

АНОНИМНИ НАРКОЗАВИСИМИ

Нашият символ

Простотата е ключът към нашия символ. Той отразява достъпността на нашата Общност. Всякакви видове окултни и езотерични значения могат да се открият в тези прости контури, но най-важните значения за Общността са лесните за усвояване знания и взаимоотношения.

Външният кръг обозначава универсалността и пълнотата на тази Програма, която включва в себе си всички проявления на възстановяващия се човек.

Квадратът, с неговите ясно очертани страни, е лесно да бъде видян и разбран, но символът съдържа и други, невидими части. Основата на квадрата обозначава доброжелателството, което е основа както за Общността, така и за отделния член на АН. Доброжелателството се проявява най-добре в служенето, а истинското служене се състои в това: „Да се прави правилното нещо, поради правилната причина.” Когато доброжелателството поддържа и вдъхновява както отделната личност, така и Общността, ние сме истински единни и напълно свободни. Вероятно последното, което ни остава да изгубим, за да станем свободни, е клеймото от това, че сме зависими.

Четириите страни на пирамидата, които излизат от тази основа, образуват триизмерна фигура, представят Личността, Обществото, Служенето и Висшата Сила. Всички те се съединяват в точката на Свободата. Всички части са тясно свързани с нуждите и стремежите на зависимия, който търси възстановяване и с основната цел на Общността, която е да направи възстановяването достъпно за всички. Колкото по-голяма е основата (колкото повече се увеличава числото на нашите членове и укрепва единството ни), толкова по-широки са страните на пирамидата и толкова по-високо е точката на свободата.

Предговор

„Плодовете на безкористната любов винаги узряват в своето време...”

Материалът за тази книга беше събран от личния опит на зависими от цялата Общност на Анонимни Наркозависими. Този Основен текст следва структурата на нашата „Бяла книга”, „Анонимни Наркозависими”. Първите осем глави са базирани на тематичните заглавия от Бялата книга и носят същото име. Добавена беше девета глава „Просто за днес” и десета „Много ще се разкрие”. Текстът по-долу представлява кратка история на нашата книга.

Анонимни Наркозависими се създава през юли 1953 г., с първата сбирка проведена в Южна Калифорния. Общността расте и бързо се разпространява в различни части на САЩ. Още от началото е явна нуждата от книга за възстановяване, която да помогне за укрепване на Общността. Бялата книга „Анонимни Наркозависими” е публикувана през 1962 г.

Общността все още има малка структура и 60-те години са период на борба за оцеляване. Членството се увеличава бързо за известно време, след което започва да намалява. Появява се очевидна нужда от специфично ръководство. АН демонстрира своята зрялост през 1972 г., когато в Лос Анджелис се открива Офисът за световно служене. Той донася така необходимото единство и чувство за цел на Общността.

Откриването на Офиса за световно служене внася стабилност в развитието на Общността. Днес хиляди сбирки на възстановяващи се зависими се провеждат по цялата територия на САЩ и в много други страни. Днес Офисът предано служи на една световна Общност.

Анонимни Наркозависими отдавна осъзнават необходимостта от създаване на цялостен Основен текст посветен на зависимостта – книга относно зависимите, от зависимите и за зависимите.

Работата в тази насока се засилва след създаването на Офиса за световно служене, публикуването на Дървото на АН и брошура посветена на служенето. Тази брошура е оригинален наръчник за служенето в Общността. Тя е последвана от друго по-детайлно и по-обхватно издание, а сега ние имаме Наръчник за Служене в АН.

В този наръчник се очертава структурата за служене, която включва и Конференцията за световно служене. Тя, от своя страна, включва Литературния подкомитет. С подкрепата на Офиса за световно служене, няколко члена от Борда на доверените лица и Конференцията работата започва.

С нарастването на нуждата от литература и особено от по-подробен текст, се развива и Литературният комитет на Конференцията за световно служене. През октомври 1979 г. в Уичита, Канзас, се провежда първата Световна литературна конференция, последвана от подобни конференции в Линкълн, Небраска; Мемфис, Тенеси; Санта Моника, Калифорния; Уорън, Охайо; и Маями, Флорида.

Литературният комитет на Конференцията за световно служене, работещ както на конференции, така и самостоятелно, събира хиляди страници материал от членове и групи от цялата Общност. Този материал е внимателно каталогизиран, редактиран, обединен, разделен и препоръчен. Десетки районни и регионални представители работят с Литературния комитет и посвещават хиляди часове, за да издадат настоящата книга. Но което е по-важно, тези членове добросъвестно се стремят да осигурят един текст, който е продукт на „груповата съвест”. Като съхраняваме духа на анонимността, ние, Литературният комитет на Конференцията за световно служене, смятаме, че е уместно да изразим своята специална благодарност и признателност към Общността като цяло и особено към онези, които дадоха своя принос с материал, включен в тази книга. Чувстваме, че тази книга е синтез на общата груповая съвест на Общността и че всяка отделна идея, под една или друга форма, е включена в тази работа.

Това издание е замислено като ръководство за всеки зависим, който желае да се възстановява. Като зависими, ние познаваме болката на зависимостта, но също така познаваме и радостта от възстановяването, която открихме в Общността на Анонимните Наркозависими. Вярваме, че дойде времето да споделим възстановяването си в писмена форма с всички, които желаят да придобият това, което открихме ние. Така, че тази книга е предназначена да информира всеки зависим, че:

ПРОСТО ЗА ДНЕС, ПОВЕЧЕ НЕ Е НУЖНО ДА УПОТРЕБЯВАШ!

По тази причина,

благодарни за своето възстановяване, посвещаваме нашата АН книга на любящата грижа на нашата Висша Сила. Така, чрез развиване на съзнателния си контакт с Бог, нито един зависим, търсещ възстановяване, не трябва да умира без да има шанса да открие по-добър начин на живот.

С благодарност, любов и преданост,

ЛИТЕРАТУРЕН ПОДКОМИТЕТ
КОНФЕРЕНЦИЯ ЗА СВЕТОВНО СЛУЖЕНЕ
АНОНИМНИ НАРКОЗАВИСИМИ

*Не можем да изменим природата на зависимия или зависимостта. Но можем да работим за промяната на онази стара, изтъркана лъжа, че „Щом си станал зависим, си зависим завинаги”, като се опитваме да направим възстановяването по-достъпно.
Боже, помогни ни да помним тази разлика.*

Въведение

Тази книга е споделяният опит на Анонимните Наркозависими. Приканваме ви да прочетете този текст, като се надяваме, че ще изберете да споделите с нас новия начин на живот, който открихме. Ние не можехме по никакъв начин да намерим лекарство за своята зависимост. Ние предлагаме единствено проверен план за ежедневно възстановяване.

В АН следваме програма адаптирана от програмата на Анонимни Алкохолици. Повече от един милион човека се възстановиха в АА, като повечето от тях бяха толкова безнадеждно пристрастени към алкохола, колкото и ние към наркотиците. Благодарни сме на Общността на АА, за това, че ни показаха един нов начин на живот.

Дванадесетте стъпки на Анонимни Наркозависими, възприети от АА, са основата на нашата Програма за възстановяване. Ние само разширихме тяхната гледна точка. Ние следваме същия път с едно единствено изключение: считаме себе си за зависими по отношение на всички променящи ума и настроението субстанции. Алкохолизмът е прекалено ограничен термин. Нашият проблем не е определена субстанция, а болестта наречена зависимост. Вярваме, че като Общност ние сме ръководени от по-висше Съзнание и сме благодарни за насоката, която ни позволява да се развиваме, като се уповаваме на проверена Програма за възстановяване.

Ние дойдохме в Анонимни Наркозависими по различни причини, но знаем, че това, което ни обединява, е неспособността ни да се справим със своята зависимост. Поради разнообразието от зависими в Общността, се постаряхме решението, съдържащо се в тази книга, да обхваща всички. Молим се нашите старания и задълбоченост да помогнат на всеки зависим, който прочете тази книга, да намери надеждата, която открихме ние.

