

# НАРКОТИКИ АНОНІМНІ®

---

П'ЯТЕ ВИДАННЯ



WORLD SERVICE OFFICE, INC.

ВАН НУЙС, КАЛИФОРНІЯ, США 91409

Дванадцять кроків і дванадцять традицій  
передруковано для адаптації з дозволу  
AA World Services, Inc.

Copyright © 1982, 1984, 1987, 1988  
World Service Office, Inc.  
Всі права захищені.

Опубліковано 1983 року. Третє видання 1984 року.  
Четверте видання 1987. П'яте видання 1988.  
Друковано в Сполучених Штатах Америки

99 98 97 96 95 94 93 21 20 19 18 17  
Каталогізація в публікації даних Бібліотеки Конгресу  
Анонімні наркомани ®  
Включає індекс.

1. Анонімні наркомани 2. Наркомани –  
Реабілітація – Сполучені Штати – Випадки з практики.
1. Анонімні наркомани, [DNLM: 1. Анонімні наркомани.
2. Наркотична залежність – реабілітація –  
особисті розповіді. WM 270 N2235]  
HV5825.N28 1987 362.2'9386 86-26640

ISBN 0-912075-02-3 (*тверда обкладинка*)  
ISBN 1-55776-025-X (*м'яка обкладинка*)

Каталог Конгресу США № 83-70346



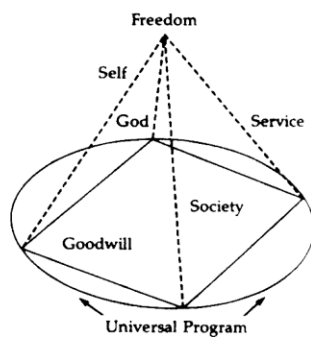
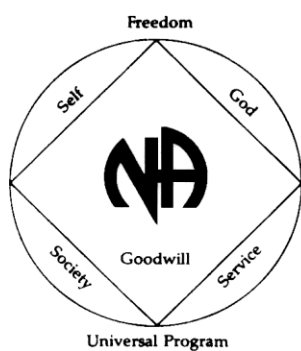
Це література, затверджена конференцією NA.

Narcotics Anonymous  та The NA Way є  
zareєстровані торгові марки World Service Office, Inc.

# ЗМІСТ

---

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Наш символ                                  | v  |
| Передмова                                   | vi |
| Вступ                                       | xv |
| КНИГА ПЕРША: АНОНІМНІ НАРКОМАНИ             |    |
| <i>Розділ перший</i>                        |    |
| Хто такий наркоман?                         | 3  |
| <i>Розділ другий</i>                        |    |
| Що таке<br>програма «Анонімні наркомани»?   | 9  |
| <i>Розділ третій</i>                        |    |
| Чому ми тут?                                | 13 |
| <i>Розділ четвертий</i>                     |    |
| Як це працює                                | 17 |
| <i>Розділ п'ятий</i>                        |    |
| Що я можу зробити?                          | 52 |
| <i>Розділ шостий</i>                        |    |
| Дванадцять традицій<br>Анонімних наркоманів | 58 |
| <i>Розділ сьомий</i>                        |    |
| Одужання та рецидив                         | 75 |
| <i>Розділ восьмий</i>                       |    |
| Ми одужуємо                                 | 85 |
| <i>Розділ дев'ятий</i>                      |    |
| Тільки на сьогодні – життя за програмою     | 91 |



# НАШ СИМВОЛ

---

Простота є ключовою рисою нашого символу; він імітує простоту нашої спільноти. У його простих контурах можна знайти всілякі окультні та езотеричні коннотації, але насамперед у свідомості членів спільноти є легко зрозумілі значення та взаємозв'язки.

Зовнішнє коло позначає універсальну і всеосяжну програму, в якій є місце для всіх проявів людини, що одужує.

Квадрат, лінії якого чітко визначені, легко побачити і зрозуміти, але є й інші невидимі частини символу. Квадратна основа присвячена Добрій волі, основі як Спільноти, так і членів нашого суспільства. Доброзичливість найкраще проявляється у служінні; правильне служіння — це «робити правильні речі з правильних мотивів». Коли доброзичливість підтримує і мотивує як окрему людину, так і Братство, ми є повністю цілісними і цілком вільними. Ймовірно, останнім, що буде втрачено для свободи, буде стигма наркомана.

Чотири сторони піраміди, що піднімаються від основи у тривимірній фігурі, символізують «Я», «Суспільство», «Служіння» та «Бога». Всі вони піднімаються до вершини Свободи. Всі частини тісно пов'язані з потребами та цілями наркомана, який прагне одужання, а також з метою Спільноти, яка полягає в тому, щоб зробити одужання доступним для всіх. Чим більша основа (у міру того, як ми зростаємо в єдності

та спільноті), тим ширші сторони піраміди і тим вища вершина свободи.

# ПЕРЕДМОВА

---

*«Повний плід праці любові живе у врожаї, і  
він завжди приходить у свій час...»*

Матеріал для цієї книги був взятий з особистого досвіду наркоманів, які є членами Спільноти Анонімних Наркоманів. Цей Основний Текст базується на конспекті, взятому з нашої «білої книги» «Анонімні Наркомани». Перші вісім розділів базуються на темах, викладених у білій книзі, і мають ті ж самі назви. До книги додано дев'ятий розділ «Тільки сьогодні» та десятий розділ «Більше буде розкрито». Далі наведено коротку історію книги.

Анонімні наркомани були засновані в липні 1953 року, а перше засідання відбулося в Південній Каліфорнії. Спільнота зростала нерівномірно, але швидко поширилася по різних частинах Сполучених Штатів. З самого початку була очевидна необхідність у книзі про одужання, яка допомогла б зміцнити Спільноту. Біла книга «Анонімні наркомани» була опублікована в 1962 році. Однак спільнота все ще мала слабку структуру, і 1960-ті роки були періодом боротьби. Кількість членів спільноти швидко зростала, а потім почала зменшуватися. Потреба в більш конкретному напрямку була очевидною. N.A. продемонструвала свою зрілість у 1972 році, коли в Лос-Анджелесі було відкрито Всесвітнє службове бюро

(WSO). WSO принесло спільноті необхідну єдність і відчуття мети.

Відкриття WSO забезпечило стабільність зростання спільноти. Сьогодні тисячі зустрічей для залежних, які одужують, проводяться по всій території Сполучених Штатів та в багатьох інших країнах. Сьогодні Всесвітня служба дійсно служить світовій спільноті.

Наркотики Анонімні давно визнали необхідність створення повного Основного тексту про наркоманію — книги про наркоманів, написаної наркоманами і для наркоманів.

Ці зусилля були підкріплені після створення WSO публікацією брошури про службу «Дерево А.Н.». Ця брошура була першим посібником зі служби Спільноти. За нею послідували наступні, більш вичерпні видання, а зараз — Посібник зі служби А.Н. У посібнику було викладено структуру служби, що включала

Всесвітню службову конференцію (WSC). У свою чергу, WSC включала Комітет з літератури, за підтримки WSO, декількох членів Ради піклувальників та Конференції розпочалася робота.

У міру того, як попит на літературу, особливо на вичерпний текст, ставав все більш поширеним, Комітет з літератури WSC розвивався. У жовтні 1979 року в Вічіті, штат Канзас, відбулася перша Всесвітня конференція з літератури, за якою послідували конференції в Лінкольні, штат Небраска; Мемфісі, штат Теннессі; Санта-Моніці, штат Каліфорнія; Уоррені, штат Огайо; та Маямі, штат Флорида.

Підкомітет з літератури WSC, працюючи на конференціях та індивідуально, зібрав сотні сторінок



матеріалів від членів та груп усього Співтовариства. Ці матеріали були ретельно каталогізовані, відредаговані, зібрані, розібрані та знову зібрані. Десятки представників областей та регіонів, які працювали з Комітетом з літератури, присвятили тисячі годин роботи, щоб створити представлену тут працю. Але що ще важливіше, ці члени сумлінно прагнули забезпечити текст, що відображає «групову свідомість».

Дотримуючись духу анонімності, ми, Підкомітет з літератури WSC, вважаємо за доцільне висловити нашу особливу вдячність і повагу до спільноти в цілому, особливо до тих, хто надав матеріали для включення в книгу. Ми вважаємо, що ця книга є синтезом колективної групової свідомості спільноти і що кожна подана ідея включена в роботу в тій чи іншій формі.

Цей том призначений як підручник для кожного наркомана, який прагне одужання. Як наркомани, ми знаємо біль залежності, але ми також знаємо радість одужання, яку ми знайшли в Спільноті Анонімних Наркоманів. Ми віримо, що настав час поділитися нашим одужанням у письмовій формі з усіма, хто прагне того, що ми знайшли. Ця книга присвячена інформуванню кожного наркомана:

**ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ, ТИ НІКОЛИ БІЛЬШЕ НЕ ПОВИНЕН  
ВЖИВАТИ!**

Тому,

З вдячністю за наше одужання, ми присвячуємо нашу книгу Н.А. люблячому служінню нашій Вищій Силі. Щоб завдяки розвитку свідомого контакту з

Богом жоден наркоман, який прагне одужання, не помер, не маючи шансу знайти кращий спосіб життя.

Ми залишаємося надійними слугами в подяці та любовному служінні,

ПІДКОМІТЕТ З ЛІТЕРАТУРИ  
СВІТОВА СЛУЖБОВА КОНФЕРЕНЦІЯ  
АНОНІМНІ НАРКОМАНИ

*Ми не можемо змінити природу наркомана або наркоманії. Ми можемо допомогти змінити стару брехню*

*«Раз наркоман, завжди наркоман», прагнучи зробити одужання більш доступним. Боже, допоможи нам пам'ятати цю різницю.*

# ВСТУП

---

Ця книга є спільним досвідом спільноти «Анонімні наркомани». Ми запрошуємо вас прочитати цей текст, сподіваючись, що ви вирішите поділитися з нами новим життям, яке ми знайшли. Ми жодним чином не знайшли ліків від залежності. Ми пропонуємо лише перевірений план щоденного одужання.

У Н.А. ми дотримуємося програми, адаптованої з програми Анонімних Алкоголіків. Більше мільйона людей одужали в А.А., більшість з них були так само безнадійно залежні від алкоголю, як ми від наркотиків. Ми вдячні спільноті А.А. за те, що вона показала нам шлях до нового життя.

Дванадцять кроків Анонімних наркоманів, адаптованих з А.А., є основою нашої програми одужання. Ми лише розширили їхню перспективу. Ми дотримуємося того самого шляху з єдиним винятком: наше самоідентифікування як наркоманів є всеосяжним стосовно будь-яких речовин, що змінюють настрій та свідомість. Термін «алкоголізм» є для нас занадто обмеженим; наша проблема полягає не в конкретній речовині, а в хворобі, яка називається наркоманія. Ми віримо, що як спільнота ми керуємося Вищою Свідомістю, і вдячні за напрямок, який дав нам змогу розбудувати перевірену програму одужання.

Ми приходять до «Наркоманів Анонімних» різними шляхами і віримо, що нашим спільним знаменником є те, що ми не змогли впоратися зі своєю залежністю.

Через різноманітність залежних, які є в нашій спільноті, ми підходимо до рішення, викладеного в цій книзі, в загальних термінах. Ми молимося, щоб наші пошуки були ретельними, щоб кожен залежний, який прочитає цю книгу, знайшов ту надію, яку знайшли ми.

На основі нашого досвіду ми віримо, що кожен наркоман, включаючи потенційного наркомана, страждає від невиліковної хвороби тіла, розуму і духу ( ). Ми були в полоні безнадійної дилеми, рішення якої є духовним за своєю природою. Тому ця книга буде стосуватися духовних питань.

Ми не є релігійною організацією. Наша програма — це набір духовних принципів, завдяки яким ми одужуємо від, здавалося б, безнадійного стану розуму і тіла. Під час укладання цієї роботи ми молилися:

*«БОЖЕ, дай нам знання, щоб ми могли писати відповідно до Твоїх Божественних заповідей. Всели в нас відчуття Твого призначення. Зроби нас слугами Твоєї волі і дай нам зв'язок безкорисливості, щоб це було справді Твоє діло, а не наше — щоб жоден наркоман, де б він не був, не мусив помирати від жахів наркоманії».*

Все, що відбувається в процесі служіння А.А., має бути мотивоване бажанням більш успішно донести послання про одужання до наркоманів, які все ще страждають. Саме з цієї причини ми розпочали цю роботу. Ми завжди повинні пам'ятати, що як окремі

члени, групи та комітети служіння, ми не є і ніколи не повинні бути конкурентами один одному. Ми працюємо окремо і разом, щоб допомогти новим членам і для нашого спільного блага. Ми болісно навчилися, що внутрішні суперечки паралізують наше Спільнота; вони заважають нам надавати послуги, необхідні для зростання.

Ми сподіваємося, що ця книга допоможе страждаючому наркоману знайти рішення, яке ми знайшли. Наша мета — залишатися чистими, хоча б сьогодні, і нести послання про одужання.

## КНИГА ПЕРША

# НАРКОМАНИ АНОНІМИ®

---

*Про природу наркоманії написано багато книг.  
Ця книга в першу чергу стосується природи  
одужання. Якщо ви наркоман і знайшли цю  
книгу, дайте собі перепочинок і прочитайте її!*



## РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

# ХТО ТАКИЙ НАРКОМАН?

---

*Більшість з нас не мусить довго думати над цим питанням. МИ ЗНАЄМО! Все наше життя і мислення було зосереджене на наркотиках в тій чи іншій формі — на їх отриманні, вживанні та пошуку способів і засобів, щоб отримати їх більше. Ми жили, щоб вживати, і вживали, щоб жити. Простіше кажучи, наркоман — це чоловік або жінка, чиє життя контролюється наркотиками. Ми — люди, які перебувають у полоні постійної і прогресуючої хвороби, кінцевий результат якої завжди один і той самий: в'язниці, психіатричні лікарні та смерть.*

Ті з нас, хто знайшов Програму «Анонімні наркомани», не мусять двічі замислюватися над питанням: хто такий наркоман? Ми знаємо! Ось наш досвід.

Як наркомани, ми є людьми, вживання яких будь-яких речовин, що змінюють свідомість та настрій, спричиняє проблеми в будь-якій сфері життя. Наркоманія — це хвороба, яка передбачає не лише вживання наркотиків. Дехто з нас вірить, що наша хвороба була присутня задовго до того, як ми вперше вжили наркотики.

Більшість з нас не вважали себе наркоманами до того, як прийшли до Програми «Анонімні наркомани».



Інформація, яка була нам доступна, надходила від людей, які були неправильно поінформовані. Доки ми могли на деякий час припинити вживання, ми вважали, що все гаразд. Ми дивилися на припинення, а не на вживання. У міру прогресування нашої залежності ми все менше і менше думали про припинення. Тільки в розпачі ми запитували себе: «Чи може це бути через наркотики?»

Ми не вибирали стати наркоманами. Ми страждаємо від хвороби, яка проявляється в антисоціальних формах, що ускладнює її виявлення, діагностику та лікування.

Наша хвороба ізолювала нас від людей, за винятком тих випадків, коли ми отримували, вживали та шукали способи і засоби, щоб отримати більше. Ворожі, ображені, егоїстичні та егоцентричні, ми відрізали себе від зовнішнього світу. Все, що не було нам до кінця знайоме, ставало чужим і небезпечним. Наш світ звузився, і ізоляція стала нашим життям. Ми вживали, щоб вижити. Це був єдиний спосіб життя, який ми знали.

Деякі з нас вживали, зловживали та зловживали наркотиками, але все одно не вважали себе наркоманами. Протягом усього цього ми продовжували повторювати собі: «Я можу впоратися». Наші хибні уявлення про природу наркоманії включали уявлення про насильство, вуличну злочинність, брудні голки та в'язницю.

Коли нашу залежність розглядали як злочин або моральну ваду, ми ставали бунтівними і ще більше заглиблювалися в ізоляцію. Деякі кайфи були чудовими, але зрештою те, що ми мусили робити, щоб продовжувати вживати наркотики, відображало відчай. Ми були в полоні своєї хвороби. Ми були змушені виживати будь-яким чином. Ми маніпулювали людьми і намагалися контролювати все навколо себе. Ми брехали, крали, обманювали і продавали себе. Ми мусили мати наркотики, незважаючи на ціну. Невдачі і страх почали заповонювати наше життя.

Одним з аспектів нашої залежності була нездатність жити за правилами життя. Ми пробували наркотики та їх комбінації, щоб впоратися зі світом, який здавався нам ворожим. Ми мріяли знайти чарівну формулу, яка б вирішила нашу головну проблему — нас самих. Насправді ми не могли успішно вживати жодних речовин, що змінюють свідомість або настрій, включаючи марихуану та алкоголь. Наркотики перестали давати нам задоволення.

Іноді ми захищали свою залежність і виправдовували своє право на вживання, особливо коли мали законні рецепти. Ми пишалися іноді незаконною і часто дивною поведінкою, яка була характерною для нашого вживання. Ми «забували» про ті часи, коли сиділи на самоті і нас охоплював страх і жалість до себе. Ми впали в патерн вибіркового мислення. Ми пам'ятали тільки хороші спогади, пов'язані з наркотиками. Ми виправдовували і раціоналізували те,

що робили, щоб не захворіти або не збожеволіти. Ми ігнорували часи, коли життя здавалося кошмаром. Ми уникали реальності нашої залежності.

Вищі розумові та емоційні функції, такі як совість і здатність кохати, були сильно порушені через вживання наркотиків. Наші життєві навички знизилися до рівня тварин. Наш дух був зламаний. Ми втратили здатність відчувати себе людьми. Це здається надмірним, але багато хто з нас перебував у такому стані.

Ми постійно шукали відповідь — ту людину, місце або річ, яка б все виправила. Нам бракувало здатності справлятися з повсякденним життям. У міру прогресування нашої залежності багато хто з нас потрапляв до лікарень і виходив з них.

Ці переживання вказували на те, що в нашому житті щось не так. Ми хотіли легкого виходу. Дехто з нас думав про самогубство. Наші спроби зазвичай були слабкими і лише посилювали наше відчуття нікчемності. Ми були в пастці ілюзій «а що як», «якби тільки» і «ще один раз». Коли ми все-таки зверталися по допомогу, ми шукали лише позбавлення від болю.

Ми багато разів відновлювали хороше фізичне здоров'я, але втрачали його, знову вживаючи наркотики. Наш досвід показує, що нам неможливо успішно вживати наркотики. Незалежно від того, наскільки добре ми, здавалося б, контролюємо себе, вживання наркотиків завжди змушує нас падати на коліна.

Як і інші невиліковні хвороби, залежність можна зупинити. Ми погоджуємося, що немає нічого

ганебного в тому, щоб бути залежним від « », за умови, що ми чесно приймаємо свою дилему і вживаємо позитивних заходів. Ми готові без застережень визнати, що маємо алергію на наркотики. Здоровий глузд підказує нам, що було б божевіллям повертатися до джерела нашої алергії. Наш досвід показує, що медицина не може вилікувати нашу хворобу.

Хоча фізична і психічна толерантність відіграють певну роль, багато наркотиків не потребують тривалого вживання, щоб викликати алергічні реакції. Наша реакція на наркотики робить нас наркоманами, а не те, скільки ми їх вживаємо.

Багато з нас не вважали, що мають проблему з наркотиками, доки вони не закінчилися. Навіть коли інші говорили нам, що ми маємо проблему, ми були переконані, що ми праві, а світ помиляється. Ми використовували це переконання, щоб виправдати свою саморуйнівну поведінку. Ми сформували точку зору, яка дозволяла нам продовжувати свою залежність, не турбуючись про власне благополуччя чи благополуччя інших. Ми почали відчувати, що наркотики вбивають нас, задовго до того, як ми могли це визнати перед кимось іншим. Ми помітили, що якщо ми намагалися припинити вживати, то не могли. Ми підозрювали, що втратили контроль над наркотиками і не мали сили зупинитися.

Продовжуючи вживати наркотики, ми зіткнулися з певними наслідками. Ми звикли до стану розуму, який є типовим для наркоманів. Ми забули, як було до того,

як почали вживати наркотики; ми забули про соціальні норми поведінки. Ми набули дивних звичок і манер. Ми забули, як працювати; ми забули, як гратися; ми забули, як висловлювати свої думки і як проявляти турботу про інших. Ми забули, як відчувати.

Вживаючи наркотики, ми жили в іншому світі. Ми відчували лише періодичні спалахи реальності або самосвідомості. Здавалося, що ми були принаймні двома людьми замість одного, доктором Джекілом і містером Гайдом. Ми бігали навколо і намагалися налагодити своє життя перед наступним вживанням. Іноді нам це вдавалося дуже добре, але згодом це стало менш важливим і більш неможливим. Врешті-решт доктор Джекіл помер, а містер Гайд взяв верх.

У кожного з нас є кілька речей, яких ми ніколи не робили. Ми не можемо дозволити, щоб ці речі стали виправданням для повторного вживання. Деякі з нас відчують самотність через відмінності між нами та іншими членами. Це почуття ускладнює відмову від старих зв'язків і старих звичок.

Усі ми по-різному переносимо біль. Деяким наркоманам потрібно було йти в більшій крайності, ніж іншим. Дехто з нас зрозумів, що нам достатньо, коли ми усвідомили, що занадто часто вживаємо наркотики і це впливає на наше повсякденне життя.

Спочатку ми вживали наркотики в спосіб, який здавався соціальним або принаймні контрольованим. Ми не мали жодних ознак того, що майбутнє принесе нам катастрофу. У якийсь момент наше вживання стало

неконтрольованим і антисоціальним. Це почалося, коли все йшло добре, і ми перебували в ситуаціях, які дозволяли нам вживати наркотики часто. Зазвичай це було кінцем хороших часів. Ми, можливо, намагалися зменшити вживання, замінити або навіть припинити вживання, але ми перейшли від стану успіху та благополуччя під впливом наркотиків до повного духовного, психічного та емоційного банкрутства. Швидкість цього занепаду варіюється від наркомана до наркомана. Незалежно від того, чи це відбувається за роки, чи за дні, все йде вниз. Ті з нас, хто не помирає від цієї хвороби, потрапляють до в'язниці, психіатричних закладів або повністю деморалізуються в міру прогресування хвороби.

Наркотики давали нам відчуття, що ми можемо впоратися з будь-якою ситуацією, яка може виникнути. Однак ми усвідомили, що вживання наркотиків було в значній мірі відповідальним за деякі з наших найгірших скрутних ситуацій. Деякі з нас можуть провести решту свого життя у в'язниці за злочини, пов'язані з наркотиками.

Ми мусили досягти дна, перш ніж були готові зупинитися. Нарешті ми були мотивовані шукати допомоги на пізній стадії нашої залежності. Тоді нам було легше побачити руйнування, катастрофу та ілюзії нашого вживання. Було важче заперечувати нашу залежність, коли проблеми дивилися нам прямо в очі.

Деякі з нас спочатку побачили наслідки залежності на найближчих нам людях. Ми були дуже залежні від

них, щоб прожити життя. Ми відчували гнів, розчарування і біль, коли вони знаходили інші інтереси, друзів і коханих. Ми шкодували про минуле, боялися майбутнього і не були надто задоволені сьогоденням. Після років пошуків ми були більш нещасливі і менш задоволені, ніж на початку.

Наша залежність поневолила нас. Ми були в'язнями власного розуму і засуджені власною провиною. Ми втратили надію, що колись перестанемо вживати наркотики. Наші спроби залишитися чистими завжди закінчувалися невдачею, завдаючи нам болю і страждань.

Як наркомани, ми маємо невиліковну хворобу, яка називається наркоманія. Ця хвороба є хронічною, прогресуючою і смертельною. Однак її можна лікувати. Ми вважаємо, що кожна людина має відповісти на питання: «Чи є я наркоманом?» Те, як ми захворіли, для нас не має безпосереднього значення. Нас цікавить одужання.

Ми починаємо лікувати свою залежність, відмовляючись від вживання наркотиків. Багато з нас шукали відповіді, але не могли знайти жодного дієвого рішення, поки не знайшли одне одного. Як тільки ми визнаємо себе наркоманами, допомога стає можливою. Ми бачимо частинку себе в кожному наркомані і частинку них у собі. Це розуміння дозволяє нам допомагати одне одному. Наше майбутнє здавалося безнадійним, поки ми не знайшли тверезих наркоманів, які були готові поділитися з нами. Заперечення нашої

залежності тримало нас хворими, але чесне визнання залежності дозволило нам припинити вживати наркотики. Люди з «Анонімних наркоманів» сказали нам, що вони — одужуючі наркомани, які навчилися жити без наркотиків. Якщо вони змогли це зробити, то і ми зможемо.

Єдиною альтернативою одужанню є в'язниця, психіатрична лікарня, занепад і смерть. На жаль, наша хвороба змушує нас заперечувати свою залежність. Якщо ви залежний, ви можете знайти новий спосіб життя завдяки програмі А.Н. У процесі одужання ми стали дуже вдячними. Завдяки утриманню від наркотиків і виконанню Дванадцяти кроків Анонімних наркоманів наше життя стало корисним.

Ми усвідомлюємо, що ніколи не вилікуємося і що ми будемо нести цю хворобу в собі до кінця життя. Ми хворі, але ми одужуємо. Кожен день нам дається ще один шанс. Ми переконані, що для нас є тільки один спосіб життя, і це спосіб N.A.



## РОЗДІЛ ДРУГИЙ

### ЩО ТАКЕ

### ПРОГРАМА

### «НАРКОАНОНІМНИХ»?

---

*Н.А. — це некомерційна спільнота або товариство чоловіків і жінок, для яких наркотики стали серйозною проблемою. Ми — одужуючі наркомани, які регулярно зустрічаються, щоб допомогти один одному залишатися чистими. Це програма повної відмови від усіх наркотиків. Єдина вимога для членства — бажання припинити вживати наркотики. Ми пропонуємо вам бути відкритими і дати собі перепочинок. Наша програма — це набір принципів, сформульованих настільки просто, що ми можемо дотримуватися їх у повсякденному житті. Найважливіше в них те, що вони працюють.*

*Н.А. не має жодних зобов'язань. Ми не пов'язані з жодними іншими організаціями, у нас немає вступних внесків чи членських внесків, не потрібно підписувати зобов'язання чи давати обіцянки комусь. Ми не пов'язані з жодними політичними, релігійними чи правоохоронними групами і не перебуваємо під наглядом. До нас може приєднатися будь-хто, незалежно від віку, раси, статевої ідентичності, віросповідання, релігії чи відсутності релігії.*

*Нас не цікавить, що і скільки ви вживали, хто були ваші знайомі, що ви робили в минулому, скільки у вас є або скільки у вас немає, а тільки те, що ви хочете зробити зі своєю проблемою і як ми можемо вам допомогти. Новачок є найважливішою особою на будь-якому зібранні, тому що ми можемо зберегти те, що маємо, тільки віддаючи це іншим. З досвіду нашої групи ми дізналися, що ті, хто регулярно відвідують наші зібрання, залишаються чистими ( ).*

Наркотики Анонімні — це спільнота чоловіків і жінок, які вчаться жити без наркотиків. Ми є некомерційною організацією і не маємо жодних внесків чи зборів. Кожен з нас заплатив ціну за членство. Ми заплатили за право одужати своїм болем.

Вживши всупереч усьому, ми — наркомани, які регулярно зустрічаються. Ми відгукуємося на чесні розповіді та слухаємо історії наших членів, щоб почути послання про одужання. Ми усвідомлюємо, що нарешті для нас є надія.

