



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонимные Наркоманы**

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

Copyright © 2006, 2014, 2017 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 978-1-55776-685-4      Russian      5/17  
WSO Catalog Item No. RU-1500

## **Вступление**

Этот буклеть познакомит тебя 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 буклеть не претендует на то, чтобы быть всеобъемлющим, но в нем ты найдешь 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 на-

вредили 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.

Это 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 помочь 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 личную программу с Шага Первого из предыдущей главы «Как это работает». Признав всем своим сердцем, что мы действительно

бессильны перед нашей зависимостью, мы сделали огромный шаг вперед в своем выздоровлении. У многих из нас на этом этапе еще остаются какие-то оговорки, поэтому постарайся особенно ничего не усложнять – с самого начала делай столько, сколько в твоих силах. Переходи к Шагу Второму, потом к Третьему и так далее, и постепенно к тебе придет твое личное понимание программы. Если ты сейчас находишься в каком-либо закрытом учреждении, где в данный момент прекратил употреблять, у тебя есть отличная возможность попробовать этот образ жизни с ясной головой.

Оказавшись на воле, продолжай свою ежедневную программу и установи контакт с любым членом АН – по почте, по телефону, при личной встрече, а еще лучше приходи на наши собрания. Здесь ты найдешь ответы на некоторые из тех вопросов, из-за которых ты, возможно, сейчас переживаешь.

Даже если ты не находишься в закрытом учреждении, все это также относится и к тебе. Не употребляй сегодня. Большинство из нас вполне способны в течение семи-восьми часов делать то, что кажется невозможным на протяжении более долгого времени. Когда одержимость или компульсивность становятся невыносимыми, попробуй не употреблять пять минут, потом еще пять минут и так далее. Минуты превратятся в часы, часы – в дни, и тогда тебе удаст-

ся разорвать привычную цепь и почувствовать хоть какое-то умиротворение в своей голове. Настоящее чудо происходит, когда ты вдруг осознаёшь, что у тебя больше нет потребности в наркотиках. Ты прекратил употреблять и 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 сообщству, никогда не следует обзаводиться системой централизованного управления, 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 считают, что выздоровление – это значит просто не употреблять наркотики. Они полагают, что срыв – это полное поражение, а долгий период воздержания – полный успех. Наш опыт выздоровления в программе «Анонимные Наркоманы» показывает, что такой подход является чрезесчур упрощенным. Для тех из нас, кто сорвался, уже участвуя в жизни Сообщества, срыв может стать болезненным опытом, который способен повлечь за собой более серьезное отношение к программе. Точно так же мы видим, как некоторые из нас продолжают жить в нечестности и самообмане, не получая при

этом удовольствия от выздоровления и принятия в обществе, даже несмотря на то, что они воздерживаются от употребления наркотиков по многу лет. Но всё-таки самой лучшей основой для роста является полное и продолжительное воздержание наряду с идентификацией и тесным участием в жизни групп АН и других выздоравливающих зависимых.

Несмотря на то, что все зависимые в общем-то одинаковы, между нами существуют различия – на каждого из нас болезнь повлияла по-разному, да и темп выздоровления у нас отличается. Для некоторых началом пути к абсолютной свободе становится срыв. Другим приходится идти к этой свободе, упрямо стиснув зубы, воздерживаясь от употребления любой ценой, пока кризис наконец-то не минует. Если зависимому удается, неважно каким образом, избавиться от потребности или желания употребить, пусть даже ненадолго, если ему удается достичь свободы выбора в момент между импульсивной мыслью и компульсивным действием, значит, этот зависимый вышел в своем выздоровлении на решающий рубеж. Порой на этом рубеже ощущение подлинной свободы и независимости начинает от нас ускользать. Нас тянет уйти и снова стать хозяином собственной жизни. Тем не менее, похоже, что теперь мы уже понимаем: всё, что у нас есть, пришло к нам благодаря тому,

что мы полагаемся на Высшую Силу и помогаем друг другу в атмосфере эмпатии. Старые привычки и страхи еще долго будут преследовать нас. Жизнь еще не раз покажется нам бессмысленной, однообразной и скучной. В умственном плане мы можем устать от повторения наших новых идей, а физически – устать от нашей новой жизни. Но мы знаем, что поддаться этой усталости – означает вернуться к нашим старым привычкам. Мы начинаем подозревать, что если не будем пользоваться инструментами выздоровления, то рискуем потерять всё. Очень часто именно в такие трудные моменты мы растем сильнее всего. Нам кажется, что умственно и физически мы совершенно вымотаны, но при этом где-то глубоко внутри нас наверняка действует мощная сила подлинных изменений, способная дать нам ответы, которые коренным образом изменят наши внутренние мотивы и всю нашу жизнь.

Наша цель – не просто физическое воздержание. Наша цель – выздоровление с помощью работы по Двенадцати Шагам. Для того, чтобы становиться лучше, требуются усилия – а поскольку в мире еще не изобретено способа вложить новую идею в закрытое и предубежденное сознание – нам необходимо открыться новому. Сделать это можем только мы сами, поэтому нам нужно быть бдительными к двум своим дефектам, которые кажутся врожденными:

апатии и прокрастинации. Если прибавить сюда присущее нам сопротивление любым переменам, то создается такое впечатление, что только ядерный взрыв способен сдвинуть нас с места и заставить согласен что-то в себе поменять. При таком раскладе срыв – если, конечно, нам удается остаться в живых – способен послужить детонатором этого взрыва. Любой срыв, а порой и последующая смерть близкого нам человека, тоже вполне способны побудить нас к решительным 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 политика вынуждает объединяться даже очень непохожих людей, а наша зависимость не просто вынуждает нас объединиться, но и делает нас очень похожими. Наши личные истории отличаются одна от другой, но в конечном итоге у всех нас есть нечто общее – это болезнь зависимость. Нам хорошо известны два компонента настоящей болезни зависимости – одержимость и компульсивность. Одержимость – это та самая навязчивая мысль, которая вновь и вновь возвращает нас к нашему любимому наркотику или его заменителю, обещая снова вернуть нам когда-то давно испытанные чувства легкости и комфорта.