На базата на своя опит вярваме, че всеки зависим, включително и потенциалният такъв, страда от nelечима болест на тялото, ума и душата. Бяхме обхванати от безнадежден проблем, решението за който е духовно по природа. Поради това, настоящата книга ще се занимава с духовни въпроси.

Ние не сме религиозна организация. Нашата Програма е набор от духовни принципи, чрез които се възстановяваме от едно изглеждащо безнадеждно състояние на ума и тялото. През цялото време, докато съставяхме тази книга, се молахме: „Боже, дай ни познание така, че да можем да пишем в съответствие с твоите божествени правила. Внуши ни разбиране за твоята цел. Направи ни служители на твоята воля и ни дари със себеотрицание, така че това наистина да бъде твоя работа, а не наша – за да не трябва нито един зависим, независимо където се намира, да умре от ужаса на зависимостта.” Всичко, което изниква по време на служенето в АН, трябва да бъде мотивирано от желанието за по-успешно предаване на посланието за възстановяване на зависимия, който все още страда. Поради тази причина, ние се ангажирахме с това дело. Трябва винаги да помним, че като членове, група или комитет за служене, не бива никога да си съперничим. Работим поотделно или заедно, за да подпомагаме както новодошлия, така и нашето общо благо. Научихме по болезнен начин, че вътрешните борби накърняват нашата Общност. Те ни пречат да служим така, че да можем да се развиваме.

Надяваме се, че тази книга ще помогне на страдащите зависими да открият решението, което ние открихме. Нашата цел е да оставаме чисти просто за днес и да предаваме посланието за възстановяване.

Книга Първа

Анонимни Наркозависими

Много книги са написани за природата на зависимостта.

Тази книга е посветена най-вече на възстановяването.

Ако си зависим и си открил тази книга, моля, дай си шанс и я прочети!

Първа глава

Кой е зависим?

За повечето от нас не е необходимо да се замислят много по този въпрос. Ние знаем! Целият ни живот и мислене, под една или друга форма бяха концентрирани върху наркотиците: да си ги осигурим, да ги употребим, да намерим начини и средства да употребим още. Живеехме, за да употребяваме и употребявахме, за да живеем. Много просто: зависим – това е мъж или жена, чийто живот е подчинен на наркотиците. Ние сме хора в хватката на хронична и прогресираща болест, чийто край е винаги един и същ – затвор, болници и смърт.

Онези от нас, които откриха Програмата на Анонимни Наркозависими не трябва да се замислят много по този въпрос: Кой е зависим? Ние знаем! Текстът по-долу представлява нашият опит.

Ние зависимите сме хора, за които употребата на която и да променяща ума и настроението субстанция води до проблеми във всяка сфера от живота ни. Зависимостта от наркотици е болест, която означава повече от това да употребяваме наркотици. Някои от нас вярват, че болестта ни е започнала дълго преди да употребим за първи път.

Повечето от нас не смятаха себе си за зависими преди да дойдат в Програмата на Анонимни Наркозависими. Достъпната ни информация идваше от погрешно информирани хора. Докато ни се отдаваше да спрем за известно време мислехме, че с нас всичко е наред. Обръщяхме внимание на спирането, а не на употребата. С прогресирането на болестта ни, все по-малко мислехме за отказване.

Само в моменти на отчаяние се питахме: „Наистина ли наркотиците направиха това?”

Ние не избрахме да станем зависими. Ние страдаме от болест, която се изявява чрез антисоциални прояви, което затруднява нейното откриване, диагноза и лечение.

Нашата болест ни изолира от хората, с изключение на моментите, когато се налагаше да си доставим наркотици и да намерим начини и средства да употребим още. Враждебни, негодуващи, егоцентрични и егоистични, ние се изолирахме от останалия свят. Всичко, което не беше напълно познато стана чуждо и опасно. Нашият свят се сви и изолацията стана начин на живот. Употребявахме, за да можем да живеем. Това беше единствения начин на живот, който познавахме.

Някои от нас употребяваха, прекаляваха и злоупотребяваха с наркотици и все още не смятаха себе си за зависими. Въпреки всичко, продължавахме да си казваме: „Мога да се справя с това.” Нашата изкривена представа за природата на зависимостта включваше насилие, улични престъпления, мръсни игли и затвор.

Когато започнаха да третираят зависимостта ни като престъпление или морална непълноценност, станахме враждебни и се оказахме в още по-дълбока изолация. Някои от нашите надрусвания изглеждаха невероятно, но в края на краищата нещата, които трябваше да правим, за да продължаваме да употребяваме ни водеха до пълно безумие. Бяхме попаднали в хватката на болестта си. Бяхме принудени да оцеляваме по всички начини, на които бяхме способни. Манипулирахме хората и се опитвахме да контролираме всичко около нас. Лъжехме, крадахме, мамехме и се продавахме. Трябваше да имаме наркотици на всяка цена. Неуспехът и страхът започнаха да запълват живота ни.

Един от аспектите на нашата болест беше неспособността ни да живеем според законите, по които е създаден животът. Употребявахме наркотици и комбинации от наркотици, за да се справим с враждебно изглеждащия свят. Мечтаехме да открием магична формула, която да реши основния ни проблем – самите нас. Факт беше, че не можехме да употребяваме успешно никакви променящи ума и настроението субстанции, включително марихуана и алкохол. Наркотиците престанаха да ни карат да се чувстваме добре.

Имаше моменти, когато защитавахме своята зависимост и оправдавахме правото си да употребяваме, особено когато имахме легални рецепти за това. Гордеехме се със своите противозаконни и често странни постъпки, които свидетелстваха за нашата болест. „Забравяхме” за времената когато бяхме самотни и измъчвани от страх и самосъжаление. Попадахме в капана на избирателното мислене. Спомняхме си единствено добрите моменти с наркотиците. Оправдавахме и рационализирахме нещата, които бяхме направили, за да не се разболеем или да полудеем. Пренебрегвахме моментите, когато животът ни изглеждаше като нощен кошмар. Ние избягвахме реалността на своята зависимост.

Висшите умствени и емоционални функции, като съвест и способност за обич, бяха дълбоко поразени от употребата ни на наркотици. Жизнените умения бяха сведени до животинско ниво. Нашият дух беше сломен. Способността да се чувстваме хора беше изгубена. Това изглежда като крайност, но много от нас се намираха именно в такова състояние.

Постоянно търсехме отговор на въпроса: има ли такъв човек, място или нещо, което да оправи всичко. Ние загубихме способността да се справяме с ежедневието. С прогресирането на болестта ни, много от нас се озоваваха в болници и затвори.

Всички тези преживявания показваха, че в живота ни имаше нещо нередно. Ние търсехме лесния път. Някои от нас мислеха за самоубийство, но опитите ни обикновено бяха слаби и само допринасяха за това да се чувстваме още по-безполезни. Бяхме обхванати от илюзията на „а какво ако”, „ако само” и „само още един път.” Когато търсихме помощ, търсихме единствено липса на болка.

Ние възстановявахме много пъти своето физическо здраве, само за да го загубим отново заради употребата. Описанието на нашия жизнен път показва, че за нас е невъзможно да употребяваме успешно. Без значение колко добре се опитваме да изглеждаме, употребата на наркотици винаги ни поставя на колене.

Подобно на други нелечими болести, зависимостта може да бъде възприета. Съгласни сме, че няма нищо срамно в това да сме зависими, ако сме приели честно своя проблем и сме предприели положителни действия. Готови сме да признаем, без всякакви уговорки, че сме алергични към наркотиците. Здравият разум ни казва, че би било безумие да се върнем към източника на своята

алергия. Опитът ни показва, че медицината не може да излекува нашето заболяване.