Ми використовуємо інструменти, які допомогли іншим наркоманам, які одужують і навчилися в А.Н. жити без наркотиків. Дванадцять кроків — це позитивні інструменти, які роблять наше одужання можливим. Наша головна мета — залишатися чистими і нести послання наркоманам, які все ще страждають. Нас об'єднує спільна проблема наркоманії. Зустрічаючись, розмовляючи і допомагаючи іншим наркоманам, ми можемо залишатися чистими. Новачок є найважливішою особою на будь-якому зібранні, тому

що ми можемо зберегти те, що маємо, лише віддаючи це іншим. Анонімні наркомани мають багаторічний досвід роботи з сотнями тисяч наркоманів. Цей безпосередній досвід у всіх фазах хвороби та одужання має безпрецедентну терапевтичну цінність. Ми тут, щоб вільно ділитися з будь-яким наркоманом, який хоче одужати.

Наше послання про одужання базується на нашому досвіді. До того, як прийти до спільноти, ми виснажували себе, намагаючись успішно вживати наркотики і гадаючи, що з нами не так. Прийшовши до Н.А., ми опинилися серед дуже особливої групи людей, які страждали, як і ми, і знайшли одужання. У їхньому досвіді, яким вони вільно ділилися, ми знайшли надію для себе. Якщо програма спрацювала для них, вона спрацює і для нас.

Єдина вимога для членства — бажання припинити вживати наркотики. Ми бачили, як програма працює для будь-якого наркомана, який чесно і щиро хоче припинити вживати. Ми не мусимо бути чистими, коли приїжджаємо сюди, але після першого засідання ми пропонуємо новачкам продовжувати приходити і повертатися чистими. Ми не мусимо чекати передозування або тюремного ув'язнення, щоб отримати допомогу від Анонімних наркоманів. Наркоманія — це не безнадійний стан, від якого немає одужання.

Ми зустрічаємося з такими ж наркоманами, як і ми, які вже чисті. Ми спостерігаємо, слухаємо і розуміємо,

що вони знайшли спосіб жити і насолоджуватися життям без наркотиків. Нам не потрібно миритися з обмеженнями минулого. Ми можемо переглядати і переосмислювати наші старі уявлення. Ми можемо постійно вдосконалювати наші старі уявлення або замінювати їх новими. Ми — чоловіки та жінки, які виявили та визнали, що ми безсилі перед своєю залежністю. Коли ми вживаємо наркотики, ми програємо. Коли ми виявили, що не можемо жити ні з наркотиками, ні без них, ми звернулися за допомогою до А.Н., а не продовжували свої страждання. Програма творить диво в нашому житті. Ми стаємо іншими людьми. Виконання кроків та дотримання абстиненції дають нам щоденне полегшення від самонакладеного довічного ув'язнення. Ми стаємо вільними, щоб жити.

Ми хочемо, щоб наше місце одужання було безпечним, вільним від зовнішніх впливів. Для захисту спільноти ми наполягаємо на тому, щоб на жодне засідання не приносили наркотики чи приладдя для їх вживання.

Ми відчуваємо повну свободу самовираження в Спільноті, оскільки правоохоронні органи не беруть у ній участі. Наші зустрічі проходять в атмосфері співчуття. Відповідно до принципів одужання, ми намагаємося не судити, не стереотипувати і не моралізувати один одного. Ми не вербуємо нових членів, і членство не коштує нічого. N.A. не надає консультацій та соціальних послуг.

Наші зустрічі — це процес ідентифікації, надії та обміну. Серце N.A. б'ється, коли двоє наркоманів діляться своїм одужанням. Те, що ми робимо, стає для нас реальним, коли ми ділимося цим. Це відбувається в більшому масштабі на наших регулярних зустрічах. Зустріч відбувається, коли двоє або більше наркоманів збираються, щоб допомогти один одному залишатися чистими.

На початку зустрічі ми читаємо літературу N.A., яка доступна для всіх. На деяких зустрічах є доповідачі, обговорення тем або і те, і інше. Закриті зустрічі призначені для наркоманів або тих, хто вважає, що у них може бути проблема з наркотиками. Відкриті зустрічі вітають усіх, хто бажає відчути нашу спільноту. Атмосфера одужання захищена нашими Дванадцятьма Традиціями. Ми повністю самофінансуємося за рахунок добровільних внесків наших членів. Незалежно від місця проведення зустрічі, ми залишаємося незалежними. Зустрічі надають можливість бути разом з іншими наркозалежними. Все, що нам потрібно для проведення зустрічі, — це двоє наркозалежних, які піклуються один про одного і діляться своїм досвідом.

Ми відкриті для нових ідей. Ми задаємо питання. Ми ділимося тим, що дізналися про життя без наркотиків. Хоча спочатку принципи Дванадцяти кроків можуть здатися нам дивними, найголовніше в них те, що вони працюють. Наша програма — це спосіб життя. Ми вчимося цінувати духовні принципи, такі як

покірність, смиренність і служіння, читаючи літературу А.Н., відвідуючи зустрічі та працюючи над кроками. Ми виявляємо, що наше життя стабільно поліпшується, якщо ми утримуємося від вживання хімічних речовин, що змінюють свідомість і настрій, і працюємо над Дванадцятьма кроками, щоб підтримати наше одужання. Життя за цією програмою дає нам зв'язок із Силою, більшою за нас самих, виправляє недоліки і спонукає нас допомагати іншим. Там, де було зроблено щось неправильно, програма вчить нас духу прощення.

Про природу залежності написано багато книг. Ця книга присвячена природі одужання в програмі «Анонімні наркомани» ( ). Якщо ви є наркоманом і знайшли цю книгу, дайте собі перепочинок і прочитайте

## РОЗДІЛ ТРЕТІЙ

### ЧОМУ МИ ТУТ?

---

*До того, як прийти до спільноти Анонімних Наркоманів, ми не могли керувати своїм життям. Ми не могли жити і насолоджуватися життям, як інші люди. Нам потрібно було щось інше, і ми думали, що знайшли це в наркотиках. Ми ставили їх вживання вище за благополуччя наших сімей, наших дружин, чоловіків і дітей. Нам потрібно було отримати наркотики за будь-яку ціну. Ми заподіяли великої шкоди багатьом людям, але найбільше ми нашкодили собі. Через нашу нездатність прийняти особисту відповідальність ми фактично створювали свої власні проблеми. Ми здавалися нездатними прийняти життя таким, яким воно є.*

*Більшість з нас усвідомлювали, що своєю залежністю ми повільно вбивали себе, але залежність — такий підступний ворог життя, що ми втратили силу щось з цим зробити. Багато з нас опинилися у в'язниці або шукали допомоги в медицині, релігії та психіатрії. Жоден з цих методів не був для нас достатнім. Наша хвороба завжди поверталася або продовжувала прогресувати, поки ми, у*

*відчаї, не звернулися за допомогою один до одного в «Анонімних наркоманах».*

*Прийшовши до Н.А., ми усвідомили, що ми хворі люди. Ми страждали від хвороби, від якої не існує відомого лікування. Однак її можна зупинити на певному етапі, і тоді одужання стає можливим.*

Ми — наркомани, які прагнуть одужання. Ми вживали наркотики, щоб приховати свої почуття, і робили все, що було необхідно, щоб дістати наркотики. Багато з нас прокидалися хворими, не в змозі дістатися до роботи, або йшли на роботу в стані наркотичного сп'яніння ( ). Багато з нас крали, щоб підтримувати свою звичку. Ми завдавали болю тим, кого любили. Ми робили все це і говорили собі: «Я можу з цим впоратися». Ми шукали вихід. Ми не могли прийняти життя таким, яким воно є. Спочатку вживання було приємним. Для нас вживання стало звичкою і, зрештою, необхідним для виживання. Прогресування хвороби не було для нас очевидним. Ми продовжували руйнувати себе, не усвідомлюючи, куди це нас веде. Ми були наркоманами і не знали про це. За допомогою наркотиків ми намагалися уникнути реальності, болю і страждань. Коли дія наркотиків закінчувалася, ми усвідомлювали, що наші проблеми залишилися, і вони ставали ще гіршими. Ми шукали полегшення, вживаючи наркотики знову і знову — більше і частіше.



Ми шукали допомоги, але не знаходили її. Часто лікарі не розуміли нашої дилеми. Вони намагалися допомогти, даючи нам ліки. Наші чоловіки, дружини та кохані давали нам все, що мали, і виснажували себе в надії, що ми припинимо вживати наркотики або одужаємо. Ми намагалися замінити один наркотик іншим, але це тільки продовжувало наші страждання. Ми намагалися обмежити вживання до соціально прийнятних норм, але без успіху. Не існує такого поняття, як соціальний наркоман. Дехто з нас шукав відповіді в церквах, релігіях або культах. Дехто шукав лікування в зміні місця проживання. Ми звинувачували наше оточення та життєві обставини у своїх проблемах. Ця спроба вилікувати наші проблеми переїздом дала нам можливість скористатися новими людьми. Деякі з нас шукали схвалення через секс або зміну друзів. Ця поведінка, спрямована на пошук схвалення, ще більше заглибила нас у нашу залежність. Деякі з нас спробували шлюб, розлучення або втечу. Незалежно від того, що ми пробували, ми не могли втекти від нашої хвороби.

Ми дійшли до такого моменту в нашому житті, коли відчували себе безнадійними. Ми мало чого вартували для родини, друзів або на роботі. Багато з нас були безробітними і непрацездатними. Будь-яка форма успіху була страшною і незнайомою. Ми не знали, що робити. У міру зростання почуття ненависті до себе нам потрібно було все більше і більше, щоб приховати свої почуття. Ми були хворі і втомлені від болю і

неприємностей. Ми боялися і тікали від страху. Незалежно від того, як далеко ми бігли, страх завжди супроводжував нас. Ми були безнадійними, марними і загубленими. Невдача стала нашим способом життя, а самооцінка була відсутня. Мабуть, найболючішим почуттям було відчай. Ізоляція і заперечення нашої залежності змушували нас рухатися далі по цьому шляху вниз. Будь-яка надія на покращення зникла. Безпорадність, порожнеча і страх стали нашим способом життя. Ми були повними невдахами. Нам дійсно була потрібна зміна особистості. Зміна саморуйнівних моделей життя стала необхідною. Коли ми брехали, обманювали або крали, ми принижували себе в своїх власних очах. Ми мали достатньо саморуйнування. Ми відчули свою безсильність. Коли ніщо не полегшувало нашу параною і страх, ми досягли дна і стали готові просити про допомогу.

Ми шукали відповідь, коли звернулися до Наркоанонімних і знайшли їх. Ми прийшли на наше перше засідання Н.А. у стані поразки і не знали, чого очікувати. Після того, як ми просиділи на одному або декількох засіданнях, ми почали відчувати, що люди піклуються і готові допомогти. Хоча наш розум говорив нам, що ми ніколи не зможемо цього зробити, люди в Спільноті дали нам надію, наполягаючи, що ми можемо одужати. Ми виявили, що незалежно від наших минулих думок чи вчинків, інші відчували і робили те саме. Оточені іншими наркоманами, ми усвідомили, що більше не самотні. Одужання відбувається на наших

зустрічах. На кону стоїть наше життя. Ми виявили, що, ставлячи одужання на перше місце, програма працює. Ми зіткнулися з трьома тривожними усвідомленнями:

1. Ми безсилі перед залежністю, і наше життя невідконтрольне;
2. Хоча ми не відповідальні за свою хворобу, ми відповідальні за своє одужання;
3. Ми більше не можемо звинувачувати людей, місця та речі у нашій залежності. Ми повинні зіткнутися зі своїми проблемами та почуттями.

Найпотужнішою зброєю для одужання є наркоман, який одужує. Ми зосереджуємося на одужанні та почуттях, а не на тому, що ми зробили в минулому. Старі друзі, місця та ідеї часто становлять загрозу для нашого одужання. Нам потрібно змінити своїх товаришів, місця для ігор та іграшки.

Коли ми усвідомлюємо, що не можемо обійтися без наркотиків, деякі з нас одразу починають відчувати депресію, тривогу, ворожість і обурення. Дрібні розчарування, незначні невдачі та самотність часто змушують нас відчувати, що ми не одужуємо. Ми розуміємо, що страждаємо від хвороби, а не від моральної дилеми. Ми були тяжко хворі, а не безнадійно погані. Нашу хворобу можна зупинити лише шляхом утримання.

Сьогодні ми відчуваємо цілий спектр почуттів. До того, як приєднатися до спільноти, ми відчували або піднесення, або депресію. Наше негативне ставлення

до себе замінилося позитивною турботою про інших. Ми отримуємо відповіді, а проблеми вирішуються. Це великий дар — знову відчувати себе людиною.

Яка зміна порівняно з тим, якими ми були раніше! Ми знаємо, що програма Н.А. працює. Програма переконала нас, що нам потрібно змінити себе, а не намагатися змінити людей і ситуації навколо нас. Ми відкрили для себе нові можливості. Ми знайшли почуття власної гідності. Ми навчилися поважати себе. Це програма для навчання. Виконуючи кроки, ми починаємо приймати волю Вищої Сили. Прийняття веде до одужання. Ми втрачаємо страх перед невідомим. Ми стаємо вільними.

## РОЗДІЛ ЧЕТВЕРТИЙ

### ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ

---

*Якщо ви хочете отримати те, що ми пропонуємо, і готові докласти зусиль, щоб це отримати, то ви готові зробити певні кроки. Це принципи, які зробили наше одужання можливим.*

- 1. Ми визнали, що були безсилі перед своєю залежністю, що наше життя стало некерованим.*
- 2. Ми повірили, що Сила, більша за нас самих, може повернути нам розум.*
- 3. Ми прийняли рішення віддати нашу волю і наше життя під опіку Бога, як ми Його розуміємо.*
- 4. Ми провели ретельний і безстрашний моральний аналіз себе.*
- 5. Ми визнали перед Богом, перед собою і перед іншою людиною точну природу наших провин.*
- 6. Ми були повністю готові до того, щоб Бог усунув усі ці вади характеру.*
- 7. Ми смиренно попросили Його усунути наші недоліки.*
- 8. Ми склали список усіх людей, яким ми заподіяли шкоду, і стали готові виправити свої помилки перед ними.*
- 9. Ми безпосередньо відшкодували шкоду цим людям, де це було можливо, за винятком*

випадків, коли це могло завдати шкоди їм або іншим.

10. Ми продовжували проводити особистий аналіз і, коли помилялися, негайно визнавали це.
11. Ми прагнули через молитву і медитацію поліпшити наш свідомий контакт з Богом, як ми Його розуміли, молячись тільки про знання Його волі для нас і силу, щоб її виконати.
12. Досягнувши духовного пробудження в результаті цих кроків, ми намагалися донести це послання до наркоманів і застосовувати ці принципи у всіх наших справах.

Це звучить як велике завдання, і ми не можемо зробити все відразу. Ми не стали залежними за один день, тому пам'ятайте — все має бути поступово.

Є одна річ, яка більше за все інше може завадити нам у нашому одужанні, — це байдужість або нетерпимість до духовних принципів. Три з них, які є незамінними, — це чесність, відкритість і готовність. З ними ми на правильному шляху.

Ми вважаємо, що наш підхід до хвороби залежності є цілком реалістичним, оскільки терапевтична цінність допомоги одного наркомана іншому не має собі рівних. Ми вважаємо, що наш шлях є практичним, оскільки один наркоман може найкраще зрозуміти та допомогти іншому наркоману. Ми

*віримо, що чим швидше ми зіткнемося з нашими проблемами в суспільстві, у повсякденному житті, тим швидше ми станемо прийнятними, відповідальними та продуктивними членами цього суспільства.*

*Єдиний спосіб уникнути повернення до активної залежності — це не вживати той перший наркотик. Якщо ви такі, як ми, ви знаєте, що один — це забагато, а тисяча — замало. Ми наголошуємо на цьому, бо знаємо, що коли ми вживаємо наркотики в будь-якій формі або замінюємо один наркотик іншим, ми знову вивільняємо свою залежність.*

*Вважаючи алкоголь відмінним від інших наркотиків, багато наркоманів знову впали у залежність. До того, як ми прийшли до Н.А., багато хто з нас розглядав алкоголь окремо, але ми не можемо дозволити собі плутатися в цьому. Алкоголь — це наркотик. Ми — люди з хворобою залежності, які повинні утримуватися від усіх наркотиків, щоб одужати.*

Ось деякі з питань, які ми задавали собі: Чи впевнені ми, що хочемо припинити вживати? Чи розуміємо ми, що не маємо реального контролю над наркотиками? Чи визнаємо ми, що в довгостроковій перспективі не ми вживали наркотики, а вони вживали нас? Чи в різні періоди нашого життя управління нашим життям перейняли в'язниці та установи? Чи повністю ми

приймаємо той факт, що всі наші спроби припинити вживати або контролювати вживання були невдалими? Чи знаємо ми, що наша залежність перетворила нас на людей, якими ми не хотіли бути: нечесними, брехливими, самовільними, що перебувають у конфлікті з самими собою та іншими людьми? Чи справді ми віримо, що ми зазнали невдачі як наркомани?

Коли ми вживали наркотики, реальність ставала настільки болючою, що краще було забути про неї. Ми намагалися приховати від інших людей наш біль. Ми ізолювали себе і жили у в'язницях, які ми побудували самотністю. У цій відчаї ми шукали допомоги в Анонімних наркоманах. Коли ми приходимо в А.Н., ми фізично, психічно і духовно збанкрутілі. Ми так довго страждали, що готові піти на все, щоб залишитися чистими.

Наша єдина надія — жити за прикладом тих, хто зіткнувся з нашою дилемою і знайшов вихід. Незалежно від того, хто ми, звідки ми і що ми зробили, нас приймають в А.Н. Наша залежність дає нам спільну основу для взаєморозуміння.

Після відвідування кількох зустрічей ми починаємо відчувати, що нарешті знайшли своє місце. Саме на цих зустрічах нас знайомлять із Дванадцятьма кроками Анонімних наркоманів. Ми вчимося виконувати кроки в тому порядку, в якому вони написані, і застосовувати їх щодня. Ці кроки — наше рішення. Вони — наш набір для виживання. Вони — наша захисна проти



залежності, яка є смертельною хворобою. Наші кроки — це принципи, які роблять наше одужання можливим.

## КРОК ПЕРШИЙ

*«Ми визнали, що ми безсилі перед нашою залежністю, що наше життя стало некерованим».*

Не має значення, що і скільки ми вживали. У «Наркоманах-анонімів» першочерговим завданням є утримання від вживання наркотиків. Ми усвідомлюємо, що не можемо вживати наркотики і жити. Коли ми визнаємо свою безсильність і нездатність керувати власним життям, ми відкриваємо двері до одужання. Ніхто не міг переконати нас, що ми були наркоманами. Це визнання, яке ми повинні зробити самі. Коли хтось із нас має сумніви, ми задаємо собі таке питання: «Чи можу я контролювати вживання будь-яких хімічних речовин, що змінюють стан розуму або настрої?»

Більшість наркоманів розуміють, що контроль неможливий, щойно про це заговорили. Незалежно від результату, ми розуміємо, що не можемо контролювати своє вживання протягом будь-якого періоду часу.

Це чітко вказує на те, що наркоман не має контролю над наркотиками. Безсилля означає вживання наркотиків проти нашої волі. Якщо ми не можемо припинити вживання, як ми можемо сказати собі, що маємо контроль? Нездатність припинити вживання, навіть маючи найбільшу силу волі та найщиріше бажання, — це те, що ми маємо на увазі, коли

говоримо: «Ми абсолютно не маємо вибору». Однак ми маємо вибір після того, як припиняємо намагатися виправдати своє вживання.

Ми не потрапили в це Братство, сповнене любові, чесності, відкритості та готовності. Ми дійшли до точки, коли не могли більше продовжувати вживати через фізичний, психічний і духовний біль. Коли нас побили, ми стали готовими.

Наша нездатність контролювати вживання наркотиків є симптомом хвороби залежності. Ми безсилі не тільки перед наркотиками, але й перед нашою залежністю. Ми повинні визнати цей факт, щоб одужати. Залежність — це фізична, психічна та духовна хвороба, яка впливає на всі сфери нашого життя.

Фізичним аспектом нашої хвороби є компульсивне вживання наркотиків: нездатність припинити вживання, коли ми вже почали. Психічним аспектом нашої хвороби є одержимість або непереборне бажання вживати, навіть коли ми руйнуємо своє життя. Духовним аспектом нашої хвороби є наша повна егоцентричність. Ми відчували, що можемо зупинитися, коли захочемо, незважаючи на всі докази протилежного. Заперечення, заміщення, раціоналізація, виправдання, недовіра до інших, провина, сором, занепад, деградація, ізоляція та втрата контролю — все це наслідки нашої хвороби. Наша хвороба прогресує, вона невиліковна і смертельна. Більшість з нас відчують полегшення, дізнавшись, що у нас хвороба, а не моральний недолік.

Ми не відповідальні за нашу хворобу, але ми відповідальні за наше одужання. Більшість з нас намагалися кинути вживати самостійно, але ми не могли жити ні з наркотиками, ні без них. Зрештою ми усвідомили, що ми безсилі перед нашою залежністю.

Багато з нас намагалися кинути вживати наркотики, покладаючись лише на силу волі. Це було тимчасовим рішенням. Ми побачили, що сама сила волі не допоможе надовго. Ми спробували безліч інших засобів — психіатрів, лікарні, реабілітаційні центри, коханих, нові міста, нову роботу. Все, що ми пробували, не давало результатів. Ми почали розуміти, що виправдовували найабсурдніші речі, щоб виправдати те, що ми зробили зі своїм життям, вживаючи наркотики.

Доки ми не відмовимося від своїх застережень, якими б вони не були, основа нашого одужання перебуває під загрозою. Застереження позбавляють нас переваг, які може запропонувати ця програма. Позбавляючись усіх застережень, ми здаємося. Тільки тоді, і лише тоді ( ), нам можуть допомогти одужати від хвороби залежності.

Тепер питання полягає в тому: «Якщо ми безсилі, як може допомогти Наркоанонім?» Ми починаємо з прохання про допомогу. Основою нашої програми є визнання того, що ми самі не маємо сили над залежністю. Коли ми можемо прийняти цей факт, ми завершили першу частину Першого кроку. Перед тим,

як наша основа буде завершена, необхідно зробити друге визнання.

Якщо ми зупинимося на цьому, ми знатимемо лише половину правди. Ми майстри маніпулювання правдою. З одного боку, ми говоримо: «Так, я безсилий перед своєю залежністю», а з іншого — «Коли я налагоджу своє життя, я зможу впоратися з наркотиками». Такі думки і дії привели нас назад до активної залежності.

Нам ніколи не спадало на думку запитати: «Якщо ми не можемо контролювати свою залежність, як ми можемо контролювати своє життя?» Без наркотиків ми почувалися нещасними, і наше життя було некерованим.

Непрацездатність, занедбаність і руйнування легко розглядаються як характеристики некерованого життя. Наші сім'ї, як правило, розчаровані, збентежені і спантеличені нашими діями і часто покидають нас або відрікаються від нас. Отримання роботи, соціальна прийнятність і возз'єднання з нашими сім'ями не роблять наше життя керованим. Соціальна прийнятність не дорівнює одужанню.

Ми зрозуміли, що у нас не було іншого вибору, окрім як повністю змінити наш старий спосіб мислення або повернутися до вживання наркотиків. Коли ми даємо з себе все, це працює для нас, як і для інших. Коли ми більше не могли терпіти наш старий спосіб життя, ми почали змінюватися. З того моменту ми почали розуміти, що кожен день без наркотиків — це успішний день, незалежно від того, що відбувається. Капітуляція

означає, що більше не потрібно боротися. Ми приймаємо нашу залежність і життя таким, яким воно є. Ми стаємо готовими робити все необхідне, щоб залишатися тверезими, навіть те, що нам не подобається.

До того, як ми зробили перший крок, ми були сповнені страху і сумнівів. На цьому етапі багато хто з нас відчував себе загубленим і розгубленим. Ми відчували себе іншими. Працюючи над цим кроком, ми підтвердили свою капітуляцію перед принципами А.Н. Тільки після капітуляції ми здатні подолати відчуження від залежності. Допомога залежним починається тільки тоді, коли ми здатні визнати повну поразку. Це може бути страшно, але це фундамент, на якому ми будуємо своє життя.

Перший крок означає, що ми не мусимо вживати, і це велика свобода. Декому з нас знадобився час, щоб усвідомити, що наше життя стало некерованим. Для інших некерованість їхнього життя була єдиною річчю, яка була зрозумілою. Ми знали в глибині душі, що наркотики мають силу перетворити нас на когось, ким ми не хочемо бути.

Будучи чистими і працюючи над цим кроком, ми звільняємося від своїх кайданів. Однак жоден з кроків не діє за допомогою магії. Ми не просто промовляємо слова цього кроку, ми вчимося жити ними. Ми самі бачимо, що програма має нам щось запропонувати.

Ми знайшли надію. Ми можемо навчитися функціонувати в світі, в якому живемо. Ми можемо

знайти сенс і мету в житті та врятуватися від божевілля, розпустити і смерті.

Коли ми визнаємо свою безсильність і нездатність керувати власним життям, ми відкриваємо двері для Сили, більшої за нас самих, яка допоможе нам. Важливо не те, де ми були, а те, куди ми йдемо.

## КРОК ДРУГИЙ

*«Ми прийшли до віри, що Сила, більша за нас самих, може повернути нам розум».*

Другий крок необхідний, якщо ми хочемо досягти тривалого одужання. Перший крок залишає нас з потребою вірити в щось, що може допомогти нам у нашій безсилості, марності та безпорадності.

Перший крок залишив порожнечу в нашому житті. Нам потрібно знайти щось, щоб заповнити цю порожнечу. Це і є метою Другого кроку.

Дехто з нас спочатку не сприймав цей крок серйозно; ми пропустили його, не приділяючи йому особливої уваги, але потім виявили, що наступні кроки не працюють, доки ми не пропрацюємо Другий крок. Навіть коли ми визнали, що нам потрібна допомога з нашою проблемою наркотиків, багато хто з нас не визнавав необхідності віри та здорового глузду.

Ми хворі на прогресуючу, невиліковну і смертельну хворобу. Так чи інакше, ми пішли і купили собі руйнування в розстрочку! Усі ми, від наркомана, що краде гаманці, до милої старенької, яка обходить двох-трьох лікарів, щоб отримати легальні рецепти,

маємо одну спільну рису: ми шукаємо своє руйнування по пакету за раз, по кілька таблеток за раз або по пляшці за раз, аж доки не помремо. Це, принаймні, частина божевілля залежності. Ціна може здаватися вищою для наркомана, який продає своє тіло за дозу, ніж для наркомана, який просто бреше лікарю. Врешті-решт, обидва платять за свою хворобу своїм життям. Божевілля — це повторення тих самих помилок і очікування інших результатів.

Багато з нас, коли приходять на програму, усвідомлюють, що знову і знову поверталися до вживання, хоча і знали, що руйнують своє життя. Божевілля — це вживання наркотиків день за днем, знаючи, що від цього ми отримуємо лише фізичне і психічне руйнування. Найбільш очевидним божевіллям хвороби наркоманії є одержимість вживанням наркотиків.

Запитайте себе: чи вважаю я божевіллям підійти до когось і сказати: «Будь ласка, дайте мені серцевий напад або смертельну аварію»? Якщо ви погоджуєтеся, що це було б божевіллям, то у вас не повинно бути проблем із другим кроком.

У цій програмі перше, що ми робимо, — це припиняємо вживати наркотики. На цьому етапі ми починаємо відчувати біль життя без наркотиків або чогось, що могло б їх замінити. Біль змушує нас шукати Силу, більшу за нас самих, яка може позбавити нас одержимості вживанням наркотиків.