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 на сообщество еще не существовало. Я нашел Анонимных Алкоголиков, и в этом содружестве повстречал других зависимых, которым эта программа, так же, как и мне, пред-

ставлялась решением нашей проблемы. Но мы прекрасно понимали, что многие из нас продолжили падение в пропасть разочарования, деградации и смерти, потому что у нас не было идентификации с алкоголиками в АА – наша идентификация была только на уровне очевидных симптомов. Но 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, которые очень сильно верили в нас и в программу, образовали сообщество, известное сегодня как «Анонимные Наркоманы». Мы считали, что с этого момента у зависимых появится возможность с самого начала получить максимум необходимой им идентификации, чтобы поверить в то, что у них получится оставаться чистыми – 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 созидающей свободе.

Даже сами зависимые говорили, что у нас 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, из-за всего этого многие сорвались, а многие ушли навсегда. Тем не менее, многие остались, а некоторым удалось вернуться после срыва. Еще одна хорошая новость заключается в том, что у многих сегодняшних членов АН приличные сроки полного воздержания, и у них лучше получается

помогать новичкам. Их отношение, основанное на духовных ценностях наших шагов и традиций, – это движущая сила, которая обеспечивает нашей программе рост и единство. Мы наконец-то понимаем – и самим зависимым, и всему обществу пора перестать верить в опостылевшую ложь о том, что «бывших наркоманов не бывает». Мы действительно выздоравливаем.

## **Личные истории**

*На следующих страницах собран личный опыт выздоровления членов русскоязычного сообщества АН.*

### **Возвращайся, несмотря ни на что**

Мой путь в АН был очень долгим и тернистым. С самого детства я считала себя ненужным и нелюбимым ребенком. Я росла в среднестатистической семье, мама вечно работала, отчим был запойным алкоголиком, я была вынуждена присматривать за двумя младшими сестрами от их брака. Я ненавидела их, им всегда доставалось все самое лучшее, а я всегда чувствовала себя в этой семье лишней, не нужной. У меня не было друзей, среди других детей я всегда ощущала себя изгоем из-за того, что я была из многодетной семьи. Дети часто издевались надо мной, и я боялась их, старалась избегать, так как чувствовала себя беззащитной.

Мой переходный возраст стал переломным. Я впервые познакомилась с алкоголем, мне не нравилось его употреблять, но мне нравилось ощущение свободы, которое он давал. Моя скованность и неуверенность в себе куда-то улетучивались, все получалось легко и непринужденно, я могла позволить себе делать те вещи, которые не смогла бы сделать трезвой. Я научилась самоутверждаться за счет других людей, воровать, начались побеги из дома. В двенадцать лет я уже состояла на учете в детской комнате милиции. В пятнадцать получила свой первый реальный срок.

Освободилась я в конце 90-х и сразу окунулась в наркотический омут; когда я употребила в первый раз, я поняла – вот то, что я искала всю свою жизнь. Я любила употреблять, я любила это ощущение полета, этот мир иллюзий, и была готова на все ради этого кайфа. Я быстро научилась продавать себя, предавать, обманывать, воровать, манипулировать. В 2001 году я узнала, что у меня ВИЧ; мой мир рухнул, мне не хотелось жить. Но наложить на себя руки у меня не хватало смелости, и я прибегла к старому известному мне способу. Я стала еще больше закалывать свои чувства, ушла в изоляцию даже от тех, с кем употребляла. Мне всегда было мало одной дозы, и даже когда у меня было много наркотиков, мне всегда было этого недостаточно. В страхе остаться без вещества я разрушала

себя и все, что со мной соприкасалось. Я не заметила, как пролетело полтора десятка лет, каждый день был как день сурка, мне перестали приносить радость даже мои любимые наркотики. Я стала рабой вещества.

Достигнув своего дна, я поняла, что просто не умею жить без наркотиков, но и с ними мне было уже невыносимо. Периодически я пыталась завязать, но я могла продержаться максимум три месяца, и эти дни были полны неуверенности, страха, отчаяния, неспособности мыслить позитивно. Своей неприспособленностью, неумением взаимодействовать с внутренним и внешним миром я основательно разрушила свою жизнь. Стыд, вина и обиды вынуждали меня возвращаться в наркотический ад снова и снова, там было привычнее, там я все знала.

Когда я впервые попала на собрание АН, я была поражена, поняв, что, оказывается, есть выход и можно жить, не употребляя наркотики – и не просто жить, но еще и получать удовольствие от жизни. И передо мной были живые примеры этого. Я дала себе шанс попробовать, стала следовать рекомендации программы посетить девяносто собраний за девяносто дней. Я часто слышала фразу: «Возвращайся, это работает». Самое интересное, что я до сих пор не знаю, как это работает, но я постоянно возвращаюсь туда, где меня любят и принимают такой, какая я есть. Опыт Анонимных Наркоманов учит меня проходить даже через самые

сложные этапы моей жизни, работа по программе помогает лучше узнать себя, Двенадцать Традиций и Двенадцать Концепций АН облегчают мою жизнь в социуме и взаимодействие с людьми не только внутри сообщества. Мой спонсор – это женщина, от которой у меня нет секретов. Я учусь жить, учусь доверять!!! Сегодня у меня теплые отношения с мамой, у меня есть работа, планы на будущее. Сегодня у меня чуть больше двух лет чистого времени. Это было бы невозможно без сообщества «Анонимные Наркоманы»!!!

Новичку мне хотелось бы пожелать: «Дай себе шанс и возвращайся»!!!

