

Вступление

Этот буклет познакомит вас с сообществом «Анонимные Наркоманы». Он написан для тех мужчин и женщин, которые, как и мы, страдают от безнадежной, на первый взгляд, зависимости от наркотиков. Исцеления от зависимости не существует, но с помощью программы простых духовных принципов возможно выздоровление. Этот буклет не претендует на то, чтобы быть всеобъемлющим, но в нем вы найдете основы, которые, как мы знаем из нашего личного и группового опыта, необходимы для выздоровления.

Молитва о душевном покое

Боже, дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу
и мудрость отличить одно от другого.

Кто такой зависимый?

Большинству из нас не надо особенно задумываться над этим вопросом. *Мы знаем!* Вся наша жизнь и все наши мысли были сконцентрированы на наркотиках в той или иной форме: как их достать, как употребить и как найти пути и способы достать еще. Мы жили, чтобы употреблять, и употребляли, чтобы жить. Проще говоря, зависимый – это мужчина или

женщина, чья жизнь подчинена наркотикам. Мы люди, оказавшиеся во власти хронической и прогрессирующей болезни, конец которой всегда один и тот же – тюрьма, больница и смерть.

Что такое программа «Анонимные Наркоманы»?

АН – это некоммерческое сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали серьезной проблемой. Мы выздоравливающие зависимые, которые регулярно собираются для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. Это программа полного воздержания от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для членства в АН – это желание прекратить употребление. Мы предлагаем тебе освободиться от предубеждений и ничего не усложнять. Наша программа – это совокупность принципов, изложенных настолько просто, что мы можем следовать им в повседневной жизни, и главное – они работают.

В АН нет никаких обязательств. Мы не входим ни в какие другие организации, у нас нет ни вступительных, ни регулярных взносов, мы не предоставляем никаких гарантий и никому не даем никаких обещаний. Мы не связаны ни с какими политическими, религиозными или правоохранительными группами, никто и никогда не осуществляет над

нами надзор. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, национальности, сексуальной ориентации, убеждений, религии или отсутствия таковой.

Нас не интересует, сколько или какие наркотики ты употреблял, у кого ты их брал, что ты делал в прошлом, богат ты или беден. Нас интересует только твое желание решить эту проблему, и как мы можем тебе помочь. Новичок является самым важным человеком на любом собрании, потому что мы можем сохранить то, что мы получили в АН, только отдавая это другим. Наш опыт показывает, что те, кто продолжает регулярно ходить на наши собрания, остаются чистыми.

Почему мы здесь?

До того, как мы пришли в Сообщество АН, мы не могли управлять собственными жизнями. Мы не могли жить и получать удовольствие от жизни, как другие люди. Нам просто необходимо было что-то другое, и нам казалось, что мы нашли это в наркотиках. Их употребление стало для нас важнее благополучия наших семей, наших жен, мужей и детей. Мы были вынуждены доставать наркотики любой ценой. Ущерб, который мы нанесли многим людям, был огромен, но больше всего мы навредили себе. Своей неспособностью брать на себя

ответственность мы сами создавали себе проблемы. Казалось, что мы не в состоянии принимать жизнь такой, какая она есть.

Большинство из нас осознавали, что в своей зависимости мы медленно убивали себя, но зависимость – это настолько коварный враг жизни, что у нас не оставалось сил что-либо с этим сделать. Многие из нас оказались за решеткой или искали помощи в медицине, религии и психиатрии. Но этого было недостаточно. Наша болезнь всегда проявлялась снова или продолжала прогрессировать до тех пор, пока в отчаянии мы не стали искать помощи друг у друга в Анонимных Наркоманах.

Оказавшись в АН, мы осознали, что мы больные люди. Мы страдаем от болезни, исцеления от которой не существует. И все же, на каком-то этапе ее развитие может быть остановлено, и тогда возможно выздоровление.

Как это работает

Если у тебя есть желание обрести то, что мы предлагаем, и готовность приложить усилия, чтобы получить это, значит, ты готов предпринять определенные шаги. Вот принципы, которые сделали наше выздоровление возможным:

1. Мы признали, что мы бессильны перед нашей

зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.

2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, *как каждый из нас понимал Его*.
4. Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок.
6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.

10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Мы стремились с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, *как каждый из нас понимал Его*, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.
12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Этот большая работа, и мы не можем выполнить ее сразу. Мы стали зависимыми не за один день, так что помни: *тише едешь – дальше будешь*.

В нашем выздоровлении нас погубит прежде всего равнодушное или нетерпимое отношение к духовным принципам. Три из них являются для нас абсолютно необходимыми – это честность, открытость новому и готовность. С ними у нас многое получится.

Мы считаем наш подход к болезни зависимости абсолютно реалистичным, поскольку помощь одного зависимого другому обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью. Мы считаем наш путь практичным, потому что никто не

способен понять и поддержать зависимого лучше, чем такой же зависимый. Мы верим, что чем скорее встретимся лицом к лицу со своими проблемами в обществе, в повседневной жизни, тем быстрее это общество примет нас, тем быстрее мы станем его ответственными и полезными членами.

Единственный способ уберечь себя от возвращения к активной зависимости – это не допустить первого употребления. Если ты такой же, как и мы, то знаешь, что один раз – это слишком много, а тысячи всегда недостаточно. Мы придаем этому огромное значение, так как знаем, что, когда мы употребляем наркотики в любой форме или заменяем один на другой, мы вновь выпускаем свою зависимость на свободу.

Мысли о том, что алкоголь отличается от других наркотиков, стали причиной срыва очень многих зависимых. До прихода в АН многие из нас рассматривали алкоголь отдельно, но мы не можем позволить себе заблуждаться на этот счет. Алкоголь – это наркотик. Мы люди с болезнью зависимости, которые должны воздерживаться от любых наркотиков для того, чтобы выздоравливать.

Что я могу сделать?