Процес навернення до віри є схожим для більшості наркоманів. Більшість з нас не мали діючих стосунків із Вищою Силою. Ми починаємо розвивати ці стосунки, просто визнаючи можливість існування Сили, більшої за нас самих. Більшість з нас без проблем визнають, що наркоманія стала руйнівною силою в нашому житті. Наші найкращі зусилля призвели до ще більшого руйнування і відчаю. У якийсь момент ми усвідомили, що нам потрібна допомога якоїсь Сили, більшої за нашу залежність. Наше розуміння Вищої Сили залежить від нас. Ніхто не буде вирішувати за нас. Ми можемо називати її групою, програмою або Богом. Єдині запропоновані рекомендації полягають у тому, що ця Сила має бути люблячою, турботливою і більшою за нас самих. Нам не потрібно бути релігійними, щоб прийняти цю ідею. Справа в тому, що ми відкриваємо свої уми, щоб повірити. Нам може бути важко це зробити, але, зберігаючи відкритість розуму, рано чи пізно ми знайдемо допомогу, якої потребуємо.

Ми розмовляли і слухали інших. Ми бачили, як інші люди одужують, і вони розповідали нам, що їм допомагає. Ми почали бачити докази існування якоїсь Сили, яку не можна було повністю пояснити. Зіткнувшись із цими доказами, ми почали приймати існування Сили, більшої за нас самих. Ми можемо використовувати цю Силу задовго до того, як ми її зрозуміємо.



Коли ми бачимо збіги та дива, що відбуваються в нашому житті, прийняття перетворюється на довіру. Ми починаємо відчувати себе комфортно з нашою Вищою Силою як джерелом сили. Коли ми вчимося довіряти цій Силі, ми починаємо долати свій страх перед життям.

Процес наближення до віри повертає нам розсудливість. Сила для дій походить від цієї віри. Ми повинні прийняти цей крок, щоб розпочати шлях до одужання. Коли наша віра зміцніла, ми готові до Третього кроку.

## КРОК ТРЕТІЙ

*«Ми прийняли рішення віддати свою волю і своє життя під опіку Бога, як ми Його розуміємо».*

Як наркомани, ми багато разів віддавали свою волю і своє життя руйнівній силі. Наша воля і наше життя контролювалися наркотиками. Ми були в пастці нашої потреби в миттєвому задоволенні, яке давали нам наркотики. У той час все наше єство — тіло, розум і дух — було під владою наркотиків. Якийсь час це було приємно, але потім ейфорія почала зникати, і ми побачили потворну сторону наркоманії. Ми виявили, що чим вище наркотики піднімали нас, тим нижче вони опускали. Перед нами стояло два вибори: або ми терпіли біль від абстиненції, або вживали більше наркотиків.

Для всіх нас настав день, коли вибору більше не було; ми мусили вживати наркотики. Віддавши свою волю і життя залежності, у відчаї ми шукали інший

вихід. У «Анонімних наркоманах» ми вирішили віддати свою волю і своє життя під опіку Бога, як ми Його розуміємо. Це величезний крок. Не обов'язково бути релігійним; цей крок може зробити кожен. Потрібна лише готовність. Найголовніше — відкрити двері для Сили, більшої за нас самих.

Наше уявлення про Бога походить не з догм, а з того, у що ми віримо і що працює для нас. Багато з нас розуміють Бога просто як силу, яка тримає нас чистими. Право на Бога, якого ви розумієте, є абсолютним і без яких застережень. Оскільки ми маємо це право, необхідно бути чесними щодо своїх переконань, якщо ми хочемо духовно зростати.

Ми виявили, що все, що нам потрібно було зробити, — це спробувати. Коли ми доклали максимум зусиль, програма спрацювала для нас, як і для незліченної кількості інших людей. Третій крок не говорить: «Ми віддали свою волю і своє життя під опіку Бога». Він говорить: «Ми прийняли рішення віддати свою волю і своє життя під опіку Бога, як ми Його розуміємо». Ми прийняли рішення; його не прийняли за нас наркотики, наші сім'ї, інспектор з питань пробації, суддя, терапевт чи лікар. Ми прийняли його! Вперше з того першого кайфу ми прийняли рішення самі.

Слово «рішення» передбачає дію. Це рішення ґрунтується на вірі. Ми маємо лише вірити, що диво, яке ми бачимо в житті чистих наркоманів, може статися з будь-яким наркоманом, який має бажання змінитися. Ми просто усвідомлюємо, що існує сила духовного

зростання, яка може допомогти нам стати більш терпимими, терплячими та корисними в допомозі іншим. Багато з нас сказали: «Візьми мою волю і моє життя. Направ мене на шляху до одужання. Покажи мені, як жити». Полегшення від «відпустити і довіритися Богу» допомагає нам розвинути життя, яке варто прожити.

Підкорятися волі нашої Вищої Сили стає легше з щоденною практикою. Коли ми чесно намагаємося, це працює. Багато з нас починають свій день з простого прохання про наставництво від нашої Вищої Сили.

Хоча ми знаємо, що «віддати» працює, ми все одно можемо повернути свою волю і життя. Ми можемо навіть розлютитися, тому що Бог це дозволяє. Іноді під час нашого одужання рішення просити Бога про допомогу є нашим найбільшим джерелом сили і мужності. Ми не можемо приймати це рішення достатньо часто. Ми тихо підкоряємося і дозволяємо Богу, якого ми розуміємо, піклуватися про нас.

Спочатку наші голови закрутилися від питань: «Що станеться, коли я віддам своє життя? Чи стану я «ідеальним»?». Можливо, ми були більш реалістичними. Дехто з нас мусив звернутися до досвідченого члена А.Н. і запитати: «Як це було для тебе?». Відповідь буде різною для кожного члена. Більшість з нас вважає, що відкритість, готовність і віддача є ключовими для цього кроку.

Ми віддали свою волю і своє життя під опіку Сили, більшої за нас самих. Якщо ми будемо ретельними і

щирими, ми помітимо зміни на краще. Наші страхи зменшуються, а віра починає зростати, коли ми дізнаємося справжнє значення відданості. Ми більше не боремося зі страхом, гнівом, почуттям провини, жалістю до себе або депресією. Ми усвідомлюємо, що Сила, яка привела нас до цієї програми, все ще з нами і продовжуватиме направляти нас, якщо ми дозволимо їй це. Ми повільно починаємо втрачати паралізуючий страх безнадії. Доказ цього кроку проявляється в тому, як ми живемо.

Ми почали насолоджуватися тверезим життям і прагнемо ще більше хорошого, що може нам дати спільнота Анонімних Алкоголіків. Тепер ми знаємо, що не можемо зупинитися у нашій духовній програмі; ми хочемо отримати все, що можна.

Тепер ми готові до нашої першої чесної самооцінки і починаємо з Четвертого кроку.

## ЧЕТВЕРТИЙ КРОК

*«Ми зробили ретельний і безстрашний моральний аналіз себе».*

Мета ретельного і безстрашного морального інвентаризації — розібратися в плутанині і суперечностях нашого життя, щоб ми могли дізнатися, хто ми є насправді. Ми починаємо новий спосіб життя і повинні позбутися тягара і пасток, які контролювали нас і заважали нашому зростанню.

Підходячи до цього кроку, більшість з нас боїться, що всередині нас є монстр, який, якщо його випустити, знищить нас. Цей страх може змусити нас відкласти

інвентаризацію або навіть завадити нам зробити цей важливий крок. Ми виявили, що страх — це відсутність віри, і ми знайшли люблячого, особистого Бога, до якого ми можемо звернутися. Нам більше не потрібно боятися.

Ми були експертами в самообмані та раціоналізації. Складаючи свій інвентар, ми можемо подолати ці перешкоди. Письмовий інвентар розкриє ті частини нашого підсвідомості, які залишаються прихованими, коли ми просто думаємо або говоримо про те, хто ми є. Коли все записано на папері, набагато легше побачити і набагато важче заперечити нашу справжню природу. Чесна самооцінка є одним із ключів до нашого нового способу життя.

Давайте зізнаємося: коли ми вживали, ми не були чесними з собою. Ми стаємо чесними з собою, коли визнаємо, що залежність перемогла нас і що нам потрібна допомога. Нам знадобилося багато часу, щоб визнати, що ми переможені. Ми виявили, що фізично, психічно чи духовно ми не одужуємо за одну ніч. Четвертий крок допоможе нам на шляху до одужання. Більшість з нас виявляє, що ми не були ні такими жахливими, ні такими чудовими, як ми вважали. Ми з подивом виявляємо, що в нашому інвентарі є хороші моменти. Кожен, хто провів деякий час у програмі і пропрацював цей крок, скаже вам, що четвертий крок став поворотним моментом у його житті.

Дехто з нас робить помилку, підходячи до четвертого кроку так, ніби це сповідь про те, якими жахливими ми

є — якими поганими людьми ми були. У цьому новому способі життя бурхливий приплив емоційного смутку може бути небезпечним. Це не є метою четвертого кроку. Ми намагаємося звільнитися від життя за старими, марними зразками. Ми робимо четвертий крок, щоб зростати і набувати сили та проникливості. Ми можемо підійти до четвертого кроку різними способами.

Щоб мати віру і мужність написати безстрашний інвентар, необхідною підготовкою є Перший, Другий і Третій кроки. Перед тим, як почати, бажано пройти перші три кроки разом зі спонсором. Ми звикаємо до розуміння цих кроків. Ми дозволяємо собі відчувати задоволення від того, що робимо. Ми довго борсалися і нікуди не дійшли. Тепер ми починаємо четвертий крок і відпускаємо страх. Ми просто записуємо все на папері, якнайкраще, на основі наших нинішніх можливостей.

Ми повинні покінчити з минулим, не чіплятися за нього. Ми хочемо подивитися минулому в обличчя, побачити його таким, яким воно було насправді, і відпустити його, щоб жити сьогоднішнім. Для більшості з нас минуле було приви́дом у шафі. Ми боялися відкрити цю шафу, побоюючись того, що цей привид може з нами зробити. Нам не потрібно дивитися на минуле наодинці. Наша воля і наше життя тепер у руках Вищої Сили.

Написати ретельний і чесний опис здавалося неможливим. Так і було, доки ми діяли самотужки. Перед тим, як писати, ми беремо кілька хвилин тиші і

просимо про силу, щоб бути безстрашними і ретельними.

На четвертому кроці ми починаємо контактувати з собою. Ми пишемо про свої негативні емоції, такі як провина, сором, каяття, жалість до себе, образа, гнів, депресія, розчарування, розгубленість, самотність, тривога, зрада, безнадія, невдача, страх і заперечення.

Ми пишемо про те, що турбує нас тут і зараз. Ми схильні думати негативно, тому викладення цього на папері дає нам можливість поглянути на те, що відбувається, більш позитивно.

Щоб отримати точне і повне уявлення про себе, необхідно також враховувати свої сильні сторони. Для більшості з нас це дуже складно, тому що важко прийняти, що ми маємо хороші якості. Однак у всіх нас є сильні сторони, багато з яких ми відкрили для себе в програмі, такі як тверезість, відкритість, усвідомлення Бога, чесність з іншими, прийняття, позитивні дії, готовність ділитися, мужність, віра, турбота, вдячність, доброта і щедрість. Крім того, наші інвентари зазвичай містять матеріали про стосунки.

Ми аналізуємо наші минулі вчинки та теперішню поведінку, щоб зрозуміти, що ми хочемо зберегти, а що відкинути. Ніхто не змушує нас відмовлятися від нашого нещастя. Цей крок має репутацію складного, але насправді він досить простий.

Ми пишемо інвентаризацію, не враховуючи П'ятий крок. Ми працюємо над Четвертим кроком так, ніби П'ятого кроку не існує. Ми можемо писати наодинці

або поруч з іншими людьми; що зручніше для того, хто пише, те й добре. Ми можемо писати стільки, скільки потрібно. Досвідчена людина може допомогти. Важливо написати моральну інвентаризацію. Якщо слово «моральна» нас бентежить, ми можемо назвати її позитивною/негативною інвентаризацією.

Щоб скласти інвентаризацію, потрібно просто взяти і написати її! Думати про інвентаризацію, говорити про неї, теоретизувати про неї — це не допоможе її написати. Ми сідаємо з блокнотом, просимо настанови, беремо ручку і починаємо писати. Все, про що ми думаємо, є матеріалом для інвентаризації. Коли ми усвідомлюємо, як мало ми маємо втратити і як багато можемо здобути, ми починаємо цей крок. Основне правило полягає в тому, що ми можемо написати занадто мало, але ніколи не можемо написати занадто багато. Інвентаризація буде відповідати індивідуальним особливостям. Можливо, це здається складним або болісним. Може здаватися неможливим. Ми можемо боятися, що контакт із нашими почуттями викличе нестерпну ланцюгову реакцію болю і паніки. Ми можемо відчувати бажання уникнути інвентаризації через страх невдачі. Коли ми ігноруємо свої почуття, напруга стає для нас занадто великою. Страх перед неминучою загибеллю настільки великий, що переважає наш страх невдачі.

Інвентаризація стає полегшенням, тому що біль від її виконання менший, ніж біль від її невиконання. Ми дізнаємося, що біль може бути мотивуючим фактором у



одужанні. Таким чином, зіткнутися з ним стає неминучим. Кожна тема зустрічей кроків, здається, стосується Четвертого кроку або щоденного інвентаризації. Завдяки процесу інвентаризації ми можемо впоратися з усіма речами, які можуть накопичуватися. Чим більше ми живемо за нашою програмою, тим більше Бог, здається, ставить нас у ситуації, де виявляються проблеми. Коли проблеми виявляються, ми пишемо про них. Ми починаємо насолоджуватися своїм одужанням, тому що маємо спосіб вирішити сором, провину або образ.

Стрес, який колись був ув'язнений всередині нас, вивільняється. Письмо знімає кришку з нашого скороварки. Ми вирішуємо, чи хочемо ми подати це на стіл, поставити кришку назад або викинути. Ми більше не мусимо тушкуватися в цьому.

Ми сідаємо з папером і ручкою і просимо Бога допомогти нам виявити недоліки, які спричиняють біль і страждання. Ми молимося про мужність бути безстрашними і ретельними, і про те, щоб цей інвентар допоміг нам навести лад у нашому житті. Коли ми молимося і діємо, нам завжди стає краще. Ми не будемо досконалими. Якби ми були досконалими, ми не були б людьми. Важливо, щоб ми робили все, що в наших силах. Ми використовуємо доступні нам засоби і розвиваємо здатність переживати свої емоції. Ми не хочемо втратити те, чого досягли; ми хочемо продовжувати програму. Наш досвід показує, що незалежно від того, наскільки ретельним і вичерпним є

інвентаризація, вона не матиме тривалого ефекту, якщо за нею не послідує такий же ретельний П'ятий крок.

## КРОК П'ЯТИЙ

*«Ми визнали перед Богом, перед собою і перед іншою людиною точну природу наших провин».*

П'ятий крок є ключем до свободи. Він дозволяє нам жити чистим життям у сьогоденні. Розкриття точної природи наших провин звільняє нас для життя. Після ретельного виконання Четвертого кроку ми займаємося змістом нашого інвентаризаційного списку. Нам кажуть, що якщо ми будемо тримати ці вади в собі, вони приведуть нас назад до вживання. Тримаючись за наше минуле, ми зрештою захворіємо і не зможемо брати участь у нашому новому способі життя. Якщо ми не будемо чесними, коли робимо П'ятий крок, ми отримаємо ті самі негативні результати, які принесла нам нечесність у минулому.

П'ятий крок пропонує нам визнати перед Богом, перед собою і перед іншою людиною точну природу наших провин. Ми розглянули наші провини, проаналізували наші моделі поведінки і почали бачити глибші аспекти нашої хвороби. Тепер ми сидимо з іншою людиною і голосно ділимося нашим інвентарем.

Наша Вища Сила буде з нами під час виконання П'ятого кроку. Ми отримаємо допомогу і зможемо вільно зіткнутися з собою та іншою людиною. Нам здавалося непотрібним визнавати точну природу наших провин перед нашою Вищою Силою. «Бог і так все це

знає», — міркували ми. Хоча Він і знає, визнання має прозвучати з наших вуст, щоб бути справді ефективним. П'ятий крок — це не просто прочитання Четвертого кроку.

Протягом багатьох років ми уникали бачити себе такими, якими ми були насправді. Ми соромилися себе і відчували себе ізольованими від решти світу. Тепер, коли ми ув'язнили ганебну частину нашого минулого, ми можемо вимести її з нашого життя, якщо зіткнемося з нею і визнаємо її. Було б трагічно записати все це, а потім засунути в шухляду. Ці вади ростуть у темряві і вмирають у світлі викриття.

До того, як прийти до «Наркотиків Анонімних», ми відчували, що ніхто не може зрозуміти те, що ми зробили. Ми боялися, що якщо ми коли-небудь відкриємо себе такими, якими ми є, нас неодмінно відкинуть. Більшість наркоманів відчують дискомфорт з цього приводу. Ми визнаємо, що були нереалістичними, відчуючи це. Наші товариші-члени нас розуміють.

Ми повинні ретельно вибирати людину, яка почує наш П'ятий крок. Ми повинні переконатися, що вона знає, що ми робимо і чому ми це робимо. Хоча немає жорстких правил щодо вибору людини, важливо, щоб ми їй довіряли. Тільки повна впевненість у чесності та розсудливості людини може змусити нас бути ретельними на цьому кроці. Дехто з нас робить П'ятий крок з абсолютно незнайомою людиною, хоча дехто з нас почувається комфортніше, вибираючи члена

«Анонімних наркоманів». Ми знаємо, що інший наркоман буде менш схильний судити нас із злобою або нерозумінням.

Після того, як ми зробили вибір і залишилися наодинці з цією людиною, ми продовжуємо за її заохоченням. Ми хочемо бути чіткими, чесними і ретельними, усвідомлюючи, що це питання життя і смерті.

Деякі з нас намагалися приховати частину свого минулого, прагнучи знайти легший спосіб впоратися зі своїми внутрішніми почуттями. Ми можемо думати, що зробили достатньо, написавши про своє минуле. Ми не можемо дозволити собі цю помилку. Цей крок викриє наші мотиви та наші дії. Ми не можемо очікувати, що ці речі розкриються самі собою. Наше збентеження зрештою долається, і ми можемо уникнути почуття провини в майбутньому.

Ми не зволікаємо. Ми повинні бути точними. Ми хочемо сказати просту правду, чітку і ясну, якомога швидше. Завжди існує небезпека, що ми перебільшимо свої провини. Не менш небезпечно мінімізувати або раціоналізувати свою роль у минулих ситуаціях. Зрештою, ми все одно хочемо виглядати добре.

Наркомани, як правило, живуть таємним життям. Протягом багатьох років ми приховували низьку самооцінку, ховаючись за фальшивими образами, сподіваючись, що вони обдурять людей. На жаль, ми обдурили себе більше, ніж будь-кого іншого. Хоча зовні ми часто виглядали привабливими і впевненими в собі,

насправді ми приховували непевну, непевнену в собі людину. Маски мають зникнути. Ми ділимося своїм інвентарем так, як він написаний, нічого не пропускаючи. Ми продовжуємо підходити до цього кроку чесно і ретельно, поки не закінчимо. Велике полегшення — позбутися всіх своїх таємниць і поділитися тягарем свого минулого.

Зазвичай, коли ми ділимося цим кроком, слухач також ділиться частиною своєї історії. Ми розуміємо, що ми не унікальні. Ми бачимо, що завдяки прийняттю нашим довіреним особою, ми можемо бути прийняті такими, якими ми є.

Ми, можливо, ніколи не зможемо згадати всі наші минулі помилки. Однак ми докладаємо всіх зусиль і робимо все, що в наших силах. Ми починаємо відчувати справжні особисті почуття духовного характеру. Там, де раніше у нас були духовні теорії, тепер ми починаємо пробуджуватися до духовної реальності. Цей початковий аналіз себе зазвичай виявляє деякі моделі поведінки, які нам не особливо подобаються. Однак, зіткнувшись з цими моделями і вивівши їх на поверхню, ми можемо конструктивно з ними впоратися. Ми не можемо здійснити ці зміни самотійно. Нам потрібна допомога Бога, як ми Його розуміємо, та спільноти «Анонімних наркоманів».

## ШОСТИЙ КРОК

*«Ми були повністю готові, щоб Бог усунув усі ці вади характеру».*

Навіщо просити про щось, до чого ми ще не готові? Це означало б накликати на себе неприємності. Наркомани так часто прагнули винагороди за важку працю, не докладаючи зусиль. На шостому кроці ми прагнемо досягти готовності. Наша щирість у виконанні цього кроку буде пропорційна нашому бажанню змінитися.

Чи справді ми хочемо позбутися наших образ, гніву, страху? Багато з нас чіпляються за свої страхи, сумніви, ненависть до себе або ненависть, тому що у звичному болю є певна спотворена безпека. Здається безпечніше прийняти те, що ми знаємо, ніж відпустити це заради невідомого.

Відмовлятися від вад характеру слід рішуче. Ми страждаємо, бо їхні вимоги послаблюють нас. Там, де ми були горді, тепер ми бачимо, що не можемо уникнути зарозумілості. Якщо ми не смиренні, нас принижують. Якщо ми жадібні, ми бачимо, що ніколи не задоволені. Перед тим, як перейти до четвертого і п'ятого кроків, ми могли потурати страху, гніву, нечесності або жалю до себе. Тепер потурання цим вадам характеру затьмарює нашу здатність логічно мислити. Егоїзм стає нестерпним, руйнівним ланцюгом, що прив'язує нас до наших поганих звичок. Наші вади виснажують нас, забираючи весь наш час і енергію.

Ми аналізуємо інвентаризацію Четвертого кроку і добре розглядаємо, як ці вади впливають на наше життя. Ми починаємо прагнути звільнитися від цих вад. Ми молимося або іншим чином стаємо готовими, бажаними і здатними дозволити Богу усунути ці

руйнівні риси. Якщо ми хочемо залишатися чистими, нам потрібна зміна особистості. Ми хочемо змінитися.

Ми повинні підходити до старих вад з відкритим розумом. Ми усвідомлюємо їх, але все одно робимо ті самі помилки і не можемо позбутися поганих звичок. Ми звертаємося до Спільноти, щоб знайти те життя, якого прагнемо для себе. Ми запитуємо наших друзів: «Ти відпустив це?» Майже без винятку відповідь така: «Так, наскільки це було в моїх силах». Коли ми бачимо, як наші вади існують у нашому житті, і приймаємо їх, ми можемо відпустити їх і продовжувати наше нове життя. Ми вчимося, що ми зростаємо, коли робимо нові помилки, а не повторюємо старі.

Коли ми працюємо над Шостим кроком, важливо пам'ятати, що ми люди і не повинні ставити до себе нереалістичних очікувань. Це крок доброї волі. Доброї волі — це духовний принцип Шостого кроку. Шостий крок допомагає нам рухатися в духовному напрямку. Будучи людьми, ми будемо збиватися з курсу.

Бунт — це вада характеру, яка псує нам життя. Ми не повинні втрачати віру, коли стаємо бунтівними. Бунт може породити байдужість або нетерпимість, які можна подолати наполегливими зусиллями. Ми продовжуємо просити про готовність. Ми можемо сумніватися, що Бог вважатиме за потрібне полегшити нам життя або що щось піде не так. Ми запитуємо іншого члена, який каже: «Ти саме там, де повинен бути». Ми відновлюємо свою готовність позбутися своїх вад. Ми підкоряємося простим пропозиціям, які пропонує нам програма.

Навіть якщо ми не повністю готові, ми рухаємося в правильному напрямку.

Зрештою віра, смиренність і прийняття замінюють гордість і бунтарство. Ми пізнаємо себе. Ми відчуваємо, як наше свідомість стає зрілішою. Ми починаємо почуватися краще, а готовність переростає в надію. Можливо, вперше ми бачимо візію нашого нового життя. Маючи це на увазі, ми втілюємо нашу готовність у життя, переходячи до Сьомого кроку.

## СЕМИЙ КРОК

*«Ми смиренно попросили Його усунути наші недоліки».*

Характерні вади або недоліки — це те, що приносить нам біль і страждання протягом усього життя. Якби вони сприяли нашому здоров'ю та щастю, ми б не дійшли до такого стану відчаю. Ми мали бути готовими, щоб Бог, як ми Його розуміємо, усунув ці вади.

Вирішивши, що ми хочемо, щоб Бог позбавив нас від непотрібних або руйнівних аспектів нашої особистості, ми дійшли до сьомого кроку. Ми не могли самотійно впоратися з випробуваннями життя. Лише коли ми повністю зіпсували своє життя, ми зрозуміли, що не можемо зробити це самотійно. Визнавши це, ми досягли певної скромності. Це головний компонент сьомого кроку. Скромність є результатом чесності перед собою. Ми практикували чесність з Першого кроку. Ми прийняли свою залежність і безсилля. Ми знайшли силу, що перевищує наші можливості, і



навчилися покладатися на неї. Ми проаналізували своє життя і виявили, хто ми є насправді. Бути по-справжньому смиренним означає прийняти себе і чесно намагатися бути собою. Ніхто з нас не є ідеально добрим або ідеально поганим. Ми — люди, які мають свої переваги і недоліки. Найголовніше, що ми — люди.

Смиренність є такою ж необхідною для того, щоб залишатися тверезими, як їжа і вода для того, щоб залишатися живими. У міру прогресування нашої залежності ми присвячували свою енергію задоволенню матеріальних бажань. Всі інші потреби були поза нашою досяжністю. Ми завжди прагнули задоволення наших основних бажань.

Сьомий крок — це крок до дії, і настав час попросити Бога про допомогу і полегшення. Ми маємо зрозуміти, що наш спосіб мислення не є єдиним; інші люди можуть дати нам напрямок. Коли хтось вказує на недолік, наша перша реакція може бути оборонною. Ми повинні усвідомити, що ми не ідеальні. Завжди буде місце для зростання. Якщо ми справді хочемо бути вільними, ми уважно прислухаємося до думок інших залежних. Якщо недоліки, які ми виявляємо, є реальними, і ми маємо можливість позбутися їх, ми неодмінно відчуємо почуття благополуччя.

Дехто захоче впасти на коліна, виконуючи цей крок. Дехто буде дуже тихим, а інші докладуть великих емоційних зусиль, щоб продемонструвати сильне бажання. Слово «скромний» доречне, тому що ми

звертаємося до цієї Сили, більшої за нас самих, щоб попросити свободи жити без обмежень наших минулих звичок. Багато з нас готові виконувати цей крок без жодних застережень ( ), на основі чистої сліпої віри, тому що ми втомилися від того, що робили і як почувалися. Що б не працювало, ми йдемо до кінця.

Це наш шлях до духовного зростання. Ми змінюємося щодня. Ми поступово і обережно виходимо з ізоляції та самотності залежності і входимо в основний потік життя. Це зростання є результатом не бажання, а дій і молитви. Головною метою сьомого кроку є вийти з себе і прагнути досягти волі нашої Вищої Сили.

Якщо ми будемо недбалі і не зрозуміємо духовного значення цього кроку, ми можемо зіткнутися з труднощами і розбурхати старі проблеми. Одна з небезпек полягає в тому, що ми можемо бути занадто суворими до себе.

Обмін досвідом з іншими залежними, які одужують, допоможе нам уникнути надмірної серйозності щодо себе. Прийняття недоліків інших може допомогти нам стати смиренними і прокласти шлях до позбавлення від власних недоліків. Бог часто діє через тих, хто достатньо піклується про одужання, щоб допомогти нам усвідомити свої недоліки.

Ми помітили, що смиренність відіграє велику роль у цій програмі та нашому новому способі життя. Ми робимо інвентаризацію; ми готові дозволити Богу усунути наші вади характеру; ми смиренно просимо

Його усунути наші недоліки. Це наш шлях до духовного зростання, і ми хочемо продовжувати. Ми готові до Восьмого кроку.

