая болезнь. Она называется «зависимость» и является хронической, прогрессирующей и смертельной. И все-таки выздоровление от этой болезни возможно. Мы полагаем, что ответить на вопрос «Зависимый ли я?» необходимо каждому. Нам совершенно не важно, как эта болезнь появилась у нас. Нас интересует только выздоровление.

Выздоровление от зависимости начинается с того, что мы прекращаем употребление. Многие из нас искали выход, но нам не удавалось найти решения до тех пор, пока мы не нашли друг друга. В тот момент, когда мы идентифицируем себя как зависимые, мы открываем двери помощи. Мы видим

частичку себя в каждом зависимом и частичку каждого из них – в себе. Именно это интуитивное сходство позволяет нам помогать друг другу. Наше будущее казалось нам безнадежным до тех пор, пока мы не встретили чистых зависимых, готовых делиться с нами. Отрицая свою зависимость, мы продолжаем страдать, а честно признавая ее, мы обретаем способность прекратить употребление. Люди из АН рассказали нам, что они – выздоравливающие зависимые, научившиеся жить без наркотиков. Если у них это получилось, то получится и у нас.

Единственная альтернатива выздоровлению – тюрьмы, закрытые учреждения, моральная деградация и смерть. К сожалению, болезнь заставляет нас отрицать собственную зависимость. Если ты зависимый, то у тебя есть возможность обрести новый путь в жизни с помощью Программы АН. Процесс выздоровления наполнил нас огромной благодарностью. Воздержание и работа по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов сделали нашу жизнь полезной.

Мы осознаем, что мы никогда полностью не излечимся, и что эта болезнь будет жить в нас до конца наших дней. В нас живет болезнь, но мы действительно выздоравливаем. Каждый день нам дается еще один шанс. Мы убеждены в том, что единственный образ жизни для нас – это путь АН.

# **Глава Вторая**

## **Что такое программа «Анонимные Наркоманы»?**

*АН – это некоммерческое Сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали серьезной проблемой. Мы выздоравливающие зависимые, которые регулярно собираются для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. Это программа полного воздержания от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для членства в АН – это желание прекратить употребление. Мы предлагаем тебе освободиться от предубеждений и ничего не усложнять. Наша программа – это совокупность принципов, изложенных настолько просто, что мы можем следовать им в повседневной жизни, и главное – они работают.*

*В АН нет никаких обязательств. Мы не входим ни в какие другие организации, у нас нет ни вступительных, ни регулярных взносов, мы не предоставляем никаких гарантий и никому не даем никаких обещаний. Мы не связаны ни с какими политическими, религиозными или правоохранительными группами, никто и никогда не осуществляет над нами надзор. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, национальности, сексуальной ориентации, убеждений, религии или отсутствия таковой.*

*Нас не интересует, сколько или какие наркотики ты употреблял, у кого ты их брал, что ты делал в прошлом, богат ты или беден. Нас интересует только твое желание решить эту проблему, и как мы можем тебе помочь. Новичок является самым важным человеком на любом собрании, потому что мы можем сохранить то, что мы получили в АН, только отдавая это другим. Наш опыт показывает, что те, кто продолжает регулярно ходить на наши собрания, остаются чистыми.*

Анонимные Наркоманы – это Сообщество мужчин и женщин, которые учатся жить без наркотиков. Мы – некоммерческое сообщество, и у нас нет ни вступительных, ни членских взносов. Каждый из нас уже оплатил свое членство в сообществе. Мы своей болью заплатили за право выздороветь.

Наше сообщество выжило вопреки всему. Мы зависимые, которые собираются регулярно. Честные высказывания находят отклик в нашей душе, мы вслушиваемся в личные истории членов сообщества, стремясь услышать весть о выздоровлении. Мы понимаем, что в нашей жизни наконец-то появилась надежда.

Мы применяем те инструменты, которые помогли другим выздоравливающим зависимым научиться в АН жить без наркотиков. Двенадцать Шагов – это правильные инструменты, которые делают наше выздоровление возможным. Наша главная цель – оставаться чистыми и нести весть о выздоров-



лении тем зависимым, которые всё еще страдают. Нас объединяет общая проблема – зависимость. Знакомясь с другими зависимыми, разговаривая с ними и помогая им, мы обретаем возможность оставаться чистыми. Новичок является самым важным человеком на любом собрании, потому что мы можем сохранить то, что получили в АН, только отдавая это другим.

В Анонимных Наркоманах накоплен многолетний опыт буквально сотен тысяч зависимых. Этот личный опыт, затрагивающий абсолютно каждую стадию как болезни, так и выздоровления, обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью. Мы приходим сюда для того, чтобы бескорыстно делиться этим опытом с любым зависимым, ищущим выздоровления.

Весть о выздоровлении основана на нашем опыте. До того, как мы пришли в Сообщество, мы изнуряли себя попытками употреблять успешно и никак не могли понять, что же с нами не так. В АН мы оказались среди совершенно особенных людей, которые пережили те же страдания, что и мы, и обрели выздоровление. Мы находим надежду в опыте, которым они бескорыстно делятся с нами. Если программа работает для них, то она будет работать и для нас.

Единственным условием для членства в сообществе является желание прекратить употребление. Мы убедились в том, что программа работает для любого зависимого, который честно и искренне хочет остановиться. Когда мы прихо-

дим в первый раз, нам не обязательно быть чистыми, но после первого собрания мы предлагаем новичкам возвращаться – и возвращаться чистыми. Для того, чтобы получить помощь в Анонимных Наркоманах, нам не обязательно дожидаться передозировки или тюремного заключения. Зависимость не является безнадежным состоянием. Выздоровление существует.

Мы знакомимся с такими же, как и мы, зависимыми, кто – рые остаются чистыми. Мы смотрим на них и слушаем их высказывания. Мы видим, что они научились жить и радоваться жизни без наркотиков. Нам совершенно не нужно ограничиваться своими старыми представлениями, мы можем изучать и пересматривать их, постоянно улучшая или заменяя на новые. Мы – мужчины и женщины, осознавшие и признавшие свое бессилие перед зависимостью. Употребление всегда ведет к поражению.