Въпреки, че физическата и психична поносимост играе роля, много наркотици не изискват продължителен период на употреба, за да предизвикат алергична реакция. Начинът, по който реагираме на наркотиците, ни прави зависими, а не това колко много сме употребявали.

Много от нас смятаха, че нямат проблем с наркотиците, докато те не свършваха. Дори когато другите ни казваха, че имаме проблем, бяхме убедени, че сме прави и че светът греши. Използвахме това убеждение, за да оправдаваме своето саморазрушително поведение. Развихме такава гледна точка, която ни позволяваше да следваме своята зависимост, без да се интересуваме от собственото си благополучие и от благополучието на другите. Започнахме да чувстваме, че наркотиците ни убиваха дълго преди да можем да признаем това пред някого. Забелязвахме, че дори когато се опитвахме да спрем да употребяваме, ние не успяхме да направим това. Подозирахме, че сме загубили контрол върху наркотиците и нямаме сили да спрем.

Някои определени неща се случваха, ако продължавахме да употребяваме. Привикнахме към едно ниво на съзнание, което е типично за зависимите. Забравихме какво беше състоянието ни преди за започнем да употребяваме; забравихме обществените норми на поведение. Развихме странни навици и маниери. Забравихме как да работим, забравихме как да се забавляваме, забравихме как да се изясняваме и как да показваме загриженост към другите. Забравихме как да чувстваме.

Докато употребявахме, ние живеехме в друг свят. Изпитвахме само отделни периоди на сблъсък с реалността или осъзнаване на това, което се случваше с нас. Изглежда, че в нас живееха поне двама души – доктор Джекил и мистър Хайд. Опитвахме се подредим живота си преди следващото ни бягство. Понякога успяхме да направим това много добре, но по-късно, това беше все по-маловажно и по-невъзможно. Накрая доктор Джекил умря и мистър Хайд взе пълен превес.

Всеки от нас има неща, които никога не направи в своята зависимост. Не можем да допуснем тези неща да станат извинение за това да започнем да употребяваме отново. Някои от нас се чувстват самотни, поради различията между тях и другите членове на АН. Тези чувства ни затрудняват в преодоляването на старите връзки и навици.

Всички имаме различна поносимост на болка. Някои зависими се нуждаят да отидат до големи крайности от другите. Някои от нас откриха, че повече не е нужно да употребяват когато осъзнаха, че се друсат прекалено често и че това се отразяваше на ежедневието им.

В началото употребявахме по начин, който изглеждаше социално приемлив или поне контролируем. Имахме малко признаци за бедствието, което щеше да се стовари върху нас. На определен етап употребата ни стана безконтролна и асоциална. Това обикновено се случва, когато нещата вървят добре и сме в ситуация, която ни позволява да употребяваме редовно. Често това е краят на добрите времена. Опитвахме се да намаляваме, замествахме или дори да спираме да употребяваме, но вместо да прекратим успешно употребата и да се възстановим, ние търпяхме пълен духовен, умствен и емоционален провал. Това ниво на падение се различава от зависим до зависим. Но без значение дали се проявява за години или дни, всичко това винаги води надолу. Ако болестта ни прогресира, тези от нас които не умрат от нея, ще попаднат в затвор, психиатрична клиника или напълно ще се деморализират.

Наркотиците ни даваха чувството, че бихме могли да се справим с каквато и да е ситуация. Все пак, започнахме да осъзнаваме, че употребата на наркотици е до голяма степен отговорна за някои от най-лошите ни преживявания. Някои от нас могат да прекарат остатъка от живота си в затвора, заради престъпления, свързани с наркотиците.

Трябва да достигнем дъното, за да проявим готовност да спрем. Бяхме напълно мотивирани да потърсим помощ едва в по-късните етапи на болестта ни. Тогава за нас беше по-лесно да видим разрушенията, бедите и заблудите на своята употреба. Беше по-трудно да отречем болестта си, когато проблемите ни крещяха в лицето.

Някои от нас видяха ефекта от болестта първо върху най-близките си хора. Зависехме от тях в желанието ни да се грижат за нас. Чувствахме се гневни, разочаровани и наранени, когато те си намираха други интереси, приятели и любими. Ужасявахме се от миналото, страхувахме се от

бъдещето и не се интересувахме много от настоящето. След години на търсене бяхме по-нещастни и по-неудовлетворени от времето, когато започна всичко.

Нашата зависимост ни зароби. Бяхме затворници на собствените си умове и бяхме осъдени от собствената си вина. Загубихме надежда, че някога бихме могли да спрем да употребяваме наркотици. Нашите опити да оставаме чисти се проваляха, причинявайки ни болка и нищета.

Като зависими ние имаме нелечима болест наречена зависимост. Тази болест е хронична, прогресивна и смъртоносна. Въпреки това, тази болест се поддава на лечение. Чувстваме, че всеки трябва да си отговори на въпроса: „Зависим ли съм?“. Как придобихме болестта, не е от непосредствена важност за нас. Ние сме заинтересувани от възстановяването.

Започваме да лекуваме своята болест като не употребяваме. Много от нас търсеха отговори на своите въпроси, но не можеха да открият никакво подходящо решение, докато не се отрихм един друг. След като се идентифицираме като зависими, помощта става възможна. Ние можем да видим по малко от себе си във всеки зависим и да видим по малко от тях в нас. Това прозрение ни помага да си помагаме един на друг. Нашето бъдеще изглеждаше безнадеждно, докато не открихме чисти зависими, които бяха готови да споделят с нас. Отричането на нашата болест ни държеше болни, но нашето честно признаване на зависимостта ни позволява да спрем да употребяваме. Хората в Анонимни Наркозависими ни казваха, че те са възстановяващи се зависими, които са се научили да живеят без наркотици. Ако те можеха да го направят, то тогава и ние можехме.

Единствените алтернативи на възстановяването са затвори, болници, деградация и смърт. За нещастие, нашата болест ни кара да отричаме своята зависимост. Ако си зависим, ти можеш да откриеш нов начин на живот чрез Програмата на АН. Ние се изпълнихме с благодарност в процеса на своето възстановяване. Чрез въздържание и работа по Дванадесетте стъпки на Анонимни Наркозависими нашият живот стана полезен.

Осъзнаваме, че никога няма да бъдем излекувани и че ще носим болестта в нас до края на живота си. Ние имаме заболяване, но се възстановяваме. Всеки ден ни се дава още един шанс. Убедени сме, че единственият начин на живот за нас е пътят на АН.

Втора глава

Какво представлява програмата на Анонимни Наркозависими?

АН е общност от мъже и жени, за които наркотиците са станали основен проблем. Ние сме възстановяващи се зависими, които редовно се срещат, за да си помагат един на друг да остават чисти. Това е програма за пълно въздържание от всички видове наркотици. Има само едно условие за членство – желанието да се спре употребата. Предлагаме ви да бъдете непредубедени и да си дадете шанс. Нашата програма е набор от принципи, написани толкова просто, че да можем да ги следваме във всекидневния си живот. Най-важното за тях е, че те работят.

При членство в АН не възникват никакви задължения. Ние не сме свързани с никакви други организации, при нас няма нито встъпителни, нито редовни вноски; не подписваме документи за въздържание и не даваме обещания на никого. Ние не сме свързани с никаква политическа, правоохранителна или религиозна организация и никога не се намираме под нечий надзор. Към нас може да се присъедини всеки, независимо от своята възраст, раса, сексуална ориентация, убеждения, религия или отсъствие на такава.

Ние не се интересуваме от това колко и какво сте употребявали, кой е бил вашият дилър, какво сте правили в миналото си, колко много или колко малко имате; интересува ни само какво искате да направите с проблема си и как ние можем да ви помогнем. Новодошлият е най-важният човек на всяка сбирка, защото можем да запазим онова, което сме придобили в АН, само като го споделяме с други хора. От опита на нашите групи знаем, че тези, които продължават редовно да посещават нашите сбирки, остават чисти.