Начни свою собственную программу выздоровления, приступив к Шагу Первому из предыдущей главы – «Как это работает». Когда мы безоговорочно капитулируем всем своим сердцем, признавая свое бессилие перед нашей зависимостью, значит, мы сделали огромный шаг вперед в нашем выздоровлении. У многих из нас на этом этапе появлялись оговорки, поэтому ничего не усложняй и будь настолько тщателен, насколько это только возможно, с самого начала. Переходи к Шагу Второму, потом дальше, и постепенно ты придешь к собственному пониманию программы. Если ты находишься в каком-либо закрытом учреждении, где в настоящее время прекратил употреблять, то можешь с ясной головой попробовать этот образ жизни.

Оказавшись на воле, продолжай свою ежедневную программу выздоровления и обратись к члену сообщества АН. Сделай это по почте, по телефону или лично. А еще лучше – приходи на наши собрания. Здесь ты найдешь ответы на некоторые из тех вопросов, которые волнуют тебя прямо сейчас.

Если ты не находишься в закрытом учреждении, все вышесказанное в равной степени относится и к тебе. Прекрати употребление только на сегодня. Большинство из нас способны восемь-двенадцать часов выдержать то, что кажется невозможным на

более долгий срок. Если одержимость или компульсивность станут невыносимыми, возьми на вооружение «пятиминутку неупотребления». Минуты превратятся в часы, часы – в дни, и таким образом ты сломаешь привычку и обретишь определенный уровень душевного покоя. Настоящее чудо происходит, когда ты понимаешь, что потребность в наркотиках теряет свою остроту. Ты прекратил употреблять. Ты начал жить.

Двенадцать Традиций АН

Мы сохраняем то, что получили в АН, только оставаясь бдительными. В Двенадцати Шагах мы обретаем свободу личности, а в Традициях – свободу наших групп.

До тех пор, пока то, что объединяет нас, сильнее того, что может нас разобщить, все будет хорошо.

1. Наше общее благополучие важнее всего, от единства АН зависит личное выздоровление каждого.
2. Для выполнения нашей цели у группы есть только один высший авторитет – любящий Бог, в том виде, в котором Он может выразить Себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры всего лишь облеченные доверием служители, они не правят.

3. Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление.
4. Каждой группе следует быть автономной, за исключением тех дел, которые влияют на другие группы или на АН в целом.
5. У каждой группы есть только одна главная цель – нести весть тем зависимым, которые все еще страдают.
6. Ни одной группе АН никогда не следует поддерживать, финансировать или разрешать использование названия АН какими бы то ни было схожими структурами или сторонними организациями, чтобы проблемы денег, собственности или престижа не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АН следует быть на полном самообеспечении и отказываться от материальной помощи извне.
8. Анонимным Наркоманам следует всегда оставаться непрофессиональным сообществом, но наши офисы обслуживания могут нанимать квалифицированных сотрудников.
9. АН, как сообществу, никогда не следует обзаводиться системой централизованного управ-

ления, но мы можем создавать службы или комитеты, напрямую подотчетные тем, кого они обслуживают.

10. У сообщества «Анонимные Наркоманы» нет мнений по не относящимся к нему вопросам, поэтому название АН никогда не следует вовлекать в общественные дискуссии.
11. Наша политика в связях с общественностью строится не на рекламе, а на привлекательности; нам нужно всегда сохранять личную анонимность на уровне прессы, радио и телевидения.
12. Анонимность – это духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что принципы важнее личностей.

Выздоровление и срыв

Многие люди уверены, что выздоровление – это когда ты просто не употребляешь наркотики. Они уверены, что срыв – это значит, что у тебя ничего не получилось, что ты проиграл. Они уверены, что длительные сроки воздержания – это значит, что ты победил. Мы, выздоравливающие в программе «Анонимные Наркоманы», считаем такую точку зрения примитивной. Для тех из нас, кто сорвался, уже поучаствовав в жизни сообщества, срыв может

стать крайне болезненным, но очень важным рубежом, способным помочь нам относиться к работе по программе более серьезно. Мы видим и тех из нас, кто живет в нечестности и самообмане, при этом воздерживаясь от употребления наркотиков уже много лет. Мы видим, насколько такая жизнь мешает им получить максимум от выздоровления и принятия в обществе. Полное и непрерывное воздержание приносит плоды, только если оно сопровождается идентификацией и тесным участием в жизни групп АН и других выздоравливающих зависимых.

Все зависимые по сути своей одинаковы, но в нас есть индивидуальные отличия – у нас разная степень заболевания и разный темп выздоровления. Для одних срыв становится началом пути к абсолютной свободе. Другие карабкаются к этой свободе на кончиках пальцев – железное упрямство помогает им воздержаться от употребления любой ценой и продержаться до конца трудных времен. Если зависимому удастся избавиться от желания употребить, пусть даже ненадолго, если он достигает точки свободы выбора в моменте, отделяющем импульсивную мысль от компульсивного действия, значит этот зависимый вышел в своем выздоровлении на решающий рубеж. Именно на этом рубеже у нас появляется шанс – порой крохотный – дотянуться до ощущения подлинной свободы и неза-

висимости. Нас терзает желание отступить и снова стать хозяином собственной жизни, но... похоже, в нас уже окрепло понимание того, что всем тем, что появилось в нас сегодня, мы обязаны исключительно тому, что положились на Высшую Силу и на наполненную эмпатией взаимопомощь. Призраки прошлого еще не раз попытаются сбить нас с пути выздоровления. Жизнь еще не раз будет казаться бессмысленной, однообразной и скучной. Голова начнет уставать твердить одни и те же принципы. Ноги начнут уставать посещать мероприятия общества. Но мы знаем, что поддаться этой усталости означает вернуться к жизни по-старому. Не пользуясь инструментами выздоровления, которые у нас под рукой, мы потеряем все, что держим сегодня в руках. Именно в такие трудные моменты мы очень серьезно растем. Голова устает, тело устает, но глубоко внутри нас нарастает мощная энергетика изменений и подлинного преобразования, которая даст нам невероятные ответы на наши вопросы. Эти ответы коренным образом поменяют наши внутренние мотивы. Эти ответы изменят нашу жизнь.

