



Другой взгляд

Новая редакция

Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Copyright © 2002 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Все права сохраняются

Есть много определений зависимости, основывающихся как на научном, так и на личном опыте. Не удивительно, что существуют откровенные разногласия в определениях, которые мы слышим. Некоторые из нас придерживаются одного взгляда на зависимость, у некоторых может быть другой взгляд. Если мы примем этот факт, то мы сможем отнестись внимательно к точке зрения других, и тогда появится надежда, что мы найдем общий подход к определению зависимости и способ более эффективного общения между всеми нами. Если мы все придем к соглашению о том, чем *зависимость не является*, то тогда, вероятно, нам станет ясно, *что такое зависимость*.

Может быть, мы придем к согласию относительно следующих основных положений:

1. Зависимость – это не свобода.

Сама природа нашего заболевания и его видимые симптомы подтверждают этот факт. Мы, зависимые, ценим личную свободу очень высоко, вероятно, потому что так сильно хотим ее и так редко получаем, когда наша болезнь прогрессирует. Даже в периоды воздержания от употребления наша свобода сильно ограничена. У нас нет уверенности в том, что всеми нашими действиями руководит сознательное желание выздороветь, а не бессознательная тяга к продолжению употребления. Мы ищем возможность манипулировать людьми и событиями, контролировать все наши действия, и таким поведением уничтожаем саму суть понятия свободы. Часто нам трудно понять, что потребность в контроле появляется из страха потерять контроль. Этот страх, основанный на наших прошлых разочарованиях и неудачных попытках решения жизненных трудностей, мешает нам сделать осмысленный выбор, который мог бы развеять страх, блокирующий нас.

2. Зависимость – это не развитие личности.

Монотонная, искусственная, ритуальная, компульсивная и полная навязчивых идей рутина активной зависимости делает нас неспособным к ответственности и рассудительности в мыслях и действиях. Развитие личности подразумевает творческие усилия и целенаправленное поведение; для него необходимо наличие выбора, изменений и способности принять жизнь такой, какая она есть.

3. Зависимость – это не доброжелательность.

Зависимость изолирует нас от людей и от окружающего мира. Мы заняты только тем, как добыть, употребить и найти пути, чтобы достать еще. Враждебные, обидчивые, эгоистичные, сконцентрированные только на себе, мы отсекаем все посторонние интересы во время своей прогрессирующей болезни. Мы живем в страхе, и подозреваем даже тех людей, от которых нам приходится зависеть. Это затрагивает все сферы нашей жизни, и все, что нам непонятно, воспринимается, как чужое и враждебное. Наш мир сужается, и изоляция от всех становится нашей единственной целью. Это и есть правдивое лицо нашего заболевания.

Всему тому, что сказано выше, можно подвести итог...

4. Зависимость – это не подходящий жизненный путь.

Болезненную, своекорыстную и эгоистичную, изолированную от мира сосредоточенность на наркотиках и на самих себе трудно назвать жизнью, в лучшем случае это можно назвать способом выживания. Хотя и это ограниченное существование ведет к страданию, саморазрушению и смерти.

Если на своем жизненном пути мы стремимся к духовности, то нам просто необходимы все те вещи, которые отсутствуют в зависимости: *свобода, доброжелательность, творческая деятельность и рост личности.*

Со свободой наша жизнь наполняется смыслом, она изменяется и представляет собой движение вперед. Мы смотрим в будущее, с полным основанием ожидая, что наша жизнь изменится к лучшему, мечты реализуются, и личности получают развитие. Все это, конечно, проявления духовного прогресса, который проистекает из ежедневной работы по Двенадцати Шагам АН.

Доброжелательность – это работа, направленная на принятие других людей в нашу жизнь, это путь к пониманию того, что жизни других так же важны, как и наша собственная. Трудно сказать, является доброжелательность основанием сострадания, или наоборот. Если мы принимаем сострадание, как способность видеть себя в других, не теряя ощущения собственной индивидуальности, значит, мы способны понять, что такое человеческое сходство. Если мы способны принимать себя, какие мы есть, то мы и к другим не будем чрезмерно требовательны. Когда мы видим наше сходство с другим человеком, это рождает в нас доброжелательность и любовь. Сочувствие происходит от признания сходства. Нетерпимость – результат различий, которые мы не можем принять.

Для нашего духовного роста и развития очень важны оба качества: и свобода, и доброжелательное сотрудничество с другими людьми. Мы понимаем, что не можем жить в одиночестве, что наш личный рост происходит среди других людей, которые тоже лично растут. Чтобы найти равновесие в жизни, необходимо исследовать все ценности: личные, социальные, духовные, равно как и материальные. Зрелость, наверное, требует такой переоценки.

В активной зависимости безумие, тюрьмы, больницы и смерть являлись нашим естественным концом. В выздоровлении с помощью нашей Высшей Силы и шагов АН все, что угодно, становится возможным.

Творческая деятельность – это не какая-то таинственная процедура, хотя в нас и происходит скрытая, не видимая извне, перестройка наших изломанных и разрушенных личностей. Часто творческая деятельность заключается просто в том, чтобы прислушиваться к своим чувствам и интуитивным порывам, которые могут, как нам кажется, принести пользу другим людям или нам самим, и действовать спонтанно на основании этих чувств. Тогда проявятся основные принципы, которые должны стоять за нашими поступками. И мы действительно сможем принимать основанные на принципах решения, которые будут иметь реальную ценность для нас.

Цель Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов становится ясной, когда мы выясняем, что зависимость от Высшей Силы, как каждый из нас ее понимает, приносит нам самоуважение и доверие к себе. Мы приходим к пониманию того, что мы не выше и не ниже других, наша реальная ценность – это быть самими собой. Самым важным в нашей жизни оказываются свобода и ответственность за себя и свои действия. Мы сохраняем и увеличиваем свободу своими действиями каждый день, и эта творческая деятельность не имеет окончания. И конечно, любой духовный рост начинается с доброжелательности. Она наполняет любовью все наши поступки. Когда *свобода, творческая деятельность и доброжелательность* являются нашей целью в служении сообществу, и мы не ожидаем личного вознаграждения за свое служение, результатом станут те изменения в нас, которые невозможно ни предсказать, ни проконтролировать. Следовательно, служение – это тоже Сила, более могущественная, чем мы, которая имеет колоссальное значение для всех.

**Моя благодарность выражается,
когда я забочусь о других и разделяю с другими путь АН.**