Анонимни Наркозависими е Общност от мъже и жени, които се учат да живеят без наркотици. Ние сме общност с идеална цел и при нас няма никакви встъпителни или членски вноски. Всеки от нас вече е заплатил цената за своето членство. Ние платихме за правото си да се

възстановяваме със своята болка.

Независимо от всички трудности, ние сме зависими, които се срещат редовно. Ние слушаме разказите за възстановяването и откликваме на откровените споделяния. Ние разбираме, че за нас, най-накрая, има надежда.

Използваме всичко, което е помогнало на другите възстановяващи се зависими, които са научили в АН как да живеят без наркотици. Дванадесетте стъпки са полезни инструменти, които правят нашето възстановяване възможно. Основната ни цел е да оставаме чисти и да предаваме посланието за възстановяване на зависимите, които все още страдат. Ние сме обединени от общия проблем на зависимостта. Като се срещаме, разговаряме и помагаме на другите зависими, ние можем да оставаме чисти. Новодошлият е най-важния човек на всяка сбирка, защото можем да запазим онова, което сме придобили в АН само като го споделяме с други хора.

Анонимни Наркозависими имат многогодишен опит, натрупан буквално от стотици хиляди зависими. Този опит от първа ръка във всички фази на болестта и възстановяването има несравнима терапевтична стойност. Ние сме тук, за да споделяме безкористно с всеки зависим, който желае да се възстановява.

Нашето послание за възстановяване е основано на опита ни. Преди идването ни в Общността ние се изтощавахме в опитите си да употребяваме успешно наркотици, чудейки се какво не е наред с нас. След идването ни в АН, ние попаднахме сред много специална група от хора, които бяха страдали като нас и които бяха открили възстановяването. В техния свободно споделян опит ние намерихме надежда. Ако Програмата работеше за тях, тя можеше да работи и за нас.

Единственото условие за членство е желанието да се спре употребата на наркотици. Видяхме как Програмата действа за всеки зависим, който честно и смирено желае да спре да употребява. Не сме длъжни да бъдем чисти, когато дойдем тук, но след първата сбирка предлагаме на новодошлите да продължават да се връщат и да идват чисти. Не трябва да чакаме да получим свръхдоза или съдебна присъда, за да потърсим помощ от Анонимните Наркозависими. Зависимостта от наркотици не е безнадеждно състояние, от което няма възстановяване.

Ние срещаме зависими като нас, които са чисти. Наблюдаваме, слушаме и разбираме, че те са открили начин да живеят и да се радват на живота без наркотици. Не трябва да се съгласяваме с ограниченията на миналото. Можем да преразглеждаме и да преосмисляме своите стари идеи. Можем непрекъснато да усъвършенстваме старите си идеи или да ги заменяме с нови. Ние сме мъже и жени, които откриха и признаха, че са безпомощни пред своята зависимост. Когато употребяваме наркотици, ние губим себе си и загиваме.

Когато открихме, че не можем да живеем нито със, нито без наркотици, ние потърсихме помощ от АН, вместо да продължаваме да страдаме. Програмата твори чудеса в живота ни. Ние ставаме други хора. Работата по стъпките и въздържанието от наркотици ни дават ежедневно отлагане на нашата самоналожена доживотна присъда. Ние придобихме свободата да живеем.

Искаме да се възстановяваме на безопасно място, без външни влияния. За предпазването на нашата Общност настояваме на сбирките да не се внасят наркотици или принадлежности, свързани с тяхната употреба.

Можем напълно свободно да се изразяваме в Общността, защото на сбирките не се допускат правоохранителни органи. Нашите сбирки протичат в атмосфера на съпреживяване. В съгласие с принципите на възстановяването, ние се стараем да не съдим, да не се поставяме в стереотипи или да се поучаваме един друг. Не сме дошли тук насила и не плащаме нищо, за да сме членове на Общността. АН не осъществява консултантски или социални услуги.

Нашите сбирки са процес на отъждествяване, надежда и споделяне. Сърцето на АН бие, когато двама зависими споделят по между си своето възстановяване. Това, което правим, става реалност за нас, когато го споделяме. Тази възможност значително се увеличава на редовните ни срещи. Сбирката се е състояла, когато двама или повече зависими се събират заедно, за да си помагат един на друг да останат чисти.

В началото на нашите сбирки четем АН литература, която е достъпна за всеки. Някои сбирки имат спийкъри, тематични обсъждания или и едното и другото. Закритите сбирки са предназначени само за зависими или за тези, които мислят, че може би имат проблем с наркотиците. На откритите сбирки са добре дошли всички, които имат желание да се запознаят с нашата Общност. Атмосферата на възстановяване е защитена от нашите Дванадесет традиции. Ние сме на пълна самоиздръжка чрез доброволни дарения на нашите членове. Независимо къде се провежда сбирката, ние запазваме своята самостоятелност. Сбирките осигуряват място, където можем да бъдем заедно със своите зависими събратя. Всичко, което ни е нужно, за да проведем сбирка, са двама зависими, които са загрижени един за друг и които споделят по между си своето възстановяване.

Ние позволяваме на новите идеи да проникват в нас. Задаваме въпроси и споделяме онова, което научихме за живота без наркотици. И въпреки че принципите на Дванадесетте стъпки могат да ни изглеждат странни в началото, най-важното нещо, което трябва да се знае за тях, е че те работят. Нашата Програма е начин на живот. Като изучаваме литературата на АН, посещаваме сбирки и работим по стъпките, ние се запознаваме със стойността на духовни принципи като предаване, смирение и служене. Откриваме, че животът ни постоянно се подобрява, ако продължаваме да се въздържаваме от променящи ума и настроението химически вещества и работим по Дванадесетте стъпки, за да поддържаваме своето възстановяване. Работата по тази Програма ни дава връзка със Сила, по-могъща от нас самите, коригира нашите недостатъци и ни призовава да си помагаме. Когато се случи нещо лошо, Програмата ни учи да прощаваме.

Много книги са написани за природата на зависимостта. Тази книга е посветена най-вече на възстановяването. Ако си зависим и си открил тази книга, моля, дай си шанс и я прочети.

Трета глава

Защо сме тук?

Преди да дойдем в Общността на АН, ние не можехме да управляваме собствения си живот. Ние не можехме да живеем и да се радваме на живота като другите хора. Ние трябваше да имаме нещо различно и си мислехме, че сме го открили в наркотиците. Употребата на наркотици беше за нас по-важна от нашите семейства, съпруги, съпрузи и деца. Ние трябваше да имаме наркотици на всяка цена. Ние наранихме силно много хора, но най-вече наранихме себе си. Със своята неспособност да поемаме лична отговорност, ние всъщност сами причинявахме проблемите си. Изглежда ни бе невъзможно да се изправим пред живота такъв, какъвто е.

Повечето от нас осъзнаваха, че в нашата зависимост, ние бавно се самоубивахме, но зависимостта е такъв коварен враг на живота, който ни лишаваше от силата да направим каквото и да било срещу това. Много от нас свършиха в затвора или се обърнаха за помощ към медицината, религията или психиатрията. Но нито един от тези методи не беше достатъчен за нас. Болестта ни винаги се проявяваше отново или продължаваше да прогресира, докато в отчаянието си не потърсихме помощ един от друг в Анонимни Наркозависими.

След идването ни в АН, ние осъзнахме, че сме болни хора. Ние страдаме от болест, за която няма открито лекарство. И все пак тя може да бъде възпрана на определен етап и тогава възстановяването е възможно.

