

Одужання та зрив

Багато людей думає, що одужання – це лише утримання від вживання наркотиків. Вони вважають зрив ознакою повної поразки, а тривалі періоди утримання – ознаками повного успіху. Одужуючи в програмі Анонімні Наркомани, ми виявили, що таке уявлення занадто спрощене. Після того як член товариства залучився до процесу одужання, зрив може стати потрясінням, яке призводить до ретельнішого дотримання програми. Так само ми спостерігали, як деякі члени, які тривалий час утримуються від вживання, через свою нечесність і самообман так і не можуть насолодитися всією повнотою одужання і прийняття в суспільстві. Натомість, повне і тривале утримання від вживання в сукупності з тісним спілкуванням та ототожненням себе з іншими членами груп «АН», досі залишається найкращим ґрунтом для зростання.

Незважаючи на те, що всі залежні однакові за своєю природою, ми, як особистості, відрізняємося один від одного ступенем захворювання і темпом одужання. Іноді трапляється так, що зрив закладає основи повної свободи. В інших випадках свободу можна досягнути тільки за допомогою непохитної і наполегливої рішучості не вживати за будь-яких умов, поки не мине криза. Залежний, який у будь-який спосіб може хоча б на деякий час втратити бажання вживати, і має свободу вибору над імпульсивним мисленням та компульсивними діями, досягає поворотного моменту, який може бути вирішальним у його одужанні. Відчуття справжньої свободи і незалежності часом висить на волоску. Нас тягне втекти від усіх і всього і знову почати жити по-своєму, хоча ми при цьому розуміємо, що саме наша здат-

ність покладатись на Силу могутнішу за нас, допомагати іншим і приймати їхню допомогу у душі співпереживання, надала нам все те, що ми маємо. Ще багато разів в нашому одужанні старі жахи переслідують нас. Життя може знову стати безглуздим, одноманітним і нудним. Ми можемо фізично втомитися від нової діяльності, наш розум може втомитися від повторення наших нових ідей; проте, ми знаємо, що якщо перестанемо їх повторювати, то, безсумнівно, повернемося до старого способу життя. Ми підозрюємо, що якщо ми не будемо застосовувати те, що маємо – ми втратимо це. Такі часи зазвичай є періодами нашого найбільшого зростання. Здається, що наше тіло і розум втомилися від усього цього, однак, глибоко всередині нас працює динамічна сила змін або справжніх перетворень, щоб надати нам відповіді, які повністю змінять наші внутрішні мотиви і наше життя.

Нашою метою є одужання, досягнуте в результаті роботи за Дванадцятьма кроками, а не суто фізичне утримання від вживання. Щоб вдосконалити себе, потрібно докладати зусиль, а оскільки в світі ще не винайшли спосіб, як прищепити нову ідею у закритий розум, нам слід якимось чином відкритися новому. Оскільки лише ми можемо зробити це для себе, нам потрібно розпізнати двох наших невід'ємних ворогів: апатію і зволікання. Наш опір змінам – здається вродженим, і тільки щось подібне до ядерного вибуху, принесе хоч якісь зміни або надасть новий напрямок діям. Зрив, якщо ми його переживемо, може стати поштовхом для процесу змін. Зрив, а іноді і наступна за ним смерть когось із наших близьких, може спонукати нас до рішучих дій.

Особисті історії

«Анонімні Наркомани» дуже зросли з 1953 року. Люди, які заснували це товариство, і до яких ми маємо глибоку і тривалу прихильність, навчили нас багато чому про залежність і одужання. На наступних сторінках ми пропонуємо тобі ознайомитися з нашими витоками. Перший розділ був написаний в 1965 році одним з наших найперших членів. Пізніші історії одужання членів «АН» можна знайти в нашому Базовому тексті Narcotics Anonymous.

Ми дійсно одужуємо

Старе прислів'я говорить, що «Політика робить партнерами навіть незнайомців», так і залежність об'єднує нас. Наші особисті історії можуть бути різними, але зрештою всіх нас об'єднує щось спільне. Це спільне - хвороба або розлад, який ми називаємо залежністю. Нам добре відомі дві складові справжньої залежності: одержимість і компульсивність. Одержимість – це та нав'язлива думка, яка знову і знову повертає нас назад до певного наркотику або якогось його замітника, щоб знову повернути легкість і комфорт, які ми колись відчували.