Наша цель не просто физическое воздержание. Наша цель – выздоровление с помощью работы по Двенадцати Шагам. Стать лучше – непростая задача. Более того, в мире еще не изобретено способа вложить новую идею в закрытое и преубежденное

сознание. Поэтому нам так необходимо открывать и открываться. Никому это не под силу, только нам самим. Именно поэтому нам так важно увидеть в себе безразличие и бездействие – двух хитрых и коварных врагов. Прибавьте сюда наше врожденное сопротивление любым переменам, порой кажется, что сдвинуть нас с места и что-то в нас поменять может только взрыв атомной бомбы. При таком раскладе срыв – если мы остаемся после него в живых – способен послужить боеголовкой для такого взрыва. Срыв, который иногда сопровождается смертью близкого человека, способен пробудить нас к решительным личным действиям.

Только сегодня

Скажи себе:

Только сегодня я буду думать о своем выздоровлении, о том, как жить и радоваться жизни, не употребляя наркотики.

Только сегодня я доверюсь кому-нибудь в АН, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.

Только сегодня в моей жизни будет программа. Я постараюсь следовать ей изо всех сил.

Только сегодня с помощью АН я попытаюсь увидеть свою жизнь по-новому.

Только сегодня я не буду скован страхом. Я буду думать о своих новых знакомых, о людях, которые не употребляют и которые нашли новый путь в жизни. Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться.

Личные истории

С 1953 года «Анонимные Наркоманы» очень сильно выросли. Люди, стоявшие у истоков нашего сообщества, многому научили нас – как о зависимости, так и о выздоровлении. Мы относимся к этим людям с чувством глубокой признательности. Ниже опубликованы личные истории, которые расскажут тебе о том, как все начиналось. Первая история была написана в 1965 году одним из первых членов сообщества. В нашем Базовом тексте, книге под названием «Анонимные Наркоманы», ты можешь прочесть более недавние личные истории членов АН о выздоровлении.

Мы действительно выздоравливаем

Говорят, что в политике вынуждены объединяться даже очень непохожие люди. Нас же, наоборот, наша болезнь сделала очень похожими. Наши личные истории отличаются одна от другой, но в конечном итоге всех нас объединяет нечто общее. Эта общая болезнь или расстройство называется зависимостью. Нам хорошо известны два компонента

настоящей болезни зависимости – одержимость и компульсивность. Одержимость – это та самая навязчивая мысль, которая снова и снова возвращает нас к нашему наркотику или его заменителю, обещая еще раз подарить нам легкость и комфорт, пережитые нами в самом начале употребления.

Компульсивность – это когда мы запустили процесс одним уколом, одной таблеткой или одной рюмкой – и теперь не можем остановиться. Из-за своей физиологической чувствительности к наркотикам мы легко попадаемся на крючок 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».

Примерно пятнадцать лет назад (написано в 1965 году) моя зависимость привела меня к состоянию

абсолютного бессилия, бесполезности и капитуляции. Тогда сообщества АН еще не существовало. Я нашел АА, и в этом содружестве я встретил таких же зависимых, как и я, которые решали свою проблему, используя программу АА. Но мы прекрасно понимали, что многие из нас продолжили падение в пропасть разочарования, деградации и смерти, потому что у нас не было идентификации с алкоголиком в АА. Наша идентификация с алкоголиками была только на уровне внешне заметных симптомов. Ее не было на более глубоком уровне эмоций и чувств, на котором целительной терапией для любого зависимого человека становится эмпатия. В июле 1953 года несколько зависимых, а также членов АА, у которых была очень сильная вера в нас и в нашу программу, образовали сообщество, известное сегодня как «Анонимные Наркоманы». С этого момента у зависимого появилась возможность с самого начала получить максимум необходимой ему идентификации, чтобы оставаться чистым – по примеру других зависимых, выздоравливающих на протяжении многих лет.

Именно это было нужно сообществу в первую очередь, что и продемонстрировали следующие несколько лет. Этот язык без слов – язык узнавания, веры и доверия, который мы называем эмпатией, создал такую атмосферу, в которой мы смогли почувствовать время, прикоснуться к реальности и

вспомнить те духовные ценности, которые многие из нас давным-давно утратили. В нашей программе выздоровления нас становится больше, мы становимся сильнее. Никогда еще в истории свободного выбора в свободном обществе не было возможности у такого количества чистых зависимых проводить столько собраний – и там, где мы захотим – чтобы работать над своим выздоровлением в абсолютной созидательной свободе.

Даже сами зависимые говорили, что ничего не получится. Мы поверили в открытость расписаний наших собраний. Мы решили – хватит прятаться, как это делали группы в прошлом. Мы поверили в этот метод, в то, что он отличается от всех других методов, основанных на длительной изоляции зависимых от общества. Мы чувствовали, 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 в какой-то момент встать на ноги и повернуться лицом к реальной жизни, почему бы не сделать этого с самого начала?

Конечно, в результате этого многие сорвались, и многие ушли навсегда. Но многие остались, а кто-то вернулся после срыва. Самая хорошая новость заключается в том, что у многих из тех, кто стал членом АН сегодня, приличные сроки полного воздержания, им сподручнее поддержать новичков. Их взгляды,

основанные на духовных ценностях наших шагов и традиций, это сила и энергия. Они дарят нашей программе единство, они помогают нам расти. Теперь мы знаем, пришло время, когда общество в целом и сами зависимые больше не будут мириться с опостылевшей ложью: «Зависимый обречен страдать до конца своих дней». Мы действительно выздоравливаем.

Третью моей жизни

Это был один из тех дней, когда кажется, что понедельник и пятница наступили одновременно. Попытки что-либо предпринять напоминали покупку наркотиков у барыги, когда за точкой следит полиция. Весь день я жутко паниковал, но когда вернулся домой и прилег на часок, то снова почувствовал себя хорошо. Теперь я запросто могу лечь и подремать, потому что мое сознание ничем не затуманено. Ничего меня не грузит, как раньше. Я могу лечь, успокоиться и расслабиться. Чем дольше я остаюсь чистым, тем лучше себя чувствую. В чистоте реально круто просыпаться по утрам и не париться о том, пасмурно сегодня или светит солнце. Утренние кумары на мокрых простынях остались в прошлом. Помню времена, когда мне было страшно ложиться спать, потому что на шкафчике у меня лежала доза на утро. В то же время я боялся, что если употреблю ее сразу, то на утро ничего не останется, и меня снова будет кумарить.