Ние сме зависими, търсещи възстановяване. Употребявахме наркотици, за да прикриваме своите чувства и правехме всичко, за да си ги набавим. Много от нас се будеха в кризи, неспособни да отидат на работа или пък отиваха да работят надрусани. Много от нас крадяха, за да поддържат своя навик. Наранявахме хората, които обичахме. Правехме всички тези неща и си казвахме: „Мога да се справя с това”. Търсихме изход. Не можехме да се изправим пред живота, такъв какъвто е. В началото употребата беше забавление. След това тя се превърна в навик и накрая стана необходимост, която осигуряваше нашето оцеляване. Прогресирането на болестта не беше видимо за нас. Продължавахме да вървим по пътя на разрушението, без да знаем къде щеше да ни отведе. Бяхме

зависими и не знаехме това. С помощта на наркотиците се опитвахме за избягаме от реалността, болката и нещастieto. Когато наркотиците свършваха откривахме, че все още имаме същите проблеми, които се бяха задълбочили. Потърсихме облекчение като употребявахме отново и отново – повече наркотици и по-често.

Искахме помощ, но не я намирахме. Често лекарите не разбираха нашия проблем. Те се опитваха да ни помагат като ни даваха лекарства. Нашите жени, мъже и любими ни даваха всичко, които имаха, надявайки се, че ще успеем да спрем или да се подобрим. Пробвахме да заместим един наркотик с друг, но това само удължаваше страданието ни. Безуспешно се опитвахме да ограничим своята употреба до обществено приемливи граници, но такова нещо като обществено приемлив зависим не съществува. Някои от нас потърсиха помощ в църкви, религии и култове. Други търсеха лек чрез смяна на местоживеене. За своите проблеми обвинявахме нашите близки и житейските обстоятелства. Тези опити да решаваме проблемите си като ги прехвърляме на другите ни даваха възможност да манипулираме все повече хора. Някои от нас искаха самоутвърждение чрез секс или чрез смяна на приятелите. Това търсещо одобрение поведение ни водеше все по-надълбоко в зависимостта. Някои от нас се опитваха да се женят, развеждат или да напуснат семействата си. Независимо от това какво предприемахме, ние не можехме да избягаме от своята болест.

Достигнахме точка, в която животът ни изгуби смисъл. Нито семейството, нито приятелите или работата имаха голямо значение. Много от нас бяха безработни или неспособни да работят. Всяка форма на успех беше плашеща и непозната за нас. Не знаехме какво да правим. С увеличаване на чувството ни за самоненавист, трябваше да употребяваме все повече и по-често, за да заглушаваме своите чувства. Бяхме болни и уморени от болка и проблеми. Бяхме уплашени и бягахме от страха. Но колкото и надалеч да бягахме, страхът винаги беше с нас. Нямахме надежда, чувствахме се безполезни и изгубени. Провалът стана начин на живот за нас и наличието на самочувствие бе невъзможно. Може би най-болезнено беше чувството на отчаяние. Изолацията и отричането на нашата зависимост продължаваха да ни дърпат към дъното. Изчезна всяка надежда, че можем да се подобрим. Безпомощността, празнотата и страхът завладяха живота ни. Бяхме напълно провалени. Това, от което наистина се нуждаехме, беше личностна промяна. За нас стана необходимо да променим саморазрушителните модели на поведение. Когато лъжехме, мамехме или крадахме, деградирахме в собствените си очи. Ние достатъчно разрушавахме себе си. Ние изживяхме своето безсилие. Когато нищо не можеше да отслаби нашата параноя и страх, достигнахме дъното и станахме готови да помолим за помощ.

Ние търсехме отговор, когато открихме Анонимните Наркозависими. Дойдохме на първата си сбирка съкрушени, без да знаем какво да очакваме. След като останахме на една или няколко сбирки, започнахме да чувстваме, че хората ги е грижа за нас и че имат желание да ни помагат. Въпреки че разумът ни казваше, че никога няма да се справим, хората в Общността ни даваха надежда като настояваха, че можем да се възстановяваме. Открихме, че без значение какви бяха нашите предишни мисли или действия, другите бяха почувствали и направили същото. Заобиколени от зависими събратя, ние осъзнахме, че повече не сме сами. Възстановяването се случва на сбирките; животът ни е заложен на карта. Открихме, че когато поставяме възстановяването на първо място, Програмата работи. Изправихме се пред три тревожни истини:

1. Ние сме безсилни пред своята зависимост и животът ни е неуправляем.
2. Въпреки че не сме отговорни за своята болест, ние сме отговорни за своето възстановяване.
3. Не можем повече да обвиняваме хора, места и неща за своята зависимост. Трябва да се изправим лице в лице със своите проблеми и своите чувства.

Основното оръжие за възстановяване е самият възстановяващ се зависим. Ние се съсредоточаваме върху възстановяването и чувствата, а не върху това какво сме направили в миналото. Старите

приятели, места и идеи често заплашват нашето възстановяване. Нужно ни е да сменим обстановката и обкръжението.

Когато осъзнаваме, че не можем да управляваме себе си без наркотици, някои от нас веднага започнаха да изпитват депресия, безпокойство, враждебност и негодувание. Нищожни раздразнения, незначителни препятствия и самота често ни карат да се чувстваме така, сякаш никога няма да се подобрим. Откриваме, че страдаме от болест, а не от морална разруха. Ние сме критично болни, а не обречени. Болестта ни може да бъде възпрана чрез въздържание.

Днес изживяваме целия диапазон от чувства. Преди да дойдем в Общността на АН, ние се чувствахме или въодушевени или депресирани. Нашето отрицателно чувство към себе си се заменя от положително отношение към другите. Отговорите на въпросите бяха намерени и проблемите бяха решени. Това е велик дар – да се чувстваш отново човек.

Каква промяна на начина, по който живеехме преди! Ние знаем, че Програмата на АН работи. Тя ни убеждава, че е необходимо променяме себе си, вместо да се опитваме да променяме хората и обстоятелствата около нас. Открихме нови възможности, видяхме своята ценност и се научихме на самоуважение. Това е програма за учене. Като работим по стъпките, започваме да приемаме волята на Висшата Сила. Приемането води до възстановяване. Ние губим страха си от непознатото, ние ставаме свободни.

Четвърта глава **Как работи това?**

Ако искате да приемете това, което ви предлагаме и сте склонни да положите усилия, за да го постигнете, то вие сте готови да предприемете някои определени стъпки. Това са принципите, които направиха възможно нашето възстановяване:

- 1. Ние признахме, че сме безсилни пред нашата зависимост и че животът ни е станал неуправляем.*
- 2. Ние започнахме да вярваме, че Сила по-могъща от нас самите би могла да ни върне здравия разум.*
- 3. Ние взехме решение да поверим волята и живота си на грижата на Бог, както Го разбирахме.*
- 4. Ние направихме дълбок и безстрашен морален анализ на самите себе си.*
- 5. Ние признахме пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество истинската същност на своите грешки.*
- 6. Ние бяхме напълно готови Бог да отстрани всички тези дефекти на характера ни.*
- 7. Ние смирено Го помолихме да отстрани нашите недостатъци.*
- 8. Ние съставихме списък на всички хора, които бяхме наранили и станахме готови да поправим причинените щети.*
- 9. Ние лично поправихме причинените щети пред тези хора, с изключение на случаите, в които това би навредило на тях или на други хора.*
- 10. Ние продължихме да се самоанализираме и когато допускахме грешки, веднага си ги признавахме.*
- 11. Ние се стремяхме чрез молитва и медитация да подобрим съзнателния си контакт с Бог, както Го разбирахме, молейки се единствено да узнаем Неговата воля за нас и да ни дари със силата да я изпълним.*
- 12. Достигнали до духовно пробуждане в резултат на изпълнението на тези стъпки, ние се стремяхме да предаваме посланието на други зависими и да прилагаме тези принципи във всичките си дела.*

Това звучи като прекалено трудна задача и ние не можем да я изпълним наведнъж. Не станахме зависими за един ден, така че запомнете: карайте полека.