Когда мы обнаружили, что уже не можем жить ни с наркотиками, ни без них, мы стали искать помощи в АН вместо того, чтобы продлевать свои страдания. Программа совершает в нашей жизни настоящее чудо. Мы становимся другими людьми. Работа по шагам и воздержание от употребления наркотиков дарят нам ежедневную отсрочку от вынесенного самим себе пожизненного приговора. Мы обретаем свободу жить.

Мы хотим, чтобы помещение, где мы выздоравливаем, было безопасным и защищенным от влияния со стороны.

Для защиты нашего Сообщества мы настаиваем на том, чтобы на собрания не приносили наркотики или принадлежности для их употребления.

Общаясь и высказываясь внутри Сообщества, мы ведем себя совершенно свободно, потому что в жизни АН никак не участвуют правоохранительные органы. Наши собрания проходят в атмосфере эмпатии – сопереживания, основанного на похожем опыте. В соответствии с принципами выздоровления мы стараемся не осуждать, не оценивать и не поучать друг друга. В сообщество мы приходим не по принуждению, и членство в нем бесплатно. АН не дает консультаций и не предоставляет никаких социальных услуг.

Наши собрания – это процесс, во время которого мы чувствуем идентификацию, обретаем надежду и делимся опытом. Сердце АН бьется тогда, когда двое зависимых делятся друг с другом своим выздоровлением. Мы начинаем видеть свои поступки в истинном свете, когда рассказываем о них друг другу. Этот эффект многократно увеличивается на наших регулярных собраниях. Собрание – это когда два или более зависимых собираются, чтобы помочь друг другу остаться чистыми.

В начале собрания мы читаем литературу АН, которая доступна каждому. Собрания бывают спикерскими, тематическими или смешанными. Собрания, которые проводятся только для зависимых или тех, кто считает, что у них может быть проблема с наркотиками, называются закрытыми. На

открытых собраниях приветствуются все желающие узнать побольше о нашем сообществе. Наши Двенадцать Традиций защищают атмосферу выздоровления. Мы находимся на полном самообеспечении, благодаря добровольным пожертвованиям наших членов. Мы никак не связаны с теми, кто предоставляет нам помещения для проведения собраний, где бы они ни проходили. Собрания – это то место, где мы можем побыть вместе с такими же как мы зависимыми. Для того, чтобы провести собрание, достаточно двух зависимых, готовых делиться друг с другом своим опытом, силами и надеждой.

Мы открываемся новым идеям. Мы задаем вопросы. Мы делимся тем, чему научились с тех пор, как начали жить без наркотиков. Пусть поначалу принципы Двенадцати Шагов кажутся странными, самое главное – они работают. Наша программа – это образ жизни. Читая литературу АН, посещая собрания и работая по шагам, мы учимся тому, насколько важны такие духовные принципы, как капитуляция, смирение и служение. Мы убедились в том, что наша жизнь постепенно становится лучше при условии, что мы продолжаем воздерживаться от употребления химических веществ, изменяющих сознание и настроение, и не останавливаемся в работе по Двенадцати Шагам, поддерживая процесс своего выздоровления. Жизнь программой дарит нам связь с Силой, более могущественной, чем мы сами, исправляет дефекты нашего характера и вдохновляет нас помогать другим.

Если мы совершаем ошибки, программа учит нас духу прощения.

О природе болезни зависимости написано много книг. Эта книга – в первую очередь, о природе выздоровления. Если ты – зависимый, и у тебя в руках оказалась эта книга, пожалуйста, ничего не усложняй, просто прочти ее.

# **Глава Третья**

## **Почему мы здесь?**

*До того, как мы пришли в Сообщество АН, мы не могли управлять собственными жизнями. Мы не могли жить и получать удовольствие от жизни, как другие люди. Нам просто необходимо было что-то другое, и нам казалось, что мы нашли это в наркотиках. Их употребление стало для нас важнее благополучия наших семей, наших жен, мужей и детей. Мы были вынуждены доставать наркотики любой ценой. Ущерб, который мы нанесли многим людям, был огромен, но больше всего мы навредили себе. Своей неспособностью брать на себя ответственность мы сами создавали себе проблемы. Казалось, что мы не в состоянии принимать жизнь такой, какая она есть.*

*Большинство из нас осознавали, что в своей зависимости мы медленно убивали себя, но зависимость — это настолько коварный враг жизни, что у нас не оставалось сил что-либо с этим сделать. Многие из нас оказались за решеткой или искали помощи в медицине, религии и психиатрии. Но этого было недостаточно. Наша болезнь всегда проявлялась снова или продолжала прогрессировать до тех пор, пока в отчаянии мы не стали искать помощи друг у друга в Анонимных Наркоманах.*

*Оказавшись в АН, мы осознали, что мы больные люди. Мы страдаем от болезни, исцеления от которой не существует. И все же, на каком-то этапе ее развития может быть остановлено, и тогда возможно выздоровление.*

Мы – зависимые, ищущие выздоровления. Мы употребляли наркотики для того, чтобы заглушить свои чувства, и шли на все что угодно, лишь бы достать наркотики. Многие из нас просыпались в мучительных ломках, не в состоянии встать и пойти на работу, или шли на работу «под кайфом». Многие из нас воровали, чтобы оплачивать свое пристрастие. Мы причиняли боль своим самым близким людям. Мы делали все это и говорили себе: «Я с этим справлюсь». Мы искали выход. Мы были неспособны принимать жизнь такой, какая она есть. Сначала употребление наркотиков было развлечением. Потом оно превратилось в привычку и, в итоге, стало необходимым условием выживания. Мы не замечали, что болезнь прогрессирует. Мы продолжали разрушать себя, не имея ни малейшего представления о том, куда ведет нас этот процесс. Мы были зависимыми, но не осознавали этого. С помощью наркотиков мы пытались убежать от реальности, боли и несчастий. Но когда действие наркотиков прекращалось, проблемы никуда не уходили. Более того, все становилось только хуже. Мы так хотели, чтобы нам стало хоть чуточку легче, употребляя наркотики снова и снова – все больше и чаще.