В жизни бы не подумал, что буду чувствовать себя хорошо с нормальными людьми, а теперь мне иногда кажется, что у нас одни и те же чувства. В мою голову больше не лезет всякая чушь, как раньше, когда я считал себя таким крутым парнем. Крутым парнем я был только в своей голове. Все остальные видели меня насквозь. Я перестал вечно шмыгать носом, и чешусь я разве что от аллергии. Теперь по вечерам дома меня ждет чистая постель. Я прихожу домой, произношу свои короткие молитвы и ложусь спать. И это реально круто.

Вчера выдали зарплату. Я пошел и купил себе подарков – именно купил, а не украл, как раньше. Теперь я могу ходить по магазинам, и меня даже не тянет воровать. Это мое третье Рождество на воле, и я ни разу ничего не своровал с тех пор, как освободился. Мне кажется, что с детства я был в общем-то честным. Я воровал ради употребления, чтобы доставать наркоту, чтобы постоянно быть под кайфом, чтобы не кумарило и не было насморка. Гребаный насморк! Он никогда не прекращался, неважно, кумарило меня или нет.

Моя история – самая обычная. В тринадцать лет я попал в психушку, хотя почти ничего об этом не помню. Я передознул себя амфетаминами, сначала врачи думали, что у меня маниакальная депрессия, а когда меня отпустило, они решили, что это просто нервное расстройство.

Дальше больше. Я стал попадать в тюрьмы. Сейчас мне тридцать лет, двенадцать с половиной из которых можно просто взять и вычеркнуть. Ни за что бы не хотел оказаться там снова! Не могу сказать, что за три года на воле у меня ни разу не было искушения, что меня ни разу не одолевала одержимость, или что у меня ни разу не было тяги – время от времени это случается. Только теперь это похоже на мимолетную мысль: «Какая классная машина! Вот бы мне такую!» А потом машина уезжает, и мысль тоже куда-то уходит. И я замечаю, что такие вещи происходят все реже и реже.

Уже больше двух лет у меня ни разу не было тяги, и это реально круто. Сейчас я стараюсь препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как я Его понимаю. Иногда я по-прежнему пытаюсь играть роль Бога и рулить своей жизнью самостоятельно, но теперь-то я знаю, что так это не работает. Чем дольше я остаюсь в сообществе, чем дольше я остаюсь чистым, тем больше мне все это нравится. В свой первый день на воле я был испуганным, сопливым и наглым, суперкрутым парнем, я разговаривал и вел себя по-старому со всеми вокруг. Теперь почти каждую неделю я снова попадаю в тюрьму, но уже в составе БУ. А недавно я вернулся на свою домашнюю группу, и это было круче, чем день рождения. Представляете, эти ребята с радостью приняли меня обратно.

А ведь со многими из них я вел себя просто ужасно. Тогда я думал только о наркоте, и меня ничего не радовало. Конечно, больше всего мне хотелось наркотиков, но на том этапе я был готов делать что угодно, лишь бы кайфануть. Теперь-то я знаю, что за любой кайф придется расплачиваться. Я реально в это верю. Может, я и не работаю по Двенадцати Шагам изо всех сил, но применяю их в жизни как только могу – и именно поэтому я чистый уже почти три года.

Теперь, когда обстоятельства начинают меня доставать, я знаю, что проблема, скорее всего, во мне. Я замечаю, что стал намного более терпимо относиться к людям и вообще стал более терпеливым, а для меня это огромное изменение. Применять принципы этой программы, как я их понимаю, оставаться чистым только сегодня, делиться опытом с другими зависимыми, новичками – эти действия полностью изменили мои взгляды на жизнь. И жить так – это здорово.

Еще одного срока я не вынесу

Я пришла в сообщество «Анонимные Наркоманы» как зависимая, когда вышла из женской колонии. Я пришла в первый же вечер после освобождения, и именно здесь я научилась жить, не испытывая нужды в ежедневном употреблении каких-либо наркотиков. Именно здесь я узнала о

себе много нового, ведь мы, зависимые, очень похожи друг на друга. Каждый раз, когда люди на собраниях говорили о проблемах и их решении, они как будто говорили обо мне. Благодаря тем, кто старался работать по программе выздоровления, как только мог, я поверила, что у меня тоже все получится, если приложить усилия. Еще я училась на чужих ошибках. Мне больно видеть, как кто-то из членов сообщества возвращается к старому образу жизни, но теперь я знаю, что мне не нужно этого делать, если мне этого не хочется. Плюс ко всему, у меня больше нет необходимости воровать или подделывать чеки.

У моей зависимости долгая история. В шестнадцать лет, едва начав выпивать, я сразу стала законченной алкоголичкой. Сегодня я понимаю, что это случилось, потому что я была больна изначально. У меня было глубокое эмоциональное расстройство. Если бы не оно, вряд ли бы у меня так сильно снесло крышу от употребления. Я работала медсестрой, поэтому, когда стало заметно, что я употребляю все больше и больше алкоголя, я начала экспериментировать с другими наркотиками. Моя зависимость продолжала расти и превратилась в ужасную проблему.

Вне всяких сомнений, я медленно убивала себя, и в моменты просветления я осознавала, что безнадежно зависима. Но я действительно не знала

другого пути. В тот момент для меня его просто не существовало. Я жила в Сан-Франциско и не зная, куда податься, предприняла неудачную попытку самоубийства. Тогда мне было двадцать шесть лет. Выхода, доступного многим зависимым сегодня, у меня не было, иначе я бы пришла в программу еще тогда.

