

## Выздоровление и срыв

Многие люди думают, что выздоровление – это просто воздержание от употребления наркотиков. Они считают срыв признаком полного поражения, а длительные периоды воздержания – признаками полного успеха. В программе выздоровления АН мы обнаружили, что такое представление слишком примитивно. После того, как член сообщества вовлекается в процесс выздоровления, срыв может стать потрясением, которое заставляет его начать более тщательно применять программу. С другой стороны, мы наблюдали некоторых длительно воздерживающихся от употребления членов, чья нечестность и самообман так и не дали им насладиться всей полнотой выздоровления и принятия в обществе. И тем не менее, полное и продолжительное воздержание в совокупности с тесным общением и отождествлением себя с другими членами групп АН по-прежнему остается лучшей почвой для роста.

Несмотря на то, что все зависимые, по сути, одинаковые, мы как личности отличаемся друг от друга в том, насколько мы больны и каков уровень выздоровления каждого из нас. Случается, что срыв становится залогом полного освобождения. В других случаях подобное освобождение может быть достигнуто только при помощи неумолимой и упорной решимости не употреблять во что бы то ни стало, пока не минует кризис. Зависимый, который может хотя бы на некоторое время потерять желание употреблять, и у которого появляется свобода выбора по отношению к импульсивному образу мыслей и компульсивным поступкам, достигает поворотной точки, которая может стать определяющим фактором в его дальнейшем выздо-

рвлении. Ощущение настоящей свободы и независимости порой висит на волоске. Нас тянет убежать от всех и вся и снова начать жить по-своему, хотя мы при этом понимаем, что только умение полагаться на Силу, более могущественную, чем мы сами, помогать другим и принимать помощь, дало нам все то, что мы имеем. Еще много раз в нашем выздоровлении старые кошмары будут преследовать нас. Жизнь может снова стать бессмысленной, однообразной и скучной. Мы можем физически устать от новой деятельности, наш разум может устать от повторения новых идей, однако мы знаем, что если перестанем их повторять, то, несомненно, вернемся к старому образу жизни. Мы подозреваем, что если не будем применять то, что получили в АН, мы потеряем это. Часто именно в такие моменты и происходит наш самый значительный рост. Кажется, что разум и тело устали от всего этого, однако, глубоко внутри нас, может работать движущая сила истинного преобразования – чтобы дать нам ответы, которые коренным образом поменяют наши внутренние побуждения и изменят нашу жизнь.

Не просто физическое воздержание, а выздоровление, которое мы испытываем в результате работы по Двенадцати Шагам, является нашей целью. Чтобы изменить себя, потребуются определенные усилия, а поскольку в мире еще не придумано способа, как заронить новую идею в закрытый разум, нам нужно каким-то образом открыться новому. Так как это можем сделать только мы сами, нам нужно знать, что нашими злейшими врагами являются безразличие и промедление. Наше сопротивление переменам кажется врожденным, и только нечто подобное ядерному взрыву, может хоть что-то в нас изменить или придать новое направление нашим

действиям. Срыв, если мы в нем выживем, может сыграть именно такую роль. Срыв, а иногда и следующая за ним смерть кого-то из наших близких, может пробудить в нас осознание необходимости решительных личных действий.

### Личные истории

*«Анонимные Наркоманы» очень сильно выросли с 1953 года. Основатели нашего сообщества, к которым мы питаем глубокую и неизбывную симпатию, научили нас многому – как о зависимости, так и о выздоровлении. На следующих страницах мы предлагаем тебе познакомиться с нашими истоками. Первая история была написана в 1965 году одним из наших старейших членов. Более поздние истории выздоровления членов АН ты можешь найти в нашем Базовом Тексте, книге под названием Анонимные Наркоманы.*

### Мы действительно выздоравливаем

Старая поговорка гласит, что «Политика делает чужими даже супругов». Несмотря на это, зависимость нас сближает. Наши личные истории могут быть разными, но в конечном итоге всех нас объединяет нечто общее. Эта общая болезнь или расстройство называется зависимостью. Нам хорошо известно, из каких двух компонентов состоит настоящая зависимость: это одержимость и компульсивность. Одержимость – та навязчивая мысль, которая снова и снова возвращает нас к определенному наркотику или какому-то его заменителю, чтобы еще раз ощутить те легкость и комфорт, которые мы когда-то испытали.