## Прожить две жизни

В моем представлении, у состоявшегося и счастливого человека в этой жизни должна быть красивая жена и двое детей, высокооплачиваемая работа и уважаемая должность, от которой зависят судьбы людей, машина, квартира и такие же «крутые» друзья. Таким я мечтал стать в 15 лет. И еще – я ношу белую одежду и обувь. В двадцать восемь я сидел в квартире, одетый во все белое, а под окном стояла новенькая машина. У меня была симпатичная жена и две дочки. Я работал в суде и принимал судьбоносные решения. Моими друзьями были люди из прокуратуры и владельцы нефтяных компаний. Было одно «но» – я был на кухне у барыги, кололся

шестой раз за день, и меня вообще не вставляло. Друзья практически не общались со мной, так как обо мне вовсю ходила «слава» наркомана (в маленьких городках она быстро распространяется). Служба безопасности на работе так и ждала удобного случая, чтобы поймать меня с поличным и с удовольствием посадить. Жена готовила документы на развод, а родители забрали ключи от своего дома. Я не помню, скольким людям и банкам я был должен деньги. В кармане я носил оружие: я боялся, что на меня нападут. Не забыл я также попробовать покончить жизнь самоубийством, но сидевший рядом со мной пассажир вырвал у меня из рук руль, и мы чудом ушли от лобового столкновения на скорости 130 км/ч. И уж точно я не ждал, что меня будет «глючить от кайфа». Я был загнан в угол, и наркотики уже не могли убрать то чувство страха и одиночества, которое было внутри.

Это было не то счастье, о котором я так мечтал в юношестве. Я так больше не мог!

Из последних сил я обратился за помощью. И все завертелось: больница с детоксом, реабилитация. Когда я вышел оттуда, мне предложили обратиться в «Анонимные Наркоманы» и дали номер их телефонной линии. Я понимал, что все мосты сожжены, и назад дороги нет. У меня есть только один путь – без веществ, мне ничего нельзя употреблять.

Я был готов попробовать новые идеи. Переехал в другой город. Семья перебралась в него только через полгода, они еще долго не верили, что я остановился. На моем первом собрании меня тепло поприветствовали, это было искренне. Потом меня проводили и рассказали о других местах, где проходят собрания АН. Мне дали визитку, и она была для меня чем-то фантастическим! Я больше не был одинок! Дальше мне рассказали о спонсорстве и предложили человека, который до сих пор слушает каждую среду мои «бредни» и поддерживает добрым словом. С ним же я начал работать по шагам АН, которые помогают мне узнать себя настоящего, быть самим собой и жить своей собственной свободной жизнью. Практически сразу я стал брать простые служения на группе, чтобы у меня не было возможности отказаться от посещения собраний. Позже к служению на группах добавились служения в подкомитетах. Служение – моя благодарность за мою чистоту и жизнь, через него я учусь бескорыстию. Сейчас я регулярно посещаю собрания, общаюсь со спонсором, стараюсь каждый день писать шаг... Живу.

Много разного произошло за те годы, что я в АН. Я встаю с колен, на которые меня поставила моя зависимость, я поднимаю голову и расправляю плечи. Мои мечты становятся реальностью, я больше не

умираю. Я стал мужчиной, а не загнанным в угол подростком.

И всему этому я научился в «Анонимных Наркоманах», за что я искренне благодарен.

## **Блудный сын. Возвращение**

Я зависимый. Не думал, что когда-нибудь буду называть себя так, но сегодня эта характеристика как никогда отражает всю мою сущность и суть. Я родился в селе, в неполной семье, и рос без отца. У меня был брат, и он тоже был зависимым. Я помню, вечером мы с матерью лежали в кровати, брат долго и громко слушал музыку, курил прямо в доме, то и дело включая понравившуюся композицию на повтор. Я не спал, мама тоже, я чувствовал беспокойство и страх. Матушка тоже волновалась, она то и дело хотела встать, но снова ложилась. Всё, что она могла сделать – попросить его сделать музыку тише. На её просьбу брат никак не реагировал: он только что употребил и ловил кайф, так что ему было не до нас. Наконец мама набралась мужества и пошла к нему в комнату, я последовал за ней, остановившись на пороге. Брат стал орать на маму, толкать ее руками, разбил гитару о печь, матерясь, вышел на улицу и ушел. Я чувствовал злость, гнев и безысходность, я ненавидел его. Потом у него были приводы в милицию, тюремный срок, и долгие годы

я видел весь ужас, который принесла зависимость в наш дом, и говорил маме о том, что никогда не пойду по его стопам, и что буду самым лучшим сыном. Мама обнимала меня, и я чувствовал её заботу и нежность, на душе становилось тепло. Мы жили бедно, месяцами не видели хлеба, ели картошку и лук с капустой, а в школу я ходил в вещах, которые отдавали односельчане. Я был как Филиппок, и ужасно комплексовал по этому поводу. Я всё время думал о том, что когда-нибудь я смогу обеспечить нас с мамой, и мы будем есть хлеб и будем носить нормальные вещи.

Но жизнь пошла так, как должна была пойти у свободного от внимания матери ребенка: она работала и занималась старшим братом, а я был предоставлен самому себе. И в девять лет я попробовал первый в своей жизни алкоголь. Я блевал и чувствовал себя отвратительно, но снова попробовал его спустя месяц, и в этот раз все прошло успешнее. Я общался с ребятами старше меня из неблагополучных семей, шлялся и веселился с ними до ночи. Я чувствовал себя на нужном месте: они крутые, самостоятельные, сильные, у них есть девочки. Я был в безопасности, я подражал им и делал все, что они скажут. В двенадцать лет я попробовал курительные смеси, и не расставался с ними долгое время. Несмотря на такой образ жизни, я умудрялся играть

на два лагеря, в школе я был хорошим мальчиком, а на улице – плохим. Я учился хорошо, закончил одиннадцать классов, поехал в город и сам поступил в институт, чтобы получить педагогическое образование. Мойей целью было стать человеком, и я шел к ней. На втором курсе я встретил девушку, и мы вскоре поженились. Родился первый ребенок, и я был счастлив. Я закончил ВУЗ и вышел в жизнь, но работать педагогом не было смысла, потому что я считал, так я не заработаю столько денег, сколько нужно моей семье. Я устроился водителем и стал частенько баловаться алкоголем. Когда нашему ребенку исполнилось три года, у него обнаружили опухоль головного мозга. С того момента ему сделали уже четыре операции на мозге, две – на позвоночнике, и меня это сильно пошатнуло. Сплошное отчаяние, душевная боль, разочарование и безысходность. Я стал уходить от этих чувств в употребление и перешел на тяжелые наркотики. Я употреблял и чувствовал облегчение, все проблемы уходили на второй план, я забывался. Я всё больше и больше уходил от себя и от мира. От меня отвернулись все друзья, выгнала жена, я мотался один – и в итоге оказался в том месте, откуда начался мой путь: в деревне, в притоне, там же, где мой брат, который находился в финальной стадии болезни зависимости. Он не нашел выхода для себя и повесился.