Но я продолжала жить по-старому. Постепенно я потеряла не только чувство собственного достоинства, но и уважение, и любовь моей семьи, моих детей и мужа. Я лишилась дома и работы. Тем не менее, я еще не дошла до той точки, на которой у меня появилась бы готовность что-то менять. Я была вынуждена вести прежний образ жизни. Я вернулась к употреблению наркотиков. В итоге я трижды побывала в одной и той же колонии. В последний раз я поняла, что еще одного срока просто не вынесу. Тогда я не связывала это с моей зависимостью. Я только знала, что больше не вынесу, и все. Не то чтобы я думала: «Не могу больше употреблять», мысль была: «Еще одного срока я не вынесу». Я просто чувствовала полную безнадежность и беспомощность, и у меня не было ответов на мои вопросы. Моя эмоциональная и духовная гордость была окончательно сломлена.

Я уверена, что, пока я находилась в том учреждении, многие сомневались в моем искреннем желании решить эту проблему. Тем не менее, я дей-

ствительно хотела ее решить и я знаю, что программа не работает до тех пор, пока мы по-настоящему не захотим по ней работать. Она ведь не для тех людей, которым это нужно, а для тех, которые этого хотят. Наконец, я захотела этого так отчаянно, что начала стучаться в двери к психологам, психиатрам, священникам – в общем, ко всем, кто мог бы мне хоть как-то помочь.

Мне кажется, что именно один из моих консультантов, просто очень добрый по природе человек, здорово мне помог, потому что я работала по первым трем шагам очень усердно. Я признала свое бессилие перед зависимостью, признала, что моя жизнь стала неуправляемой. Я испробовала так много всего, что решила, что только Сила, более могущественная, чем я сама, может вернуть меня к здравомыслию. Я как могла препоручила свою жизнь и свою волю заботе Бога моего понимания, и старалась развивать это понимание каждый день.

Я прочла множество самых разных книг о сверхъестественном. Я была с ними согласна и считала их замечательными, но я никогда не пыталась жить, основываясь на прочитанном. Я никогда не пыталась поверить во что-то по-настоящему. Удивительно, но несмотря на то, как далеко я зашла в своей зависимости, постепенно ко мне возвращалась честность, и я смогла увидеть себя такой, какая я есть. Я сомневалась, что смогу быть честной, но я на-

чала понимать себя, видя вокруг других зависимых, узнавая и понимая их, поддерживая дружбу с ними.

Я бы хотела отдать должное всем, кто этого заслуживает, и я действительно верю, что ежедневное посещение психотерапевтических групп с опытными психологами помогло мне понять себя и найти способы решения моей проблемы. Но когда я выписалась, я подумала: «А смогу ли я жить в реальном мире?» Я так много лет провела в учреждениях, что мне очень хотелось понять, смогу ли я оставаться чистой и заниматься обычными повседневными делами. Я сомневалась, что мне удастся вести нормальный образ жизни, но последние полтора года Бог дает мне для этого силы. Оказалось, что я в состоянии иметь постоянную работу, и, хотя сначала мне пришлось подрабатывать в разных местах, работа у меня была почти всегда.

На некоторое время я выбросила из головы идею вернуться к своей прежней профессии медсестры, но сейчас я пересмотрела свое решение и думаю, что смогу это сделать. Благодаря тому, что я встретила людей, которые очень хорошо меня понимают, мое будущее видится мне в самых ярких красках. Каждый день я вкладываю душу в свою работу, и у меня отлично получается, несмотря на то, что меня считали нетрудоспособной, когда я выписывалась из учреждения.

Я считаю, что это духовная программа, она поддерживает и развивает мой духовный опыт. Для меня выздоровление было бы невозможным без помощи одного зависимого другому. За это время одержимость употреблять наркотики совершенно покинула меня, и я знаю, что это произошло только по милости Бога. Я перестала откладывать решение своих проблем на потом. Удивительно, но привычка к тревоге, страхам, обидам и жалости к себе также, по большей части, покинула меня. Все это больше не отравляет мою жизнь. Каждое утро я обращаюсь за помощью и каждый вечер благодарю. Я действительно благодарна, что мне больше не нужно проживать ту боль, которая неизбежно возникала у меня после употребления наркотиков.

Больше всего помогало мне оставаться чистой то, что это программа полного воздержания. Я перестала считать, что у меня «двойная проблема». У меня вообще нет проблем с тем или иным наркотиком, у меня проблема с самой жизнью, и это все, о чем мне нужно помнить сегодня.

Когда казалось, что все, даже моя семья и мои друзья, отвернулись от меня, я получила огромную поддержку от спонсора. В своих письмах, она словно открыла мне глаза, и я не знаю, что бы со мной было, если бы не ее помощь. Она делилась со мной своим опытом, силами и надеждой, и это было для меня очень важно. Она по-прежнему моя хорошая под-

руга. Здесь, в АН, я обрела семью, друзей и новый образ жизни. Моя собственная семья снова со мной именно благодаря работе по шагам, а не потому что я специально пыталась вернуть ее. Со мной произошло множество замечательных событий, и я не знаю, что могло бы заставить меня свернуть с этого пути.

Порочный круг

Меня зовут Джин, и я зависимый. Я пишу эти строки с надеждой, что смогу помочь другим зависимым, которые, так же как и я, пытаются преодолеть свою зависимость, заменяя одно вещество другим. Вот моя история. Я начал выпивать, когда мне было четырнадцать, и я использовал любую возможность, чтобы напиться. Потом я начал употреблять травку вместе с алкоголем, чтобы чувствовать себя в своей тарелке при общении с одноклассниками.

В семнадцать лет я начал употреблять героин и быстро на него подсел. После полутора лет употребления героина я решил лечь в реабилитационный центр. Но когда мое заявление было принято, я испугался, устроил дома скандал и ушел в армию. Я думал, что смогу решить свою проблему, если уеду подальше от своего окружения.

Но даже в армии я уходил в самоволку за героином. Потом меня перевели в Европу, где я решил, что если я буду употреблять только алкоголь, это поможет мне справиться с моей проблемой. Одна-

ко вскоре я обнаружил, что от алкоголя тоже одни неприятности. После окончания службы я снова вернулся в прежнюю среду и снова стал употреблять героин и другие наркотики. Так продолжалось около двух лет.