Компульсивность: один раз запустив процесс одной дозой, одной таблеткой или одной рюмкой, мы не можем остановиться с помощью собственной силы

воли. Из-за нашей физиологической чувствительности к наркотикам мы целиком и полностью оказываемся во власти разрушительной силы, более могущественной, чем мы сами.

Достигнув дна и осознав, что мы не можем больше жить по-человечески – ни с наркотиками, ни без них – каждый из нас сталкивается с одной и той же неразрешимой проблемой. Что же нам остается делать? Похоже, у нас есть выбор: либо продолжать двигаться к мучительному концу – тюрьме, больнице или смерти, либо найти новый путь в жизни. Долгие годы у очень немногих зависимых был этот выбор. Сегодня тем, кто страдает от этой болезни, повезло больше. Впервые в истории человечества простой путь продолжает работать в жизни многих зависимых. Он доступен нам всем. Это простая духовная, но не религиозная программа, известная как «Анонимные Наркоманы».

Когда, примерно пятнадцать лет тому назад, моя зависимость привела меня к ощущению полной беспомощности, бесполезности и капитуляции,\* сообщества АН еще не существовало. Я нашел АА. Там я встретил таких же зависимых, как я сам, использовавших программу АА для решения своих проблем. Мы знали, что многие ушли от нас по дороге разочарования, деградации и смерти, потому что не могли отождествить себя с алкоголиками из АА. Их идентификация была поверхностной, на уровне внешних проявлений, а не на более глубоком уровне эмоций и чувств, где эмпатия становится целебным лекарством для всех зависимых людей. Вместе с другими зависимыми и некоторыми членами АА, которые очень верили в нас и в программу, мы в июле 1953 года образовали сообщество, известное теперь как «Анонимные Наркоманы». Мы

\* Написано в 1965

ощутили, что теперь зависимый с самого начала может найти столько примеров выздоравливающих долгие годы людей, сколько ему нужно, чтобы убедиться в том, что это под силу и ему.

Это оказалось именно тем, что требовалось тогда, и оправдало себя в последующие годы. Такой язык без слов – язык признания, веры, доверия, называемый сопереживанием, помог создать атмосферу, в которой мы смогли почувствовать время, соприкоснуться с реальностью и вернуться к духовным ценностям, давно потерянным для многих из нас. В нашей программе выздоровления мы растем в числе и в силе. До сих пор у такого количества чистых зависимых не было возможности собираться там, где они хотят, чтобы поддерживать свое выздоровление, следуя собственному свободному выбору.

Даже сами зависимые не верили, что задуманное осуществится. Мы решили открыто публиковать расписания наших собраний, мы решили – хватит прятаться, как это делали группы в прошлом. Мы поверили в этот метод, который отличался от других методов, основанных на уходе из общества. Мы почувствовали, что, чем скорее зависимый встретится лицом к лицу со своими проблемами в повседневной жизни, тем быстрее он станет полноценным и полезным членом общества. Если нам все равно придется встать на ноги и принять жизнь такой, какая она есть, то почему бы не поступить так с самого начала?

Конечно, в результате внедрения этого метода многие сорвались, многие ушли навсегда. Тем не менее, многие все-таки остались, а некоторые возвращались после срыва. Яркой стороной сообщества является тот факт, что многие его члены воздерживаются от всех видов наркоти-

ков в течение многих лет и могут лучше других помочь новичкам. Их отношение к жизни, основанное на духовных ценностях наших шагов и традиций, является той силой, которая ведет нас к единству и развитию. Теперь мы знаем: пришло время, когда опостылевший миф о том, что «Зависимый обречен страдать до конца своих дней», будет отвергнут как обществом, так и самими зависимыми. Мы действительно выздоравливаем.

Copyright © 2013 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](http://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](http://www.na-iran.org)



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



являются зарегистрированными торговыми марками  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-030-2 Russian 5/13

WSO Catalog Item No. RU-3106



Narcotics Anonymous®  
Анонимные Наркоманы

IP Nr. 6-RU

# Выздоровление и срыв

Перепечатано из Белого Буклета  
*Анонимные Наркоманы*