Компульсивність означає, що один раз, запустивши процес однією дозою, однією пігулкою або однією чаркою, ми не можемо зупинитися за допомогою власної сили волі. Через нашу фізіологічну чутливість до наркотиків ми цілком опиняємося в полоні руйнівної сили, могутнішою за нас самих.

Коли, врешті-решт, ми усвідомлюємо, що більше не можемо функціонувати як людська істота: з наркотиками чи без них, ми всі стикаємось з дилемою: що ж нам лишається робити? Схоже, в нас є вибір: продовжувати далі те, що вміємо най-

краще аж до болісного кінця – в'язниць, закладів або смерті чи шукати новий спосіб життя. У минулому мало хто з залежних мав цей останній вибір. Сьогодні залежним пощастило більше. Вперше за всю історію людства простий спосіб зарекомендував себе у житті багатьох залежних. Він доступний усім нам. Це є проста, духовна, нерелігійна програма, відома як «Анонімні Наркомани».

Коли, приблизно п'ятнадцять років тому*, моя залежність привела мене до стану повного безсилля, непотрібності і капітуляції, «АН» ще не існувало. Я знайшов «АА» і в цьому товаристві я зустрів залежних, які також виявили, що програма є вирішенням їхніх проблем. Втім, ми знали, що багато хто продовжував йти шляхом розчарування, деградації і смерті, бо вони не могли ідентифікувати себе з алкоголіками з «АА». Їхнє ототожнення було поверхневим, на рівні зовнішніх проявів, а не на глибшому рівні емоцій та почуттів, де співпереживання стає цілющою терапією для всіх залежних людей. Разом з декількома іншими залежними і деякими членами «АА», які дуже вірили в нас і в програму, ми в липні 1953 року утворили товариство, відоме тепер як «Анонімні Наркомани». Ми відчували, що тепер залежний від самого початку зможе побачити достатньо наочних прикладів тих, хто одужує вже протягом багатьох років, аби переконатись, що йому також вдасться залишатись чистим.

Впродовж наступних років цей підхід виправдав себе, як саме те, що було принципово потрібно. Ця мова без слів - мова сприйняття, довіри і віри, що зветься співпереживанням, допомогла створити атмосферу, в якій ми змогли відчувати час, стикнутися з реальністю і повернутися до духовних цінностей, давно втрачених для

* Написано у 1965 році

багатьох з нас. У нашій програмі одужання ми ростемо у кількості і силі. Ніколи раніше так багато чистих залежних не мало можливості збиратися вільно і за своїм власним бажанням там, де вони хочуть, щоб підтримувати своє одужання, маючи повну свободу дій.

Навіть самі залежні казали, що неможливо здійснити задумане. Ми вірили, що ми можемо відкрито проводити зустрічі – досить ховатися, як це намагалися робити інші групи раніше. Ми повірили в цей метод, який відрізнявся від усіх раніше випробуваних методів, що ґрунтувалися на тривалому відстороненні від суспільства. Ми повірили, що чим швидше залежний стикнеться зі своїми проблемами у повсякденному житті, тим швидше він стане справжнім, продуктивним громадянином. В решті-решт, нам доведеться встати на ноги і прийняти життя таким, яким воно є, то, чому б не зробити це від самого початку?

Звісно, через це багато хто зірвався, і багатьох ми втратили назавжди. Проте, чимало хто залишився, і деякі повернулися після зриву. Добрим є те, що сьогодні багато наших членів мають довгі терміни повного утримання від вживання і здатні краще допомогти новачку. Їхнє ставлення, засноване на духовних цінностях наших кроків і традицій, є динамічною силою, яка приносить зростання та єдність до нашої програми. Тепер ми знаємо – настав час, коли в стару брехню, що «Залежний завжди залишиться залежним», не віритиме ані суспільство, ані сам залежний. Ми дійсно одужуємо.



Narcotics Anonymous®
Анонімні Наркомани

IP № 6-UA

Одужання та зрив

Передруковано з Білого Буклету
Narcotics Anonymous

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Усі права застережено

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



Цей текст є перекладом літератури затвердженої
Товариством «АН».

Narcotics Anonymous.    at The NA Way

є зареєстрованими торговими марками Narcotics
Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-155-4 Ukrainian 5/18

WSO Catalog Item No. UA3106