Мои попытки слезть с героина – при помощи микстуры от кашля, снотворного, антидепрессантов и так далее – превратились в бег по замкнутому кругу. Я уже не понимал, где заканчивалась одна зависимость и начиналась другая. За год до того, как я попал в «Анонимные Наркоманы», я осознал, что безнадежно зависим от микстуры от кашля, употребляя по пять-шесть бутылочек в день. Я нуждался в помощи и решил обратиться к доктору. Он прописал мне декседрин и сделал мне укол этого препарата, от которого мне сильно полегчало. В результате я стал ходить к нему практически каждый день.

Это продолжалось около восьми месяцев, и я был очень счастлив, поскольку нашел легальную возможность поддерживать свою зависимость. Одновременно с этим я получал кодеин от другого доктора. Поскольку я начал безумно всего бояться, я снова начал пить. Это продолжалось круглыми сутками на протяжении месяца, и в итоге я оказался в психиатрической больнице. Выписавшись оттуда, я решил, что избавился от наркотической зависимости и теперь могу выпивать в меру. Очень скоро я убедился, что это не так. И тогда я начал искать помощи в АН.

Здесь я понял, что моя настоящая проблема заключается не в наркотиках, которые я употреблял, а в искаженной личности, которая формировалась в течение многих лет моего употребления и даже до этого. В АН у меня появилась возможность помогать себе, открываясь помощи других членов сообщества. Я замечаю, что у меня все лучше получается принимать реальность такой, какая она есть, замечаю, как расту шаг за шагом. Я нахожу новые интересы, которые имеют для меня большое значение, и понимаю, что когда-то искал то же самое в наркотиках.

Порой мне все еще очень сложно сталкиваться с трудностями лицом к лицу, но я больше не одинок и всегда могу найти кого-то, кто поможет мне в трудную минуту. Наконец-то я нашел людей – таких же как я сам, – которые понимают, что я чувствую. Теперь и я в состоянии помочь другим обрести то, что есть у меня, если они действительно этого хотят. И я благодарю Бога, как я Его понимаю, за этот путь в жизни.

Что-то настоящее

Долгое время я пытался убедить других людей в том, что я великий лидер и философ, но сейчас я знаю, что это не так. Прожив в этих иллюзиях пятнадцать лет, сегодня я начинаю понимать, что меня принимают таким, какой я есть на самом деле.

Раньше я всегда поступал по-своему. Даже если кто-то и пытался меня переубедить, он неизменно наткнулся на глухую стену непонимания, я не хотел следовать ничьим советам, не хотел никого слушать. Несмотря на то, что я терпел неудачу за неудачей, я снова и снова возвращался к употреблению, пока постоянные задержания не убедили меня в том, что в моей жизни что-то идет не так.

Я достиг того момента, когда отчаянно захотел сделать в своей жизни что-то настоящее. Мне просто необходимо было попробовать что-то еще, что могло бы мне помочь. За несколько лет до этого я уже приходил в АН, но тогда я еще не был готов меняться. Несмотря на то, что я часто уходил из сообщества, там всегда были рады моему возвращению.

С тех пор как я обрел готовность меняться с помощью программы АН, моя жизнь начала наполняться и обретать смысл. Прежде я не мог справляться с жизнью без наркотиков. Они были нужны мне для того, чтобы пережить еще один день. Теперь я знаю, что мне необходимо изменить этот образ мышления и образ жизни, если я хочу оставаться чистым. И я делаю это с помощью принципов нашей программы.

Хотя сейчас мне уже не нужны наркотики, и я не хочу их употреблять, внутри у меня осталась пустота, которую мне необходимо заполнить чем-то

настоящим. Я нашел это в сообществе «Анонимные Наркоманы». Я держусь победителей и иду за ними. Пока я применяю шаги программы, я знаю, что у меня тоже все получится. Я не считаю программу легкой, но она достаточно проста, чтобы ей следовать. Даже для такого сложного человека, как я.

Я был другим

Моя история, возможно, отличается от других: меня никогда не арестовывали и не клали в больницу. Однако я дошел до полного отчаяния, как и многие из нас. Но моя зависимость характеризуется не столько моим «послужным списком», сколько моими чувствами и моей жизнью. Зависимость была моим единственным образом жизни на протяжении многих лет.

Оглядываясь назад, на свою прошлую жизнь, я должен признать, что она мне категорически не нравится. Я родился в консервативной неполной семье, принадлежавшей к верхушке среднего класса. Мне кажется, что не было ни одного дня, когда я не был бы «под чем-то». Еще маленьким ребенком я научился заедать свою боль, и еда стала моим первым наркотиком.

Я также не остался в стороне от повального увлечения таблетками в пятидесятые. Уже тогда мне было очень трудно воздержаться от злоупотребления препаратами. Я выяснил, что две таблетки в два

раза лучше одной. Я помню, как копил таблетки, пополнял их запас, воруя у матери, и как мне было сложно растянуть то, что у меня было, до следующего раза.

Так я продолжал употреблять все свое детство. Когда я учился в старших классах, все вокруг вдруг помешались на наркотиках, поэтому я естественным образом перешел с «аптечных» наркотиков на «уличные». Я употреблял наркотики ежедневно в течение десяти лет, и они практически совсем перестали на меня действовать. Я боролся с подростковыми комплексами неполноценности и несоответствия. И употребление казалось мне единственным решением: я становился лучше – внутри или снаружи.

История моего уличного употребления банальна. Я каждый день употреблял все доступные мне вещества. Для меня не имело значения, что употреблять, лишь бы от этого был приход. В те годы я считал наркотики благом. Я был ярким защитником употребления, я знал о наркотиках все, и вместе с тем мне было страшно и одиноко. Иногда я чувствовал себя всемогущим, а иной раз мечтал о спасительном слабоумии, только бы ни о чем не думать. Я помню, как чувствовал себя кем-то другим – не совсем человеком – и я не мог этого вынести. Поэтому я оставался в своем привычном состоянии – под кайфом.