Я был истощен, разбит, и жил, чтобы употреблять. Меня накрыло одиночество, ужас, пустота и никчемность моей жизни. Я закончил там же, где начал. Сидя на диване, я обратился к своему покойному брату с просьбой о помощи, я обратился к Богу. На следующий день я позвонил жене и сказал, что мне нужна помощь. Она протянула руку, и на следующий день я попал в программу. Я благодарен и счастлив, что нахожусь с теми людьми, которые меня понимают, поддерживают и ведут по пути выздоровления. Первое время я ходил на собрания ежедневно, и это мне здорово помогло. Затем взял служение уборщика и с большим удовольствием мыл после собрания пол, думая о том, что завтра ребята придут в чистое помещение. Так я чувствовал свою значимость и нужность. Потом мне доверили служение чайханщика, было приятно приносить вкусности, радовать ребят и заваривать чай после собрания. В процессе служений познакомился и сблизился со многими выздоравливающими зависимыми. У меня появился спонсор, и я начал писать шаги. Первый Шаг открыл мне разные стороны моей зависимости, я увидел, что дело не в веществах. Я понял, что мне всегда нужны были чувства эйфории, радости, возбуждения и довольства, а вещества были средством их получить. И когда из жизни ушли вещества, я просто стал менять

способы достижения этих состояний: социальные сети, кальяны, чай, секс, тусовки и мероприятия с выздоравливающими зависимыми . Я понял, что не бессилен перед наркотиками, у меня всегда есть выбор; но я бессилен перед зависимостью. И помню, как на одном собрании я проникся этой фразой: «Мы не могли нормально жить ни с наркотиками, ни без них». Я год был чистым, но жил совершенно по-старому. Первый Шаг помог мне все это принять и честно посмотреть на свою жизнь.

На сегодня, после года работы по Первому Шагу, я приступаю ко Второму, и у меня есть надежда на то, что я смогу измениться. Я не хочу жить по-старому, мне просто необходимы изменения. Я точно не смогу это сделать один, в этом я убежден. Слишком много лет я старался в одиночку изменить свою жизнь.

Как работают сегодня принципы программы для меня? Да все очень просто. Я честно признаюсь себе в том, что я зависимый; и готов выполнять действия, чтобы выздоравливать. Сегодня это выражается в том, что мой день всегда начинается с молитвы и настройки на день, я посещаю три собрания в неделю, работаю в малой группе по Второму Шагу, еще – вечерняя молитва и обязательная инвентаризация перед сном.

Я все это делаю регулярно, и это есть моя готовность. К этому добавляется работа с подспонсор-

ными, применение принципа безусловной любви и служение в местном комитете обслуживания, чтобы нести весть тем зависимым, которые все еще страдают. Для меня это очень важно, я благодарен за новую чистую жизнь и хочу делиться этой благодарностью. Там, за стенами, тысячи таких же, как я, людей еще даже не знают о том, что есть выход. И я считаю своим долгом отдать свой опыт им. Приятие и смирение у меня заключаются в том, что в чистоте я научился принимать болезнь моего сына. Я смиренно делаю все необходимые от меня действия по уходу за ним. Я капитулировал, перестал бороться и стал просто жить, ежедневно делая то, что нужно делать, а дальше – будь что будет. Даже если возникают трудности, и я начинаю бунтовать, все, что мне необходимо – это прийти на собрание, честно признаться себе и другим в своих ошибках, пописать шаг, заняться служением – и мои чувства меняются. Я вновь чувствую спокойствие и принятие. И мое путешествие продолжается...

## **Многое откроется**

Мне всегда казалось, что для успешной и счастливой жизни нужно иметь хитрость и умение приспосабливаться. С детства меня притягивали люди, которым, как мне казалось, было всё дозволено. Я с замиранием сердца слушал рассказы о беззаботной

жизни за счёт других, я подражал вымышленным идеалам и совершал противозаконные поступки из страха быть отвергнутым.

Я родился в неполной, малообеспеченной семье. Отец много пил, и в итоге ушёл к другой женщине, практически сразу после моего рождения. Сестра переехала в другой город, мать трудилась на двух работах, часто уезжала в командировки, и с четырёхлетнего возраста я был предоставлен сам себе. С детства я научился приспосабливаться, у меня появились друзья намного старше меня, которые манипулировали мной и учили жизни. Мне всегда хотелось дружить со своими сверстниками, но я боялся потерять уважение старших товарищёй.

Воспоминаний о детстве у меня немного, зато к десяти годам я смело выкуривал пачку сигарет, не отказываясь от стаканчика спиртного. В юности появились друзья – сверстники из таких же неблагополучных семей. Я всё чаще погружался в алкогольное и токсическое опьянение. В 16 лет я первым из круга сверстников попробовал внутривенные наркотики; мне было страшно, но потерять авторитет в глазах других людей я боялся ещё больше. Затем, следуя моему примеру, «на иглу» сели почти все мои друзья. Не скажу, что приобрёл то, что искал всю жизнь, просто я стал чувствовать себя уверенно и раскрепощено.