## КРОК ВОСЬМИЙ

*«Ми склали список усіх людей, яким ми заподіяли шкоду, і стали готові виправити свої помилки перед ними».*

Восьмий крок — це випробування нашої новознайденної смиренності. Наша мета — звільнитися від провини, яку ми несли. Ми хочемо дивитися світу в очі без агресії та страху.

Чи готові ми скласти список усіх людей, яким ми заподіяли шкоду, щоб позбутися страху і провини, які несе нам наше минуле? Наш досвід підказує нам, що ми повинні бути готовими, перш ніж цей крок дасть якийсь ефект.

Восьмий крок не є легким; він вимагає нового виду чесності щодо наших стосунків з іншими людьми. Восьмий крок розпочинає процес прощення: ми прощаємо інших; можливо, нас прощають; і, нарешті, ми прощаємо себе і вчимося жити у світі. До того часу, як ми досягаємо цього кроку, ми стаємо готовими розуміти, а не бути зрозумілими. Ми можемо жити і давати жити іншим легше, коли знаємо, в яких сферах ми винні вибачення. Зараз це здається важким, але коли ми це зробимо, ми будемо дивуватися, чому не зробили цього давно.

Перш ніж скласти точний список, нам потрібно бути чесними. Під час підготовки до складання списку восьмого кроку корисно визначити поняття «шкода». Одне з визначень шкоди — це фізична або психічна травма. Інше визначення шкоди — це заподіяння болю, страждань або втрати. Пошкодження може бути спричинене чимось сказаним, зробленим або не зробленим. Шкода може бути результатом слів або дій, навмисних або ненавмисних. Ступінь шкоди може варіюватися від того, що хтось відчуває психічний дискомфорт, до заподіяння тілесних ушкоджень або навіть смерті.

Восьмий крок ставить перед нами проблему. Багатьом з нас важко визнати, що ми заподіяли шкоду іншим, тому що ми вважали себе жертвами своєї залежності. Уникнення такого раціоналізування є надзвичайно важливим для Восьмого кроку. Ми повинні відокремити те, що було зроблено нам, від того, що ми зробили іншим. Ми відкидаємо свої виправдання та уявлення про те, що ми є жертвами.

Ми часто відчуваємо, що завдали шкоди лише собі, але зазвичай ми ставимо себе в останнє місце, якщо взагалі ставимо. Цей крок — це робота, необхідна для відновлення руйнувань у нашому житті.

Судження про провини інших не зробить нас кращими людьми. Ми почуватимемося краще, очистивши своє життя, позбувшись почуття провини. Склавши список, ми більше не можемо заперечувати, що заподіяли шкоду. Ми визнаємо, що завдали шкоди

іншим, прямо чи опосередковано, через якісь дії, брехню, порушені обіцянки чи недбалість.

Ми складаємо список або беремо його з Четвертого кроку і додаємо до нього інших людей, коли згадуємо про них. Ми чесно дивимося на цей список і відкрито аналізуємо свої провини, щоб бути готовими виправити їх.

У деяких випадках ми можемо не знати людей, яким ми заподіяли шкоду. Під час вживання наркотиків будь-хто, з ким ми контактували, був у небезпеці. Багато членів згадують своїх батьків, подружжя, дітей, друзів, коханих, інших наркоманів, випадкових знайомих, колег, роботодавців, вчителів, орендодавців і зовсім незнайомих людей. Ми також можемо внести себе до списку, тому що, практикуючи свою залежність, ми повільно вбивали себе. Ми можемо вважати за доцільне скласти окремий список людей, яким ми винні фінансове відшкодування.

Як і з кожним кроком, ми повинні бути ретельними. Більшість з нас частіше не досягають своїх цілей, ніж перевищують їх. Водночас ми не можемо відкладати виконання цього кроку тільки тому, що не впевнені, чи повний наш список. Ми ніколи не закінчуємо.

Остання складність у виконанні Восьмого кроку полягає в тому, щоб відокремити його від Дев'ятого кроку. Проекції щодо фактичного відшкодування можуть бути серйозною перешкодою як у складанні списку, так і в набутті готовності. Ми виконуємо цей крок так, ніби Дев'ятого кроку не існує. Ми навіть не

думаємо про відшкодування, а просто зосереджуємося на тому, що саме говорить Восьмий крок: скласти список і стати готовими. Головне, що робить для нас цей крок, — це допомагає усвідомити, що, крок за кроком, ми набуваємо нового ставлення до себе і до того, як ми поведимося з іншими людьми.

Уважно слухаючи, як інші члени діляться своїм досвідом щодо цього кроку, ми можемо позбутися будь-якої плутанини, яка може виникнути у нас щодо складання списку. Також наші спонсори можуть поділитися з нами, як восьмий крок спрацював для них. Задаючи питання під час зустрічі, ми можемо скористатися перевагами групової свідомості.

Восьмий крок пропонує велику зміну в житті, яке домінувало почуття провини і каяття. Наше майбутнє змінюється, тому що нам не потрібно уникати тих, кому ми заподіяли шкоду. В результаті цього кроку ми отримуємо нову свободу, яка може покласти край ізоляції. Коли ми усвідомлюємо свою потребу в прощенні, ми стаємо більш пробачливими. Принаймні, ми знаємо, що більше не робимо життя інших людей нещасним навмисно.

Восьмий крок — це крок до дії. Як і всі інші кроки, він дає миттєві переваги. Тепер ми вільні почати виправляти свої помилки на Дев'ятому кроці.

## ДЕВ'ЯТИЙ КРОК

*«Ми безпосередньо виправили ситуацію з цими людьми, де це було можливо, за винятком випадків, коли це могло б завдати шкоди їм або іншим».*

Цього кроку не слід уникати. Якщо ми це зробимо, ми залишаємо місце в нашій програмі для рецидиву. Гордість, страх і зволікання часто здаються непереборною перешкодою; вони стоять на заваді прогресу і зростанню. Важливо вжити заходів і бути готовими прийняти реакцію тих людей, яким ми заподіяли шкоду. Ми виправляємо ситуацію, якнайкраще.

Час є важливою складовою цього кроку. Ми повинні виправити ситуацію, коли трапиться нагода, за винятком випадків, коли це може завдати ще більшої шкоди. Іноді ми не можемо виправити ситуацію; це неможливо або непрактично. У деяких випадках ( ) виправлення ситуації може бути поза нашими можливостями. Ми вважаємо, що готовність може замінити дії, коли ми не можемо зв'язатися з людиною, якій ми заподіяли шкоду. Однак ми ніколи не повинні відмовлятися зв'язуватися з кимось через сором, страх або зволікання.

Ми хочемо позбутися почуття провини, але не хочемо робити це за рахунок когось іншого. Ми можемо ризикнути залучити третю особу або когось із наших товаришів по вживанню наркотиків, хто не хоче, щоб про це дізналися.

Ми не маємо права і не повинні наражати на небезпеку інших людей. У таких випадках часто необхідно звернутися за допомогою до інших.

Ми рекомендуємо доручити наші юридичні проблеми адвокатам, а фінансові чи медичні проблеми — фахівцям. Частина навчання успішному життю полягає в тому, щоб навчитися розпізнавати, коли нам потрібна допомога.

У деяких старих стосунках може все ще існувати невирішений конфлікт. Ми робимо все від нас залежне, щоб вирішити старі конфлікти, виправляючи свої помилки. Ми хочемо відійти від подальших суперечок і тривалого обурення. У багатьох випадках ми можемо лише підійти до людини і смиренно попросити пробачення за минулі провини. Іноді це буде радісна подія, коли старі друзі або родичі виявлять готовність відпустити свою гіркоту. Звертатися до людини, яка все ще страждає від наших провин, може бути небезпечно. Непряме виправдання може бути необхідним, якщо пряме виправдання є небезпечним або ставить під загрозу інших людей. Ми виправдовуємося якнайкраще. Ми намагаємося пам'ятати, що коли ми виправдовуємося, ми робимо це для себе. Замість почуття провини і каяття, ми відчуваємо полегшення щодо нашого минулого.

Ми приймаємо, що саме наші дії спричинили наше негативне ставлення. Дев'ятий крок допомагає нам з нашою провиною і допомагає іншим з їхнім гнівом. Іноді єдине відшкодування, яке ми можемо зробити, — це залишатися чистими. Ми зобов'язані це зробити для себе і для наших близьких. Ми більше не псуємо суспільство внаслідок нашого вживання. Іноді єдиний



спосіб виправити ситуацію — це зробити внесок у суспільство. Зараз ми допомагаємо собі та іншим залежним одужати. Це величезне виправлення для всієї спільноти.

У процесі одужання ми повертаємося до здорового глузду, а частина здорового глузду — це ефективні стосунки з іншими. Ми рідше сприймаємо людей як загрозу нашій безпеці. Справжня безпека замінить фізичний біль і психічну плутанину, які ми відчували в минулому. Ми підходимо до тих, кому ми заподіяли шкоду, зі смиренністю і терпінням. Багато наших щирих доброзичливців можуть не хотіти визнати наше одужання справжнім. Ми повинні пам'ятати про біль, який вони пережили. З часом відбудеться багато чудес. Багато з нас, хто був відокремлений від своїх родин, успішно відновлюють з ними стосунки. Зрештою їм стає легше прийняти зміни в нас. Чистий час говорить сам за себе. Терпіння є важливою частиною нашого одужання. Безумовна любов, яку ми відчуваємо, омолодить нашу волю до життя, і кожен позитивний крок з нашого боку буде супроводжуватися несподіваною можливістю. Щоб виправити ситуацію, потрібно багато мужності та віри, але це приносить великий духовний ріст.

Ми звільняємося від руїн нашого минулого. Ми хочемо підтримувати порядок у нашому домі, практикуючи постійний особистий аналіз у Десятому кроці.

## ДЕСЯТИЙ КРОК

*«Ми продовжували проводити особистий аналіз і, коли помилялися, негайно визнавали це».*

Десятий крок звільняє нас від руїн нашого сьогодення. Якщо ми не будемо усвідомлювати свої недоліки, вони можуть загнати нас у кут, з якого ми не зможемо вийти чистими.

Одне з перших речей, яких ми навчаємося в «Анонімних наркоманах», — це те, що якщо ми вживаємо, ми втрачаємо. Так само, ми не будемо відчувати стільки болю, якщо зможемо уникнути речей, які його спричиняють. Продовження особистої інвентаризації означає, що ми формуємо звичку регулярно дивитися на себе, свої дії, ставлення та стосунки.

Ми є істотами, схильними до звичок, і вразливими до наших старих способів мислення та реагування. Іноді здається, що легше продовжувати стару звичку саморуйнування, ніж спробувати новий і, на перший погляд, небезпечний шлях. Ми не мусимо бути в полоні наших старих звичок. Сьогодні ми маємо вибір.

Десятий крок може допомогти нам виправити наші життєві проблеми і запобігти їх повторенню. Ми аналізуємо свої дії протягом дня. Дехто з нас записує свої почуття, пояснюючи, як ми почувалися і яку роль ми могли зіграти в будь-яких проблемах, що виникли. Чи заподіяли ми комусь шкоду? Чи потрібно нам визнати, що ми були неправі? Якщо ми виявляємо труднощі, ми докладаеть зусиль, щоб їх вирішити.

Коли ці речі залишаються невирішеними, вони мають властивість нагнітатися.

Цей крок може бути захистом від старого божевілья. Ми можемо запитати себе, чи не втягуємося ми в старі шаблони гніву, образи чи страху. Чи відчуваємо ми себе в пастці? Чи накликаємо ми на себе неприємності? Чи не є ми занадто голодними, злими, самотніми чи втомленими? Чи не ставимося ми до себе занадто серйозно? Чи не судимо ми про своє внутрішнє життя за зовнішнім виглядом інших? Чи не страждаємо ми від якихось фізичних проблем? Відповіді на ці питання можуть допомогти нам впоратися з труднощами сьогодення. Ми більше не мусимо жити з відчуттям, що в нас «дірка в шлунку». Багато наших головних турбот і основних труднощів походять від нашого недосвідчення життя без наркотиків. Часто, коли ми запитуємо старого, що робити, ми дивуємося простоті відповіді.

Десятий крок може бути клапаном для скидання тиску. Ми працюємо над цим кроком, поки події дня, з їхніми злетами і падіннями, ще свіжі в нашій пам'яті. Ми складаємо список того, що ми зробили, і намагаємося не раціоналізувати свої дії. Це можна зробити в письмовій формі наприкінці дня. Перше, що ми робимо, — це зупиняємося! Потім ми даємо собі час, щоб дозволити собі привілей думати. Ми аналізуємо свої дії, реакції та мотиви. Часто виявляється, що ми діяли краще, ніж відчували. Це дозволяє нам проаналізувати свої дії та визнати

помилки, перш ніж ситуація погіршиться. Ми повинні уникати раціоналізації. Ми негайно визнаємо свої помилки, а не пояснюємо їх.

Ми працюємо над цим кроком постійно. Це профілактичний захід. Чим більше ми працюємо над цим кроком, тим менше нам буде потрібна його корекційна частина. Цей крок є чудовим інструментом для уникнення горя, перш ніж ми його на себе накликаємо. Ми стежимо за своїми почуттями, емоціями, фантазіями та діями. Постійно спостерігаючи за собою, ми можемо уникнути повторення дій, які змушують нас почуватися погано.

Цей крок нам потрібен навіть тоді, коли ми відчуваємося добре і все йде добре. Гарні почуття для нас є новими, і ми повинні їх плекати. У скрутні часи ми можемо спробувати те, що працювало в хороші часи. Ми маємо право почуватися добре. Ми маємо вибір. Хороші часи також можуть бути пасткою; небезпека полягає в тому, що ми можемо забути, що нашим першочерговим завданням є залишатися чистими. Для нас одужання — це більше, ніж просто задоволення.

Ми повинні пам'ятати, що всі роблять помилки. Ми ніколи не будемо досконалими. Однак ми можемо прийняти себе, використовуючи Десятий крок. Продовжуючи особистий аналіз, ми звільняємося, тут і зараз, від себе і минулого. Ми більше не виправдовуємо своє існування. Цей крок дозволяє нам бути собою.

## КРОК ОДИНАДЦЯТИЙ

*«Ми прагнули через молитву і медитацію поліпшити наш свідомий контакт з Богом, як ми Його розуміємо, молячись тільки про знання Його волі для нас і силу, щоб її виконати».*

Перші десять кроків підготували нас до поліпшення свідомого контакту з Богом, якого ми розуміємо. Вони дають нам основу для досягнення наших довгоочікуваних позитивних цілей. Увійшовши в цю фазу нашої духовної програми через практикування попередніх десяти кроків, більшість з нас вітає вправу з молитви та медитації. Наш духовний стан є основою для успішного одужання, яке пропонує необмежений ріст.

Багато з нас починають по-справжньому цінувати наше одужання, коли доходимо до Одинадцятого кроку. На Одинадцятому кроці наше життя набуває глибшого сенсу. Віддаючи контроль, ми отримуємо набагато більшу силу.

Природа нашої віри визначатиме характер наших молитов і медитацій. Ми повинні лише переконатися, що маємо систему віри, яка працює для нас. У одужанні важливі результати. Як уже зазначалося, наші молитви, здається, почали діяти, щойно ми вступили до Програми «Анонімних наркоманів» і віддали себе на милість нашій хворобі. Свідомий контакт, описаний у цьому кроці, є прямим результатом проходження

кроків. Ми використовуємо цей крок для поліпшення та підтримання нашого духовного стану.

Коли ми вперше прийшли в програму, ми отримали допомогу від Сили, більшої за нас самих. Це було спричинено нашою капітуляцією перед програмою. Мета Одинадцятого кроку — посилити наше усвідомлення цієї Сили та поліпшити нашу здатність використовувати її як джерело сили в нашому новому житті.

Чим більше ми покращуємо наш свідомий контакт з нашим Богом через молитву і медитацію, тим легше сказати: «Не моя воля, а Твоя нехай буде». Ми можемо просити Бога про допомогу, коли вона нам потрібна, і наше життя стає кращим. Досвід, про який деякі люди розповідають щодо медитації та індивідуальних релігійних переконань, не завжди стосується нас. Наша програма є духовною, а не релігійною. До того часу, як ми дійдемо до Одинадцятого кроку, вади характеру, які спричиняли проблеми в минулому, будуть усунені завдяки виконанню попередніх десяти кроків. Уявлення про те, якими людьми ми хотіли б бути, є миттєвим проблиском Божої волі щодо нас. Часто наше бачення є настільки обмеженим, що ми бачимо лише свої найближчі бажання та потреби.

Легко повернутися до старих звичок. Щоб забезпечити наш постійний ріст і одужання, ми маємо навчитися вести своє життя на духовно здоровій основі. Бог не буде нав'язувати нам Свою доброту, але ми отримаємо її, якщо попросимо. Зазвичай ми

відчуваємо, що щось змінилося в даний момент, але бачимо зміни в нашому житті лише пізніше. Коли ми нарешті позбавляємося своїх егоїстичних мотивів, ми починаємо знаходити спокій, який ніколи не уявляли можливим. Примусова моральність не має тієї сили, яка приходить до нас, коли ми вирішуємо жити духовним життям. Більшість з нас молиться, коли нам боляче. Ми дізнаємося, що якщо молитися регулярно, то не будемо страждати так часто і так сильно.

Поза межами «Анонімних наркоманів» існує безліч різних груп, які практикують медитацію. Майже всі ці групи пов'язані з певною релігією або філософією. Підтримка будь-якого з цих методів була б порушенням наших традицій і обмеженням права людини мати Бога, якого вона розуміє. Медитація дозволяє нам розвиватися духовно по-своєму. Деякі речі, які не працювали для нас у минулому, можуть працювати сьогодні. Ми дивимося на кожен день свіжим поглядом, з відкритим розумом ( ). Ми знаємо, що якщо ми молимося про Божу волю, ми отримуємо те, що найкраще для нас, незалежно від того, що ми думаємо. Це знання ґрунтується на нашій вірі та досвіді як наркоманів, які одужують.

Молитва — це спілкування наших турбот із Силою, більшою за нас самих. Іноді, коли ми молимося, відбувається дивовижна річ: ми знаходимо засоби, способи та енергію для виконання завдань, що далеко виходять за межі наших можливостей. Ми усвідомлюємо безмежну силу, яку нам надає щоденна

молитва та відданість, доки ми зберігаємо віру та оновлюємо її.

Для деяких молитва — це прохання про Божу допомогу; медитація — це слухання Божої відповіді. Ми вчимося бути обережними, молячись про конкретні речі. Ми молимося, щоб Бог показав нам Свою волю і допоміг нам її виконати. У деяких випадках Він робить Свою волю настільки очевидною для нас, що ми без труднощів її бачимо. В інших випадках наше его настільки егоцентричне, що ми не приймаємо Божу волю для нас без боротьби та відданості. Якщо ми молимося, щоб Бог усунув будь-які відволікаючі впливи, якість наших молитов зазвичай поліпшується, і ми відчуваємо різницю. Молитва вимагає практики, і ми повинні нагадувати собі, що вправні люди не народилися з цими навичками. Їм знадобилося багато зусиль, щоб їх розвинути. Через молитву ми прагнемо свідомого контакту з нашим Богом. У медитації ми досягаємо цього контакту, а Одинадцятий крок допомагає нам його підтримувати.

Можливо, до приходу в «Наркотики Анонімні» ми стикалися з багатьма релігіями та медитативними дисциплінами. Деякі з нас були розчаровані і повністю заплутані цими практиками. Ми були впевнені, що Божа воля для нас полягає в тому, щоб вживати наркотики для досягнення вищої свідомості. Багато з нас опинилися в дуже дивних станах в результаті цих практик. Ми ніколи не підозрювали про згубний вплив



нашої залежності як кореня наших труднощів і до кінця йшли будь-яким шляхом, який давав надію.

У тихих моментах медитації Божя воля може стати для нас очевидною. Заспокоєння розуму через медитацію приносить внутрішній спокій, який з'єднує нас із Богом всередині нас. Основна передумова медитації полягає в тому, що важко, якщо не неможливо, досягти свідомого контакту, якщо наш розум не спокійний. Звичайна, нескінченна послідовність думок повинна припинитися, щоб можна було досягти прогресу. Тому наша попередня практика спрямована на заспокоєння розуму і дозволення думкам, що виникають, померти природною смертю. Ми залишаємо свої думки позаду, коли медитаційна частина Одинадцятого кроку стає для нас реальністю.

Емоційна рівновага є одним із перших результатів медитації, і наш досвід це підтверджує. Дехто з нас прийшов у програму розбитий і пробував у ній деякий час, лише щоб знайти Бога або спасіння в тому чи іншому релігійному культі. Легко виплисти назад за двері на хмарі релігійного запалу і забути, що ми є залежними з невиліковною хворобою.

Кажуть, що для того, щоб медитація мала цінність, її результати повинні проявлятися в нашому повсякденному житті. Цей факт міститься в Одинадцятому кроці: «... Його воля для нас і сила її виконати». Для тих з нас, хто не молиться, медитація є єдиним способом пропрацювати цей крок.

Ми молимося, бо це приносить нам спокій і відновлює нашу впевненість і мужність. Це допомагає нам жити життям, вільним від страху і недовіри. Коли ми позбавляємося своїх егоїстичних мотивів і молимося про натхнення, ми відчуваємо спокій і умиротворення. Ми починаємо відчувати усвідомлення і співчуття до інших людей, що було неможливо до виконання цього кроку.

Шукаючи особистого контакту з Богом, ми починаємо розкриватися, як квітка на сонці. Ми починаємо бачити, що Божа любов була присутня весь час, просто чекаючи, коли ми її приймемо. Ми робимо свою роботу і щодня приймаємо те, що нам дається безкоштовно. Ми виявляємо, що покладатися на Бога стає для нас більш комфортним.

Коли ми вперше приєднуємося до програми, ми зазвичай просимо про багато речей, які здаються нам важливими бажаннями і потребами. У міру нашого духовного зростання і знаходження Сили, більшої за нас самих, ми починаємо усвідомлювати, що, поки наші духовні потреби задовольняються, наші життєві проблеми зменшуються до комфортного рівня. Коли ми забуваємо, де лежить наша справжня сила, ми швидко підпадаємо під вплив тих самих моделей мислення і дій, які спочатку привели нас до програми. Зрештою ми переосмислюємо свої переконання і розуміння до такої міри, що бачимо, що нашою найбільшою потребою є знання Божої волі щодо нас і сила, щоб її виконати. Ми здатні відкласти деякі свої особисті уподобання, бо

дізнаємося, що Божя воля щодо нас складається саме з тих речей, які ми цінуємо найбільше. Божя воля щодо нас стає нашою справжньою волею щодо себе. Це відбувається інтуїтивно, що неможливо адекватно пояснити словами.

Ми стаємо готовими дозволити іншим людям бути такими, якими вони є, не судячи їх. Більше немає нагальної потреби піклуватися про все. Спочатку ми не могли зрозуміти прийняття, а сьогодні ми можемо.

Ми знаємо, що незалежно від того, що принесе день, Бог дав нам усе, що потрібно для нашого духовного благополуччя. Ми можемо визнати свою безсильність, бо Бог достатньо могутній, щоб допомогти нам залишатися чистими і радіти духовному прогресу. Бог допомагає нам навести лад у нашому домі.

Ми починаємо чіткіше бачити, що є реальним. Завдяки постійному контакту з нашою Вищою Силою ми отримуємо відповіді, яких шукаємо. Ми набуваємо здатності робити те, чого раніше не могли ( ). Ми поважаємо переконання інших. Ми заохочуємо вас шукати силу і наставництво відповідно до ваших переконань.

Ми вдячні за цей крок, тому що починаємо отримувати те, що для нас найкраще. Іноді ми молилися про свої бажання і потрапляли в пастку, коли отримували їх. Ми могли молитися і отримати щось, а потім мусили молитися про його усунення, тому що не могли з цим впоратися.

Сподіваємося, що, пізнавши силу молитви і відповідальність, яку вона несе, ми зможемо використовувати Одинадцятий крок як керівництво для нашої щоденної програми.

Ми починаємо молитися тільки про Божу волю для нас. Таким чином, ми отримуємо тільки те, з чим ми здатні впоратися. Ми здатні реагувати на це і впоратися з цим, тому що Бог допомагає нам підготуватися до цього. Деякі з нас просто використовують свої слова, щоб подякувати Богу за Його милість.

З покірністю і смиренністю ми знову і знову звертаємося до цього кроку, щоб отримати дар знання і сили від Бога, якого ми розуміємо. Десятий крок усуває помилки сьогодення, щоб ми могли працювати над Одинадцятим кроком. Без цього кроку навряд чи ми змогли б пережити духовне пробудження, практикувати духовні принципи в нашому житті або нести достатнє послання, щоб залучити інших до одужання. Існує духовний принцип віддавати те, що нам було дано в «Анонімних наркоманах», щоб зберегти це. Допомогаючи іншим залишатися чистими, ми насолоджуємося перевагами духовного багатства, яке ми знайшли. Ми повинні вільно і з вдячністю віддавати те, що було вільно і з вдячністю дано нам.

## Дванадцятий крок

*«Досягнувши духовного пробудження в результаті цих кроків, ми намагалися донести це послання до*

*наркоманів і практикувати ці принципи у всіх наших справах».*

Ми прийшли до «Наркоманів Анонімних» в результаті руйнування нашого минулого. Останнє, чого ми очікували, було пробудження духу. Ми просто хотіли перестати страждати.

Ці кроки призводять до пробудження духовної природи. Про це пробудження свідчать зміни в нашому житті. Ці зміни роблять нас більш здатними жити за духовними принципами і нести наше послання про одужання і надію наркоманам, які все ще страждають. Однак це послання не має сенсу, якщо ми не ЖИВЕМО ним. Коли ми живемо ним, наше життя і дії надають йому більше значення, ніж це могли б зробити наші слова і література.

Ідея духовного пробудження набуває різних форм у різних особистостей, яких ми зустрічаємо в Спільноті. Однак усі духовні пробудження мають деякі спільні риси. Спільні елементи включають кінець самотності та відчуття напрямку в нашому житті. Багато з нас вірять, що духовне пробудження не має сенсу, якщо воно не супроводжується зростанням душевного спокою та турботою про інших. Щоб зберегти душевний спокій, ми прагнемо жити тут і зараз.

Ті з нас, хто працював над цими кроками з максимальною віддачею, отримали багато переваг. Ми віримо, що ці переваги є прямим результатом життя за цією програмою.

Коли ми вперше починаємо відчувати полегшення від нашої залежності, ми ризикуємо знову взяти контроль над своїм життям. Ми забуваємо про муки і біль, які ми пережили. Наша хвороба контролювала наше життя, коли ми вживали наркотики. Вона готова і чекає, щоб знову взяти верх. Ми швидко забуваємо, що всі наші минулі спроби контролювати своє життя зазнали невдачі.

До цього часу більшість з нас усвідомлює, що єдиний спосіб зберегти те, що нам було дано, — це поділитися цим новим даром життя з тими, хто все ще страждає від залежності. Це наша найкраща страховка від повернення до мученицького існування, пов'язаного з вживанням наркотиків. Ми називаємо це «передачею послання» і робимо це різними способами.

У Дванадцятому кроці ми практикуємо духовні принципи передачі послання Н.А. про одужання, щоб зберегти його. Навіть член спільноти Н.А., який пробув у ній один день, може нести послання про те, що ця програма працює.

Коли ми ділимося з кимось новим, ми можемо попросити, щоб нас використовували як духовний інструмент нашої Вищої Сили. Ми не ставимо себе в роль богів. Ми часто просимо допомоги іншого наркомана, який одужує, коли ділимося з новою людиною. Відповідати на крик про допомогу — це привілей. Ми, які були в ямі відчаю, відчуваємо себе щасливими, допомагаючи іншим знайти одужання.