Мы искали помощи, но безрезультатно. Врачи зачастую

просто не понимали нашей неразрешимой проблемы. Они пытались помочь, прописывая нам лекарства. Наши мужья, жены и близкие отдавали нам последнее, иссушая себя надеждой, что мы прекратим употребление или что нам полегчает. Мы заменяли один наркотик другим, но это лишь продлевало наши мучения. Мы пытались ограничивать свое употребление наркотиков до социально приемлемого уровня, но для зависимых это невозможно. Некоторые из нас искали ответ в церквях, религиях и культах. Другие пытались вылечиться, переезжая с места на место. В наших проблемах мы постоянно обвиняли других людей или обстоятельства. Эти попытки найти решение переездом с одного места на другое давали нам возможность манипулировать все новыми и новыми людьми. Некоторые из нас искали самоутверждения в сексе или смене друзей. Эти поступки, основанные на потребности в чьем-то одобрении, только усугубляли нашу зависимость. Некоторые из нас пытались жениться, разводиться или уходить от родных. Но что бы мы ни предпринимали, убежать от болезни нам не удавалось.

Мы дошли до такой точки своей жизни, где сами поставили на себе крест. В нас разуверились родные, друзья и коллеги. Многие из нас стали безработными или вообще были не в состоянии работать. Успех казался чем-то незнакомым и пугающим. Мы понятия не имели, что делать дальше. По мере того, как наше отвращение к себе становилось все сильнее, мы были вынуждены употреблять все больше и чаще, чтобы



замаскировать свои чувства. Мы невероятно устали от боли и несчастий. Одержимые страхом, мы пытались убежать от него, но куда бы мы ни убегали, мы всегда тащили страх с собой. У нас не осталось надежды, мы чувствовали себя бесполезными и потерянными. Неудача стала образом жизни, самооценка равнялась нулю. И, вероятно, самым болезненным чувством было отчаяние. Изоляция и отрицание нашей зависимости заставляло нас опускаться все ниже и ниже. Даже самым призрачным надеждам на лучшее пришел конец. В нашей жизни безраздельно воцарились беспомощность, опустошенность и страх. Мы окончательно проиграли. На самом деле нам было нужно только одно – измениться самим. Когда мы лгали, мошенничали или воровали, то деградировали в собственных глазах. Пришло время остановить саморазрушение. Мы прочувствовали собственное бессилие. В тот момент, когда, казалось, ничто уже не способно было облегчить нашу паранойю и страх, мы достигли дна и обрели готовность обратиться за помощью.

Мы искали эту помощь и нашли Анонимных Наркоманов. Мы пришли на свое первое собрание АН сломленными, понятия не имея о том, что нас ждет. После одного или нескольких собраний мы почувствовали, что небезразличны людям на этих собраниях, и они готовы помогать нам. Люди из Сообщества дарили нам надежду, повторяя, что у нас получится выздороветь, хотя разум говорил нам, что ничего не выйдет. Мы сделали для себя открытие: какими бы

ни были наши мысли и поступки в прошлом, другие прошли через то же самое. В кругу таких же, как мы, зависимых, мы поняли – одиночество кончилось. То, что происходит на наших собраниях, называется выздоровлением. На кону стоит наша жизнь. Мы поняли, что программа работает, только если мы ставим выздоровление на первое место. К нам пришло осознание трех непростых истин:

1. Мы бессильны перед зависимостью, и наши жизни неуправляемы;
2. Мы не виноваты в том, что у нас есть эта болезнь, но мы несем ответственность за свое выздоровление;
3. Мы больше не можем обвинять других людей, места и обстоятельства в нашей зависимости. Мы должны встретиться лицом к лицу с нашими проблемами и чувствами.

Главное оружие выздоровления – это выздоравливающий зависимый. Мы концентрируемся не на том, что мы делали в прошлом, а на выздоровлении и наших чувствах. Старые друзья, места и образ мыслей часто представляют угрозу для нашего выздоровления. Нам необходимо менять это окружение и все, что с ним связано.

Когда мы осознаем, что без наркотиков ничего не получается, у некоторых из нас тут же возникают чувства подавленности, беспокойства, враждебности и обиды. Малейшие промахи, незначительные ошибки и одиночество часто приводят нас к мысли, что у нас ничего не выйдет. Мы постепенно начинаем понимать, что страдаем от болезни, а не

от нравственной испорченности. Мы неизлечимо больны, но мы не являемся безнадежно плохими людьми. Воздержание от наркотиков – это единственный способ остановить нашу болезнь.

Сегодня мы способны испытывать чувства во всем их многообразии. До прихода в Сообщество наши ощущения сводились либо к эйфории, либо к депрессии. Мы начинаем заботиться о других вместо того, чтобы продолжать ненавидеть себя. К нам приходят ответы, а наши проблемы решаются. Какой же это великий дар – снова чувствовать себя человеком.

Какие потрясающие изменения происходят в нас! Мы видим, что Программа АН работает. Она убедила нас, что нам нужно менять себя, а не пытаться изменить окружающих людей и происходящие события. Мы открываем новые возможности. Мы начинаем ценить себя. Мы познали уважение к себе. В этой программе мы учимся. Работая по шагам, мы приходим к принятию воли Высшей Силы. Это принятие ведет к выздоровлению. Мы избавляемся от страха перед неизвестным. Мы становимся свободными.

# **Глава Четвертая**

## **Как это работает**

*Если у тебя есть желание обрести то, что мы предлагаем, и готовность приложить усилия, чтобы получить это, значит, ты готов предпринять определенные шаги.*

*Вот принципы, которые сделали наше выздоровление возможным:*

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

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

*3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас понимал Его.*

*4. Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.*

*5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок.*

*6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.*

*7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.*

*8. Мы составили список всех людей, которым мы навре-*

дили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.

9. Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.

10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.

11. Мы стремились с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, как каждый из нас понимал Его, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.

12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Это большая работа, и мы не можем выполнить ее сразу. Мы стали зависимыми не за один день, так что помни: тише едешь – дальше будешь.

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. С ними у нас многое получится.