Я окончил школу, затем техникум, устроился на работу, у меня появились семья и маленький ребёнок. Жена догадывалась, что я что-то употребляю, но не хотела в это верить. Мне казалось, что семья и работа – это умелая схема прикрытия для успешного употребления наркотиков. Но вскоре всё открылось. Жена терпела около года. Я твердил ей, что всё наладится, и наркотики исчезнут из моей жизни, но меня хватало на два-три дня, и остановиться я просто не мог. Супруга забрала ребёнка, подала на развод, после чего я буквально «слетел с катушек». Я употреблял ежедневно всё, что мог достать, и со временем превратился в запуганного и слабого человека, который даже к смерти был совершенно равнодушен. Была одна девушка, которая тоже хотела мне помочь, но я кормил её обещаниями, заставлял воровать на работе, продавать личные вещи и ценности.

Однажды, из-за употребления грязного наркотика, я получил вирусную инфекцию коры головного мозга. Я перенес хирургическую операцию на позвоночнике, после которой доктор категорически запретил мне сутки вставать с кровати, мотивируя это тем, что я могу навсегда остаться в инвалидном кресле. Но мне позвонили и предложили употребить мой любимый наркотик. Мне было неважно, что что-то может случиться. Одержанность не оставила мне выбора, и я пошёл употреблять, не задумываясь.

мываясь ни на секунду. Несколько раз меня спасали от передозировок, сильно избивали, обворовывали, сажали под замок. Но это не могло меня остановить.

Затем появился на свет мой младший сын. Я в очередной раз собрался с мужеством и попробовал завязать с наркотиками. Но у меня опять ничего не вышло. Я бросался с ножом на жену, забирал последние деньги, оставленные на еду для ребёнка, так как жена не могла кормить грудью. Моя жизнь стала полностью неуправляемой.

Но вот в нашем городе открылась группа Анонимных Наркоманов, где проходили ежедневные собрания. Некоторые из моих друзей посещали эти собрания и при каждой встрече звали меня с собой. Но отрицание и неуверенность в себе не давали мне пойти с ними. Через два месяца мне исполнилось 30 лет. Мои знакомые по-прежнему посещали собрания АН. Их лица излучали радость и счастье, а я плакал в подушку и проклинал себя и свою жизнь. Отчаяние привело меня к дверям собрания. Я вошёл, тихонько сел в углу и стал слушать высказывания незнакомых мне людей. Я сразу же почувствовал, что они говорят правду. Они делились своим опытом, обнимали и поддерживали меня.

Анонимные Наркоманы подарили мне надежду. Я стал ежедневно посещать собрания. Но это продлилось недолго. Я оставался чистым в течение четырех

месяцев, а потом решил, что с меня хватит. Я достаточно знаю и сумею контролировать употребление. Я сорвался. Болезнь овладела мною полностью. Уже на третий день употребления я избил жену, напугал детей и восстановил прежние связи с действующими наркоманами. Мне захотелось вернуться в АН, но было очень стыдно и страшно. Меня пугала реальность, и я глушил свои страхи наркотиками.

Вернулся я благодаря банальной СМС от выздоравливающего зависимого, в которой было написано «просто приходи». Эти два слова перевернули мою жизнь. В тот день я вернулся, и остаюсь на сегодняшний день чистым уже чуть более трех лет. Мне повезло. На шестидесяти днях чистоты я попал на Евроконвенцию в Москве. Там я ощутил всю силу мирового сообщества АН. С того времени я начал делать всё, что предлагает программа. Я регулярно посещаю собрания, служу на группе и местности, пишу шаги со спонсором, делаюсь своим опытом с подспонсорным, стараюсь следовать духовным принципам и развиваю контакт с Высшей Силой. Мое выздоровление – это нескончаемый процесс длиною в жизнь. Работая по программе АН, я понял, насколько коварна и непредсказуема болезнь, и лишь применение таких духовных принципов, как честность, смирение, открытость новому позволит мне избавиться от дефектов и обрести новый путь в жизни, такой удивительной и прекрасной.

Если ты прочитал мою историю и всё ещё сомневаешься – то задай себе один-единственный вопрос: «Действительно ли я счастлив сегодня?». И если не можешь найти ответ – тогда добро пожаловать в сообщество «Анонимные Наркоманы». Ведь программа творит чудеса.

## **Благодарный за вторую жизнь!**

Я родился и вырос в небольшом городе. Я тот человек, который многие годы своей жизни пытался доказать, что бывшие наркоманы существуют, тогда как остальные утверждали: «наркотики умеют ждать». И я, и эти люди ошибались, так как меня, зависимого с детства человека, наркотики уже ждали... Ждали даже тогда, когда я о них еще и не подозревал.

Я рос в обычной советской семье, у которой присутствовали все признаки благополучия и достатка, даже чуть выше среднего. При всём при этом внешнее благополучие было только видимостью счастливой семьи. Большую часть времени папа и мама были заняты выяснением своих отношений, а вовсе не моим воспитанием. Еще в детском саду, когда меня спрашивали: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?», я понятия не имел, как честно ответить! А врать не умел и не хотел. Еще тогда я почувствовал, что я какой-то особенный и не такой,

как все дети. Я чувствовал боль и вину всегда, когда меня ругали или называли плохим. А в те моменты, когда меня хвалили или одобряли, я испытывал облегчение, уверенность и радость. И абсолютно все равно, кем бы хваливший не являлся, я без оглядки мог отдать последнее, доверить и простить что угодно! Иногда мне казалось, что я лучше других, иногда я сам стремился чем-то выделиться. Но мне всегда было необходимо быть кем угодно по отношению к другим, только не самим собой...

Меня всегда тянуло подальше из дома, подальше от контроля родителей. Улица была хорошей альтернативой. Там было свободно и понятно, многое было доступно. Лет в тринадцать я начал пробовать первые вещества, но даже после употребления мне всегда чего-то не хватало для того, чтобы быть удовлетворенным на все сто процентов. Первый раз я попробовал мой любимый тяжелый наркотик после школы. Я не очень отчетливо помню, когда именно мой знакомый вмазал меня в первый раз, но я отлично помню свои мысли и чувства! Это было удивительное чувство свободы! Даже не физического кайфа, а свободы! Полный штиль и спокойствие! Абсолютно никакой неуверенности в себе, никакого сожаления! Не было надобности надевать маски, можно было просто быть самим собой! Первый раз в жизни мне показалось, что я нашел самого себя!