Ми допомагаємо новим людям вивчити принципи «Наркоманів-Анонімів». Ми намагаємося, щоб вони почувалися бажаними гостями, і допомагаємо їм дізнатися, що може запропонувати програма. Ми ділимося своїм досвідом, силою і надією. Коли це можливо, ми супроводжуємо новачків на зустрічі.

Безкорисливе служіння в цій роботі є самим принципом Дванадцятого кроку. Ми отримали одужання від Бога, якого ми розуміємо. Тепер ми стаємо Його інструментом, щоб поділитися одужанням з тими, хто його шукає. Більшість з нас розуміє, що ми можемо передати наше послання лише тому, хто просить про допомогу. Іноді єдиним посланням, необхідним для того, щоб страждаючий наркоман звернувся за допомогою, є сила прикладу. Наркоман може страждати, але не бажати просити про допомогу. Ми можемо бути готовими допомогти цим людям, щоб коли вони попросять, хтось був поруч.

Навчитися допомагати іншим — це перевага програми «Анонімні наркомани». Примітно, що робота над Дванадцятьма кроками веде нас від приниження і відчаю до того, щоб діяти як інструменти нашої Вищої Сили. Нам дається здатність допомагати іншим наркоманам, коли ніхто інший не може цього зробити. Ми бачимо, як це відбувається серед нас щодня. Цей чудовий поворот є свідченням духовного пробудження. Ми ділимося своїм особистим досвідом, розповідаючи, як це було для нас. Спокуса давати поради є великою ( ), але коли ми це робимо, ми втрачаємо повагу новачків.

Це затьмарює наше послання. Просте, чесне послання про одужання від наркоманії звучить правдиво.

Ми відвідуємо зустрічі і робимо себе помітними та доступними для служіння спільноті. Ми віддаємо свій час, служіння і те, що ми тут знайшли, вільно і з вдячністю. Служіння, про яке ми говоримо в «Анонімних наркоманах», є основною метою наших груп. Служіння — це передача послання наркоману, який все ще страждає. Чим більше ми з ентузіазмом беремося за роботу, тим багатшим буде наше духовне пробудження.

Перший спосіб, яким ми несемо послання, говорить сам за себе. Люди бачать нас на вулиці і пам'ятають нас як підступних, наляканих самотників. Вони помічають, як страх зникає з наших облич. Вони бачать, як ми поступово оживаємо.

Як тільки ми знаходимо шлях А.Н., нудьга і самовдоволення не мають місця в нашому новому житті. Залишаючись чистими, ми починаємо практикувати духовні принципи, такі як надія, відданість, прийняття, чесність, відкритість, готовність, віра, терпимість, терпіння, смиренність, безумовна любов, ділитися і піклуватися. У міру нашого одужання духовні принципи торкаються кожної сфери нашого життя, тому що ми просто намагаємося жити за цією програмою тут і зараз.

Ми знаходимо радість, коли починаємо вчитися жити за принципами одужання. Це радість спостерігати, як людина, яка два дні не вживає



наркотики, каже людині, яка не вживає наркотики один день: «Наркоман сам по собі — це погана компанія». Це радість спостерігати, як людина, яка боролася, щоб раптом, допомагаючи іншому наркоману залишатися тверезим, стала здатною знайти слова, необхідні для передачі повідомлення про одужання.

Ми відчуваємо, що наше життя стало вартісним. Духовно оновлені, ми раді, що живемо. Коли ми вживали наркотики, наше життя стало боротьбою за виживання. Тепер ми живемо набагато більше, ніж виживаємо. Усвідомлюючи, що головне — це залишатися тверезими, ми можемо насолоджуватися життям. Нам подобається бути тверезими і ми раді нести послання одужання наркоману, який все ще страждає. Відвідування зустрічей дійсно допомагає.

Практикування духовних принципів у нашому повсякденному житті веде нас до нового уявлення про себе. Чесність, смиренність і відкритість допомагають нам справедливо ставитися до наших партнерів. Наші рішення стають вираженими завдяки терпимості. Ми вчимося поважати себе.

Уроки, які ми отримуємо під час одужання, іноді бувають гіркими і болючими. Допомагаючи іншим, ми знаходимо нагороду у вигляді самоповаги, оскільки можемо поділитися цими уроками з іншими членами «Анонімних наркоманів». Ми не можемо заперечувати біль інших наркоманів, але ми можемо нести послання надії, яке нам дали інші наркомани, що одужують. Ми ділимося принципами одужання, оскільки вони

спрацювали в нашому житті. Бог допомагає нам, коли ми допомагаємо один одному. Життя набуває нового сенсу, нової радості та якості буття і відчуття власної цінності. Ми стаємо духовно оновленими і радіємо, що живемо. Один з аспектів нашого духовного пробудження полягає в новому розумінні нашої Вищої Сили, яке ми розвиваємо, ділячись одужанням іншого наркомана.

Так, ми є втіленням надії. Ми є прикладом того, що програма працює. Радість, яку ми відчуваємо, живучи тверезим життям, приваблює наркоманів, які все ще страждають.

Ми дійсно одужуємо, щоб жити чистим і щасливим життям. Ласкаво просимо до А.Н. Кроки не закінчуються тут. Кроки — це новий початок!

## РОЗДІЛ П'ЯТИЙ

# ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ?

---

*Почніть свою програму з першого кроку з попереднього розділу «Як це працює». Коли ми повністю визнаємо перед самими собою, що ми безсилі перед своєю залежністю, ми робимо великий крок у напрямку одужання. Багато з нас на цьому етапі мають певні застереження, тому дайте собі перепочинок і будьте якомога ретельнішими з самого початку. Перейдіть до другого кроку і так далі, і в процесі ви зрозумієте програму для себе. Якщо ви перебуваєте в будь-якій установі і на даний момент припинили вживати, ви можете з ясным розумом спробувати цей спосіб життя. Після звільнення продовжуйте виконувати свою щоденну програму і зв'яжіться з членом А.Н. Зробіть це поштою, телефоном або особисто. А ще краще — приходьте на наші зустрічі. Тут ви знайдете відповіді на деякі питання, які, можливо, зараз вас турбують. Якщо ви не перебуваєте в установі, те саме стосується і вас. Припиніть вживати сьогодні. Більшість з нас може протриматися вісім або дванадцять годин, що здається неможливим на довший період часу. Якщо одержимість або компульсивність стають*

*занадто сильними, поставте собі за мету не вживати протягом п'яти хвилин. Хвилини перетворюються на години, а години — на дні, тож ви позбудетеся звички і знайдете душевний спокій. Справжнє диво відбувається, коли ви усвідомлюєте, що потреба в наркотиках якимось чином зникла. Ви припинили вживати і почали жити.*

Перший крок до одужання — це припинити вживати. Ми не можемо очікувати, що програма буде для нас ефективною, якщо наш розум і тіло все ще затуманені наркотиками. Ми можемо це зробити де завгодно, навіть у в'язниці чи в установі. Ми робимо це будь-яким способом, різко або в умовах детоксикації, аби тільки позбутися залежності.

Розвиток концепції Бога, як ми Його розуміємо, — це проєкт, який ми можемо реалізувати. Ми також можемо використовувати кроки, щоб поліпшити своє ставлення. Наше найкраще мислення завело нас у халепу. Ми усвідомлюємо необхідність змін. Наша хвороба полягала не тільки у вживанні наркотиків, тому наше одужання має бути набагато більшим, ніж просте утримання. Одужання — це активна зміна наших ідей і ставлень.

Здатність стикатися з проблемами необхідна, щоб залишатися чистими. Якщо у нас були проблеми в минулому, навряд чи просте утримання вирішить ці проблеми. Почуття провини і турбота можуть заважати

нам жити тут і зараз. Заперечення нашої хвороби та інші застереження тримають нас хворими. Багато з нас відчують, що не можуть мати щасливого життя без наркотиків. Ми страждаємо від страху і божевілля і відчуємо, що немає виходу з вживання. Ми можемо боятися, що друзі відвернуться від нас, якщо ми станемо чистими. Ці почуття є типовими для наркоманів, які прагнуть одужання. Ми можемо страждати від надмірно чутливого еґо. Деякі з найпоширеніших виправдань вживання наркотиків — самотність, жалість до себе і страх. Нечесність, обмеженість і небажання — три наших найбільших вороги. Зацикленість на собі — основа нашої хвороби.

Ми навчилися, що старі ідеї та старі способи не допоможуть нам залишатися чистими або жити кращим життям. Якщо ми дозволяємо собі застрягнути та чіплятися за модну крутість та фатальну крутість, ми піддаємося симптомам нашої хвороби. Однією з проблем є те, що нам легше змінити наше сприйняття реальності, ніж змінити саму реальність. Ми повинні відмовитися від цієї старої концепції і прийняти той факт, що реальність і життя тривають, незалежно від того, чи вирішимо ми їх прийняти, чи ні. Ми можемо змінити лише те, як ми реагуємо і як бачимо себе. Це необхідно, щоб ми прийняли те, що зміни відбуваються поступово, а одужання — це безперервний процес.

Хорошою ідеєю є відвідування щонайменше одного засідання на день протягом перших дев'яноста днів

одужання. У залежних виникає особливе почуття, коли вони виявляють, що є інші люди, які поділяють їхні труднощі, минулі та теперішні. Спочатку ми можемо зробити не більше, ніж відвідувати засідання. Ймовірно, ми не зможемо згадати жодного слова, людини чи думки з нашого першого засідання. З часом ми зможемо розслабитися і насолоджуватися атмосферою одужання. Засідання зміцнюють наше одужання. Спочатку ми можемо боятися, бо нікого не знаємо. Дехто з нас вважає, що зустрічі нам не потрібні. Однак, коли нам боляче, ми йдемо на зустріч і знаходимо полегшення. Зустрічі допомагають нам не втрачати зв'язок з тим, де ми були, але, що важливіше, з тим, куди ми можемо дійти у нашому одужанні. Регулярно відвідуючи зустрічі, ми вчимося цінувати спілкування з іншими залежними, які мають такі самі проблеми і цілі, як ми. Ми маємо відкритися і прийняти любов та розуміння, які нам потрібні, щоб змінитися. Коли ми знайомимося з Спільнотою та її принципами і починаємо втілювати їх у життя, ми починаємо зростати. Ми докладаємо зусиль до вирішення наших найочевидніших проблем і відпускаємо решту. Ми виконуємо поставлене завдання, і в міру прогресу перед нами відкриваються нові можливості для вдосконалення.

Наші нові друзі в Спільноті допоможуть нам. Наша спільна мета — одужання. Одужавши, ми разом дивимося в майбутнє. Ми більше не мусимо відчувати

себе загнаними в кут, залежними від подій і обставин. Важливо мати друзів, яким не байдуже, чи боляче нам. Ми знаходимо своє місце в Спільноті і приєднуємося до групи, зустрічі якої допомагають нам одужати. Ми так довго були ненадійними, що більшість наших друзів і родичів сумніваються в нашому одужанні. Вони думають, що воно не буде тривалим. Нам потрібні люди, які розуміють нашу хворобу і процес одужання. На зустрічах ми можемо поділитися з іншими залежними, задати питання і дізнатися про нашу хворобу. Ми вчимося новим способам життя. Ми більше не обмежені нашими старими уявленнями.

Поступово ми замінюємо старі звички новими способами життя. Ми стаємо готовими до змін. Ми регулярно відвідуємо зустрічі, отримуємо і використовуємо телефонні номери, читаємо літературу і, що найважливіше, не вживаємо наркотики. Ми вчимося ділитися з іншими. Якщо ми не скажемо комусь, що нам боляче, вони рідко це помітять. Коли ми просимо про допомогу, ми можемо її отримати.

Ще одним інструментом для новачків є участь у спільноті. Участі в житті спільноти ми вчимося ставити програму на перше місце і не перейматися іншими справами. Ми починаємо з того, що просимо про допомогу і випробовуємо рекомендації людей на зустрічах. Корисно дозволити іншим членам групи допомагати нам. Згодом ми зможемо передати те, що отримали. Ми вчимося, що служіння іншим виведе нас

із себе. Наша робота може починатися з простих дій: випорожнення попільничок, приготування кави, прибирання, підготовка до зустрічі, відкриття дверей, головування на зустрічі та роздача літератури. Виконання цих дій допомагає нам відчутти себе частиною спільноти.

Ми виявили, що корисно мати спонсора і користуватися його допомогою. Спонсорство — це двосторонній процес. Воно допомагає і новачкові, і спонсору. Тривалість тверезості та досвід спонсора можуть залежати від наявності спонсорів у місцевості. Спонсорство для новачків також є відповідальністю групи. Воно є неформальним і неформальним у своєму підході, але є серцевиною способу одужання від залежності в N.A. — один наркоман допомагає іншому.

Однією з найглибших змін у нашому житті є сфера особистих стосунків. Наші перші стосунки з іншими часто починаються з нашого спонсора. Як новачкам, нам легше, якщо ми маємо когось, чийй думці ми довіряємо і кому ми можемо довіряти. Ми вважаємо, що довіра до інших, які мають більше досвіду, є сильною стороною, а не слабкістю. Наш досвід показує, що виконання кроків є найкращою гарантією від рецидиву. Наші спонсори та друзі можуть порадити нам, як виконувати кроки. Ми можемо обговорити, що означають кроки. Вони можуть допомогти нам підготуватися до духовного досвіду проживання кроків. Прохання про допомогу до Бога, як ми Його розуміємо,



покращує наше розуміння кроків. Коли ми готові, ми повинні випробувати наш новознайдений спосіб життя. Ми дізнаємося, що програма не буде працювати, якщо ми намагатимемося пристосувати її до нашого життя. Ми повинні навчитися пристосовувати наше життя до програми.

Сьогодні ми шукаємо рішення, а не проблеми. Ми випробовуємо те, чого навчилися, на експериментальній основі. Ми зберігаємо те, що нам потрібно, а решту залишаємо. Ми виявляємо, що, працюючи над кроками, спілкуючись із нашою Вищою Силою, розмовляючи зі своїми спонсорами та ділячись з новачками, ми можемо зростати духовно.

Дванадцять кроків використовуються як програма одужання. Ми вчимося звертатися до Вищої Сили за допомогою у вирішенні проблем. Коли ми ділимося труднощами, які раніше змушували нас тікати, ми відчуваємо хороші почуття, які дають нам силу почати шукати Божу волю для нас.

Ми віримо, що наша Вища Сила подбає про нас. Якщо ми чесно намагаємося виконувати Божу волю, якнайкраще, ми можемо впоратися з будь-чим, що трапиться. Пошук волі нашої Вищої Сили є духовним принципом, який міститься в кроках. Виконання кроків і практикування принципів спрощує наше життя і змінює наші старі погляди. Коли ми визнаємо, що наше життя стало некерованим, нам не потрібно відстоювати свою точку зору. Ми маємо прийняти себе такими,

якими ми є. Ми більше не мусимо завжди бути правими. Коли ми даємо собі цю свободу, ми можемо дозволити іншим бути неправими. Свобода змінюватися, здається, приходить після прийняття себе.

Обмін досвідом з іншими залежними є основним інструментом нашої програми. Ця допомога може прийти тільки від іншого залежного. Це допомога, яка говорить: «Зі мною сталося щось подібне, і я зробив ось що...». З тими, хто хоче жити так, як ми, ми ділимося досвідом, силою і надією, а не проповідуємо і не судимо. Якщо обмін досвідом нашого болю допоможе хоча б одній людині, то страждання були того варті. Ми зміцнюємо власне одужання, коли ділимося ним з іншими, хто просить про допомогу. Якщо ми приховуємо те, чим можемо поділитися, ми втрачаємо це. Слова не мають значення, доки ми не втілюємо їх у життя.

Ми усвідомлюємо своє духовне зростання, коли здатні простягнути руку допомоги іншим. Ми допомагаємо іншим, коли беремо участь у службовій роботі і намагаємося донести повідомлення про одужання до наркомана, який все ще страждає. Ми вчимося, що ми зберігаємо те, що маємо, тільки віддаючи це іншим. Крім того, наш досвід показує, що багато особистих проблем вирішуються, коли ми виходимо з себе і пропонуємо допомогу тим, хто її потребує. Ми усвідомлюємо, що один наркоман може найкраще зрозуміти і допомогти іншому наркоману ( ).

Незалежно від того, скільки ми даємо, завжди знайдеться інший наркоман, який шукає допомоги.

Ми не можемо дозволити собі втратити з виду важливість спонсорства та особливої уваги до розгубленого наркомана, який хоче кинути вживати. Досвід чітко показує, що найбільше від програми «Анонімні наркомани» отримують ті, для кого спонсорство є важливим. Ми раді відповідальності спонсорства і сприймаємо її як можливість збагатити наш особистий досвід у НА.

Співпраця з іншими – це лише початок служіння. Служіння в А.Н. дозволяє нам присвячувати більшу частину свого часу безпосередній допомозі страждаючим наркоманам, а також забезпеченню виживання самої організації «Анонімні наркомани». Таким чином, ми зберігаємо те, що маємо, віддаючи це іншим.

## РОЗДІЛ ШОСТИЙ

# ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ

# АНОНІМНИХ НАРКОМАНІВ

---

*Ми зберігаємо те, що маємо, лише завдяки пильності, і так само, як свобода для окремої людини походить від Дванадцяти Кроків, так і свобода для групи походить від наших Традицій. Доки зв'язки, що нас об'єднують, сильніші за ті, що розривають нас, все буде добре.*

- 1. Наше спільне благополуччя має бути на першому місці; особисте одужання залежить від єдності Н.А.*
- 2. Для нашої групи існує лише одна вища влада — люблячий Бог, який може виявляти Себе в нашій груповій свідомості. Наші лідери є лише довіреними слугами; вони не керують.*
- 3. Єдина вимога для членства — бажання припинити вживати.*
- 4. Кожна група повинна бути автономною, за винятком питань, що стосуються інших груп або Н.А. в цілому.*
- 5. Кожна група має лише одну основну мету — донести послання до наркоманів, які все ще страждають.*
- 6. Група Н.А. ніколи не повинна підтримувати, фінансувати або надавати ім'я Н.А. будь-яким пов'язаним установам або зовнішнім підприємствам, щоб проблеми грошей, власності або престижу не відволікали нас від нашої головної мети.*

7. *Кожна група Н.А. повинна бути повністю самодостатньою, відмовляючись від зовнішніх внесків.*
8. *Наркотики Анонімні повинні назавжди залишатися непрофесійними, але наші сервісні центри можуть наймати спеціальних працівників.*
9. *Н.А. як така ніколи не повинна бути організованою, але ми можемо створювати ради або комітети з обслуговування, які безпосередньо підзвітні тим, кого вони обслуговують.*
10. *Наркотики Анонімні не мають думки щодо зовнішніх питань; отже, ім'я Н.А. ніколи не повинно бути втягнуте в публічні суперечки.*
11. *Наша політика публічних відносин базується на привабливості, а не на просуванні; ми завжди повинні зберігати особисту анонімність у пресі, на радіо та в кіно.*
12. *Анонімність є духовним фундаментом усіх наших Традицій, постійно нагадуючи нам про те, що принципи повинні бути важливішими за особистості.*

Розуміння цих Традицій приходить повільно, з часом. Ми отримуємо інформацію, спілкуючись з членами та відвідуючи різні групи. Зазвичай тільки після того, як ми починаємо брати участь у службі, хтось зазначає, що «особисте одужання залежить від єдності А.Н.», а єдність залежить від того, наскільки добре ми дотримуємося наших Традицій. Дванадцять Традицій А.Н. не підлягають обговоренню. Вони є керівними принципами, які підтримують наше Братство живим і вільним.

Дотримуючись цих вказівок у наших стосунках з іншими та суспільством загалом, ми уникаємо багатьох

проблем. Це не означає, що наші Традиції усувають усі проблеми. Ми все одно маємо стикатися з труднощами, коли вони виникають: проблеми спілкування, розбіжності в думках, внутрішні суперечки та проблеми з окремими особами та групами поза спільнотою. Однак, коли ми застосовуємо ці принципи, ми уникаємо деяких пасток.

Багато наших проблем схожі на ті, з якими стикалися наші попередники. Їхній важко здобутий досвід породив Традиції, а наш власний досвід показав, що ці принципи є такими ж актуальними сьогодні, як і тоді, коли ці Традиції були сформульовані. Наші Традиції захищають нас від внутрішніх і зовнішніх сил, які можуть нас знищити. Вони є справжніми зв'язками, що об'єднують нас. Вони працюють лише завдяки розумінню та застосуванню.

#### ТРАДИЦІЯ ПЕРША

*«Наше спільне благополуччя має бути на першому місці; особисте одужання залежить від єдності Н.А.».*

Наша Перша Традиція стосується єдності та нашого спільного благополуччя. Одне з найважливіших речей у нашому новому способі життя — це бути частиною групи наркоманів, які прагнуть одужання. Наше виживання безпосередньо пов'язане з виживанням групи та Спільноти. Щоб зберегти єдність у Наркотиків Анонімних, група повинна залишатися стабільною, інакше вся Спільнота загине, а окремі особи помруть.

Лише після того, як ми прийшли до Наркотиків Анонімних, одужання стало можливим. Ця програма

може зробити для нас те, чого ми не могли зробити самі. Ми стали частиною групи і виявили, що можемо одужати. Ми дізналися, що ті, хто не продовжував бути активною частиною Спільноти, стикалися з важким шляхом. Індивід є цінним для групи, а група є цінною для індивіда. Ми ніколи не відчували такої уваги та особистої турботи, яку знайшли в програмі. Нас приймають і люблять такими, якими ми є, а не всупереч тому, якими ми є. Ніхто не може позбавити нас членства або змусити нас робити те, чого ми не хочемо. Ми дотримуємося цього способу життя, слідуючи прикладу, а не вказівкам. Ми ділимося своїм досвідом і вчимося один у одного. У нашій залежності ми постійно ставили свої особисті бажання понад усе. У «Анонімних наркоманах» ми виявили, що те, що найкраще для групи, зазвичай добре для нас.

Наші особисті переживання під час вживання наркотиків відрізнялися одне від одного. Однак як група ми виявили багато спільних тем у нашій залежності. Однією з них була потреба довести свою самодостатність. Ми переконали себе, що можемо впоратися самотійно, і продовжували жити на цій основі. Результати були катастрофічними, і в кінці кінців кожен з нас мусив визнати, що самодостатність була брехнею. Це визнання стало відправною точкою нашого одужання і є основним пунктом єдності для спільноти. У нас були спільні риси в нашій залежності, і ми виявили, що в нашому одужанні ми маємо багато спільного. Ми поділяємо спільне бажання залишатися чистими. Ми навчилися покладатися на Силу, більшу за

нас самих. Наша мета в « » — донести повідомлення до наркоманів, які все ще страждають. Наші традиції — це керівні принципи, які захищають нас від нас самих. Вони є нашою єдністю.

Єдність є обов'язковою в «Наркоманах-Анонімів». Це не означає, що у нас немає розбіжностей і конфліктів; вони є. Коли люди збираються разом, завжди виникають розбіжності в думках. Однак ми можемо не погоджуватися, не будучи неприємними. Раз за разом, у кризових ситуаціях, ми відкладали наші розбіжності і працювали на загальне благо. Ми бачили, як двоє членів, які зазвичай не ладнають між собою, працювали разом з новачком. Ми бачили, як група виконувала прості завдання, щоб оплатити оренду приміщення для своїх зустрічей. Ми бачили, як члени проїжджали сотні кілометрів, щоб допомогти новій групі. Ці та багато інших дій є звичними для нашої спільноти. Без цих дій N.A. не змогла б вижити.

Ми повинні жити і працювати разом як група, щоб упевнитися, що в бурю наш корабель не потоне, а наші члени не загинуть. З вірою в Силу, більшу за нас самих, важкою працею і єдністю ми виживемо і продовжимо нести послання наркоманам, які все ще страждають.

## ТРАДИЦІЯ ДРУГА

*«Для нашої групи існує лише одна вища влада — люблячий Бог, який виявляє Себе в нашій груповій свідомості. Наші лідери є лише довіреними слугами; вони не керують».*



У «Анонімних наркоманах» ми дбаємо про те, щоб захистити себе від самих себе. Наша Друга Традиція є прикладом цього. За своєю природою ми є вольовими, егоцентричними людьми, яких об'єднала організація «Анонімні наркомани». Ми є поганими керівниками, і жоден з нас не здатний постійно приймати правильні рішення.

У «Наркоманах-анонімів» ми покладаємося на люблячого Бога, який виявляє Себе в нашій груповій свідомості, а не на особисту думку чи его. Працюючи над кроками, ми вчимося покладатися на Силу, більшу за нас самих, і використовувати цю Силу для цілей нашої групи. Ми повинні постійно пильнувати, щоб наші рішення були справді вираженням Божої волі. Часто існує велика різниця між груповою свідомістю та груповою думкою, яка диктується сильними особистостями або популярністю. Деякі з наших найболючіших досвідів зростання стали результатом рішень, прийнятих в ім'я групової свідомості. Справжні духовні принципи ніколи не суперечать один одному, вони доповнюють один одного. Духовна свідомість групи ніколи не суперечитиме жодній з наших Традицій.

Друга Традиція стосується природи лідерства в Н.А. Ми навчилися, що для нашої Спільноти ефективним є лідерство, яке полягає у поданні прикладу та безкорисливому служінні. Направлення та маніпулювання не працюють. Ми вирішили не мати президентів, майстрів або директорів. Натомість у нас є секретарі, скарбники та представники. Ці посади передбачають служіння, а не контроль. Наш досвід

показує, що якщо група стає продовженням особистості лідера або члена, вона втрачає свою ефективність. Атмосфера одужання в наших групах є одним з наших найцінніших надбань, і ми повинні ретельно її оберігати, щоб не втратити її через політику та особистості.

Тим з нас, хто брав участь у служінні або створенні групи, іноді важко відпустити її. Его, безпідставна гордість і самовільність руйнують групу, якщо їм надати владу. Ми повинні пам'ятати, що посади надаються на довірі, що ми є довіреними слугами і що ніхто з нас ніколи не керує. «Наркотики Анонімні» — це програма, дана Богом, і ми можемо зберегти гідність нашої групи лише завдяки груповій совісті та Божій любові.

Дехто чинитиме опір. Однак багато хто стане прикладом для наслідування для новачків. Егоїсти швидко виявляють, що вони опинилися поза групою, викликаючи розбрат і, зрештою, катастрофу для себе. Багато з них змінюються; вони дізнаються, що ми можемо бути підпорядковані лише люблячому Богу, як це виражено в нашій груповій свідомості.

## ТРЕТЯ ТРАДИЦІЯ

*«Єдина вимога для членства — це бажання  
припинити вживати».*

Ця традиція важлива як для окремої людини, так і для групи. Бажання є ключовим словом; бажання є основою нашого одужання. У наших історіях і в нашому досвіді спроб донести повідомлення про одужання до

наркоманів, які все ще страждають, знову і знову виринає одна болюча життєва реальність. Наркоман, який не хоче припинити вживати наркотики, не припинить їх вживати. Його можна аналізувати, консультувати, переконувати, молитися за нього, погрожувати, бити або замикати, але він не припинить, доки сам не захоче цього. Єдине, чого ми вимагаємо від наших членів, — це мати таке бажання. Без нього вони приречені, але з ним відбудуться дива.

Бажання — це наша єдина вимога. Наркоманія не дискримінує. Ця традиція покликана забезпечити, щоб будь-який наркоман, незалежно від вживаних наркотиків, раси, релігійних переконань, статі, сексуальної орієнтації або фінансового стану, мав право вільно практикувати спосіб життя Н.А. З «...бажанням припинити вживати» як єдиною вимогою для членства, один наркоман ніколи не є вищим за іншого. Усі залежні особи є бажаними і рівними в отриманні полегшення, якого вони шукають від своєї залежності; кожен наркоман може одужати в цій програмі на рівних засадах. Ця традиція гарантує нашу свободу одужання.