Мы считаем наш подход к болезни зависимости абсолютно реалистичным, поскольку помощь одного зависимого другому обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью. Мы считаем наш путь практичным, потому что никто не способен понять и поддержать зависимого лучше,

*чем такой же зависимый.*

*Мы верим, что чем скорее встретимся лицом к лицу со своими проблемами в обществе, в повседневной жизни, тем быстрее это общество примет нас, тем быстрее мы станем его ответственными и полезными членами.*

*Единственный способ уберечь себя от возвращения к активной зависимости – это не допустить первого употребления. Если ты такой же, как и мы, то знаешь, что один раз – это слишком много, а тысячи всегда недостаточно. Мы придаем этому огромное значение, так как знаем, что, когда мы употребляем наркотики в любой форме или заменяем один на другой, мы вновь выпускаем свою зависимость на свободу.*

*Мысли о том, что алкоголь отличается от других наркотиков, стали причиной срыва очень многих зависимых. До прихода в АН многие из нас рассматривали алкоголь отдельно, но мы не можем позволить себе заблуждаться на этот счет. Алкоголь – это наркотик.*

*Мы люди с болезнью зависимости, которые должны воздерживаться от любых наркотиков для того, чтобы выздороветь.*

*Бот лишь некоторые вопросы, которые мы задали сами себе: «Уверены ли мы в том, что хотим прекратить употребление? Понимаем ли мы, что на самом деле никакого контроля над наркотиками у нас нет? Осознаем ли мы, что, в конце концов, не мы употребляли наркотики, а они употреб-*

ляли нас? Приходилось ли нам терять возможность распоряжаться своей жизнью, попадая в тюрьмы или больницы? Принимаем ли мы полностью тот факт, что все наши попытки прекратить или контролировать употребление ни к чему не привели? Понимаем ли мы, насколько наша зависимость изменила нас, превратив в таких людей, какими мы совсем не хотели становиться – нечестных, лживых, своевольных, не способных ладить ни с собой, ни с другими? Убеждены ли мы в том, что как наркоманы потерпели полный крах?».

В употреблении реальность становилась настолько болезненной, что нам проще было забыться. Мы пытались скрывать свою боль от окружающих. Мы обрекли себя на изоляцию в тюрьме, стены которой возвели сами из собственного одиночества. Именно отчаяние заставило нас искать помощи в Анонимных Наркоманах. Мы приходим в АН на пределе своих физических, умственных и духовных страданий. Мы так долго испытывали боль, что теперь готовы на все, ради того, чтобы оставаться чистыми.

Наша единственная надежда – жить по примеру тех, кто так же, как и мы, оказался в этом тупике и нашел из него выход. Кем бы мы ни были, откуда бы мы ни пришли, и что бы мы ни делали в прошлом – двери АН всегда открыты для нас. Наша зависимость помогает нам найти общий язык друг с другом.

В результате посещения нескольких собраний у нас появляется чувство, что мы наконец-то нашли свое место в ми-

ре. Именно на этих собраниях мы впервые слышим о Двенадцати Шагах Анонимных Наркоманов. Мы учимся работать по Шагам в том порядке, в котором они написаны, и применять их каждый день. Шаги – это наше решение, наш спасательный круг. Это наша защита от смертельной болезни зависимости. Наши шаги – это принципы, которые делают наше выздоровление возможным.



# Шаг Первый

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

Неважно, сколько и что именно мы употребляли. Самое главное в Анонимных Наркоманах – оставаться чистыми. Мы осознаем, что больше не можем жить, употребляя наркотики. В тот момент, когда мы признаем свое бессилие и неспособность управлять собственными жизнями, мы открываем дверь выздоровлению. Мы даже слышать не хотели о том, что мы зависимые. Но нам придется признать это. Когда у некоторых из нас возникают сомнения, мы можем задать себе такой вопрос: «Способен ли я контролировать употребление любых веществ, изменяющих сознание или настроение?».

Большинство зависимых сразу же поймет, что ни о каком контроле не может быть и речи. К чему бы ни приводили наши попытки контролировать употребление, мы приходим к одному и тому же выводу: не существует какого-то конкретного промежутка времени, на протяжении которого нам бы это удалось.

Из этого совершенно четко следует, что ни один зависимый не способен контролировать наркотики. Бессилие означает употребление наркотиков вопреки нашей собственной воле. О каком контроле может идти речь, если мы не в со-

стоянии прекратить употребление? Когда мы говорим «у нас нет абсолютно никакого выбора», мы подразумеваем именно свою неспособность прекратить употребление, даже при наличии огромной силы воли и самого искреннего желания. На самом деле выбор у нас есть. Нам просто нужно перестать искать оправдания своему употреблению.

Когда мы впервые оказались в этом Сообществе, мы вообще не пылали любовью, честностью, готовностью или открытостью новому. Мы дошли до той точки, когда физическая, умственная и духовная боль сделала продолжение употребления невыносимым. Мы были окончательно раздавлены, и только тогда у нас начала появляться готовность.

Наша неспособность контролировать употребление наркотиков – это симптом болезни зависимости. Мы бессильны не только и не столько перед наркотиками, сколько перед зависимостью. Чтобы выздороветь, нам нужно признать этот факт. Зависимость является физической, умственной и духовной болезнью, которая поражает все сферы нашей жизни.

Физической стороной нашей болезни является компульсивное употребление наркотиков – неспособность остановиться, когда мы начинаем употреблять. Умственной стороной нашей болезни является одержимость – непреодолимое желание употреблять, даже ценой разрушения собственной жизни. Духовная сторона нашей болезни – абсолютный эгоцентризм. Мы думали, что можем остановиться, как толь-

ко захотим, несмотря на всю очевидность обратного. Отрицание, замена одних наркотиков другими, рационализации, оправдания, недоверие к другим, чувства вины, стыда, отверженности, деградация, изоляция и потеря контроля над собой – все это результаты нашей болезни. Наша болезнь является прогрессирующей, неизлечимой и смертельной. Для большинства из нас стало огромным облегчением узнать, что у нас не моральное уродство, а просто болезнь.

Мы не виноваты в том, что у нас есть эта болезнь, но мы несем ответственность за свое выздоровление. Большинство из нас пытались прекратить употребление самостоятельно, но у нас не получалось жить ни с наркотиками, ни без них. В конце концов мы поняли, что бессильны перед своей зависимостью.

Многие из нас пытались прекратить употребление исключительно силой собственной воли. Эти попытки давали лишь временный эффект. Мы поняли, что на одной только силе воли долго не протянешь. Мы перепробовали множество других вариантов: психиатров, больницы и реабилитационные центры; мы меняли любимых, города и места работы, но и эти попытки оказались безрезультатными. Мы начали замечать, что рационализируем любой безумный бред, только бы оправдать тот хаос, в который превратили свою жизнь, употребляя наркотики.

До тех пор, пока мы не избавимся от любых оговорок, фундамент нашего выздоровления будет в опасности. Ого-

ворки крадут у нас то хорошее, что способна подарить эта программа. Избавляясь от всех оговорок, мы капитулируем. Только после этого нам становится доступна помощь в выздоровлении от болезни зависимости.