Съществува едно нещо, което повече от всичко друго ще ни проваля в нашето възстановяване: това е безразличието и нетърпимостта по отношение на духовните принципи. Три от тях са крайно необходими: честност, непредубеденост и готовност за действия. С тях ще сме

на прав път.

Ние чувстваме, че нашият подход към болестта на зависимостта е напълно реалистичен, тъй като помощта оказана от един зависим на друг притежава несравнима терапевтична стойност. Ние считаме, че нашият път е практичен, тъй като един зависим може най-добре да разбере друг зависим и да му помогне. Ние вярваме, че колкото по-скоро се изправим пред своите проблеми в обществото ни, в ежедневието, толкова по-скоро ще станем приети, отговорни и продуктивни членове на това общество.

Единственият начин да не се завърнем към активна зависимост, е да не вземаме тази първа доза. Ако вие сте като нас, то вие знаете, че една доза е твърде много, а хиляда никога не стигат. Ние особено наблюдаваме на това, тъй като знаем, че когато употребяваме наркотици под каквато и да е форма или заменяме един наркотик с друг, ние отново напълно освобождаваме нашата зависимост.

Възприемането на алкохола, като нещо различно от другите наркотици, е причинило сриването на изключително много зависими. Преди да дойдем в АН, ние разглеждахме алкохола като нещо различно, но повече не можем да се заблуждаваме относно това. Алкохолът е наркотик. Ние сме хора, обхванати от болестта на зависимостта, които заради възстановяването трябва да се въздържат от всички видове наркотици.

Има няколко въпроса, които трябва да си зададем: Сигурни ли сме, че искаме да спрем да употребяваме? Разбираме ли, че нямаме реален контрол върху наркотиците? Признаваме ли, че в края на краищата не ние употребявахме наркотиците, а те нас? Попадали ли сме някога в затвор или болница? Приемаме ли напълно факта, че всеки наш опит да спрем да употребяваме или да контролираме употребата на наркотици се проваляше? Осъзнаваме ли, че зависимостта ни превръщаше в някого, когото не желяхме да бъдем: нечестни, мамещи, своеволни хора, които бяха в конфликт със себе си и останалите. Наистина ли вярваме, че като зависими се провалихме?

Когато употребявахме наркотици, реалността беше толкова болезнена, че апатията изглеждаше за предпочитане. Стараехме се другите хора да не разбират за нашите страдания. Изолирахме се и заживяхме в затвор, изграден от собствената ни самота. Заради това отчаяние потърсихме помощ в Анонимни Наркозависими. Когато дойдохме в АН, бяхме претърпели физически, умствен и духовен провал. Страдахме толкова дълго, че бяхме готови на всичко, за да оставаме чисти.

Единствената надежда, която ни остава, е да живеем по примера на тези, които са се изправили пред нашите проблеми и които са открили изход. Независимо от това кои сме, откъде идваме или какво сме направили, ние сме добре дошли в АН. Нашата зависимост ни даде допирни точки, за да се разбирате помежду си.

След посещаването на няколко сбирки, започваме да се чувстваме така, сякаш най-накрая сме открили място, към което принадлежим. На тези сбирки се запознахме с Дванадесетте стъпки на Анонимни Наркозависими. Учим се да работим по стъпките в реда, по който са написани, и да ги използваме всеки ден. Стъпките са нашето решение. Те са нашата спасителна екипировка. Те ни защитават от зависимостта, която е смъртоносна болест. Стъпките са принципите, които правят нашето възстановяване възможно.

Първа стъпка

„Ние признахме, че сме безсилни пред нашата зависимост и че животът ни е станал неуправляем.“

Няма значение какво и колко сме употребявали. На първо място в Анонимни Наркозависими стои това да оставаме чисти. Осъзнаваме, че не е възможно да употребяваме наркотици и да живеем. Когато признаваме безсилието и неспособността си да управляваме собствения си живот, ние отваряме вратата към възстановяването. Никой не би могъл да ни убеди в това, че сме зависими. Това е нещо, което трябва да признаем сами пред себе си. Ако имаме съмнения, тогава трябва да си зададем въпроса: „В състояние ли съм да контролирам употребата на която и да е субстанция, влияеща на ума и състоянието ми?“

Повечето зависими разбират, че в момента, в който пожелаят да упражнят контрол, той е невъзможен. Какъвто и да е изходът, ние откриваме, че не можем да контролираме употребата на наркотици, за каквато и да е продължителност от време.

Това ясно ни подсказва, че зависимият няма власт над наркотиците. „Безсилни“ означава, че употребяваме наркотици против волята си. Ако не можем да спрем да употребяваме наркотици, тогава как можем да кажем, че упражняваме контрол над тях? Неспособността ни да спрем да употребяваме, дори влагайки най-искреното си желание и прилагайки най-силната си воля, е онова състояние, за което казваме: „Нямаме абсолютно никакъв избор.“ И все пак, в действителност имаме избор, но само ако спрем да се опитваме да оправдаваме употребата.

Ние не дойдохме в тази Общност преливащи от любов, честност, непредубеденост и готовност. Дойдохме, защото бяхме стигнали до състояние на невъзможност да продължаваме да употребяваме наркотици поради физическа, умствена и душевна болка. Едва след като стигнахме до провала, проявихме готовност за действие.

Нашата неспособност да контролираме употребата на наркотици е симптом на болестта наречена „зависимост“. Безсилни сме не само пред наркотиците, но и пред зависимостта си. За да се възстановяваме, имаме нужда да признаем този факт. Зависимостта е физическа, умствена и духовна болест, която влияе на всички сфери на нашия живот.

Физическата страна на нашата болест е принудителната употреба на наркотици: неспособността да спрем да употребяваме след като веднъж сме започнали. Умствената страна на нашата болест е фикс идеята или по-силното от всичко желание за употреба, дори когато разрушаваме живота си. Духовната страна на нашата болест е тоталният ни егоцентризъм. Ние мислехме, че можем да спрем когато си пожелаем, независимо от всички доказателства за обратното. Отричане, заместване, рационализиране, оправдаване, недоверие в другите, вина, объркване, немара, деградация, изолация и загуба на контрол са резултат от нашата болест. Болестта ни е прогресивна, нелечима и смъртоносна. Повечето от нас се чувстват облекчени, когато разберат, че сме болни, а не морално непълноценни хора.

Ние не сме отговорни за нашата болест, но сме отговорни за нашето възстановяване. Повечето от нас са се опитвали да спрат сами, но не са били в състояние да живеят нито със, нито без наркотици. В края на краищата осъзнаваме, че сме безсилни пред своята зависимост.

Много от нас се опитвах да спрат като използваха цялата си волева сила. Това винаги беше временно разрешение. Разбихме, че само волята не може да ни помогне, независимо дали за кратко или за по-дълго време. Опитвахме безброй други средства – психиатрии, болници, рехабилитационни домове, партньори, нови градове, нова работа. Всичко, което опитвахме, се проваляше. Започнахме да разбираме, че изобретяхме най-абсурдни измислици, за да оправдаваме бъркотията, в която бяхме превърнали живота си заради наркотиците.

Докато не се освободим от резервите си, без значение какви са те, базата на нашето възстановяване е в опасност. Резервите ни отнемат онова, което тази Програма ни предлага. Отказът

от всички резерви означава предаване. Само тогава е възможно да ни се помогне да се възстановяваме от болестта на зависимостта.

И сега въпросът е: „Ако сме безсилни, тогава как могат да ни помогнат Анонимните Наркозависими?“ Започнахме с това да поискаме помощ. Основата на нашата Програма е признанието, че сами не можем да овладеем зависимостта. Когато успеем да приемем този факт, сме изпълнили първата част на Първа стъпка.