Примерно в 1966 году я перешел на героин. И как для многих из нас, для меня сразу перестали существовать все остальные наркотики. Поначалу я кололся только от случая к случаю, затем по выходным, через год я уже плотно сидел на системе, а через два года меня исключили из колледжа, и я начал работать там же, где мой барыга. Я употреблял и торговал, меня хватило на полтора года, после чего жизнь стала просто невыносимой.

Я совершенно вымотался и не мог больше функционировать как нормальный человек. В последний год употребления я начал искать помощи. Но ничего не получалось! Ничего не помогало!

На каком-то этапе мне подвернулся номер телефона члена Анонимных Наркоманов. Так, против моего желания и безо всякой надежды, я сделал, пожалуй, самый важный в своей жизни телефонный звонок.

Никто не приехал меня спасать, да и моментальное исцеление не наступило. Этот человек просто сказал мне: «Если у тебя проблема с наркотиками, тебе могут помочь собрания АН». Он дал мне адрес собрания, проходившего в тот вечер. Но это было далеко, да меня к тому же кумарило. Он дал мне еще один адрес, поближе, где собрание должно было состояться через пару дней. Я пообещал, что приеду. В назначенный вечер меня охватил жуткий страх. Я смертельно боялся, что меня там арестуют, но и встречаться с наркоманами мне тоже было страшно.

Я знал, что совершенно не похож на тех наркоманов, про которых пишут в книгах и газетах. Но, несмотря на все эти страхи, я все-таки пришел на свое первое собрание. На мне были черный костюм-тройка, черный галстук, и у меня было восемьдесят четыре часа чистоты после двух с половиной лет непрерывного употребления. Я не хотел, чтобы вы поняли, какой я на самом деле. Впрочем, вряд ли мне удалось кого-то одурачить. Все во мне взывало о помощи, и это было понятно каждому. Честно говоря, я мало что запомнил из того своего первого собрания, но, по всей видимости, что-то из услышанного заставило меня вернуться. Моим первым чувством в программе был панический страх, что меня не примут в сообщество, потому что меня ни разу не арестовывали и не клали в больницу из-за наркотиков.

Я употребил еще дважды в течение первых двух недель в программе, а потом бросил окончательно. Я перестал переживать, что меня не примут в сообщество. Я даже перестал переживать, что обо мне думают другие. Я просто слишком устал, чтобы переживать.

В самом начале чистого времени, точно даже не помню когда, у меня начала появляться надежда на программу, на то, что она поможет и мне. Я начал подражать тому, что делали победители. Я втянулся в АН. Я чувствовал себя прекрасно, быть чистым впервые за долгие годы было замечательно.

Через полгода чистого времени новизна чувств начала спадать, все уже не казалось таким безоблачным. Жизнь стала сложнее. Каким-то образом мне удалось пережить первую встречу с реальностью. Думаю, что мне помогли тогда только желание оставаться чистым во что бы то ни стало, вера в то, что пока я не употребляю, все будет хорошо, а еще люди, всегда готовые откликнуться на просьбу о помощи. С тех пор начался мой тернистый путь – чтобы оставаться чистым, пришлось потрудиться. Я понял, что необходимо регулярно ходить на собрания, работать с новичками, принимать участие в жизни АН и заниматься служением. Мне пришлось работать по Двенадцати Шагам изо всех сил и учиться жить заново.

Сегодня моя жизнь намного проще. У меня есть работа, которая мне нравится, я счастлив в браке, у меня есть настоящие друзья, и я активно участвую в жизни АН. И такая жизнь мне явно по душе. Раньше я искал какого-то волшебства – таких людей, мест и обстоятельств, которые могли бы сделать мою жизнь идеальной. Но теперь у меня нет на это времени. Я занят тем, что учусь жить. Это медленный, длительный процесс. Иногда мне кажется, что я схожу с ума. Иногда я спрашиваю себя: «Какой в этом смысл?» Иногда я снова впадаю в одержимость своими желаниями, и мне кажется, что выхода нет. Порой я думаю, что больше не выдержу груза проблем – но

потом программа дает мне ответы на все мои вопросы, и трудные времена проходят.

Большую часть времени я вполне доволен своей жизнью. А порой моя жизнь просто прекрасна – прекраснее, чем когда-либо прежде. Я научился нравиться себе, у меня появились друзья. Я стал понемногу разбираться в себе. У меня начала появляться вера, а вслед за ней – свобода. А еще я открыл для себя служение, оно наполняет меня, и я чувствую себя счастливым.

Мама, жившая в страхе

Я всегда думала, что зависимые – это люди, которые употребляют тяжелые наркотики, чья жизнь проходит на улице или в тюрьме. У меня все было по-другому – наркотики я брала у врачей или у приятелей. Я понимала, что со мной что-то не так, но старалась все делать правильно – и на работе, и в браке, и воспитывая детей. Честное слово, я очень старалась. Какое-то время у меня получалось, а потом все начинало рушиться. Это повторялось снова и снова, каждый раз мне казалось, что это будет длиться вечно, и ничего никогда не изменится. Я хотела быть хорошей мамой. Я хотела быть хорошей женой. Я хотела участвовать в жизни общества, но мне никогда не удавалось чувствовать себя его частью.

Год за годом я говорила своим детям: «Простите меня, это больше не повторится». Я ходила от

одного врача к другому и умоляла помочь мне. Я обратилась к психотерапевту в надежде, что теперь-то все наладится, но где-то внутри меня постоянно звучал вопрос: «Что же со мной не так?» Я меняла работу, меняла врачей, меняла наркотики, читала всевозможные книги, пробовала разные религии, экспериментировала с цветом волос. Я переезжала с места на место, меняла друзей, передвигала мебель в доме. Я ездила на курорты и запиралась в квартире. Я много чего перепробовала за эти годы, но это чувство не покидало меня: я плохая, я не такая как все, моя жизнь не удалась.

Когда я рожала своего первенца, мне понравилось быть под наркозом; мне понравилось ощущение от тех препаратов, которые мне ввели. У меня было ощущение полного безразличия, мне было совершенно не интересно то, что происходит вокруг. На протяжении многих лет благодаря транквилизаторам я чувствовала, что все не так уж важно. Под конец все настолько перепуталось, что я уже не понимала, что важно, а что нет. Меня трясло и снаружи, и внутри. Наркотики перестали мне помогать.