Не было тревоги, которая была со мной всю жизнь, и чувства того, что я не в своей тарелке, от которых не спасал ни алкоголь, ни легкие наркотики. Я даже помню свои мысли: «Я понял, чего мне не хватало всю мою жизни! Я хочу этого состояния спокойствия всегда! Вот оно, счастье! Оно всегда может быть рядом, как друг! А он всегда спасет меня от плохих чувств и не причинит мне большого вреда. По крайней мере, я этого не допущу. Так будет всегда, когда я этого захочу!». Это и была основная моя иллюзия о любимом наркотике... Здесь выбирал не я, в чем я был почти уверен! Выбрали меня!

Потом я пытался торчать красиво и социально приемлемо, открывая и разваливая по-быстрому один бизнес за другим. Через несколько лет, потеряв друзей и соупотребителя, я остался один на один со своей проблемой. Я уверенно двигался к смерти. На похоронах друга я подошел к человеку, которого все, в том числе и я, считали виновным в смерти друга. Объясняя себе, что я якобы забочусь о ближнем, предложил ему уехать с похорон, пока ему не досталось. Заодно я сказал, что знаю, где можно сварить, на тот случай, если у него что-то есть. Меня тошнило от своих действий, но я уехал колоться с ним, объяснив себе, что я делаю хорошее дело, помогая человеку. Вина и отвращение к себе не прошли даже после употребления. Я встретил

человека, который тоже был на этих похоронах, он просто подошел и ударил меня по лицу! Я даже заплакал от безысходности, отчаяния и тоски! Дальше родители меня клали в бесконечные детоксы, в разные отделения психиатрической лечебницы, но каждый раз, веря, что больше не присяду, я по выходу почти сразу разрешал себе разочек вмазаться – и опять система! Просто замкнутый адский круг! Однажды я в отчаянии пытался выпросить у барыги взаймы и стал ее умолять меня подлечить! Она просто спустила на меня собаку, а я, весь в крови, продолжал плакать и умолять, пока собака жевала мне ногу! Она просто отвернулась и ушла, сказав: «Лучше отвали! Сдохнешь ведь, придурок!» Воровать получалось все хуже, и я, уже оставшись без передних зубов, иногда не брезговал бельем с бельевых веревок и кроссовками из общих коридоров, которые удавалось хотя бы поменять на еду или стакан алкоголя, чтобы сняться на время. Я уже не понимал, зачем живу, и когда же все это хоть чем-нибудь закончится. Неважно, чем. Пускай тюрьмой, пусть смертью, лишь бы закончилось. Я устал от страха, одиночества и физической боли.

Бог, наверное, меня услышал, и меня посадили. Выйдя почти через год, я, ни разу не услышав о программе, каким-то чудом умудрялся тринадцать лет воздерживаться от системного употребления нар-

котиков. При этом алкоголь вообще не исключался, а напротив, присутствовал, как достойная замена моего любимого вещества. Я сумасшедше много работал, и при этом совершенно безумно, с упоением и самозабвением потом оттягивался. Все эти годы можно обозначить одним шаблоном поведения: я компульсивно зарабатывал деньги, чтобы потом так же компульсивно на них кайфовать. Мой бизнес был построен целиком и полностью на манипуляциях, успешно проделывая которые, я себе ставил «пять с плюсом», даже если они были очень нечестные. При этом почему-то возникало тяжелое чувство вины, одиночества, а очень часто люди просто начинали меня ненавидеть. Но это было неважно тогда для меня. Ведь цель, как мне казалось, всегда оправдывает средства. А вдобавок, если становилось совсем невыносимо, то всегда можно было вечером залиться алкоголем, а иногда и чем-то посерьезней. «Ведь я же контролирую», – говорил я себе. Я же бывший... При этом, не зная программы, я никак не мог понять, почему у меня, в общем-то незлого и чувствительного по природе человека, постоянные приступы агрессии, ярости и обвинений в адрес любого, кто противоречил моим желаниям. Почему я был неспособен выстраивать прочные и долгие партнерские отношения? Почему у меня, внешне состоявшегося, успешного и видного, как мне каза-

лось, человека, постоянный страх остаться одному и неспособность создавать конструктивные взаимоотношения с противоположным полом? Почему у меня вовсю процветает сексоголизм, хотя я никогда не хотел быть похожим в этом на своего отца? А свой трудоголизм я расценивал не как очередную попытку убежать от чувств и попытку доказать, что я тот «бывший» наркоман, который взял употребление под надежный контроль, а как свой талант, которым я обязан только самому себе. Я настолько поверил в существование контроля, что расслабился и разрешил себе употреблять по полной, думая, что смогу, имея большой опыт, остановиться в любой момент. Сначала это было осторожное и тайное, но при этом ежедневное употребление. Но уже почти через год я торчал дома при беременной жене и теще, наорав и выгнав их из комнаты и поставив жену на стреме. Я практически был неспособен нормально функционировать как обычный человек, отец и работник. Родился ребенок, и меня отправили жить на дачу, чтобы я не осквернял дом наркотиками. Три детокса и дурдом с интервалами в месяц-полтора. Прежнее, только более безнадежное и глубокое отчаяние в глазах у родителей. Практически развалившийся за этот год бизнес, большие долги и разрыв отношений с компаньоном – вот к чему привела меня вера в себя и попытки контроля своей зависимости. Один

год употребления опустил меня до такого эмоционального дна, для достижения которого в прошлый раз мне потребовалось девять лет. И даже глубже. Мысленно я уже расстался с женой и ребенком и почти смирился с такой судьбой.

О программе мне рассказала жена, узнав от нашей соседки. Я ухватился за эту попытку, как за последнюю возможность сделать хоть что-нибудь со своей безумной и неуправляемой жизнью, решив, что если и это мне не поможет, то, наверное, мне просто не суждено жить, и моя жизнь так и закончится в одиночестве в каком-нибудь притоне. Я уже не верил, что существует хоть что-то на этом свете, что может меня спасти от привычки и желания употреблять наркотики. И я абсолютно не понимал, как можно жить, совсем ничего не употребляя!

