

Опыт одного зависимого: «Как работают в моей жизни принятие, вера и обязательность»

Я определил свою проблему, когда начал работать по программе АН. Вот эта проблема: желание прекратить употребление есть, а как это сделать, мне непонятно. Зависимость как раз и заключается в том, что моя личность целиком и полностью стремится только к тому, чтобы достать, употребить и искать пути и способы достать еще. Каждая мельчайшая черточка моего характера, моей личности работала на то, чтобы усилить мою одержимость собственными желаниями. Тотальный эгоцентризм убеждал меня снова и снова пытаться управлять своей жизнью, манипулируя ради своей выгоды людьми и обстоятельствами. Я полностью утратил контроль. Одержимость силой вынуждала меня снова и снова употреблять наркотики вопреки моим собственным желаниям, вопреки моему врожденному инстинкту самосохранения. Оказавшись в состоянии безумия, безнадежности и беспомощности, я перестал бороться и принял тот факт, что я зависимый, что моя жизнь стала совершенно неуправляемой, и что перед болезнью я бессилён. Моя сила воли оказалась не в состоянии как-то изменить мой больной организм, компульсивно жаждавший наркотиков. Мое самообладание оказалось неспособно изменить мой больной мозг, одержимый желанием употреблять изменяющие настроение вещества, чтобы уйти от реальности. Даже самые высокие из моих идеалов оказались не в состоянии изменить мой больной дух – хитрый, коварный и абсолютно эгоцентричный. Как только мне удалось принять

тот факт, что я действительно бессилён, употребление наркотиков стало для меня необязательным. Это принятие моего состояния – состояния бессилия перед зависимостью и состояния неуправляемости моей жизни и стало тем ключом, который открыл мне двери к выздоровлению.

И вот, благодаря помощи выздоравливающих зависимых, я смог начать воздерживаться: на одну минуту, на один час, на один день. Ужасно хотелось раскумариться. Жизнь без наркотиков казалась невыносимой. Ощущение безнадежности только обострилось, и моя голова начала твердить мне, что необходимо снова употребить наркотики, чтобы стало легче. Принятие собственного бессилия и неуправляемости собственной жизни привело меня к острой потребности в какой-нибудь силе, более могущественной, чем моя болезнь, которая была бы способна изменить мою сущность, нацеленную на медленное самоубийство. И такая сила есть – мои новые знакомые из сообщества рассказали мне, что им удалось найти эту силу в программе АН. Я видел, что они остаются чистыми на протяжении многих месяцев и лет, и я понимал, что даже желания употреблять у них уже нет. Они рассказали мне, что я тоже могу избавиться от желания употреблять наркотики, если буду жить программой АН. Я поверил им, других вариантов у меня просто не было. Все остальное я перепробовал – врачей, психиатров, больницы, дурдомы, пробовал менять работу, жениться, разводиться. У меня ничего не получилось. Казалось, что надеяться уже не на что, как вдруг в Анонимных Наркоманах я увидел проблеск надежды. Я повстречал зависимых, которые выздоравливают от этой болезни. Я пришел к убеждению, что я в состоянии научиться жить без наркотиков. В АН я

обрел веру, которая необходима, чтобы начать меняться.

На том этапе я уже перестал употреблять наркотики, но лишь с большой натяжкой я верил, что длительное воздержание возможно. Хотя я и не употреблял наркотики, мои мысли и чувства были такими же, как в употреблении. Моя личность и мой характер ничуть не поменялись. Вся моя сущность стремилась исключительно к саморазрушению. Я оказался перед выбором: либо я продолжаю употреблять, либо начинаю меняться. Я принял свою болезнь – с верой в то, что у меня получится выздоравливать. Для этого мне пришлось взять на себя обязательство безоговорочно капитулировать перед духовными принципами программы АН.

С помощью своего спонсора я принял решение препоручить мою волю и мою жизнь Богу, как я тогда Его понимал. Для меня этот момент стал поворотным. Это решение означало все чаще и чаще применять принятие, доверять, верить и взять на себя обязательство каждый день делать что-то для выздоровления. Решение препоручить мою волю и мою жизнь Богу потребовало от меня разобраться в себе и приступить к активным изменениям своих обычных реакций на реальный мир. Обязательство, которое я взял на себя, наполнило мою жизнь честностью. Для меня программа АН работает так: я принимаю свою болезнь, развиваю в себе веру в то, что программа может изменить меня, и беру на себя обязательство капитулировать перед духовными принципами программы выздоровления.

Теперь нужно подкрепить это действиями. Если не меняться, мне будет плохо, и тогда рано или поздно я вернусь к употреблению наркотиков. Те действия, которые предлагает программа АН, на самом

деле способны изменить мою личность и мой характер. Я честно изучаю себя, я записываю то, что делал и что при этом чувствовал. Я полностью раскрываю себя перед моим Богом и другим человеком, рассказывая им о своих самых затаенных страхах, злобе и обидах. Совершив это, я выбиваю почву из-под ног моего прошлого, оно перестает контролировать мою жизнь, и я обретаю свободу жить идеалами сегодняшнего дня. Я начинаю вести себя иначе, и подготавливаю себя к тому, чтобы Бог моего понимания превратил меня в такого человека, каким Он хочет меня видеть.

Обращаясь с просьбой избавить меня от моих недостатков, я работаю над созданием правдивого образа самого себя, основанного на реальности.

Возмещая ущерб, который я причинил людям, я учусь прощать и других, и себя.

Я регулярно анализирую свое поведение и при первой же возможности исправляю совершенные ошибки. Я непрерывно работаю над укреплением своего доверия к духовным принципам и веры в них. Я отдаю другим свой личный опыт и знания о нашей программе. Я стараюсь жить теми принципами, которым научился в сообществе. Эти Двенадцать Шагов помогли мне прекратить употребление, избавиться от желания употреблять и подарили мне новый путь в жизни.

Copyright © 2007, 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Все права сохраняются

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



являются зарегистрированными торговыми марками
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-713-4 Russian 6/14

WSO Catalog Item No. RU-3114



Narcotics Anonymous®
Анонимные Наркоманы

IP Nr. 14-RU

Опыт одного
зависимого:
«Как работают
в моей жизни
принятие, вера и
обязательность»