



Кто, Что, Как и Почему

Новая редакция

Перепечатано из Белой Брошюры *Narcotics Anonymous*

Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Copyright © 1999 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Все права сохраняются

Кто такой зависимый¹?

Большинству из нас не надо особенно задумываться над этим вопросом. *Мы Знаем!* Вся наша жизнь и все наши мысли, так или иначе, были сконцентрированы на наркотиках: как их достать, как использовать и как найти пути и способы достать еще. Мы жили, чтобы употреблять и употребляли, чтобы жить. Всё очень просто: зависимый – это мужчина или женщина, чья жизнь подчинена наркотикам. Мы, люди, охваченные хронической и прогрессирующей болезнью, и конец всегда один и тот же – тюрьма, больница и смерть.

Что такое программа Анонимных Наркоманов?

АН – это Сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой. Мы, выздоравливающие зависимые, которые встречаются регулярно для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. Эта программа полного отказа от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для членства в АН – это желание прекратить употреблять. Мы предлагаем вам быть восприимчивыми и дать себе шанс. Наша программа основана на принципах, 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 какую другую организацию, у нас нет ни вступительных, ни регулярных взносов, мы не даем никаких обещаний. Мы не связаны ни с какой политической, религиозной, или правоохранительной организацией и никогда не находимся ни под чьим контролем. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, национальности, сексуальной ориентации, убеждений, религии или отсутствия таковой.

Мы не интересуемся тем, сколько и какие наркотики вы употребляли, с кем вы были связаны при этом, что вы делали в прошлом, богаты вы или бедны, мы только хотим знать, что вы намерены предпринять и как мы можем помочь вам. Новичок является самым важным человеком на любом собрании, потому что мы можем сохранить то, что имеем, лишь отдавая. Из опыта групп мы знаем, что те, кто регулярно ходит на наши собрания, остаются чистыми.

Почему мы здесь?

До того, как мы пришли в Сообщество АН, мы не могли управлять своей жизнью. Мы не могли жить и радоваться жизни, как другие люди. Нам хотелось чего-то другого, и мы думали, что нашли это в наркотиках. Употребление наркотиков было для нас важнее благополучия наших семей, наших жен, мужей и детей. Мы должны были доставать наркотики любой ценой. Мы причиняли людям много зла, но больше всего мы навредили себе. Будучи безответственными, мы сами создавали себе проблемы.

Многие из нас понимали, что употребление наркотиков – это медленное самоубийство, но зависимость – это такой коварный враг, который лишает нас силы что-либо изменить. Многие из нас обращались за помощью к медицине, религии или психиатрии. Но этого было недостаточно. Наша болезнь продолжала развиваться до тех пор, пока мы в отчаянии не стали искать помощи друг у друга в Анонимных Наркоманах.

Придя в АН, мы осознали, что мы были больными людьми. Мы страдали от болезни, от которой не изобретено лекарств. И все же она может быть приостановлена на каком-то этапе, и тогда выздоровление возможно.

¹ Зависимый-человек с наркотической зависимостью от любых химических веществ, изменяющих сознание.

Как это работает

Если у вас есть желание обрести то, что мы предлагаем, и вы готовы приложить усилия, чтобы получить это, то вы уже готовы предпринять определенные шаги. Вот принципы, которые делают 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 наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, *как мы Его понимали*.
4. Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения.
5. Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
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 тех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.
9. Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, *как мы Его понимали*, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы стремились нести весть об этом другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Этот список кажется слишком длинным, и мы не можем принять его весь сразу. Мы не стали зависимыми за один день, так что помните: *тише едешь – дальше будешь*.

Существует одно препятствие, которое больше, чем другие угрожает процессу выздоровления, – это равнодушное и нетерпимое отношение к духовным принципам. Три принципа: честность, непредубежденность и готовность к действиям являются для нас просто необходимыми. Следуя им, мы будем на верном пути.

Мы считаем, что наш подход к зависимости как к болезни вполне реалистичен, поскольку помощь одного зависимого другому обладает ни с чем несравнимой терапевтической ценностью. Сами зависимые лучше других могут понять и помочь друг другу. Мы верим, что чем быстрее мы обратимся к нашим насущным проблемам, тем скорее мы станем желанными, ответственными и деятельными членами сообщества.

Единственный способ не вернуться к активному употреблению наркотиков – не допускать первого раза. Если вы такие же как и мы, вы знаете, что одна доза – это слишком много, а тысячи всегда недостаточно. Мы особенно подчеркиваем это, так как знаем, что употребляя наркотики в любой форме или заменяя один на другой, мы вновь предоставляем своей зависимости полную свободу.

Взгляд на алкоголь, как на нечто отличное от других наркотиков, привел к срыву большое число зависимых. До того как мы пришли к Анонимным Наркоманам, многие из нас рассматривали алкоголь иначе, но мы больше не можем позволить себе заблуждаться на этот счет. Алкоголь – это тоже наркотик. Мы, люди с болезнью зависимости, которые должны воздерживаться от всех видов наркотиков ради выздоровления.

Двенадцать традиций Анонимных Наркоманов

Мы сохраняем то, что имеем, только с помощью постоянного наблюдения за собой. И, как индивидуальная свобода приходит к нам из двенадцати шагов, так и свобода деятельности групп проистекает из наших традиций.

До тех пор, пока узы, связывающие нас, сильнее того, что может разобщить нас, все будет хорошо.

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте. Личное выздоровление зависит от единства АН.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры – всего лишь облеченные доверием исполнители, они нами не управляют.
3. Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, кроме тех случаев, когда дело касается других групп или Анонимных Наркоманов в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель: донести наши идеи до тех зависимых, которые все еще страдают.
6. Группе АН никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АН для использования какой-либо родственной организацией или посторонней компанией, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АН следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Наркоманов должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, но наши центры обслуживания могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу АН никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество Анонимных Наркоманов не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АН не следует вовлекать ни в какие общественные дискуссии.
11. Наши отношения с обществом основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и телевидением.
12. Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

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