За да завършим изграждането на основата, необходимо е да направим още едно признание. Защото ако спрем дотук, ще знаем само половината от истината. А ние сме велики манипулатори на истината. От една страна казваме: „Да, аз съм безсилен пред зависимостта си“, а от друга страна казваме: „Когато си оправя живота, тогава ще мога да се справя с наркотиците“. Подобни мисли и действия ни връщаха обратно към активна зависимост. Никога не ни идваше на ум да се запитаем:

„Щом не можем да контролираме зависимостта си, тогава как можем да контролираме живота си?“. Чувствахме се нещастни без наркотици и животът ни бе неуправляем.

Неспособност за работа, запуснатост и разруха – това са явните черти на неуправляемия живот. Семействата ни са разочаровани, объркани и разстроени от нашите действия, често ни изоставят или се отричат от нас. Дори и ако имаме работа, ако сме приети в обществото, ако сме възстановили връзката със семействата си, всичко това не е достатъчно, за да бъде животът ни управляем. Приемането в обществото не е равно на възстановяване.

Ние разбрахме, че нямаме друг избор освен да променим стария си начин на мислене или да се върнем към употребата. Когато направим всичко, което е по силите ни, Програмата работи за нас така, както е работила и за другите. Когато не можехме повече да вървим по стария път, ние започнахме да се променяме. От този момент нататък, започнахме да разбираме, че всеки чист ден е успешен ден за нас, без значение какво се случва през този ден. „Да се предадем“ означава, че вече не е необходимо да продължаваме да се борим. Ние приемаме нашата зависимост и живота такива, каквито са. Ставаме готови да направим всичко необходимо, дори нещата, които не харесваме, за да оставаме чисти.

Преди да предприемем Първа стъпка бяхме изпълнени със страх и съмнения. В този момент много от нас се чувстваха изгубени и объркани. Чувствахме се различни. Работейки по тази стъпка, ние заявихме нашето предаване на принципите на АН. Само след като се предадем, ние ставаме способни да преодолеем отчуждението на зависимостта. Помощта за нас, зависимите, започва само когато сме способни да признаем пълното си поражение. Възможно е това да ни изплаши, но това е основата, върху която изграждаме живота си.

Първа стъпка означава, че не трябва да употребяваме и това едно голямо освобождение. На някои им трябва време, за да осъзнаят, че животът им е станал неуправляем. При други, единственото, което им е ясно, е че не са в състояние да управляват живота си. Дълбоко в себе си знаехме, че наркотиците имаха силата да ни превръщат в нещо, което не желаехме да бъдем.

Като оставаме чисти и работим по тази стъпка, ние се освобождаваме от нашите вериги. И все пак нито една от стъпките не действа като магическа пръчица. Ние не просто произнасяме словата на тази стъпка; ние се учим да живеем според тях. Сами разбираме, че тази Програма може да ни предложи нещо.

Ние открихме надеждата. Можем да се научим да съществуваме в света, в който живеем. Можем да открием значението и целта на живота и да бъдем спасени от безумие, поквара и смърт.

Когато признаваме нашето безсилие и неспособност да управляваме живота си, ние отваряме вратата за една Сила, по-могъща от нас самите, която да ни помага. Не е важно откъде идваме, важно е накъде вървим.

Втора стъпка

„Ние започнахме да вярваме, че Сила по-могъща от нас самите би могла да ни върне здравия разум.“

Втората стъпка е необходима, ако очакваме да постигнем непрекъснато възстановяване. Първата стъпка ни остави с нужда от вяра в нещо, което може да ни помогне да преодолеем нашето безсилие, безполезност и безпомощност.

Първата стъпка остави вакуум в нашия живот и ние трябва да открием нещо, което да запълни тази празнота. Това е целта на Втората стъпка. Някои от нас в началото не погледнаха сериозно на тази стъпка. Преминавахме я с минимална заинтересованост, само за да открием, че следващите стъпки не действат, докато не отработим Втора стъпка. Дори, когато признавахме, че имаме нужда от помощ за проблема с наркотиците, много от нас не признавахме, че имат нужда от вяра и здравомислие.

Ние сме болни от прогресивна, нелечима и смъртоносна болест. По един или друг начин излязохме от релси и платихме за разрушението си чрез редовни вноски. Всички ние, от наркоманите, пребъркващи портмонета, до милите старици, които минават през няколко доктора за легални рецепти, имаме нещо общо: ние вървим към своята разруха чрез пакет с дрога, няколко таблетки или една бутилка и така до смъртта. Това е поне част от безумието на зависимостта. Цената за зависимия, който трябва да проституира за една доза, може да изглежда по-голяма от тази за зависимия, който просто трябва да излъже доктора. Но в крайна сметка и двамата плащат за своята болест с живота си. Безумието е повтарянето на едни и същи грешки с очакване резултатите да са различни.

След като идват в Програмата, много от нас осъзнават, че сме се връщали множество пъти към употребата, независимо, че знаехме, че разрушаваме живота си. Безумието е приемането на наркотици ден след ден, знаейки, че резултатът от това е единствено физическо и умствено разрушение. Най-явното безумие на болестта на зависимостта са натрапчивите идеи да употребяваме наркотици. Задайте си този въпрос: „Вярвам ли, че ще бъде безумие да се приближа до някого и да кажа: „Извинете, моля, мога ли да получа един сърдечен удар или фатална злополука?“”. Ако сте съгласни, че това ще бъде безумие, то тогава няма да имате проблем с Втора стъпка.

Първото нещо, което правим в тази Програма, е да спрем да употребяваме наркотици. В този момент започваме да чувстваме болката от това да живеем без наркотици или без нещо, което да ги замести. Болката ни принуждава да потърсим Сила по-могъща от нас самите, която може да ни освободи от натрапчивите идеи за употреба.

Процесът на достигането до вярата е сходен при повечето зависими. На повечето от нас им липсваше действена връзка с Висша Сила. Започнахме да развиваме тази връзка просто като признахме, че е възможно да съществува такава Сила, по-могъща от нас самите. Повечето от нас нямаха проблеми да си признаят, че зависимостта се беше превърнала в разрушителна стихия в живота ни. Най-добрите ни усилия завършваха с още по-голяма разруха и отчаяние. В даден момент осъзнахме, че се нуждаем от помощта на Сила, по-могъща от нашата зависимост. Всеки от нас решава сам как да разбира тази Висша Сила. Никой друг няма да реши това вместо нас. Можем да наричаме това групата, Програмата, а можем да я наричаме и Бог. Единствените предложени напътствия са, че тази Сила трябва да бъде обичаща, грижовна и по-могъща от самите нас. Не е необходимо да сме религиозни, за да приемем тази идея. Важното е, че отваряме умовете си, за да повярваме. Може да имаме трудности с това, но като оставаме непредубедени рано или късно откриваме помощта, от която се нуждаем.

Ние разговаряхме с другите и ги слушахме. Видяхме други възстановяващи се зависими и те ни разказваха какво им е помогнало. Започнахме да виждаме доказателствата за Сила, която не би могла да бъде напълно обяснена. Изправени пред тези доказателства, започнахме да приемаме съществуването на Сила, по-могъща от нас самите. И много преди да я разберем ние можем да използваме тази Сила.

Виждайки съвпаденията и чудесата, случващи се в живота ни, нашето приемане се превръща в доверие. Ние израстваме и все по-лесно се обръщаме към нашата Висша Сила като източник на енергия. Като се учим да ѝ се доверяваме, ние започваме да преодоляваме нашия страх от живота.

Процесът на достигане до вярата ни връща здравия разум. Тази вяра ни дава силата да преминем към действие. Необходимо е да приемем тази стъпка, за да започнем пътя на възстановяването. И когато нашата вяра нарасне, ние ставаме готови за Трета стъпка.