Находясь некоторое время в программе, я учусь применять ее во всех сферах. Недавно мне открылась такая замечательная вещь: когда мне удается применять духовные принципы и традиции АН в работе, отношения с людьми переходят на более серьезный доверительный уровень. На честность и открытость люди отвечают доверием, они не отвергают меня. Принцип заботы возвращается ко мне в виде любви моей жены и ребенка. Сегодня у меня появились друзья, которые ценят меня не за то, сколько я зарабатываю или трачу, а за то, что

я просто есть. И, что удивительно, я их люблю за то же самое. В программе я узнал, чем отличается смиление от терпения. А смиление в служении учит меня принятию себя и других людей. Я вообще начал слышать кого-то кроме себя. И все это началось с общения в сообществе.

Программа подарила мне вторую жизнь и надежду, что с помощью шагов, опыта других и помощи страдающим зависимым, я научусь выстраивать свою жизнь осознанно, а не так, как угодно моей зависимости. Я работаю по программе не только для того, чтобы решать свои проблемы с наркотиками или алкоголем, а потому, что я хочу быть счастливым. И это мне дают группа и шаги, где я нахожу самого себя, как тогда, после первого употребления. Я служу не только потому, что я не хочу сорваться и снова заторчать, а еще и потому, что мне нужно как-то жить в обществе, не чувствуя себя изгоем, или, наоборот, властелином человеческих судеб! Этому меня учит бескорыстное служение людям. Служение на сегодня учит меня ценить чужую человеческую жизнь, любить и слышать людей, чего я, как зависимый человек, никогда не умел раньше делать. Ответственность, выработанную в служении, я точно так же переношу в повседневную жизнь, и это приносит неплохие дивиденды в виде чувства сопричастности и осознания своей зрелости. Через

неделю у меня, даст Бог, будет день рождения, который я надеюсь опять встретить в чистоте. Мне исполнится 42 года, и единственное, о чем я жалею, это то, что я не узнал о существовании программы гораздо раньше. Сегодня я учусь впускать Бога в свою жизнь, и программа АН предлагает мне самому выбрать себе Его концепцию в соответствии со своими представлениями. Бог занимает сейчас место наркотика в моей жизни. С помощью программы я учусь любить жизнь такой, какой мне ее дает Он, и делаю попытки понять, кем я в ней являюсь.

Я с вами, с любовью и благодарностью!!!

## **Тогда, на первом собрании, мне просто очень хотелось, чтобы не было так страшно**

Я пришел на свое первое собрание АН в двадцать один год. Помню, мне было очень страшно высказываться, поэтому я долго молчал или говорил невпопад, и боялся брать служение. Но я все равно продолжал ходить. В то время мало у кого был спонсор, служением занимались не так активно, да и руководство к работе по шагам только появилось в виде черновика. По нему мы и начинали работать.

В употреблении я все время делал то, чего не хотел делать. Мои чувства были похожи на запутанный клубок, и я продолжал подавлять их при по-

мощи наркотиков. Конечно, я не хотел становиться наркоманом. «Попробуем один раз, и все», – так мы говорили с товарищем в десятом классе. И с тех пор, попробовав однажды, я все время пытался бросить – в одиннадцатом классе, в институте, после первой госпитализации, после второй... Тяга с самого начала была такой сильной, что я был готов на все ради наркотиков – употреблял в подвалах и в притонах, кололся грязными иглами. Прямо с самого начала, с первого укола.

Когда мне было девятнадцать, умер дедушка. Остались деньги. Бабушка очень сдала, поэтому я присматривал за ней. Я воровал эти деньги и не-навидел себя за это. За год я украл их все и стал продавать вещи. Выйти на улицу без наркотиков было для меня кошмаром, и я медленно сходил с ума. Помню, как отец начал давать мне деньги на наркотики, чтобы меня не посадили до того, как я попаду в очередную больницу... Если я тогда еще что-то и чувствовал, то это были стыд и безысходность, поэтому я назвал отцу лишь десятую часть того, что я тратил в день на дозу.

Тогда в моем родном городе не было АН, и родители отправили меня в больницу в Москве. Там каким-то чудом моя мама узнала про группы. Когда собрания начали проходить в моем родном городе, я уже какое-то время оставался чистым. Прошел год,

два, три... Я очень боялся возвращаться к себе на родину. Но жизнь в АН, шаги и новый опыт давали мне силы. На десяти годах чистоты я все-таки поехал в родной город, чтобы объявить там этот свой круглый юбилей. Мне очень хотелось сказать об этом именно там. Помню, как я ехал на группу в тот же район, куда раньше ездил в притоны за наркотиками. Вот группа, а совсем рядом – цыганские дворы. Я все помню. И у меня десять лет чистого времени. Удивительно. «Как такое может быть?! – думал я, – Как я прожил столько лет чистым?!»

В ту поездку я вез с собой список Восьмого Шага. Мне удалось сделать часть Девятого Шага, связанную с моим родным городом. Спасибо за это Высшей Силе, друзьям по АН и моему спонсору. Так в мою жизнь начал приходить мир с людьми, с местами, с прошлым, и я перестал бояться. Случилось что-то необъяснимое для меня. За то время, что я оставался чистым, тот клубок чувств распутался – я стал чувствовать, где какая нить, где какое чувство. Я перестал подавлять их.

Позже, на Двенадцатом Шаге, я смог встретиться с теми, с кем употреблял в детстве и в юности. Я начал собирать воспоминания о прошлом, до употребления, истории из двора, где мы росли, архивные фотографии, не все ведь стали наркоманами. Я начал поздравлять старых друзей с днем

рождения, поехал на юбилей школы – тогда мой класс собрался вместе впервые за пятнадцать лет. Я говорил «спасибо» и «простите», выражал свои чувства любви и тепла.