Членство в «Наркоманах Анонімних» не є автоматичним, коли хтось заходить у двері або коли новачок вирішує припинити вживати наркотики. Рішення стати частиною нашої спільноти залишається за кожним індивідуально. Будь-який наркоман, який має бажання припинити вживати наркотики, може стати членом Н.А. Ми є наркоманами, і наша проблема — це наркоманія.

Вибір членства залишається за кожним окремо. Ми вважаємо, що ідеальний стан для нашої спільноти існує

тоді, коли наркомани можуть вільно і відкрито приходити на зустрічі А.Н., коли і де вони забажають, і так само вільно йти. Ми усвідомлюємо, що одужання є реальністю і що життя без наркотиків краще, ніж ми коли-небудь уявляли. Ми відкриваємо свої двері для інших наркоманів, сподіваючись, що вони знайдуть те, що знайшли ми. Але ми знаємо, що тільки ті, хто має бажання припинити вживати наркотики і хоче того, що ми можемо запропонувати, приєднуються до нашого способу життя.

## ТРАДИЦІЯ ЧЕТВЕРТА

*«Кожна група повинна бути автономною, за винятком питань, що стосуються інших груп або Н.А. в цілому».*

Автономність наших груп необхідна для нашого виживання. Словник визначає автономність як «право або владу самоуправління... здійснюване або продовжуване без зовнішнього контролю». Це означає, що наші групи є самокерованими і не підлягають зовнішньому контролю. Кожна група повинна була стояти і рости самостійно.

Хтось може запитати: «Чи ми справді автономні? Хіба у нас немає комітетів з обслуговування, офісів, заходів, гарячих ліній та інших видів діяльності в Н.А.?» Це послуги, які ми використовуємо, щоб допомогти нам у нашому одужанні та просунути основну мету наших груп. Наркотики Анонімні — це спільнота чоловіків і жінок, наркоманів, які збираються в групи і використовують певний набір духовних

принципів, щоб звільнитися від залежності та знайти новий спосіб життя. Згадані послуги є результатом турботи членів спільноти, які прагнуть допомогти та поділитися досвідом, щоб полегшити наш шлях.

Група «Наркотики Анонімні» — це будь-яка група, яка регулярно збирається в певному місці та в певний час з метою одужання, за умови, що вона дотримується Дванадцяти кроків та Дванадцяти традицій «Наркотики Анонімні». Існує два основних типи зустрічей « »: відкриті для широкої громадськості та закриті для громадськості (тільки для наркоманів). Формат зустрічей сильно відрізняється від групи до групи; деякі є зустрічами з участю, деякі – з доповідачами, деякі – з питаннями та відповідями, а деякі зосереджуються на обговоренні особливих проблем.

Незалежно від типу або формату, який група використовує для своїх зустрічей, функція групи завжди однакова: забезпечити відповідне та надійне середовище для особистого одужання та сприяти такому одужанню. Ці Традиції є частиною набору духовних принципів «Наркоманів Анонімних», і без них N.A. не існує.

Автономія дає нашим групам свободу діяти самостійно, щоб створити атмосферу одужання, служити своїм членам і виконувати свою основну мету. Саме з цих причин ми так ретельно оберігаємо нашу автономію.

Здавалося б, що ми, у наших групах, можемо робити все, що вирішимо, незалежно від того, що хтось скаже. Це частково правда. Кожна група має повну свободу, за

винятком випадків, коли її дії впливають на інші групи або Н.А. в цілому. Як і групова совість, автономія може бути двосічним мечем. Групова автономія використовувалася для виправдання порушення Традицій. Якщо існує суперечність, ми відійшли від наших принципів. Якщо ми перевіряємо, чи наші дії чітко відповідають нашим традиціям; якщо ми не диктуємо іншим групам і не нав'язуємо їм нічого; і якщо ми заздалегідь враховуємо наслідки наших дій, то все буде добре.

## ТРАДИЦІЯ П'ЯТА

*«Кожна група має лише одну головну мету — донести послання до наркоманів, які все ще страждають».*

«Ви хочете сказати, що наша головна мета — донести повідомлення? Я думав, що ми тут, щоб позбутися залежності. Я думав, що наша головна мета — одужати від наркотичної залежності». Для окремої людини це, безумовно, правда; наші члени тут, щоб звільнитися від залежності і знайти новий спосіб життя. Однак групи не є залежними і не одужують. Все, що можуть зробити наші групи, — це посіяти насіння одужання і зібрати наркоманів разом, щоб магія співчуття, чесності, турботи, обміну досвідом і служіння могла зробити свою справу. Мета цієї традиції — забезпечити збереження атмосфери одужання. Це можна досягти, лише зосередивши наші групи на одужанні. Той факт, що кожна наша група зосереджена на передачі послання, забезпечує послідовність; наркомани можуть на нас розраховувати. Єдність дій і мети робить

можливим те, що здавалося нам неможливим — одужання.

Дванадцятий крок нашої особистої програми також говорить, що ми несемо послання наркоману, який все ще страждає. Робота з іншими є потужним інструментом. «Терапевтична цінність допомоги одного наркомана іншому не має собі рівних». Для новачків це спосіб, яким вони знайшли «Наркотики Анонімні» і навчилися залишатися чистими. Для членів це підтверджує їхню відданість одужанню. Група є найпотужнішим засобом, який ми маємо для передачі послання. Коли член групи передає послання, він певною мірою обмежений інтерпретацією та особистістю. Проблема літератури полягає в мові. Почуття, інтенсивність та сила іноді втрачаються. У нашій групі, де є багато різних особистостей, послання про одужання є повторюваною темою.

Що сталося б, якби наші групи мали іншу основну мету? Ми вважаємо, що наше послання було б розмито, а потім втрачено. Якби ми зосередилися на зароблянні грошей, багато хто міг би розбагатіти. Якби ми були соціальним клубом, ми могли б знайти багато друзів і коханих. Якби ми спеціалізувалися на освіті, ми б отримали багато розумних наркоманів. Якби наша спеціалізація була медичною допомогою, багато хто одужав би. Якби метою нашої групи було щось інше, ніж поширення послання, багато хто помер би, а мало хто знайшов би одужання.

Яке наше послання? Послання полягає в тому, що наркоман, будь-який наркоман, може припинити вживати наркотики, втратити бажання вживати їх і

знайти новий спосіб життя. Наше послання — це надія і обіцянка свободи. Зрештою, нашою головною метою може бути лише донести це послання до наркомана, який все ще страждає, бо це все, що ми можемо дати.

## ТРАДИЦІЯ ШОСТА

*«Група Н.А. ніколи не повинна підтримувати, фінансувати або надавати ім'я Н.А. будь-якій пов'язаній установі або зовнішньому підприємству, щоб проблеми грошей, власності або престижу не відвернули нас від нашої головної мети».*

Наша Шоста традиція розповідає нам про деякі речі, які ми повинні робити, щоб зберегти і захистити нашу головну мету. Ця традиція є основою нашої політики неафіліації і є надзвичайно важливою для продовження та зростання Наркотиків Анонімних.

Давайте подивимося, що говорить ця традиція. Перше, чого група ніколи не повинна робити, — це підтримувати. Підтримувати означає санкціонувати, схвалювати або рекомендувати. Підтримка може бути прямою або непрямою. Пряму підтримку ми бачимо щодня в телевізійних рекламних роликах. Непряма підтримка — це та, яка не зазначається конкретно.

Багато інших організацій бажають скористатися ім'ям А.Н. Дозволити їм це зробити означало б непряму підтримку і порушення цієї традиції. Лікарні, реабілітаційні центри, служби пробації та умовно-дострокового звільнення — це лише деякі з установ, з якими ми співпрацюємо, поширюючи



послання А.Н. Хоча ці організації є щирими і ми проводимо зустрічі А.Н. у їхніх приміщеннях, ми не можемо підтримувати, фінансувати або дозволяти їм використовувати ім'я А.Н. для свого розвитку. Однак ми готові поширювати принципи А.Н. у цих установах, серед наркоманів, які все ще страждають, щоб вони могли зробити вибір.

Наступне, чого ми ніколи не повинні робити, — це фінансування. Це більш очевидно. Фінансувати означає надавати кошти або допомагати фінансово.

Третє, про що застерігає ця традиція, — це надання імені Н.А. для досягнення цілей інших програм. Наприклад, кілька разів інші програми намагалися використовувати Наркоанонімних як частину своїх послуг, щоб виправдати фінансування.

Далі традиція говорить нам, що пов'язаним закладом є будь-яке місце, де беруть участь члени Н.А. Це може бути реабілітаційний центр, центр детоксикації, консультаційний центр або клуб. Люди легко плутають, що таке Н.А., а що таке пов'язані заклади. Реабілітаційні центри, які були засновані або укомплектовані членами Н.А., повинні подбати про те, щоб різниця була чіткою. Мабуть, найбільша плутанина виникає, коли йдеться про клуб. Новачки та старші члени часто ототожнюють клуб з «Анонімними наркоманами». Ми повинні докласти особливих зусиль, щоб ці люди знали, що ці заклади та А.Н. — це не одне й те саме. Зовнішнє підприємство — це будь-яка агенція, бізнес-підприємство, релігія, товариство, організація, пов'язана діяльність або будь-яке інше

співтовариство. Більшість із них легко ідентифікувати, за винятком інших спільнот. «Наркотики Анонімні» є окремою і самостійною спільнотою. Наша проблема — це залежність. Інші спільноти «Дванадцяти кроків» спеціалізуються на інших проблемах, і наші відносини з ними є відносинами співпраці, а не приналежності. Використання літератури, доповідачів та оголошень інших спільнот на наших зборах є непрямым схваленням зовнішньої організації.

Шоста традиція продовжує попереджати нас про те, що може статися: «щоб проблеми грошей, власності або престижу не відвернули нас від нашої основної мети». Ці проблеми часто стають одержимістю і віддаляють нас від нашої духовної мети. Для окремої людини таке зловживання може бути руйнівним, а для групи — катастрофічним. Коли ми, як група, відступаємо від нашої основної мети, залежні, які могли б одужати, гинуть.

## СЕДМА ТРАДИЦІЯ

*«Кожна група Н.А. повинна бути повністю самодостатньою, відмовляючись від зовнішніх внесків».*

Самозабезпечення є важливою частиною нашого нового способу життя. Для окремої людини це зазвичай є значною зміною. У нашій залежності ми були залежні від людей, місць і речей. Ми сподівалися, що вони підтримають нас і нададуть те, чого нам бракувало. Як залежні, які одужують, ми виявляємо, що все ще є залежними, але наша залежність перейшла від речей

навколо нас до люблячого Бога і внутрішньої сили, яку ми отримуємо у наших стосунках з Ним. Ми, які не могли функціонувати як люди, тепер виявляємо, що для нас все можливо. Мрії, від яких ми давно відмовилися, тепер можуть стати реальністю. Залежні як група були тягарем для суспільства. У Н.А. наші групи не тільки стоять на своїх ногах, але й вимагають права на це.

Гроші завжди були для нас проблемою. Ми ніколи не могли знайти достатньо, щоб утримувати себе і свої звички. Ми працювали, крали, обманювали, жебрали і продавали себе; грошей ніколи не вистачало, щоб заповнити порожнечу всередині. У нашому одужанні гроші часто все ще є проблемою.

Нам потрібні гроші для функціонування нашої групи; потрібно платити оренду, купувати матеріали та літературу. Ми збираємо пожертви на наших зустрічах, щоб покрити ці витрати, а все, що залишається, йде на підтримку наших послуг та досягнення нашої основної мети. На жаль, після оплати витрат групи залишається небагато. Іноді члени, які можуть собі це дозволити, дають трохи більше, щоб допомогти. Іноді створюється комітет для організації заходів з метою збору коштів. Ці зусилля допомагають, і без них ми не змогли б досягти такого прогресу. Служби А.Н. як і раніше потребують грошей, і хоча іноді це викликає розчарування, ми насправді не хотіли б, щоб було інакше; ми знаємо, що ціна була б занадто високою. Ми всі маємо об'єднати зусилля, і в « » (Об'єднані в боротьбі), об'єднуючи зусилля, ми дізнаємося, що насправді є частиною чогось більшого, ніж ми самі.

Наша політика щодо грошей чітко сформульована: ми відмовляємося від будь-яких зовнішніх внесків; наша спільнота є повністю самодостатньою. Ми не приймаємо фінансування, пожертви, позики та/або подарунки. Усе має свою ціну, незалежно від намірів. Чи то ціна грошей, обіцянок, поступок, особливого визнання, підтримки чи послуг, вона для нас занадто висока. Навіть якщо ті, хто нам допомагає, гарантують відсутність будь-яких зобов'язань, ми все одно не приймемо їхню допомогу. Ми не можемо дозволити собі, щоб наші члени робили внески, що перевищують їхню справедливу частку. Ми виявили, що ціною, яку платять наші групи, є розбрат і суперечки. Ми не будемо ставити під загрозу нашу свободу.

## ТРАДИЦІЯ ВОСЬМА

*«Наркотики Анонімні повинні назавжди залишатися непрофесійними, але наші центри обслуговування можуть наймати спеціальних працівників».*

Восьма традиція є життєво важливою для стабільності Н.А. в цілому. Щоб зрозуміти цю традицію, нам потрібно визначити поняття «непрофесійні сервісні центри» та «спеціальні працівники». Зрозумівши ці терміни, ця важлива традиція стає зрозумілою сама собою.

У цій традиції ми говоримо, що у нас немає професіоналів. Під цим ми маємо на увазі, що у нас немає штатних психіатрів, лікарів, юристів або консультантів. Наша програма працює за принципом,

коли один наркоман допомагає іншому. Якщо ми наймали б професіоналів у групи Н.А., ми б зруйнували нашу єдність. Ми просто наркомани з рівним статусом, які вільно допомагають один одному.

Ми визнаємо і поважаємо професіоналів. Багато наших членів є професіоналами у своїй сфері, але в Н.А. немає місця для професіоналізму.

Сервісний центр визначається як місце, де працюють сервісні комітети Н.А. Прикладами сервісних центрів є Всесвітній сервісний офіс або місцеві, регіональні та обласні офіси. Клуб, реабілітаційний центр або подібні заклади не є сервісними центрами Н.А. і не пов'язані з Н.А. Сервісний центр — це, просто кажучи, місце, де постійно надаються послуги Н.А.

Традиція стверджує: «Сервісні центри можуть наймати спеціальних працівників». Це означає, що сервісні центри можуть наймати працівників для виконання спеціальних завдань, таких як відповіді на телефонні дзвінки, діловодство або друк. Такі працівники підпорядковуються безпосередньо сервісному комітету. З ростом Н.А. зростатиме попит на таких працівників. Спеціальні працівники необхідні для забезпечення ефективності в постійно розширюваному співтоваристві.

Для ясності слід визначити різницю між професіоналами та спеціальними працівниками. Професіонали працюють у конкретних професіях, які не надають послуг безпосередньо Н.А., а спрямовані на особисту вигоду. Професіонали не дотримуються Традицій Н.А. Наші спеціальні працівники, навпаки,

працюють у рамках наших Традицій і завжди безпосередньо підзвітні тим, кому вони служать, — спільноті.

У нашій Восьмій Традиції ми не виділяємо наших членів як професіоналів. Не надаючи професійного статусу жодному члену, ми гарантуємо, що залишаємося «назавжди непрофесіоналами».

## ДЕВ'ЯТА ТРАДИЦІЯ

*«Н.А., як така, ніколи не повинна бути організована, але ми можемо створювати ради або комітети, які безпосередньо відповідають перед тими, кому вони служать».*

Ця традиція визначає спосіб функціонування нашої спільноти. Спочатку ми повинні зрозуміти, що таке Н.А. «Наркотики Анонімні» — це наркомани, які мають бажання припинити вживати наркотики, і « » об'єдналися, щоб це зробити. Наші зустрічі — це зібрання членів з метою залишатися чистими і нести послання про одужання. Наші кроки і традиції встановлені в певному порядку.

Вони пронумеровані, вони не є випадковими і неструктурованими. Вони організовані, але це не той тип організації, про який йдеться в Дев'ятій традиції. У цій традиції «організований» означає наявність управління і контролю. На цій основі значення Дев'ятої традиції є зрозумілим. Без цієї традиції наша спільнота суперечила б духовним принципам. Люблячий Бог, який може виявляти Себе в нашій груповій свідомості, є нашою найвищою владою.

Дев'ята Традиція продовжує визначати характер речей, які ми можемо робити, щоб допомогти Н.А. Вона говорить, що ми можемо створювати ради або комітети для обслуговування потреб Спільноти. Вони існують виключно для обслуговування Спільноти. Це є природою нашої структури обслуговування, яка еволюціонувала і була визначена в посібнику з обслуговування Н.А.

## ДЕСЯТА ТРАДИЦІЯ

*«Анонімні наркомани не мають думки щодо зовнішніх питань; отже, назва А.Н. ніколи не повинна бути втягнута в публічні суперечки».*

Щоб досягти нашої духовної мети, «Анонімні наркомани» повинні бути відомими і шанованими. Ніде це не є більш очевидним, ніж в нашій історії. Н.А. була заснована в 1953 році. Протягом двадцяти років наша спільнота залишалася невеликою і маловідомою. У 1970-х роках суспільство усвідомило, що наркоманія стала світовою епідемією, і почало шукати відповіді. Разом з цим відбулася зміна в тому, як люди ставилися до наркоманів. Ця зміна дозволила наркоманам більш відкрито шукати допомогу. Групи Н.А. з'явилися в багатьох місцях, де раніше нас ніколи не терпіли. Одужуючі наркомани проклали шлях для створення нових груп і одужання більшої кількості людей. Сьогодні Н.А. є всесвітньою спільнотою. Нас знають і поважають скрізь.

Якщо наркоман ніколи не чув про нас, він не може нас знайти. Якщо ті, хто працює з наркоманами, не знають про наше існування, вони не можуть направити їх до нас. Одне з найважливіших завдань, яке ми можемо виконати для досягнення нашої головної мети, — це розповісти людям, хто ми, що ми робимо і де ми знаходимося. Якщо ми це зробимо і збережемо свою добру репутацію, ми неодмінно будемо розвиватися.

Наше одужання говорить саме за себе. Наша Десята Традиція конкретно допомагає захистити нашу репутацію. Ця традиція говорить, що N.A. не має думки щодо зовнішніх питань. Ми не стаємо на чийсь бік. Ми не даємо жодних рекомендацій. N.A., як спільнота, не бере участі в політиці, оскільки це могло б викликати суперечки. Це поставило б під загрозу нашу спільноту. Ті, хто погоджується з нашими думками, можуть похвалити нас за те, що ми займаємо певну позицію, але завжди знайдуться ті, хто не погодиться. З огляду на таку високу ціну, чи дивно, що ми вирішили не займати жодної позиції щодо суспільних проблем? Для нашого власного виживання ми не маємо думки щодо зовнішніх питань.

## ТРАДИЦІЯ ОДИНАДЦЯТА

*«Наша політика публічних відносин базується на привабливості, а не на просуванні; ми завжди повинні зберігати особисту анонімність у пресі, на радіо та в кіно».*



Ця традиція стосується наших відносин із тими, хто не належить до спільноти. Вона вказує нам, як діяти на публічному **рівні\***. Наш публічний імідж складається з того, що ми можемо запропонувати, — успішного, перевіреного способу вести спосіб життя без наркотиків. Хоча важливо охопити якомога більше людей, для нашого захисту вкрай важливо бути обережними з рекламою, листівками та будь-якою літературою, яка може потрапити до рук громадськості.

Наша привабливість полягає в тому, що ми самі досягли успіху. Як групи, ми пропонуємо одужання. Ми виявили, що успіх нашої програми говорить сам за себе; це і є наша реклама.

Ця традиція продовжує вказувати нам, що ми повинні зберігати особисту анонімність у пресі, на радіо та в кіно. Це робиться для захисту членів та репутації «Анонімних наркоманів». Ми не називаємо своїх прізвищ і не з'являємося в ЗМІ як члени «Анонімних наркоманів». Жодна особа всередині або поза спільнотою не представляє «Анонімних наркоманів».

## ТРАДИЦІЯ ДВАНADЦЯТА

*«Анонімність є духовним фундаментом усіх наших Традицій, яка завжди нагадує нам про те, що принципи важливіші за особистості».*

Словникове визначення анонімності — «стан, коли людина не має імені». Відповідно до Дванадцятої традиції, «я» стає «ми». Духовна основа стає важливішою за будь-яку групу чи особу.

Коли ми відчуваємо, що стаємо ближчими один до одного, пробуджується смиренність. Смиренність — це побічний продукт, який дозволяє нам рости і розвиватися в атмосфері свободи та позбавляє нас страху, що наші роботодавці, родини чи друзі дізнаються про нашу залежність. Тому ми намагаємося суворо дотримуватися принципу «те, що сказано на зборах, залишається на зборах».

У всіх наших Традиціях ми говоримо «ми» і «наше», а не «я» і «моє». Працюючи разом для нашого спільного благополуччя, ми досягаємо справжнього духу анонімності.

Ми так часто чуємо фразу «принципи понад особистістю», що вона стала кліше. Хоча ми можемо не погоджуватися як особистості, духовний принцип анонімності робить нас усіх рівними як членів групи. Жоден член не є більшим чи меншим за іншого. Прагнення особистої вигоди в сферах сексу, власності та соціального становища, яке принесло стільки болю в минулому, відходить на другий план, якщо ми дотримуємося принципу анонімності. Анонімність є одним з основних елементів нашого одужання і пронизує наші Традиції та нашу Спільноту. Вона захищає нас від наших власних вад характеру і робить особистості та їхні відмінності безсилими. Анонімність у дії унеможливорює перевагу особистостей над принципами.

---

## РОЗДІЛ СЬОМИЙ

# ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕЦИДИВ

---

*Багато людей вважають, що одужання — це просто відмова від вживання наркотиків. Вони вважають рецидив ознакою повної поразки, а тривалий період утримання — ознакою повного успіху. Ми, учасники програми одужання «Наркотики Анонімні», вважаємо, що таке сприйняття є занадто спрощеним. Після того, як член спільноти долучився до нашої спільноти, рецидив може стати шокуючим досвідом, який спонукає до більш суворого дотримання програми. З тієї ж причини ми спостерігали деяких членів, які залишаються у тривалому утриманні, але чия нечесність і самообман все ще заважають їм насолоджуватися повним одужанням і прийняттям у суспільстві. Однак повне і безперервне утримання, у тісному спілкуванні та ідентифікації з іншими членами груп Н.А., все ще є найкращим підґрунтям для зростання.*

*Хоча всі наркомани в основному однакові, ми, як особистості, відрізняємося ступенем захворювання та швидкістю одужання. Бувають випадки, коли рецидив закладає основу для повної свободи. В інших випадках цю свободу можна досягти лише завдяки суворій і впертій волі дотримуватися утримання, незважаючи ні на що, доки не мине криза. Наркоман, який будь-яким чином може втратити, навіть на деякий час, потребу або*

бажання вживати наркотики і має вільний вибір щодо імпульсивного мислення та компульсивних дій, досягнув поворотного моменту, який може стати вирішальним фактором у його одужанні. Почуття справжньої незалежності і свободи іноді висить тут на волосині. Вийти назовні самотійно і знову керувати своїм життям приваблює нас, але ми, здається, розуміємо, що те, що ми маємо, походить від залежності від Сили, більшої за нас самих ( ), і від надання та отримання допомоги від інших в актах співчуття. Багато разів під час нашого одужання нас будуть переслідувати старі страхи. Життя може знову стати безглуздом, одноманітним і нудним. Ми можемо втомитися психічно, повторюючи наші нові ідеї, і втомитися фізично від наших нових занять, але ми знаємо, що якщо ми не будемо їх повторювати, то неодмінно повернемося до старих звичок. Ми підозрюємо, що якщо ми не будемо використовувати те, що маємо, то втрачимо те, що маємо. Ці часи часто є періодами нашого найбільшого зростання. Наш розум і тіло здаються втомленими від усього цього, але динамічні сили змін або справжнього навернення, що знаходяться глибоко всередині, можуть працювати, щоб дати нам відповіді, які змінять наші внутрішні мотивації і наше життя.

Наша мета — одужання, якого ми досягаємо завдяки Дванадцяти крокам, а не просто фізична стриманість. Щоб покращити себе, потрібно докласти зусиль, а оскільки в світі немає способу

*прищепити нову ідею закритому розуму, потрібно якось відкрити його. Оскільки ми можемо зробити це тільки для себе, нам потрібно визнати двох наших, здавалося б, нерозлучних ворогів — апатію та прокрастинацію. Наш опір змінам здається вродженим, і лише якийсь ядерний вибух може спричинити будь-які зміни або ініціювати інший курс дій. Рецидив, якщо ми його переживемо, може стати поштовхом для процесу руйнування. Рецидив, а іноді й подальша смерть когось із наших близьких, може пробудити нас до необхідності рішучих особистих дій.*

Ми бачили, як наркомани приходять до нашої спільноти, пробують нашу програму і залишаються чистими протягом певного часу. Згодом деякі наркомани втрачали контакт з іншими наркоманами, які одужували, і зрештою поверталися до активної залежності. Вони забували, що саме перша наркотична речовина знову запускає смертельний цикл. Вони намагалися контролювати це, вживати з помірністю або вживати лише певні наркотики. Жоден із цих методів контролю не працює для наркоманів.

Рецидив — це реальність. Він може статися і стається. Досвід показує, що ті, хто не працює за нашою програмою одужання щодня, можуть мати рецидив. Ми бачимо, як вони повертаються, шукаючи одужання. Можливо, вони були тверезими роками до свого рецидиву. Якщо їм пощастило повернутися, вони сильно вражені. Вони кажуть нам, що рецидив був жахливішим, ніж попереднє вживання. Ми ніколи не

бачили, щоб людина, яка живе за програмою «Анонімні наркомани», мала рецидив.

Рецидиви часто є фатальними. Ми були на похоронах близьких людей, які померли від рецидиву. Вони померли різними способами. Часто ми бачимо, як люди, які зазнали рецидиву, втрачають роки, живучи в стражданнях. Ті, хто потрапляє до в'язниці або інших установ, можуть вижити і, можливо, знову повернутися до Н.А.

У повсякденному житті ми піддаємося емоційним і духовним зривам, що робить нас беззахисними перед фізичним рецидивом вживання наркотиків. Оскільки наркоманія є невиліковною хворобою, наркомани схильні до рецидивів.

Нас ніколи не змушують до рецидиву. Нам дають вибір. Рецидив ніколи не є випадковістю. Рецидив є ознакою того, що ми маємо застереження щодо нашої програми. Ми починаємо нехтувати нашою програмою і залишаємо лазівки у нашому повсякденному житті. Не усвідомлюючи небезпек, що чекають на нас попереду, ми сліпо спотикаємося, вірячи, що зможемо впоратися самотійно. Рано чи пізно ми потрапляємо в ілюзію, що наркотики роблять життя легшим. Ми віримо, що наркотики можуть нас змінити, і забуваємо, що ці зміни є смертельними. Коли ми віримо, що наркотики вирішать наші проблеми, і забуваємо, що вони можуть нам заподіяти, ми потрапляємо в справжню халепу. Якщо ілюзії про те, що ми можемо продовжувати вживати або припинити вживати самотійно, не будуть зруйновані, ми, безсумнівно, підпишемо собі смертний

вирок. З якихось причин нехтування особистими справами знижує нашу самооцінку і створює модель поведінки, яка повторюється в усіх сферах нашого життя. Якщо ми починаємо уникати наших нових обов'язків, пропускаючи зустрічі, нехтуючи роботою Дванадцятого кроку або не беручи в ній участі, наша програма зупиняється. Саме такі речі призводять до рецидиву. Ми можемо відчувати, що на нас насувається зміна « ». Наша здатність залишатися відкритими зникає. Ми можемо стати злими і ображеними на когось або щось. Ми можемо почати відштовхувати тих, хто був нам близький. Ми ізолюємо себе. Ми швидко починаємо ненавидіти себе. Ми повертаємося до наших найгірших моделей поведінки, навіть не вживаючи наркотики.