Возникает вопрос: «Если мы бессильны, то как же нам могут помочь Анонимные Наркоманы?». Мы начинаем с просьбы о помощи. Признание того, что справиться с зависимостью самостоятельно нам не под силу, является фундаментом нашей программы. Если мы можем принять этот факт – значит, мы завершили первую часть Первого Шага.

Но чтобы фундамент стал действительно прочным, мы должны сделать еще и второе признание. Если мы его не сделаем, то будем знать только половину правды, а манипулировать правдой мы самые настоящие мастера. Мы вроде бы говорим: «Да, я бессилён перед своей зависимостью», но при этом добавляем: «Вот приведу свою жизнь в порядок, тогда и с наркотиками смогу разобраться». Подобные мысли и поступки вели нас обратно к активной зависимости. Нам ни разу не пришел в голову вопрос: «Если мы не способны контролировать свою зависимость, то как мы можем контролировать свою жизнь?». Без наркотиков нам было невыносимо плохо. Наши жизни были неуправляемыми.

Самыми очевидными признаками неуправляемой жизни являются нетрудоспособность, социальная деградация и полнейшая разруха во всех сферах. Наши поступки, как правило, непонятны и непостижимы для наших родных, на нас

часто ставят крест, от нас уходят или отказываются. Но даже если мы устроились на работу, нормально выглядим и снова вернулись в семью — это не значит, что наша жизнь стала управляемой. Принятие в обществе не означает выздоровление.

Вот к какому выводу мы пришли: нам нужно полностью поменять свои старые взгляды, иначе мы вернемся к употреблению. Если мы вкладываем в это все свои силы, то программа будет работать для нас так же, как она уже работает для других. Мы начинаем меняться, когда у нас не остается сил жить по-старому. Именно с этого момента мы начинаем понимать, что каждый чистый день — это победа, что бы ни произошло в течение этого дня. Капитуляция означает, что нам больше не нужно бороться. Мы принимаем нашу зависимость и нашу жизнь такими, какие они есть. Мы обретаем готовность делать все, что необходимо — даже то, что нам не нравится, — чтобы оставаться чистыми.

Многих из нас до Первого Шага переполняли страхи и сомнения, мы испытывали замешательство и растерянность.

Нам казалось, что мы не такие, как все. В процессе работы по этому шагу, мы подтверждаем свою капитуляцию перед принципами программы АН. Только капитуляция помогает нам выйти из изоляции зависимости. Помощь зависимому возможна только тогда, когда он окончательно признает свое полное поражение. Именно это становится фундаментом, на котором мы начинаем строить свою жизнь, как бы страшно

нам ни было.

Первый Шаг означает, что нам больше не нужно употреблять. Он дарит нам невероятную свободу! Некоторые из нас далеко не сразу осознают, что наши жизни стали неуправляемы, а другие, наоборот, ничуть в этом не сомневаются. В глубине души мы уже понимали, в каких отвратительных людей способны превращать нас наркотики.

Оставаясь чистыми и работая по этому шагу, мы получаем свободу от оков. Тем не менее, ни один из шагов не работает по мановению волшебной палочки. Мы не просто проносим слова этого шага – мы учимся жить ими. Мы начинаем понимать, что эта программа способна дать нам очень многое.

Теперь у нас есть надежда. Мы учимся строить отношения с миром, в котором живем. Мы можем найти смысл жизни и понять свое предназначение. К нам приходит спасение от безумия, моральной деградации и смерти.

Признание своего бессилия и неспособности управлять собственными жизнями открывает двери Силе, более могущественной, чем мы сами, и теперь ее помощь доступна нам всегда. То, откуда мы пришли, совершенно не важно. Важно то, куда мы идем.

## Шаг Второй

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

Сели мы хотим, чтобы наше выздоровление стало стабильным, то нам необходим Второй Шаг. Первый Шаг приводит нас к необходимости поверить во что-то, способное помочь нам справиться с нашими бессилием, бесполезностью и беспомощностью.

После Первого Шага внутри нас остается пустота. Теперь нам нужно найти что-то, что заполнило бы эту пустоту. Это и есть цель Второго Шага.

Некоторые из нас поначалу не принимали этот шаг всерьез и не уделяли ему должного внимания, только чтобы потом убедиться в том, что без работы по этому шагу следующие шаги не работают. Многие из нас, даже признав свою проблему с наркотиками и потребность в помощи, так и не признали свою потребность в вере и здравомыслии.

Наша болезнь прогрессирующая, неизлечимая и смертельная. Все мы подписали договор о собственной гибели, просто расплачивался каждый из нас по-своему. Всех нас – от торчка, который грабит прохожих, до милой бабушки, которая клянчит рецепты у врачей, – объединяет одно: доза за дозой, таблетка за таблеткой, бутылка за бутылкой мы идем к своей смерти. И это лишь часть безумия нашей зависимо-

сти. Со стороны может показаться, что те из нас, кто расплачивается за наркотики своим телом, платят больше, чем те, кто просто обманывает врачей. Но, в конечном счете, и те, и другие платят за свою болезнь собственными жизнями. Безумие – это повторение одних и тех же ошибок и ожидание других результатов.

Когда мы оказываемся в программе, для многих из нас становится очевидно, как мы раз за разом возвращались к употреблению, даже понимая, что этим убиваем себя. Безумие означает употреблять наркотики снова и снова, зная при этом, что единственным результатом употребления станет физическое и умственное разрушение. Наиболее очевидным безумием болезни зависимости является одержимость употреблением наркотиков.

Спроси себя, считаешь ли ты безумием подойти к кому-нибудь и сказать: «Организуйте мне, пожалуйста, сердечный приступ или смертельную аварию»? Если ты согласен, что это безумие, то проблем со Вторым Шагом у тебя быть не должно.

Наше первое действие в этой программе – это прекращение употребления наркотиков. В этот момент мы начинаем ощущать, насколько больно жить без наркотиков или их суррогатов. Именно эта боль вынуждает нас искать Силу, более могущественную, чем мы сами, способную укротить нашу одержимость употреблением.