Я знаю, что в АН я стал взрослым – мужчиной, отцом, мужем, профессионалом в работе. Последнее время я часто думаю об этом: моя юность и взросление прошли в АН. Первое чистое свидание, первые отношения в двадцать два года, свадьба, первый сын в двадцать четыре, учеба, первая работа, первая квартира. А потом от меня ушла жена, развод, новый этап жизни – и мне уже двадцать восемь.

Было очень больно, но тогда я уже знал, что боль проходит. Я верил в шаги, в программу, в АН. И еще я тогда поверил в мечту, уволился с работы и снова пошел учиться. Это было время, когда служение вошло в мою жизнь, и остается в ней по сей день. Работа по шагам, друзья в АН, спонсор – все это давало мне силы идти вперед, через боль развода, к своей мечте. У меня появлялись силы продолжать заботиться о сыне и не прерывать с ним отношений. А служение делало мою боль меньше: доброволец на телефонной линии, уборщик, волонтер по Двенадцатому Шагу, ведущий, снова доброволец на телефонной линии, секретарь подкомитета, председатель, участник юбилеев, снова уборщик на домашней группе. И все получилось – успех в профессии, отцовство, радость

жизни, новая любовь, семья. И свобода. Пожалуй, это – самый большой дар в выздоровлении. Что бы ни происходило, мне больше не нужно употреблять, у меня есть выбор, у меня есть АН.

Разве мог тот парень в 21 год мечтать о том, что когда-то он будет успешен во многих сферах жизни, что станет профессионалом на своей работе, путешественником, хорошим мужем, отцом, спикером на конвенциях АН? Разве мог он мечтать об этом? Тогда, на первом собрании, мне просто очень хотелось, чтобы не было так страшно говорить. Просто очень хотелось сказать о своих чувствах, чтобы стало немного легче.

Спасибо.

## **Взрослею в чистоте**

На сегодня у меня шестнадцать лет чистоты. Вот моя история.

Когда мама привела меня в АН, мне было семнадцать, и я оказалась самой молодой девушкой в сообществе моей местности.

Мне было страшно и одиноко – я очень боялась, что обо мне подумают все эти люди. А эти люди улыбались мне, обнимали и говорили, что я нужна им, чтобы я возвращалась. И говорилось это с такой теплотой и любовью, что я поверила и возвращалась. День за днем я стала ходить на со-

брания и вдруг обнаружила, что в сообществе мне так хорошо, как не было никогда прежде. С тех пор прошло шестнадцать лет, и этот путь – путь АН – продолжает быть главным ориентиром моей жизни.

Тогда, много лет назад, когда я пришла на первое собрание, мне казалось, что я знаю практически всё о жизни, о себе и о наркотиках. Единственным вопросом, на который я искала ответ, был: «как стать свободной»? Самым страшным в употреблении для меня было ощущение, что моя собственная жизнь мне больше не принадлежит, что какая-то неподвластная мне сила засасывает меня все дальше во мрак и безнадежность. Я не хотела жить в мире, где нет ни любви, ни радости, ни будущего. Я хотела свободы.

В АН говорят: «За чем приходишь, то и получаешь». Я действительно получила то, что хотела, а вдобавок к свободе от активной зависимости – еще и целую жизнь, да такую, о которой мне и не мечтала! Я могу сказать вам: у меня есть семья, муж, сын, работа, карьера, квартира, но эти простые слова не смогут отразить ВСЕЙ ПОЛНОТЫ бесценных подарков выздоровления. Все дело в качестве каждой из этих составляющих и самой жизни в целом.

Моя работа – это не просто место для заработка – вания денег, она позволяет мне реализовывать свои лучшие качества и способности. Она сочетает в себе реальную помощь людям, радость и удовлетворе-

ние, а также мой постоянный рост – личный и профессиональный. И я точно знаю, что находиться в этом месте и делать эту работу – воля Бога для меня.

То же самое я могу сказать и об отношениях: мы с мужем вместе уже семнадцать лет, с самого начала нашего выздоровления. И какие бы кризисы, внутренние или внешние, ни происходили с нами, нам удалось сохранить семью, любовь и мир. Отношения с другим человеком – это всегда непросто. Здесь не бывает прямой гладкой дороги, скорее это похоже на бег с препятствиями. И чужие готовые рецепты, как правило, тут не работают. Но программа АН научила меня слышать, видеть и понимать; ставить себя на место другого, продираясь сквозь собственный эгоцентризм; прощать и заботиться; отдавать, не ожидая награды. Программа АН научила меня тому, что самое главное – это честность перед собой; научила состраданию, благодарности и, в конце концов, принятию.

Сначала я доверила Высшей Силе свою чистоту, потом жизнь, и лишь много лет спустя – отношения.

Когда-то в «прошлой жизни» пределом мечтаний мне виделось, что я закончила институт и стала известной журналисткой – прекрасной, востребованной, состоятельной женщиной. Это была плоская картинка, лишенная объема и глубины. Ни слова в этом заклинании не говорилось про мой внутрен-

ний мир, личностные качества и эмоции. Подразумевалось, что достижение этой цели сделает меня счастливой.

Мои настоящие отношения с самой собой начались с письменной работы по программе. В Четвертом Шаге я впервые отважилась посмотреть в глаза своим страхам, проблемам и комплексам, узнать, чего же я хочу на самом деле. В чистоте я действительно получила высшее образование, но совсем в другой области, куда повела меня душа и мои интересы. Я не стала знаменитой в своей профессиональной деятельности, зато моя работа – источник радости, удовольствия и вдохновения. Моя жизнь полна света, любви и радости, которые поселились внутри меня не благодаря внешним свершениям, но благодаря постоянной работе по программе, написанным шагам, служению и применению духовных принципов в моих повседневных делах.

Иногда мне по-прежнему бывает непросто с самой собой, но теперь я свободна. А главное преимущество свободы – это возможность выбора. Каждый день, вот уже шестнадцать лет, я выбираю не употреблять наркотики, несмотря ни на что. Я выбираю посещать собрания и оставаться частью огромного мира АН. Я выбираю быть счастливой.