Коли виникає образа або будь-яке інше емоційне потрясіння, невиконання кроків може призвести до рецидиву.

Одержима поведінка є спільним знаменником для людей, схильних до залежності. Бувають моменти, коли ми намагаємося наповнити себе, щоб досягти задоволення, але потім виявляємо, що нас неможливо задовольнити. Частина нашої залежної моделі поведінки полягає в тому, що ми ніколи не можемо отримати достатньо. Іноді ми забуваємо про це і думаємо, що якщо ми отримаємо достатньо їжі, сексу або грошей, то будемо задоволені і все буде добре. Самовільність все ще змушує нас приймати рішення на основі маніпуляцій, его, похоті або помилкової гордості. Ми не любимо помилятися. Наше его каже

нам, що ми можемо зробити це самостійно, але самотність і параноя швидко повертаються. Ми виявляємо, що насправді не можемо зробити це самостійно; коли ми намагаємося, все стає ще гірше. Нам потрібно нагадувати, звідки ми прийшли і що наша хвороба буде прогресивно погіршуватися, якщо ми будемо вживати. Саме тоді нам потрібна спільнота.

Ми не одужуємо за одну ніч. Коли ми усвідомлюємо, що прийняли неправильне рішення або зробили неправильну оцінку, ми схильні раціоналізувати це. Ми часто стаємо крайніми у своїх нав'язливих спробах приховати свої сліди. Ми забуваємо, що сьогодні у нас є вибір. Ми стаємо ще більш хворими.

У нашій саморуйнівній особистості є щось, що прагне невдачі. Більшість з нас відчуває, що не заслуговує на успіх. Це типова риса наркоманів. Жалість до себе — один із найруйнівніших недоліків; вона виснажує нас, забираючи всю позитивну енергію. Ми зосереджуємося на всьому, що не йде так, як ми хочемо, і ігноруємо всю красу в нашому житті. Не маючи справжнього бажання поліпшити своє життя або навіть жити, ми просто продовжуємо все більше і більше занурюватися вниз. Деякі з нас ніколи не повертаються.

Ми повинні заново навчитися багатьом речам, які забули, і розвинути новий підхід до життя, якщо хочемо вижити. Саме в цьому полягає суть «Анонімних наркоманів». Це про людей, які піклуються про зневірених, вмираючих наркоманів і які з часом можуть навчити їх жити без наркотиків. Багато з нас мали



труднощі з приєднанням до спільноти, тому що не розуміли, що ми хворі на наркоманію. Іноді ми вважаємо свою минулу поведінку частиною себе, а не частиною нашої хвороби.

Ми робимо перший крок. Ми визнаємо, що ми безсилі перед нашою залежністю, що наше життя стало некерованим. Повільно все налагоджується, і ми починаємо повертати собі впевненість. Наше его каже нам, що ми можемо зробити це самотійно. Все налагоджується, і ми думаємо, що нам насправді не потрібна ця програма. Зарозумілість — це червоний сигнал. Самотність і параноя повернуться. Ми виявляємо, що не можемо зробити це самотійно, і все стає гірше. Ми дійсно робимо перший крок, цього разу внутрішньо. Однак будуть моменти, коли ми дійсно відчуватимемо бажання вживати. Ми хочемо втекти і почуваємося жакливо. Нам потрібно нагадати, звідки ми прийшли і що цього разу буде гірше. Саме тоді ми найбільше потребуємо програми. Ми усвідомлюємо, що мусимо щось робити.

Коли ми забуваємо про зусилля і роботу, які нам знадобилися, щоб отримати період свободи в нашому житті, з'являється невдячність, і саморуйнування починається знову. Якщо не вжити заходів негайно, ми ризикуємо рецидивом, який загрожує нашому існуванню. Збереження ілюзії реальності, замість використання інструментів програми, поверне нас до ізоляції. Самотність вб'є нас зсередини, а наркотики, які майже завжди з'являються потім, можуть довершити справу. Симптоми та почуття, які ми відчували

наприкінці вживання, повернуться ще сильнішими, ніж раніше. Цей вплив неодмінно знищить нас, якщо ми не підкоримося програмі АН.

Рецидив може бути руйнівною силою, яка вб'є нас або приведе до усвідомлення того, хто і що ми є насправді. Зрештою, страждання від вживання не варті тимчасового полегшення, яке воно може нам дати. Для нас вживання означає смерть, часто в декількох сенсах.

Однією з найбільших перешкод на шляху до одужання, здається, є нереалістичні очікування від себе або інших. Стосунки можуть бути надзвичайно болючою сферою. Ми схильні фантазувати і прогнозувати, що станеться. Ми сердимось і ображаємось, якщо наші фантазії не збуваються. Ми забуваємо, що ми безсилі над іншими людьми. Старі думки і почуття самотності, відчаю, безпорадності і жалю до себе закрадаються в нашу свідомість. Думки про спонсорів, зустрічі, літературу та всі інші позитивні речі залишають нашу свідомість. Ми повинні ставити одужання на перше місце і дотримуватися своїх пріоритетів.

Писати про те, чого ми хочемо, про що просимо, що отримуємо, і ділитися цим зі своїм спонсором або іншою довіреною особою допомагає нам подолати негативні почуття. Дозволяючи іншим ділитися з нами своїм досвідом, ми отримуємо надію, що все стане краще. Здається, що безсилля є величезною перешкодою. Коли виникає потреба визнати свою безсильність, ми можемо спочатку шукати способи протистояти їй. Вичерпавши ці способи, ми починаємо

ділитися з іншими і знаходимо надію. Щоденне відвідування зустрічей, життя одним днем і читання літератури, здається, повертають наше психічне ставлення до позитивного. Бажання спробувати те, що допомогло іншим, є життєво важливим. Навіть коли ми відчуваємо, що не хочемо відвідувати зустрічі, вони є для нас джерелом сили і надії.

Важливо ділитися своїми почуттями, коли ми хочемо вживати наркотики. Дивно, як часто новачки думають, що для наркомана бажання вживати наркотики є справді ненормальним. Коли ми відчуваємо, що нас охоплює старе бажання, ми думаємо, що з нами щось не так, і що інші люди в «Анонімних наркоманах» не можуть цього зрозуміти.

Важливо пам'ятати, що бажання вживати наркотики мине. Ми ніколи не повинні вживати наркотики знову, незалежно від того, як ми почуваємося. Усі почуття з часом минуть.

Прогрес у одужанні — це безперервний шлях вгору. Без зусиль ми знову починаємо спускатися вниз. Прогресування хвороби — це безперервний процес, навіть під час утримання.

Ми приходимо сюди безсилі, і сила, яку ми шукаємо, приходить до нас через інших людей в «Анонімних наркоманах», але ми повинні її шукати. Тепер, коли ми чисті і в спільноті, нам потрібно оточувати себе людьми, які добре нас знають. Ми потрібні один одному. «Анонімні наркомани» — це спільнота виживання, і одна з її переваг полягає в тому, що вона забезпечує нам тісний, регулярний контакт з тими

людьми, які найкраще можуть нас зрозуміти і допомогти нам у нашому одужанні. Хороші ідеї та добрі наміри не допоможуть, якщо ми не втілимо їх у життя. Звернення по допомогу — це початок боротьби, яка звільнить нас. Вона зруйнує стіни, що ув'язнюють нас. Одним із симптомів нашої хвороби є відчуження, а чесне спілкування звільнить нас для одужання.

Ми вдячні за те, що нас так тепло прийняли на зустрічах, що ми почувалися комфортно. Без утримання від наркотиків і відвідування цих зустрічей нам, безсумнівно, було б важче пройти ці кроки. Будь-яке вживання наркотиків перерве процес одужання.

Ми всі вважаємо, що почуття, яке ми отримуємо від допомоги іншим, мотивує нас робити краще у власному житті. Якщо ми страждаємо, а більшість з нас час від часу страждає, ми вчимося просити про допомогу. Ми вважаємо, що поділений біль — це зменшений біль. Члени спільноти готові допомогти рецидивісту одужати і мають розуміння та корисні поради, які можуть запропонувати, коли їх про це попросять. Одужання в «Анонімних наркоманах» має йти зсередини, і ніхто не залишається тверезим заради когось іншого, крім себе самого.

У нашій хворобі ми маємо справу з руйнівною, жорстокою силою, більшою за нас самих, яка може призвести до рецидиву. Якщо ми впали в рецидив, важливо пам'ятати, що ми повинні якомога швидше повернутися на зустрічі. Інакше у нас може залишитися лише кілька місяців, днів або годин, перш ніж ми досягнемо межі, за якою вже не буде повернення. Наша

хвороба настільки підступна, що може поставити нас у безвихідну ситуацію. Коли це трапляється, ми повертаємося до програми, якщо можемо, поки можемо. Як тільки ми вживаємо наркотики, ми потрапляємо під контроль нашої хвороби.

Ми ніколи не зможемо повністю одужати, незалежно від того, як довго ми залишаємося чистими. Самозаспокоєння є ворогом членів, які мають значний час чистоти. Якщо ми залишаємося самозаспокоєними протягом тривалого часу, процес одужання припиняється. Хвороба проявить у нас очевидні симптоми. Повертається заперечення, разом з одержимістю і компульсивністю. Почуття провини, каяття, страх і гордість можуть стати нестерпними. Незабаром ми опиняємося в ситуації, коли спиною до стіни. Заперечення і Перший крок конфліктують у нашій свідомості. Якщо ми дозволимо одержимості вживанням наркотиків перемогти нас, ми приречені. Тільки повне і цілковите прийняття Першого кроку може нас врятувати. Ми повинні повністю віддатися програмі.

Перше, що потрібно зробити, це залишатися чистим. Це робить можливими інші етапи одужання. Поки ми залишаємося чистими, незважаючи ні на що, ми маємо найбільшу можливу перевагу над нашою хворобою. За це ми вдячні.

Багато з нас залишаються тверезими в захищеному середовищі, такому як реабілітаційний центр або будинок відновлення. Коли ми повертаємося у світ, ми відчуваємо себе загубленими, розгубленими і

вразливими. Відвідування зустрічей якомога частіше зменшить шок від змін. Зустрічі надають безпечне місце для спілкування з іншими. Ми починаємо жити за програмою; ми вчимося застосовувати духовні принципи в нашому житті. Ми повинні використовувати те, що ми вчимося, інакше ми втратимо це в результаті рецидиву.

Багато з нас не мали б куди піти, якби не могли довіряти групам та членам А.Н. Спочатку ми були одночасно зачаровані та налякані спільнотою. Ми вже не почувалися комфортно з нашими друзями-наркоманами, але ще не відчували себе як вдома на зустрічах. Ми почали втрачати свій страх завдяки досвіду обміну. Чим більше ми ділилися, тим більше наш страх зникав. Ми ділилися саме з цієї причини. Зростання означає зміну. Духовне підтримання означає постійне одужання. Ізоляція небезпечна для духовного зростання.

Ті з нас, хто знаходить спільноту і починає жити за кроками, розвивають стосунки з іншими. Зростаючи, ми вчимося долати схильність тікати і ховатися від себе та своїх почуттів. Чесність щодо своїх почуттів допомагає іншим ідентифікувати себе з нами. Ми виявляємо, що коли спілкуємося чесно, ми досягаємо інших. Чесність вимагає практики, і ніхто з нас не претендує на досконалість. Коли ми відчуваємо себе в пастці або під тиском, щоб бути чесними, потрібна велика духовна та емоційна сила. Ділитися з іншими допомагає нам не відчувати себе ізольованими та самотніми. Цей процес є творчою дією духу.

Коли ми працюємо за програмою, ми щодня проживаємо кроки. Це дає нам досвід у застосуванні духовних принципів. Досвід, який ми набуваємо з часом, допомагає нашому постійному одужанню. Ми повинні використовувати те, що ми навчилися, інакше ми втратимо це, незалежно від того, як довго ми були чистими. Зрештою нам показують, що ми повинні бути чесними, інакше ми знову почнемо вживати. Ми молимося про готовність і смиренність і, нарешті, стаємо чесними щодо наших помилкових суджень або поганих рішень. Ми говоримо тим, кому ми заподіяли шкоду, що ми винні, і робимо все необхідне, щоб виправити ситуацію. Тепер ми знову знаходимося на шляху до вирішення. Ми працюємо за програмою. Тепер працювати за програмою стає легше. Ми знаємо, що кроки допомагають запобігти рецидиву.

Ті, хто рецидивує, можуть також потрапити в іншу пастку. Ми можемо сумніватися, що зможемо припинити вживати і залишатися чистими. Ми ніколи не зможемо залишатися чистими самотійно. Розчаровані, ми кричимо: «Я не можу цього зробити!» Ми караємо себе, коли повертаємося до програми. Ми уявляємо, що наші колеги не поважатимуть мужність, необхідну для повернення. Ми навчилися глибоко поважати таку мужність. Ми щиро аплодуємо. Не соромно мати рецидив — соромно не повернутися. Ми повинні розвіяти ілюзію, що ми можемо зробити це самотійно.

Інший тип рецидиву трапляється, коли тверезість не є головним пріоритетом. Залишатися тверезим завжди

має бути на першому місці. Іноді ми всі відчуваємо труднощі у своєму одужанні. Емоційні зриви трапляються, коли ми не практикуємо те, чого навчилися. Ті, хто проходить через ці часи, виявляють мужність, яка не належить їм. Пройшовши через один із таких періодів, ми можемо легко погодитися, що перед світанком завжди найтемніше. Коли ми пройдемо через важкий час тверезими, ми отримаємо інструмент одужання, який зможемо використовувати знову і знову.

Якщо ми маємо рецидив, ми можемо відчувати провину і сором. Наш рецидив є соромним, але ми не можемо одночасно зберегти своє обличчя і свою дупу. Ми вважаємо, що найкраще якомога швидше повернутися до програми. Краще проковтнути свою гордість, ніж померти або назавжди збожеволіти.

Доки ми зберігаємо вдячність за те, що ми чисті, нам легше залишатися чистими. Найкращий спосіб висловити вдячність — це передати наше послання про наш досвід, силу і надію тим, хто все ще страждає від залежності. Ми готові працювати з будь-яким залежним, який страждає.

Щоденне дотримання програми дає багато цінного досвіду. Якщо нас мучить одержимість вживати наркотики, досвід навчив нас дзвонити товаришу-наркоману, який також одужує, і йти на зустріч.

Наркомани, які вживають наркотики, є егоїстичними, злими, наляканими і самотніми людьми. Під час одужання ми відчуваємо духовне зростання. Під час вживання наркотиків ми були нечесними, егоїстичними



і часто потрапляли до лікарень. Програма дозволяє нам стати відповідальними і продуктивними членами суспільства.

Коли ми починаємо функціонувати в суспільстві, наша творча свобода допомагає нам розставити пріоритети і спочатку робити найважливіші речі. Щоденна практика « » нашої Дванадцятикрокової програми дозволяє нам змінитися з тих, ким ми були, на людей, керованих Вищою Силою. За допомогою нашого спонсора або духовного наставника ми поступово вчимося довіряти і покладатися на нашу Вищу Силу.

## РОЗДІЛ ВОСЬМИЙ

# МИ ВИЗДОРОВЛЮЄМОСЯ

---

*Хоча, як говорить старе прислів'я, «політика робить дивними союзників», залежність робить нас єдиними у своєму роді. Наші особисті історії можуть відрізнятися за індивідуальними зразками, але в кінцевому підсумку у нас усіх є щось спільне. Ця спільна хвороба або розлад — це залежність. Ми добре знаємо дві речі, що складають справжню залежність: одержимість і компульсивність. Одержимість — це фіксована ідея, яка раз за разом повертає нас до нашого конкретного наркотику або якогось замітника, щоб знову відчувати легкість і комфорт, які ми колись знали.*

*Компульсія — розпочавши процес з однієї дози, однієї таблетки або одного ковтка, ми не можемо зупинитися силою власної волі. Через нашу фізичну чутливість до наркотиків ми повністю перебуваємо в полоні руйнівної сили, більшої за нас самих.*

*Коли в кінці шляху ми виявляємо, що більше не можемо функціонувати як люди, з наркотиками чи без них, ми всі стикаємося з однаковою дилемою.*

*Що залишається робити? Здається, є такий вибір: або продовжувати, якнайкраще, до гіркого кінця — в'язниці, психіатричної лікарні*

*чи смерті — або знайти новий спосіб життя. У минулі роки дуже мало наркоманів мали останній вибір. Ті, хто сьогодні страждають від наркоманії, мають більше щастя. Вперше в історії людства простий спосіб довів свою ефективність у житті багатьох наркоманів. Він доступний для всіх нас. Це проста духовна — не релігійна — програма, відома як «Анонімні наркомани».*

*Коли моя залежність привела мене до повної безсилості, марності та капітуляції близько п'ятнадцяти років тому\*, , Н.А. ще не існувало. Я знайшов А.А. і в цій спільноті зустрів наркоманів, які також вважали цю програму відповіддю на свою проблему. Однак ми знали, що багато хто все ще йшов шляхом розчарування, деградації та смерті, тому що не міг ідентифікувати себе з алкоголіками в А.А. Їхня ідентифікація відбувалася на рівні очевидних симптомів, а не на глибшому рівні емоцій чи почуттів, де емпатія стає цілющою терапією для всіх залежних людей. Разом з кількома іншими наркоманами та деякими членами А.А., які мали велику віру в нас і в програму, ми в липні 1953 року утворили те, що зараз ми знаємо як «Анонімні наркомани». Ми відчували, що тепер наркоман з самого початку знайде стільки ідентифікації, скільки йому потрібно, щоб переконати себе, що він може*

*залишатися чистим, завдяки прикладу інших, які одужали вже багато років тому.*

*Те, що це було головним чином необхідним, підтвердилося протягом цих років. Ця безслівна мова визнання, віри і переконання, яку ми називаємо емпатією, створила атмосферу, в якій ми могли відчувати час, торкатися реальності і визнавати духовні цінності, давно втрачені для багатьох з нас. У нашій програмі одужання ми зростаємо як за кількістю, так і за силою. Ніколи раніше так багато тверезих наркоманів, за власним вибором і в вільному суспільстві, не мали можливості зустрічатися де завгодно, щоб підтримувати своє одужання в повній творчій свободі.*

*Навіть наркомани казали, що це неможливо зробити так, як ми планували. Ми вірили у відкриті заплановані зустрічі « » — більше ніякого приховування, як це робили інші групи. Ми вірили, що це відрізняється від усіх інших методів, які раніше випробовували ті, хто виступав за тривале усунення від суспільства. Ми відчували, що чим швидше наркоман зможе зіткнутися зі своєю проблемою в повсякденному житті, тим швидше він стане справжнім продуктивним громадянином. Зрештою, ми маємо стояти на своїх ногах і стикатися з життям на його умовах, тож чому б не робити це з самого початку.*

*Звичайно, через це багато хто з нас знову впав у залежність, а багато хто взагалі зник. Однак багато хто залишився, а деякі повернулися після невдач. Позитивним є те, що серед тих, хто зараз є нашими членами, багато хто вже давно повністю утримується від вживання наркотиків і може краще допомогти новачкам. Їхнє ставлення, засноване на духовних цінностях наших кроків і традицій, є динамічною силою, яка сприяє зростанню та єдності нашої програми. Тепер ми знаємо, що настав час, коли ця старезна брехня «Раз наркоман, завжди наркоман» більше не буде терпима ні суспільством, ні самим наркоманом. Ми дійсно одужуємо.*

Одужання починається з капітуляції. З цього моменту кожному з нас нагадують, що день без наркотиків — це день, який виграно. У «Наркоманах-анонімів» змінюються наші ставлення, думки та реакції. Ми починаємо усвідомлювати, що ми не чужі, і починаємо розуміти та приймати себе такими, якими ми є.

Доки існують люди, існує і наркоманія. Для нас наркоманія — це одержимість вживанням наркотиків, які нас руйнують, а також компульсивне бажання продовжувати це робити. Повна абстиненція є основою нашого нового способу життя.

У минулому для наркоманів не було надії. У «Анонімних наркоманах» ми вчимося ділитися

самотністю, гнівом і страхом, які є спільними для наркоманів і які вони не можуть контролювати. Наші старі ідеї привели нас до біди. Ми не були орієнтовані на самореалізацію; ми зосереджувалися на порожнечі та марності всього цього. Ми не могли впоратися з успіхом, тому невдача стала способом життя. У процесі одужання невдачі є лише тимчасовими перешкодами, а не ланками в нерозривній ланцюзі. Чесність, відкритість і готовність до змін — це нові риси, які допомагають нам визнати свої помилки і попросити про допомогу. Ми більше не змушені діяти всупереч своїй справжній природі і робити те, чого насправді не хочемо.

Більшість наркоманів чинять опір одужанню, і програма, яку ми з ними ділимося, заважає їм вживати наркотики. Якщо новачки кажуть нам, що вони можуть продовжувати вживати наркотики в будь-якій формі і не страждати від шкідливих наслідків, ми можемо розглянути це з двох боків. Перша можливість — це те, що вони не є наркоманами. Інша — що їхня хвороба ще не стала для них очевидною і що вони все ще заперечують свою залежність. Залежність і абстиненція спотворюють раціональне мислення, і новачки зазвичай зосереджуються на відмінностях, а не на подібностях. Вони шукають способи спростувати докази залежності або дискваліфікувати себе з одужання.

Багато з нас робили те саме, коли були новачками, тому, працюючи з іншими, ми намагаємося не робити і не говорити нічого, що дасть їм привід продовжувати

вживати наркотики. Ми знаємо, що чесність і співчуття є надзвичайно важливими. Повна віддача є ключем до одужання, а повна абстиненція — єдине, що коли-небудь працювало для нас. З нашого досвіду, жоден наркоман, який повністю віддався цій програмі, не зазнав невдачі в одужанні.

Наркотики Анонімні — це духовна, а не релігійна програма. Будь-який чистий наркоман — це диво, і збереження цього дива — це постійний процес усвідомлення, відданості та зростання. Для наркомана не вживати наркотики — це ненормальний стан. Ми вчимося жити чистими. Ми вчимося бути чесними з собою і розглядати обидві сторони питання. Спочатку прийняття рішень є важким. До того, як ми стали чистими, більшість наших дій керувалися імпульсами. Сьогодні ми не обмежені таким типом мислення. Ми вільні.

У процесі одужання ми вважаємо за необхідне прийняти реальність. Як тільки ми це робимо, ми не відчуваємо потреби вживати наркотики, щоб змінити своє сприйняття. Без наркотиків ми маємо шанс почати функціонувати як корисні люди, якщо ми приймаємо себе і світ такими, якими вони є. Ми вчимося, що конфлікти є частиною реальності, і вчимося новим способам їх вирішення, замість того, щоб тікати від них. Вони є частиною реального світу. Ми вчимося не втягуватися емоційно в проблеми. Ми займаємося тим, що є під рукою, і намагаємося не нав'язувати рішення. Ми навчилися, що якщо рішення не є практичним, воно не є духовним. У минулому ми перетворювали прості

ситуації на проблеми; ми робили з мухи слона. Наші найкращі ідеї привели нас сюди. У процесі одужання ми вчимося покладатися на Силу, більшу за нас самих. Ми не маємо всіх відповідей чи рішень, але ми можемо навчитися жити без наркотиків. Ми можемо залишатися чистими і насолоджуватися життям, якщо пам'ятатимемо жити «тільки сьогодні».

Ми не відповідальні за нашу хворобу, а лише за наше одужання. Коли ми починаємо застосовувати те, чого навчилися, наше життя починає змінюватися на краще. Ми шукаємо допомоги у наркоманів, які насолоджуються життям, вільним від одержимості наркотиками. Нам не потрібно розуміти цю програму, щоб вона працювала. Все, що ми маємо робити, це слідувати вказівкам.

Ми отримуємо полегшення завдяки Дванадцяти крокам, які є необхідними для процесу одужання, тому що вони є новим, духовним способом життя, який дозволяє нам брати участь у власному одужанні.

З першого дня Дванадцять кроків стають частиною нашого життя. Спочатку ми можемо бути сповнені негативу і дозволити лише Першому кроку закріпитися. Пізніше ми менше боїмося і можемо використовувати ці інструменти більш повно і з більшою користю для себе. Ми усвідомлюємо, що старі почуття і страхи є симптомами нашої хвороби. Тепер справжня свобода стала можливою.

У міру одужання ми отримуємо нове бачення чистоти. Ми насолоджуємося відчуттям звільнення і свободи від бажання вживати. Ми виявляємо, що кожна



людина, яку ми зустрічаємо, зрештою має щось запропонувати. Ми стаємо здатними не тільки давати, але й отримувати. Життя може стати для нас новою пригодою. Ми пізнаємо щастя, радість і свободу.

Не існує єдиної моделі одужуючого наркомана. Коли наркотики зникають і наркоман працює за програмою, відбуваються дивовижні речі. Пробуджуються втрачені мрії і з'являються нові можливості. Наша готовність духовно зростати підтримує нас. Коли ми виконуємо дії, зазначені в кроках, результатом стає зміна нашої особистості. Важливими є наші дії. Результати ми залишаємо на розсуд Вищої Сили.

Одужання стає процесом контакту; ми втрачаємо страх доторкнутися і бути доторкнутими. Ми дізнаємося, що просте, любляче обійми можуть змінити все, коли ми почуваємося самотніми. Ми відчуваємо справжню любов і справжню дружбу.

Ми знаємо, що ми безсилі перед хворобою, яка є невиліковною, прогресуючою і смертельною. Якщо її не зупинити, вона погіршується, аж поки ми не померемо. Ми не можемо впоратися з обсецією і компульсією. Єдина альтернатива — припинити вживати і почати вчитися жити. Коли ми готові слідувати цьому курсу дій і скористатися допомогою, яка нам доступна, стає можливим цілком нове життя. Таким чином ми одужуємо. Сьогодні, відчуваючи себе в безпеці в любові спільноти, ми нарешті можемо дивитися іншим людям в очі і бути вдячними за те, хто ми є.

## РОЗДІЛ ДЕВ'ЯТИЙ

# ТІЛЬКИ НА СЬОГОДНІ — ЖИТТЯ ЗА ПРОГРАМОЮ

---

Скажіть собі:

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ мої думки будуть зосереджені на  
моєму одужанні, житті та насолоді життям без  
вживання наркотиків.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ я буду вірити в когось із Н.А., хто  
вірить у мене і хоче допомогти мені у моєму  
одужанні.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ я буду дотримуватися програми. Я  
буду намагатися дотримуватися її якнайкраще.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ через Н.А. я спробую поглянути на  
своє життя з кращої перспективи.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ я не буду боятися, мої думки будуть  
зосереджені на моїх нових знайомих, людях, які не  
вживають наркотики і знайшли новий спосіб життя.  
Доки я дотримуватимуся цього шляху, мені нічого  
боятися.

Ми визнаємо, що наше життя було некерованим, але  
іноді нам важко визнати, що ми потребуємо допомоги.  
Наша власна воля призводить до багатьох проблем у  
нашому одужанні. Ми хочемо і вимагаємо, щоб все  
завжди було по-нашому. Ми повинні знати з минулого  
досвіду, що наш спосіб робити речі не працював.  
Принцип відданості веде нас до способу життя, в якому  
ми черпаємо силу з Сили, більшої за нас самих. Наше  
щоденне віддання себе Вищій Силі надає нам  
необхідну допомогу. Як залежні, ми маємо проблеми з  
прийняттям, яке є критично важливим для нашого

одужання. Коли ми відмовляємося практикувати прийняття, ми, по суті, все ще заперечуємо свою віру у Вищу Силу. Турбота є браком віри.