Большинство зависимых приходят к убеждению похожи-



ми путями. Настоящих отношений с какой-либо Высшей Силой у большинства из нас не было. Эти отношения начинаются с того, что мы просто признаем возможность существования некой Силы, более могущественной, чем мы сами. Большинство из нас легко признаёт, что зависимость не принесла в наши жизни ничего, кроме разрушений. Что бы мы ни пытались предпринять, это заканчивалось только еще большими разрушениями и отчаянием. На определенном этапе мы осознали, что нам нужна помощь какой-либо Силы, более могущественной, чем наша зависимость. Как именно понимать эту Высшую Силу – личное дело каждого. Никто не будет решать это за нас. Мы можем назвать Высшей Силой группу, программу, или мы можем назвать ее Богом. Единственное предложение – видеть в ней Силу любящую, заботливую и более могущественную, чем мы сами. Нам необязательно быть религиозными, чтобы принять эту концепцию. Смысл в том, чтобы открыться новому и поверить. Да, это может оказаться не так просто, но оставаясь свободными от предубеждений, мы рано или поздно найдем ту помощь, в которой нуждаемся.

Мы говорим и слушаем. Мы видим, как выздоравливают другие. Они рассказывают нам о том, как пришли к убеждению. Мы начинаем видеть порой необъяснимые доказательства существования некой Высшей Силы. Столкнувшись лицом к лицу с этими доказательствами, мы начинаем принимать существование какой-то Силы, более могущественной,

чем мы сами. Мы можем обращаться к этой Силе задолго до того, как поймем ее.

Мы начинаем замечать удивительные совпадения и чудесные события в своей жизни, и постепенно наше принятие превращается в доверие. Мы привыкаем воспринимать Высшую Силу как источник нашей жизненной энергии. По мере того, как мы учимся доверять этой Силе, мы начинаем преодолевать страх перед жизнью.

Мы приходим к убеждению, и сам этот процесс возвращает нас к здравомыслию. Это убеждение дает нам силы действовать. Принятие этого шага необходимо, чтобы ступить на дорогу, ведущую к выздоровлению. Наше убеждение становится крепче, и мы готовы к Третьему Шагу.

## Шаг Третий

*«Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас понимал Его».*

Как зависимые, мы много раз отдавали нашу волю и наши жизни во власть силы, способной только разрушать. Наркотики управляли нашей волей и нашими жизнями. Наша потребность в моментальном удовлетворении, которое давали нам наркотики, в конце концов загнала нас в ловушку. В итоге, все наше существо – тело, разум и дух – оказалось во власти наркотиков. Поначалу мы испытывали приятные ощущения, а потом эйфория начала спадать, и мы увидели отвратительную сторону зависимости. Мы поняли, что чем больше кайфа дают нам наркотики, тем сильнее они тянут нас на дно. У нас оставалось только два варианта: либо страдать от мучительных ломок, либо продолжать употребление наркотиков.

Для всех нас однажды наступил тот день, когда выбора больше не оставалось: мы были вынуждены употреблять. Отдав нашу волю и наши жизни зависимости, вконец отчаявшись, мы пытались найти какой-то другой путь. В Анонимных Наркоманах мы решаемся препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас понимает Его. Это гигантский шаг. Нам совершенно не обязательно быть религиозными, предпринять этот шаг может любой. Все, что нам

нужно, – это готовность. Все, что для нас важно, – это то, что мы открываем дверь Силе, более могущественной, чем мы сами.

Наша концепция Бога строится не на догме, а на том, во что мы верим и что работает именно для нас. Многие из нас понимают Бога просто как какую-то силу, которая помогает нам оставаться чистыми. Твое право на собственное понимание Бога является безусловным и абсолютным. Именно потому, что у нас есть это право, нам так необходима честность во всем, что касается нашей веры. Только тогда мы будем духовно расти.

Мы поняли: все, что нам нужно, – это просто пробовать. Когда мы вкладываем все свои силы, то программа начинает работать для нас точно так же, как и для множества других. Ведь в Третьем Шаге не сказано: «Мы препоручили нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас понимал Его». В нем сказано: «*Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога*, как каждый из нас понимал Его». Именно мы принимаем решение – не наркотики, не наши близкие, не уголовный инспектор, не судья, не психолог и не врач. Именно мы! Впервые с момента нашего самого первого употребления мы наконец-то принимаем свое собственное решение.

Слово «решение» предполагает действие. Это решение основано на вере. Нам нужно только верить, что чудо, происходящее на наших глазах в жизни чистых членов сообще-

ства, может произойти с любым зависимым, у которого есть желание меняться. Мы просто начинаем осознавать существование некой силы, которая помогает нам духовно расти – становиться более терпимыми, терпеливыми и способными помогать другим. Многие из нас сказали: «Возьми мою волю и мою жизнь. Веди меня по пути выздоровления. Покажи мне, как жить». Облегчение, которое мы испытываем, когда «отпускаем, чтобы впустить Бога», помогает нам строить жизнь, которая стоит того, чтобы жить.

Капитулировать перед волей нашей Высшей Силы становится проще, когда мы делаем это каждый день. Это работает, если мы искренне стараемся. Многие из нас начинают свой день с простого обращения к Высшей Силе с просьбой направлять и вести нас.

Даже понимая, что «препоручение» на самом деле работает, мы порой забираем свою волю и свою жизнь обратно. Может быть, мы даже злимся на Бога за то, что Он оставляет нам такую возможность. В какие-то моменты решение обратиться к Богу за помощью – это самый главный источник сил и мужества в нашем выздоровлении. Мы можем принимать это решение сколь угодно часто – лишним это не будет никогда. Мы просто спокойно капитулируем, отдавая свою жизнь Богу нашего понимания.

Сначала в наши головы постоянно лезли вопросы: «Что произойдет, когда я препоручу свою жизнь? Стану ли я "идеальным"?». Возможно, мы рассуждали более реалистично.

Некоторые из нас обращались к более опытным членам сообщества с вопросом: «А как это было у тебя?». Ответы у всех были разными. Большинство из нас полагают, что ключи к этому шагу – это открытость новому, готовность и капитуляция.