Я продолжала стараться, но сил оставалось совсем мало. Я уволилась с работы и пыталась вернуться обратно, но не могла. Я лежала на диване и сходила с ума от страха. Я весила 47 килограмм, на губах и в носу образовались язвы. У меня развился диабет, и меня трясло так, что я с трудом могла поднести

ложку ко рту. Мне казалось, что я готова убить себя, а окружающие люди хотят причинить мне боль. Я была разбита и физически, и умственно. Я только что стала бабушкой, но не могла даже общаться с малышом. Я практически превратилась в овощ. Мне очень хотелось жить, но я не представляла, как. Одна часть меня считала, что мне лучше будет умереть, а другая верила в то, что должен быть другой, лучший путь.

Когда я начала работать по программе АН, многие предлагали мне заняться простыми повседневными вещами: поесть, принять ванну, одеться, выйти на прогулку, сходить на собрание. Мне говорили: «Не бойся, у нас у всех было то же самое». С тех пор я побывала на многих собраниях. Но то, что мне сказали в самом начале, навсегда врезалось мне в память: «Бетти, у тебя получится, хватит бежать, ты можешь стать такой, какой хочешь быть, и заниматься тем, что тебе по душе».

В программе я встретила много людей, была свидетелем их взлетов и падений. Я следовала тем рекомендациям, которые казались мне наиболее подходящими. Мне нужно было поменять сферу деятельности, и я снова пошла учиться. Мне пришлось переучиваться на уровне средней школы. Это был длительный процесс, но он принес мне чувство глубокого удовлетворения.

А еще я решила, что прежде чем начать строить отношения с женщиной, мне стоит узнать себя получше. Я учусь общаться со своими дочерьми. Я пробую делать то, о чем мечтала всю свою жизнь. Я начинаю вспоминать многое из того, что когда-то заставила себя забыть. Я поняла, что Бетти – это не пустое место, что это человек, которого я никогда не переставала видеть и слышать. Первого апреля будет мой пятый день рождения в АН. Вот вам и «первое апреля – никому не верю»!

Толстый зависимый

Я зависимый. В течение восемнадцати лет я перепробовал, по крайней мере, пятьдесят различных видов наркотиков. Тогда я этого не понимал, но я начал употреблять только потому, что был сам себе неприятен. А мне хотелось себе нравиться. Восемнадцать лет я пытался изменить свои чувства. Реальность была невыносимой. Вся свою жизнь, с самого детства, я был толстым и поэтому всегда чувствовал себя отверженным.

Я родился в Аризоне в 1935 году, а в начале сороковых оказался в Калифорнии. Мы переезжали из штата в штат, а мой отец постоянно менял жен. Он был запойным пьяницей, и я помню его либо крайне высокомерным, либо полностью опустившимся. Это было одной из многих причин наших частых переездов.

В каждой новой школе я рассказывал о своих приключениях и о своих многочисленных мачехах. Почему-то все думали, что я вру. Где бы я ни был, своим я считался только в компаниях людей так называемого «второго сорта», при этом сам я никогда не считал себя таковым. Наоборот, превосходство над такими людьми помогало мне немного повысить свою самооценку.

Несмотря на явное неблагополучие моей семьи, в меня все же с самого детства было заложено немало моральных ценностей. Я старался не оставаться без работы. На самом деле, в большинстве случаев мне удавалось найти свою нишу в том или ином бизнесе. Я даже умудрялся участвовать в общественной жизни, тем самым поддерживая определенный социальный статус.

При росте 165 сантиметра я весил 128 килограмм. Компульсивное обжорство помогало мне справляться со своими чувствами и эмоциями, мне становилось лучше. По сути, это и привело меня к употреблению тяжелых наркотиков. Мне так отчаянно хотелось похудеть, что я был готов употреблять что угодно, включая героин. Я думал, что мне хватит ума не подсесть, что употребление подавит мой аппетит, что я буду отлично себя чувствовать и всех обведу вокруг пальца. Меня мотало по всей стране. Я стал попадать в исправительные учреждения, и это было начало конца. Теперь я был не

просто компульсивным обжорой, которому так и не удалось похудеть, но приобрел еще и зависимость от наркотиков.

Когда я был на последней стадии деградации и отчаяния, я услышал от кого-то о сообществе «Анонимные Наркоманы». Мне просто некуда было идти. Я пришел в это сообщество, чувствуя себя хуже некуда, в состоянии полной безысходности. Нормы морали перестали для меня существовать. Я понятия не имел о духовных ценностях. Я понятия не имел о том, как жить. Каждый новый день не приносил мне ничего, кроме боли. Все, что я умел – пихать в себя еду или наркотики или злоупотреблять сексом, чтобы почувствовать себя лучше. Но все это больше не работало. Мне постоянно не хватало.

Когда я пришел в программу, я обрел то, чего у меня никогда не было – полное принятие меня таким, какой я есть. Мне предложили возвращаться и сказали, что в сообществе нет каких-либо взносов или обязательств, поскольку я уже оплатил членство своей прежней жизнью. Мне сказали, что, если я буду возвращаться, то смогу обрести полную свободу и новый путь в жизни.

Сегодня, спустя многие годы, я считаю себя свободным от зависимости и компульсивного обжорства, и я полноправный член общества. У меня есть отличный дом и семья, я занимаю руководящую должность, а самое главное – это мои личные от-

ношения с Богом, который сделал все это возможным. Я могу чувствовать себя хорошо, я могу быть радостным и счастливым, могу ощущать душевный покой, даже когда дела идут не так, как хотелось бы.

Я абсолютно убежден – своей жизнью я обязан Богу и сообществу «Анонимные Наркоманы». Я могу лишь поделиться надеждой: если ты страдаешь так же, как когда-то страдал я, то принципы программы АН помогут тебе освободиться от боли и обрести наполненную смыслом, успешную жизнь.

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

Copyright © 2006, 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 978-1-55776-685-4 Russian 3/14

WSO Catalog Item No. RU-1500