Віддаючи свою волю, ми вступаємо в контакт з Вищою Силою, яка заповнює порожнечу всередині нас, яку ніщо інше не може заповнити. Ми навчилися щодня довіряти Богу і просити Його про допомогу. Життя лише сьогоднішнім днем звільняє нас від тягара минулого і страху перед майбутнім. Ми навчилися робити все необхідне і залишати результати в руках нашої Вищої Сили.

Програма «Анонімні наркомани» є духовною. Ми настійно рекомендуємо членам спробувати знайти Вищу Силу, яку вони розуміють. Деякі з нас мають глибокі духовні переживання, драматичні та надихаючі за своєю природою. Для інших пробудження є більш тонким. Ми одужуємо в атмосфері прийняття та поваги до переконань один одного. Ми намагаємося уникати самообману, пов'язаного з зарозумілістю та самоправедністю. Розвиваючи віру в повсякденному житті, ми виявляємо, що Вища Сила надає нам необхідну силу та керівництво.

Кожен з нас вільний у формуванні власного уявлення про Вищу Силу. Багато з нас були підозрілими і скептичними через розчарування, які ми зазнали у релігії. Як нові члени, розмови про Бога, які ми чули на зборах, відштовхували нас. Доки ми не шукали власних відповідей у цій сфері, ми були в полоні ідей, зібраних з нашого минулого. Агностики та атеїсти іноді починають просто розмовляти з «тим, що є». На зборах

можна відчувати дух або енергію. Іноді це перше уявлення новачка про Вищу Силу. Ідеї з минулого часто є неповними і незадовільними. Все, що ми знаємо, підлягає перегляду, особливо те, що ми знаємо про істину. Ми переоцінюємо наші старі ідеї, щоб ознайомитися з новими ідеями, які ведуть до нового способу життя. Ми визнаємо, що ми люди з фізичними, психічними та духовними хворобами. Коли ми приймаємо, що наша залежність спричинила наше власне пекло і що існує сила, яка може нам допомогти, ми починаємо робити прогрес у вирішенні наших проблем.

Відсутність щоденного підтримання може проявлятися по-різному. Завдяки відкритим зусиллям ми починаємо покладатися на щоденні стосунки з Богом, як ми Його розуміємо. Щодня більшість з нас просить Вищу Силу допомогти нам залишатися чистими, а щовечора ми дякуємо за дар одужання. Коли наше життя стає більш комфортним, багато хто з нас впадає в духовну самовдоволеність і ризикує рецидивом, і ми опиняємося в тому самому жаху і втраті мети, від яких нам було дано лише щоденне відстрочення. Сподіваємося, що саме тоді наш біль мотивує нас відновити щоденне духовне підтримання. Один із способів, яким ми можемо продовжувати свідомий контакт, особливо в скрутні часи, — це скласти список речей, за які ми вдячні.

Багато з нас виявили, що виділення часу для спокою є корисним для свідомого контакту з нашою Вищою Силою. Заспокоюючи розум, медитація може

привести нас до спокою і умиротворення. Це заспокоєння розуму можна досягти в будь-якому місці, в будь-який час і будь-яким способом, залежно від індивідуальних особливостей.

Наша Вища Сила доступна нам у будь-який час. Ми отримуємо настанови, коли просимо про знання Божої волі щодо нас. Поступово, коли ми стаємо більш зосередженими на Бозі, ніж на собі, наше відчай перетворюється на надію. Зміни також пов'язані з великим джерелом страху — невідомим. Наша Вища Сила є джерелом мужності, необхідної нам для того, щоб зіткнутися з цим страхом.

Деякі речі ми мусимо прийняти, інші ми можемо змінити. Мудрість, щоб розрізнити їх, приходить із зростанням у нашій духовній програмі. Якщо ми щодня підтримуємо свій духовний стан, нам легше впоратися з болем і розгубленістю. Це та емоційна стабільність, якої ми так потребуємо. З допомогою нашої Вищої Сили ми ніколи більше не мусимо вживати.

Будь-який чистий наркоман — це диво. Ми підтримуємо це диво в постійному одужанні завдяки позитивному настрою. Якщо через деякий час ми стикаємося з проблемами в одужанні, то, ймовірно, ми перестали робити одну або кілька речей, які допомагали нам на попередніх етапах одужання.

Три основні духовні принципи — це чесність, відкритість і готовність. Це є «ЯК» нашої програми. Початкова чесність, яку ми висловлюємо, — це бажання припинити вживати наркотики. Далі ми чесно

визнаємо свою безсильність і некерованість нашого життя.

Суворі чесність є найважливішим інструментом у навчанні жити сьогоднішнім днем. Хоча чесність важко практикувати, вона є найбільш корисною. Чесність є протиотрутою від нашого хворого мислення. Наша новознайдена віра служить міцним фундаментом для мужності в майбутньому.

Те, що ми знали про життя до того, як прийшли в Н.А., майже вбило нас. Управління власним життям привело нас до програми «Наркоанонім». Ми прийшли в Н.А., знаючи дуже мало про те, як бути щасливими і насолоджуватися життям. Нова ідея не може бути прищеплена закритому розуму. Відкритість розуму дозволяє нам почути те, що може врятувати нас життя. Вона дозволяє нам вислухати протилежні точки зору і дійти власних висновків. Відкритість розуму веде нас до тих самих уявлень, які ухилялися від нас протягом нашого життя. Саме цей принцип дозволяє нам брати участь в обговоренні, не роблячи поспішних висновків і не визначаючи заздалегідь, що є правильним, а що неправильним. Нам більше не потрібно виставляти себе дурнями, відстоюючи неіснуючі чесноти. Ми навчилися, що не знати всіх відповідей — це нормально, бо тоді ми здатні вчитися і можемо навчитися успішно жити новим життям.

Однак відкритість без готовності нікуди нас не приведе. Ми повинні бути готові зробити все необхідне для одужання. Ми ніколи не знаємо, коли настане час,

коли ми повинні будемо докласти всіх зусиль і сил, щоб залишитися чистими.

Чесність, відкритість і готовність працюють рука в руку. Відсутність одного з цих принципів у нашій особистій програмі може призвести до рецидиву і, безсумнівно, зробить одужання важким і болісним, хоча воно могло б бути простим. Ця програма є важливою частиною нашого повсякденного життя. Якби не ця програма, більшість з нас були б мертвими або перебували в психіатричних закладах. Наша точка зору змінюється з точки зору самотнього на точку зору члена спільноти. Ми наголошуємо на наведенні порядку в нашому домі, бо це приносить нам полегшення. Ми довіряємо Вищій Силі, яка дає нам силу для задоволення наших потреб.

Один із способів практикувати принципи HOW — це щоденний інвентаризація. Наша інвентаризація дозволяє нам визнати наш щоденний ріст. Ми не повинні забувати про наші переваги, прагнучи усунути наші недоліки. Старе самообман і егоцентризм можуть бути замінені духовними принципами.

Залишатися чистим — це перший крок у житті. Коли ми практикуємо прийняття, наше життя спрощується. Коли виникають проблеми, ми сподіваємося бути добре озброєними інструментами програми. Ми маємо чесно відмовитися від свого егоцентризму та саморуйнування. У минулому ми вірили, що відчай дасть нам силу вижити. Тепер ми приймаємо відповідальність за свої проблеми і бачимо, що ми однаково відповідальні за їх вирішення.

Як залежні, що одужують, ми починаємо відчувати вдячність. Коли наші недоліки усуваються, ми стаємо вільними, щоб стати тим, ким можемо бути. Ми стаємо новими особистостями з усвідомленням себе і здатністю зайняти своє місце у світі.

Живучи за кроками, ми починаємо відпускати свою самозакоханість. Ми просимо Вищу Силу усунути наш страх перед собою та життям. Ми переосмислюємо себе, працюючи за кроками та використовуючи інструменти одужання. Ми бачимо себе по-іншому. Наша особистість змінюється. Ми стаємо чуйними людьми, здатними адекватно реагувати на життя. Ми ставимо духовне життя на перше місце і вчимося використовувати терпіння, толерантність та смиренність у наших щоденних справах.

Інші люди в нашому житті допомагають нам розвивати довіру і любов, ми вимагаємо менше і даємо більше. Ми повільніше гніваємося і швидше прощаємо. Ми дізнаємося про любов, яку отримуємо в нашій спільноті. Ми починаємо відчувати себе гідними любові, що є почуттям, абсолютно чужим для нашого колишнього егоцентричного «я».

Его контролювало нас усілякими тонким способами. Гнів — це наша реакція на нашу теперішню реальність. Образи — це знову і знову переживання минулих подій, а страх — це наша реакція « » на майбутнє. Ми повинні бути готовими дозволити Богу усунути ці вади, які обтяжують наш духовний ріст.

Нові ідеї стають доступними для нас завдяки обміну нашим життєвим досвідом. Суворо дотримуючись



кількох простих вказівок у цьому розділі, ми щодня одужуємо. Принципи програми формують нашу особистість.

З ізоляції нашої залежності ми знаходимо спільноту людей, об'єднаних спільним прагненням одужання. А.Н. — це як рятувальний човен у морі ізоляції, безнадії та руйнівного хаосу. Наша віра, сила та надія походять від людей, які діляться своїм одужанням, та від наших стосунків із Богом, якого ми розуміємо. Спочатку ділитися почуттями здається незручним. Частина болю від залежності полягає в тому, що ми відрізані від цього досвіду обміну. Якщо ми опиняємося в скрутному становищі або відчуваємо, що насуваються проблеми, ми дзвонимо комусь або йдемо на зустріч. Ми вчимося шукати допомоги, перш ніж приймати складні рішення. Смиренно просячи допомоги, ми можемо пройти через найважчі часи. Я не можу, ми можемо! Таким чином ми знаходимо силу, яка нам потрібна. Ми формуємо взаємний зв'язок, ділячись своїми духовними та розумовими ресурсами.

Обмін досвідом на регулярних зустрічах та індивідуальні бесіди з залежними, які одужують, допомагають нам залишатися чистими. Відвідування зустрічей нагадує нам, як це бути новачком, і про прогресуючий характер нашої хвороби. Відвідування нашої домашньої групи дає нам підтримку від людей, яких ми знаємо. Це підтримує наше одужання і допомагає нам у повсякденному житті. Коли ми чесно розповідаємо свою історію, хтось інший може ідентифікувати себе з нами. Задоволення потреб наших

членів і поширення нашого послання дарує нам радість. Служіння дає нам можливість зростати в усіх сферах нашого життя. Наш досвід одужання може допомогти їм впоратися з їхніми проблемами, те, що допомогло нам, може допомогти і їм. Більшість залежних здатні прийняти такий тип обміну, навіть з самого початку. Зустрічі після наших зборів — це хороша нагода поділитися тим, що ми не встигли обговорити під час зборів. Це також хороший час для індивідуальних розмов з нашими спонсорами. Те, що нам потрібно почути, впливе на поверхню і стане для нас зрозумілим.

Ділячись досвідом нашого одужання з новачками, ми допомагаємо собі залишатися чистими. Ми ділимося з іншими заспокоєнням і заохоченням. Сьогодні в нашому житті є люди, які підтримують нас. Відхід від егоцентризму дає нам кращий погляд на життя. Просячи про допомогу, ми можемо змінитися. Ділитися іноді ризиковано, але стаючи вразливими, ми можемо зростати.

Деякі люди приходять до «Наркотиків Анонімних», все ще намагаючись використовувати інших, щоб продовжувати свою звичку. Їх закритість є бар'єром для змін. Відкритість духу в поєднанні з визнанням своєї безсилості є ключем, який відкриє двері до одужання. Якщо хтось із проблемою наркотиків приходить до нас, прагнучи одужати, і має бажання, ми з радістю ділимося з ним тим, як ми залишаємося чистими.

Ми розвиваємо самоповагу, допомагаючи іншим знайти новий спосіб життя. Коли ми чесно оцінюємо

те, що маємо, ми можемо навчитися це цінувати. Ми починаємо відчувати свою цінність, будучи членами А.Н. Ми можемо нести дари одужання з собою всюди. Дванадцять кроків Анонімних наркоманів — це прогресивний процес одужання, встановлений у нашому повсякденному житті. Постійне одужання залежить від наших стосунків з люблячим Богом, який піклується про нас і зробить для нас те, що ми не можемо зробити самі.

Під час одужання кожен з нас приходить до власного розуміння програми. Якщо у нас виникають труднощі, ми довіряємо нашим групам, нашим спонсорам і нашій Вищій Силі, які направляють нас. Таким чином, одужання, як його розуміють в Анонімних наркоманах, приходить як зсередини, так і ззовні.

Ми живемо одним днем, але також і кожною миттю. Коли ми перестаємо жити тут і зараз, наші проблеми стають необґрунтовано збільшеними. Терпіння не є сильною стороною для нас. Ось чому нам потрібні наші гасла та наші друзі з N.A., щоб нагадувати нам про те, що потрібно жити програмою тільки сьогодні.

Скажіть собі:

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ мої думки будуть зосереджені на  
моєму одужанні, житті та насолоді життям без  
вживання наркотиків.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ я буду вірити в когось із Н.А., хто  
вірить у мене і хоче допомогти мені у моєму  
одужанні.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ я буду дотримуватися програми. Я  
буду намагатися дотримуватися її якнайкраще.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ через Н.А. я спробую поглянути на  
своє життя з кращої перспективи.

ТІЛЬКИ СЬОГОДНІ я не буду боятися, мої думки будуть  
зосереджені на моїх нових знайомих, людях, які не  
вживають наркотики і знайшли новий спосіб життя.  
Доки я дотримуватимуся цього шляху, мені нічого  
боятися.

## РОЗДІЛ ДЕСЯТИЙ

# БІЛЬШЕ БУДЕ ВІДКРИТО

---

У міру нашого одужання ми все більше усвідомлювали себе і світ навколо нас. Нам відкрилися наші потреби і бажання, наші активи і зобов'язання. Ми зрозуміли, що не маємо сили змінити зовнішній світ, ми можемо змінити тільки себе. Програма «Наркоманів-Анонімів» дає нам можливість полегшити біль життя за допомогою духовних принципів.

Ми дуже щасливі, що маємо цю програму. Раніше дуже мало хто визнавав, що наркоманія є хворобою. Одужання було лише мрією.

Відповідальне, продуктивне, вільне від наркотиків життя тисяч членів ілюструє ефективність нашої програми. Одужання сьогодні є для нас реальністю. Працюючи над кроками, ми відновлюємо наші розбиті особистості. «Анонімні наркомани» — це здорове середовище для зростання. Як спільнота, ми любимо і цінуємо одне одного, підтримуючи наш новий спосіб життя разом.

Зростаючи, ми починаємо розуміти смиренність як прийняття як наших переваг, так і наших недоліків. Найбільше ми хочемо відчувати себе добре. Сьогодні ми маємо справжні почуття любові, радості, надії, смутку, хвилювання. Наші почуття — це не старі почуття, викликані наркотиками.

Іноді ми виявляємо, що застрягли в старих ідеях, навіть після тривалого перебування в програмі. Основи завжди важливі для одужання. Ми повинні уникати

старих моделей мислення, як старих ідей, так і схильності до самовдоволення. Ми не можемо дозволити собі стати самовдоволеними, тому що наша хвороба супроводжує нас двадцять чотири години на добу. Якщо, практикуючи ці принципи, ми дозволяємо собі відчувати себе вищими або нижчими, ми ізолюємо себе. Ми наразимся на неприємності, якщо відчуємо себе відокремленими від інших залежних. Відокремлення від атмосфери одужання і від духу служіння іншим уповільнює наш духовний ріст. Самозадоволення заважає нам бути доброзичливими, люблячими і співчутливими.

Якщо ми не готові слухати інших, ми заперечуємо необхідність вдосконалення. Ми вчимося бути гнучкими і визнавати, коли інші мають рацію, а ми помиляємося. Коли відкриваються нові речі, ми відчуваємо оновлення. Ми повинні залишатися відкритими і готовими зробити щось додаткове, піти на одне додаткове засідання, залишитися на телефоні на одну додаткову хвилину і допомогти новачкові залишитися чистим ще на один день. Ці додаткові зусилля є життєво важливими для нашого одужання.

Ми вперше пізнаємо себе. Ми відчуваємо нові емоції: любити, бути коханими, знати, що люди піклуються про нас, і відчувати турботу та співчуття до інших. Ми робимо і насолоджуємося речами, про які ніколи не думали, що будемо робити. Ми робимо помилки, приймаємо їх і вчимося на них. Ми зазнаємо невдач і вчимося досягати успіху. Часто під час одужання нам доводиться стикатися з якимось

кризовим станом, наприклад, смертю близької людини, фінансовими труднощами або розлученням. Це реалії життя, і вони не зникають тільки тому, що ми стали тверезими. Дехто з нас, навіть після багатьох років одужання, опинився без роботи, без житла або без грошей. Ми думали, що залишатися чистими не вигідно, і старі думки викликали жалість до себе, обурення і гнів. Незалежно від того, наскільки болючими можуть бути для нас трагедії життя, одне ясно: ми не повинні вживати, незважаючи ні на що!

Це програма повної абстиненції. Однак бувають випадки, наприклад, проблеми зі здоров'ям, що вимагають хірургічного втручання та/або надзвичайні фізичні травми, коли вживання ліків може бути виправданим. Це не дає нам права вживати наркотики. Для нас не існує безпечного вживання наркотиків. Наше тіло не розрізняє ліки, призначені лікарем для зняття болю, та наркотики, які ми призначаємо собі, щоб отримати кайф. Як наркомани, наша здатність до самообману буде на піку в такій ситуації. Часто наш розум створює додатковий біль як привід для вживання. Передача цього нашому Вищій Силі та отримання підтримки від нашого спонсора та інших членів може запобігти тому, щоб ми стали своїми найгіршими ворогами. Самотність у такі моменти дасть нашій хворобі можливість взяти верх. Чесне спілкування може розвіяти наші страхи перед рецидивом.

Серйозні захворювання або операції можуть створити для нас особливі проблеми. Лікарі повинні мати конкретні знання про нашу залежність.

Пам'ятайте, що в кінцевому рахунку саме ми, а не наші лікарі, несемо відповідальність за наше одужання і наші рішення. Щоб мінімізувати небезпеку, ми можемо розглянути кілька конкретних варіантів. Використання місцевої анестезії, уникнення вживання наркотиків, припинення вживання наркотиків, поки ми ще відчуваємо біль, і додаткові дні перебування в лікарні на випадок виникнення абстинентного синдрому — ось деякі з наших варіантів.

Будь-який біль, який ми відчуваємо, мине. Завдяки молитві, медитації та обміну досвідом ми відволікаємося від дискомфорту і маємо силу дотримуватися своїх пріоритетів. Якщо можливо, дуже важливо завжди тримати членів А.Н. поруч із собою. Дивовижно, як наш розум повертається до старих звичок і старого мислення. Ви здивуєтеся, скільки болю ми можемо витримати без ліків. Однак у цій програмі повної абстиненції ми не повинні відчувати провини після прийому мінімальної кількості ліків, призначених досвідченим фахівцем для лікування сильного фізичного болю.

Ми зростаємо через біль у процесі одужання і часто виявляємо, що така криза є даром, можливістю відчути зростання, живучи тверезо. До одужання ми навіть не могли уявити, що проблеми приносять дари. Цим даром може бути знаходження сили в собі або відновлення втраченого почуття самоповаги.

Духовне зростання, любов і співчуття залишаються нереалізованим потенціалом, доки ми не поділимося ними з іншими залежними. Даруючи безумовну любов



« » у спільноті, ми стаємо більш люблячими, а ділячись духовним зростанням, ми стаємо більш духовними. Передаючи це послання іншим залежним, ми згадуємо про свої власні початки. Маючи можливість згадати старі почуття і моделі поведінки, ми можемо побачити своє особисте і духовне зростання. У процесі відповідей на запитання інших, наше власне мислення стає чіткішим. Нові члени є постійним джерелом надії, постійно нагадуючи нам, що програма працює. Працюючи з новачками, ми маємо можливість жити знаннями, набутими завдяки тому, що залишаємося тверезими.

Ми навчилися цінувати повагу інших. Ми раді, коли люди покладаються на нас. Вперше в житті нас можуть попросити обійняти відповідальні посади в громадських організаціях поза межами

Н.А. Наші думки цінуються і запитуються людьми, які не є залежними, в інших сферах, окрім залежності та одужання. Ми можемо насолоджуватися нашими сім'ями по-новому і стати для них гордістю, а не соромом чи тягарем. Сьогодні вони можуть пишатися нами. Наші індивідуальні інтереси можуть розширитися і включати соціальні або навіть політичні питання. Хобі та відпочинок дарують нам нове задоволення. Нам приємно усвідомлювати, що, окрім нашої цінності для інших як одужуючих залежних, ми також цінні як люди.

Підтримка, яку ми отримуємо від спонсорів, є безмежною. Ми роками брали від інших усілякими можливими способами. Словами не описати те духовне

усвідомлення, яке ми отримуємо, коли даємо щось, хай навіть найменше, іншій людині.

Ми є очима і вухами один для одного. Коли ми робимо щось неправильно, наші товариші-наркомани допомагають нам, показуючи те, чого ми не бачимо. Іноді ми опиняємося в полоні старих ідей. Ми повинні постійно переглядати свої почуття і думки, якщо хочемо залишатися ентузіастами і зростати духовно. Цей ентузіазм допоможе нам у нашому постійному одужанні.

Сьогодні ми маємо свободу вибору. Коли ми працюємо за програмою, якнайкраще використовуючи свої здібності, одержимість собою зникає. Більшу частину нашої самотності і страху замінює любов і безпека спільноти. Допомога страждаючому наркоману — одне з найпрекрасніших переживань, які може запропонувати життя. Ми готові допомагати. Ми мали подібний досвід і розуміємо товаришів-наркоманів, як ніхто інший. Ми даруємо надію, бо знаємо, що кращий спосіб життя тепер є для нас реальним, і ми даруємо любов, бо її так щедро дарували нам. Нові горизонти відкриваються перед нами, коли ми вчимося любити. Любов може бути потоком життєвої енергії від однієї людини до іншої. Піклуючись, ділячись і молячись за інших, ми стаємо частиною них. Завдяки емпатії ми дозволяємо наркоманам стати частиною нас.

Роблячи це, ми переживаємо важливий духовний досвід і змінюємося. На практичному рівні зміни відбуваються тому, що те, що підходить для одного етапу одужання, може не підходити для іншого. Ми

постійно відпускаємо те, що вже виконало свою функцію, і дозволяємо Богу вести нас через поточний етап з тим, що працює тут і зараз.

Коли ми стаємо більш залежними від Бога і набуваємо більшої самоповаги, ми усвідомлюємо, що нам не потрібно відчувати себе вищими або нижчими за когось. Наша справжня цінність полягає в тому, щоб бути собою. Наше єго, яке колись було таким великим і домінуючим, тепер відходить на другий план, тому що ми перебуваємо в гармонії з люблячим Богом. Ми виявляємо, що коли втрачаємо свою волю, наше життя стає багатшим, щасливішим і набагато повнішим.

Ми стаємо здатними приймати мудрі і люблячі рішення, засновані на принципах і ідеалах, які мають реальну цінність у нашому житті. Формуючи свої думки за допомогою духовних ідеалів, ми звільняємося, щоб стати тими, ким хочемо бути. Те, чого ми боялися, тепер ми можемо подолати завдяки нашій залежності від люблячого Бога. Віра замінила наш страх і дала нам свободу від самих себе.

У процесі одужання ми також прагнемо до вдячності. Ми відчуваємо вдячність за постійну свідомість Бога. Всякий раз, коли ми стикаємося з труднощами, з якими, на нашу думку, не можемо впоратися ( ), ми просимо Бога зробити для нас те, що ми не можемо зробити самі.

Духовне пробудження — це безперервний процес. У міру духовного зростання ми отримуємо ширше бачення реальності. Відкритість нашого розуму до нових духовних і фізичних досвідів є ключем до кращої

свідомості. У міру духовного зростання ми стаємо більш чутливими до своїх почуттів і свого призначення в житті.

Люблячи себе, ми стаємо здатними по-справжньому любити інших. Це духовне пробудження, яке приходить в результаті життя за цією програмою. Ми виявляємо, що наважуємося піклуватися і любити!

Вищі розумові та емоційні функції, такі як совість і здатність любити, були сильно порушені в результаті вживання наркотиків. Наші життєві навички були зведені до рівня тварин. Наш дух був зламаний. Ми втратили здатність відчувати себе людьми. Це здається надмірним, але багато хто з нас перебував у такому стані.

Згодом, завдяки одужанню, наші мрії збуваються. Ми не маємо на увазі, що ми обов'язково стаємо багатими чи знаменитими. Однак, реалізуючи волю нашої Вищої Сили, мрії дійсно збуваються під час одужання.

Одним із постійних чудес одужання є те, що ми стаємо продуктивними, відповідальними членами суспільства. Ми повинні обережно ставитися до сфер, які піддають нас ризику переживання, що роздувають наше его, престижу та маніпуляцій, які можуть бути для нас складними. Ми виявили, що спосіб залишатися продуктивними, відповідальними членами суспільства полягає в тому, щоб ставити наше одужання на перше місце. А.Н. може вижити без нас, але ми не можемо вижити без А.Н.

Наркотики Анонімні пропонують лише одну обіцянку — звільнення від активної залежності, рішення, яке так довго нам не давалося. Ми звільнимся від наших саморобних в'язниць.

Живучи лише сьогоднішнім днем, ми не маємо можливості знати, що з нами станеться. Ми часто дивуємося, як все складається для нас. Ми одужуємо тут і зараз, а майбутнє стає захоплюючою подорожжю. Якби ми записали наш список очікувань, коли прийшли до програми, ми б обманули самих себе. Безнадійні життєві проблеми радісно змінилися. Наша хвороба зупинилася, і тепер все можливо.

Ми стаємо все більш відкритими і сприйнятливими до нових ідей у всіх сферах нашого життя. Завдяки активному слуханню ми чуємо те, що працює для нас. Ця здатність слухати є даром і зростає разом з нашим духовним зростанням. Життя набуває нового сенсу, коли ми відкриваємося цьому дару. Щоб отримати, ми повинні бути готові давати.

Під час одужання змінюються наші уявлення про задоволення. Тепер ми можемо вільно насолоджуватися простими речами в житті, такими як спілкування та життя в гармонії з природою. Тепер ми стали вільними, щоб розвинути нове розуміння життя. Озираючись назад, ми вдячні за наше нове життя. Воно настільки відрізняється від подій, які привели нас сюди. Під час вживання ми думали, що ми веселимося, а ті, хто не вживає, позбавлені цього. Духовність дозволяє нам жити життям на повну, відчуваючи вдячність за те, хто ми є і що ми зробили в житті. З початку нашого

одужання ми виявили, що радість походить не від матеріальних речей, а зсередини нас самих. Ми виявили, що коли ми позбавляємося самозакоханості, ми здатні зрозуміти, що означає бути щасливими, радісними і вільними. Невимовна радість приходить від щирого спілкування, нам більше не потрібно брехати, щоб бути прийнятими.

Анонімні наркомани пропонують наркоманам програму одужання, яка є чимось більшим, ніж просто життя без наркотиків. Цей спосіб життя не тільки кращий за пекло, в якому ми жили, він кращий за будь-яке життя, яке ми коли-небудь знали.

Ми знайшли вихід і бачимо, що він працює для інших. З кожним днем відкривається все більше.