Итак, мы препоручили нашу волю и нашу жизнь заботе Силы, более могущественной, чем мы сами. Если мы будем достаточно старательными и искренними, то изменения к лучшему неизбежны. Наши страхи уходят, а вера начинает расти по мере того, как мы постигаем подлинный смысл препоручения. Мы перестаем бороться с гневом, страхом, депрессией, жалостью к себе и чувством вины. Теперь мы понимаем, что та Сила, которая привела нас в эту программу, по-прежнему с нами, и Она будет вести нас, если мы Ей позволим. Мы постепенно начинаем избавляться от парализующего нас страха безнадежности. Наш новый образ жизни – лучшее подтверждение этого шага.

Мы привыкаем радоваться чистой жизни. Нам хочется взять как можно больше из того, что предлагает Сообщество АН. Теперь мы понимаем, что нам ни в коем случае нельзя останавливаться в этой духовной программе. Мы хотим получить от нее все, что только возможно.

Мы готовы впервые в жизни честно взглянуть на себя со стороны, и мы начинаем с Четвертого Шага.

## Шаг Четвертый

*«Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя».*

Цель глубокой и бесстрашной нравственной инвентаризации – разложить «по полочкам» свою запутанную и полную противоречий жизнь, чтобы разобраться в том, кто мы такие на самом деле. Мы начинаем новый путь в жизни. Нам необходимо избавиться от того груза и тех заблуждений, которые контролировали нашу жизнь и не давали нам расти.

Когда мы приступаем к этому шагу, у большинства есть страх, что мы выпустим на свободу чудовище, способное уничтожить нас. Из-за этого страха мы порой медлим со своей инвентаризацией, а то и вовсе избегаем этого важнейшего шага. Но вот какое открытие мы сделали: страх – это недостаток веры, а ведь у нас теперь есть любящий Бог нашего собственного понимания, к которому мы всегда можем обратиться. Нам больше не нужно бояться.

Мы были специалистами по самообману и рационализации. Справиться с этим мы можем при помощи письменной инвентаризации. Она откроет те области нашего подсознания, которые мы, как правило, не видим, если просто говорим или думаем о себе. Написанное на бумаге намного проще увидеть, а отрицать свою подлинную сущность при этом – гораздо сложнее. Честный взгляд на себя – это еще один

ключ к нашему новому образу жизни.

Давайте признаем правду: в употреблении у нас не было никакой честности перед самими собой. Эта честность начинается с признания того, что зависимость взяла над нами верх, и что мы нуждаемся в помощи. Мы очень долго шли к признанию собственного поражения. Мы поняли, что выздороветь физически, умственно или духовно за один день невозможно. Четвертый Шаг поможет нам двигаться в направлении выздоровления. Большинство из нас убеждается в том, что мы совсем не такие ужасные, но и не такие идеальные, какими сами себя считали. Положительные качества, открывающиеся нам в инвентаризации, становятся для нас сюрпризом. Любой зависимый с опытом выздоровления в Анонимных Наркоманах подтвердит, что Четвертый Шаг стал поворотным моментом в его жизни.

Некоторые из нас ошибочно относятся к Четвертому Шагу, как к исповеди во всех своих смертных грехах и ужасных поступках. В новом образе жизни самобичевание очень опасно. Цель Четвертого Шага совсем не в этом. Мы пытаемся освободиться от старых и бесполезных стереотипов поведения. Четвертый Шаг помогает нам расти, мы становимся сильнее и начинаем лучше разбираться в сути вещей. Способы работать по Четвертому Шагу могут быть разными.

Чтобы писать бесстрашную инвентаризацию, нужны вера и мужество. Для формирования этих качеств необходим подготовительный процесс – Шаги Первый, Второй и



Третий. Рекомендуются пройти по первым трем шагам со спонсором до начала инвентаризации. Эти шаги становятся для нас привычными. Мы уже начинаем получать удовольствие от своих поступков. Изнурительные метания из стороны в сторону ни к чему нас не привели. Мы отпускаем свой страх и начинаем Четвертый Шаг. Мы просто пишем – настолько хорошо, насколько это у нас сейчас получается.

С прошлым должно быть покончено, не нужно цепляться за него. Нам необходимо пристально всмотреться в наше прошлое, увидеть, каким оно было на самом деле, а потом отпустить его – ради жизни сегодня. Для большинства из нас прошлое всегда было чудовищем в темном подвале. Страх перед этим чудовищем не давал нам спуститься в подвал. Теперь нам необязательно оставаться один на один со своим прошлым. Сегодня наша воля и наши жизни – в руках нашей Высшей Силы.

Скрупулезная и честная письменная инвентаризация казалась нам невозможной задачей. Неудивительно, ведь раньше мы рассчитывали только на свои собственные силы. Перед тем, как начать писать, мы проводим несколько минут в тишине и просим дать нам сил быть тщательными и бесстрашными.

В Четвертом Шаге мы начинаем узнавать себя. Мы пишем о своих минусах, таких как вина, стыд, угрызения совести, жалость к себе, обида, гнев, депрессия, разочарование, смятение, одиночество, беспокойство, предательство, безнадеж-

ность, несостоятельность, страх, отрицание.

Здесь и сейчас мы пишем о том, что не дает нам покоя. Мы склонны к негативному мышлению, но, когда мы пишем, мы даем себе шанс видеть происходящее в более позитивном ключе.

Наш портрет не будет целостным и правдивым, если мы не добавим к нему свои положительные качества. Большинству из нас очень трудно принять тот факт, что в нас вообще есть что-то положительное. Тем не менее, достоинства есть у каждого из нас, причем многие из них мы приобрели в программе, например: нашу чистоту, открытость новому, осознание Бога, честность по отношению к другим людям, принятие, правильные поступки, способность делиться, готовность, мужество, веру, заботу, благодарность, доброту и великодушие. В нашей инвентаризации мы обычно уделяем внимание и своим отношениям с другими.

Мы внимательно изучаем свое прежнее и нынешнее поведение, чтобы разобраться в том, от чего нам стоит избавиться, а что сохранить. Никто не заставляет нас взять и разом забыть обо всех наших несчастьях. Этот шаг только считается трудным, а на самом деле он достаточно прост.

Мы пишем инвентаризацию, не думая о Пятом Шаге. Мы работаем над Четвертым Шагом так, как будто Пятого вообще не существует. Можно писать в одиночку или рядом с другими – лишь бы тому, кто пишет, было комфортно. Можно писать настолько кратко или подробно, насколько нам это

необходимо. Те, у кого уже есть такой опыт, могут нам помочь. Важно то, что нравственную инвентаризацию нужно писать. Если нам не нравится слово «нравственная», мы можем назвать ее инвентаризацией наших положительных и отрицательных качеств.

Для того, чтобы написать инвентаризацию, ее нужно просто писать! Одни лишь мысли, разговоры и теоретические выкладки об инвентаризации не помогут написать ее. Мы берем тетрадь, садимся, просим о направлении, достаем ручку и начинаем писать. Все, что придет нам в голову, становится материалом для инвентаризации. Мы по-настоящему начинаем этот шаг в тот момент, когда осознаем, насколько немного нам предстоит потерять и насколько много приобрести.

Практика показывает, что инвентаризация никогда не бывает слишком большой, а слишком маленькой – бывает. Она будет соответствовать своему автору. Она может казаться трудной, болезненной или даже невозможной. Нас может пугать соприкосновение со своими чувствами, мы боимся, что это закончится для нас бесконечной чередой мучительных страданий и панического ужаса. Помимо этого, нас может отговаривать от инвентаризации страх, что у нас ничего не получится. Если мы будем игнорировать эти чувства, то это приведет нас к колоссальному росту внутреннего напряжения. Страх неминуемой расплаты за свое прошлое даже сильнее страха, что этот шаг у нас не получится.

Инвентаризация приносит облегчение, потому что боль от того, что мы ее делаем, меньше, чем боль от того, что мы ее не делаем. Мы узнаем, что боль может стать мотивирующим фактором для выздоровления. Столкновение с болью неизбежно в любом случае. Такое впечатление, что на каждом собрании, посвященном шагам, говорят или о Четвертом Шаге, или о ежедневной инвентаризации. Инвентаризация помогает нам разобраться со всем тем, что накапливается у нас внутри. Похоже, что чем больше мы живем программой, тем чаще Бог приводит нас в такие ситуации, когда проявляются наши проблемные моменты. Мы замечаем эти проблемные моменты, и мы пишем о них. Мы начинаем получать удовольствие от своего выздоровления – ведь теперь мы научились справляться с чувствами стыда, вины или обидами.

То напряжение, которое годами нарастало внутри нас, наконец-то выходит наружу. Писать – это словно выпустить пар, сняв крышку с кипящей кастрюли. Мы сами решаем, что делать дальше: подать кастрюлю к столу, снова закрыть ее крышкой или выбросить все в мусор. Нам больше необязательно вариться во всем этом.

Мы берем ручку и бумагу, садимся и просим нашего Бога помочь нам увидеть в себе те дефекты характера, которые причиняют нам боль и страдания. Мы молимся о мужестве быть бесстрашными и скрупулезными, а еще о том, чтобы эта инвентаризация помогла нам привести свою жизнь в по-

рядок. Когда мы молимся и предпринимаем действия, все всегда складывается лучше.

Мы не стремимся стать идеальными. Идеальных людей не бывает. Важно просто делать все, что в наших силах. Мы пользуемся доступными инструментами и учимся проживать свои эмоции. Мы не хотим терять ничего из того, что приобрели, мы хотим продолжать свою программу. Наш опыт показывает, что даже самая глубокая и тщательная инвентаризация не даст долгосрочного эффекта, если за ней сразу не последует такой же тщательный Пятый Шаг.

## Шаг Пятый

*«Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок».*

Пятый Шаг – это ключ к свободе. Благодаря ему мы получаем возможность жить чистыми в настоящем. Признание в истинной сущности наших ошибок словно выпускает нас на волю. После тщательного Четвертого Шага мы беремся за содержимое нашей инвентаризации. Говорят, что если мы будем держать дефекты внутри себя, то они приведут нас обратно к употреблению. Цепляясь за свое прошлое, мы рано или поздно начнем чувствовать себя отвратительно, лишая себя возможности жить новой жизнью. Отсутствие честности в Пятом Шаге приведет нас к тем же самым негативным последствиям, к которым нечестность приводила нас в прошлом.

Пятый Шаг предлагает нам признаться Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок. Мы рассмотрели наши ошибки, изучили стереотипы своего поведения и начали понимать более глубокие аспекты нашей болезни. И вот мы садимся рядом с другим человеком и вслух делимся нашей инвентаризацией.

На протяжении всего Пятого Шага с нами будет наша Высшая Сила. Благодаря ее помощи мы сможем бесстрашно посмотреть в глаза самим себе и другому человеку. До сих пор

мы не считали нужным признаваться нашей Высшей Силе в истинной сущности наших ошибок. Мы рационализировали: «Ведь Богу и так это все уже известно». Что ж, пусть Ему известно, но признание все равно должно исходить из наших собственных уст, только тогда оно будет эффективным. Пятый Шаг – это не просто чтение Четвертого Шага.

Мы годами отказывались видеть себя такими, какими мы были на самом деле. Мы стыдились самих себя. Мы чувствовали себя изолированными от всего остального мира. Теперь, когда нам удалось загнать эту постыдную часть своего прошлого в угол, у нас появился шанс избавиться от него, при условии, что мы бесстрашно посмотрим ему в глаза и признаемся в нём. Было бы трагедией все написать, а потом просто спрятать написанное. Дефекты растут в темноте и умирают, когда их выносишь на свет.

До того, как мы пришли в Анонимные Наркоманы, мы считали, что никто не сможет понять тех поступков, которые мы совершали. В нас жил страх быть отвергнутыми, если мы решимся показать себя такими, какие мы есть. Это беспокойство свойственно большинству зависимых. Мы начинаем осознавать, насколько безосновательным был этот страх. Члены нашего сообщества действительно понимают нас.

Мы должны быть тщательными при выборе того человека, которому предстоит услышать наш Пятый Шаг. Нам следует убедиться в том, что этому человеку понятно, что именно мы делаем и для чего. Не существует каких-либо жестких крите-

риев, которым должен соответствовать выбранный нами человек, но крайне важно, чтобы мы ему доверяли. Уровень нашей готовности делать этот шаг напрямую зависит от степени нашей уверенности в том, насколько надежен и верен принципам этот человек. Некоторые из нас делают Пятый Шаг с кем-то совершенно незнакомым, а другие чувствуют себя комфортнее, выбрав кого-нибудь в Анонимных Наркоманах. Мы знаем, что существует меньше шансов на то, что такой же зависимый, как и мы, отнесется к нам с осуждением, злым умыслом или непониманием.



# 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.