Трета стъпка

„Ние взехме решение да поверим волята и живота си на грижата на Бог, както Го разбирахме.“

Като зависими много пъти предоставяхме волята и живота си на разрушителната сила. Нашата воля и нашият живот бяха контролирани от наркотиците. Оказахме сме се в капана на своята нужда от незабавно удоволствие, което ни даваха наркотиците. В този период цялото ни същество – тялото, умът и духът – се намираха под властта на наркотиците. За известно време беше приятно, после еуфорията започна да отслабва и ние видяхме грозната страна на зависимостта. Открихме, че колкото по-високо се вдигаме с наркотиците, толкова по-ниско бе падението, към което те ни водеха. Пред нас имаше два избора: да страдаме от болката, съпровождаща спирането или да употребяваме още наркотици.

За всички нас настъпи денят, когато повече няхаме избор. Бяхме длъжни да употребяваме. След като бяхме отдали нашата воля и живот на своята зависимост, в крайно отчаяние потърсихме друга възможност. В Анонимни Наркозависими ние решаваме да поверим волята и живота си на грижата на Бог, както Го разбираме. Това е огромна стъпка. Не е необходимо да бъдем религиозни; всеки може да направи тази стъпка. Всичко, което се изисква, е готовност. Това, което е съществено, е че отваряме вратата за Сила по-могъща от нас самите.

Нашата представа за Бог произлиза не от догми, а от онова, в което вярваме и което ни помага. Много от нас разбират Бог просто като силата, пазища ни чисти. Правото ви да имате Бог според вашето разбиране е пълно и без всякакви уловки. И тъй като имаме това право, трябва да бъдем честни относно нашата вяра, ако искаме да израстваме духовно.

Открихме, че всичко, от което имаме нужда, беше да опитаме. Когато правехме всичко, което бе по силите ни, Програмата работеше за нас така, както е работила за безброй други. Третата стъпка не казва, че: „Ние оставяме волята и живота си на грижата на Бог“. Тя казва: „Ние взехме решение да оставим волята и живота си на грижата на Бог, както Го разбирахме“. Ние взехме това решение; то не беше взето за нас от наркотиците, семействата ни, инспектора даващ ни условна присъда, съдията, терапевта или доктора. Ние взехме това решение! За първи път след онова първо дрогиране взехме самостоятелно решение.

Думата решение предполага действие. Това решение е основано на вяра. Трябва само да повярваме, че чудото, което виждаме да се случва в живота на чистите зависими, може да се случи с всеки зависим, който желае да се промени. Просто осъзнаваме, че съществува една сила за духовен растеж, която може да ни помага да ставаме по-толерантни, търпеливи и способни да помагаме на другите. Много от нас казваха: „Вземи волята и живота ми. Води ме в моето възстановяване. Покажи ми как да живея.“ Облекчението на „да се отпуснем и да допуснем Бог“ ни помага да изградим един живот, какъвто си заслужава да бъде живян.

Предаването на волята на нашата Висша Сила става по-лесно чрез всекидневно практикуване. Когато искрено се опитваме, това работи. Много от нас започват деня си с една простичка молба за ръководство към своята Висшата Сила.

Въпреки че знаем, че „да го поверим“ работи, ние все още можем да върнем волята и живота си обратно. Можем дори да се ядосаме, защото Бог позволява това. Понякога, докато се възстановяваме, решението да помолим Бог за помощ е най-големият ни източник на сила и смелост. Ние не можем да вземаме това решение достатъчно често. Предаваме се тихо и оставяме Бог, както Го разбираме, да се погрижи за нас.

Отначало ни се завиваше свят при мисълта: „Какво ще стане като предам живота си? Съвършен ли ще стана?“ Може и да сме били по-реалистични. Някои от нас се обръщаха към по-опитни членове на АН с въпроса: „Как беше при тебе?“. Отговорите ще се различават от човек до човек. Повечето от нас смятат, че ключовете към тази стъпка са непредубедеността, готовността и предаването.

Ние взехме решение да предадем волята и живота си на грижата на Сила по-могъща от нас

самите. Ако сме задълбочени и искрени, ще забележим добрите промени. Нашите страхове са намалели и вярата започва да расте, като откриваме истинското значение на предаването. Вече не се борим със страха, гнева, вината, самосъжалението или депресията. Ние осъзнаваме, че Силата довела ни до тази Програма е все още с нас и ще продължава да ни направлява ако И позволим. Постепенно започваме да се освобождаваме от парализиращия страх на безнадеждността. Доказателството за тази стъпка се проявява в начина, по който живеем.

Ние започваме да се радваме на удоволствието да живеем „чисти“ и искаме да изпитваме още от хубавите неща, които Общността на АН пази за нас. Сега знаем, че пауза в нашата духовна програма не може да има; искаме да имаме всичко, което можем да имаме.

Сега вече сме готови за първата си честна самооценка и започваме Четвърта стъпка.

Четвърта стъпка

„Ние направихме дълбок и безстрашен морален анализ на самите себе си.“

Целта на този дълбок и безстрашен морален анализ е да отделим объркванията и противоречията в нашия живот, така че да открием кои сме в същност. Ние започваме нов начин на живот и имаме нужда да се освободим от товара и капаните, които са властвали над нас и са били пречка за нашето развитие.

Когато се приближаваме към тази стъпка, повечето от нас се страхуват, че вътре в себе си имат едно чудовище, което, ако бъде пуснато, ще ги разруши. Този страх може да бъде причина да спрем да изследваме себе си, може дори да ни попречи въобще да предприемем тази повратна стъпка. Но ние вече сме разбрали, че страхът е липса на вяра и сме открили нашият личен, обичаш Бог, към когото можем да се обърнем. И няма от какво да се страхуваме.

Ние бяхме специалисти по самозаблуда и самооправдаване. Можем да преодолеем тези пречки, ако записваме своя анализ. Един писмен анализ отключва области от подсъзнанието ни, които биха останали скрити, ако само мислим или говорим за това кои сме. Много по-лесно е да видим своята истинска същност и много по-трудно е да я отхвърлим, ако записваме всичко на хартия. Честната самооценка е един от ключовете към нашия нов начин на живот.

Нека си признаем, че докато употребявахме наркотици, не бяхме честни със себе си. Честни пред себе си ставаме, когато си признаем, че зависимостта ни е сразила и че се нуждаем от помощ. Много време ни беше необходимо, докато си признаем, че сме победени. Открихме, че физическото, умствено и духовно възстановяване не става за една нощ. Четвъртата стъпка ще ни помага в нашето възстановяване. Повечето от нас разбират, че не сме били нито толкова ужасни, нито толкова прекрасни, колкото сме си мислили. Изненадани сме, когато при анализа открием и хубави качества. Всички, които са преминали през Програмата и са работили по тази стъпка, ще ви кажат, че Четвъртата стъпка е била повратният момент в живота им.

Някои от нас правят грешката да подхождат към Четвърта стъпка сякаш тя означава да признаем колко сме ужасни – какви лоши хора сме били. В новия ни начин на живот една свръх доза от емоционална болка може да бъде опасна. Не това е целта на Четвърта стъпка. Ние се опитваме да се освободим от старите безполезни модели. Предприемаме Четвърта стъпка, за да израснем, да придобием сила и самопознание. Към Четвърта стъпка можем да подходим по много начини.

Първа, Втора и Трета стъпка са необходимата подготовка, за да придобием вярата и смелостта за един безкомпромисен анализ. Препоръчително е преди да започнем Четвърта стъпка да сме преминали през първите три стъпки заедно със спонсор. Да сме усвоили разбирането на тези стъпки, да позволим на себе си привилегията да се чувстваме добре с това, което правим. Твърде дълго сме се блъскали, без да стигнем до някъде. Сега започваме Четвърта стъпка и се освобождаваме от страха. Изливаме го върху лист хартия по най-добрия начин, на който сме способни. Трябва да скъсаме с миналото си, а не да се прилепваме към него. Искामе да гледаме миналото в лицето, да го виждаме такова, каквото то всъщност е било и да го пуснем да си отиде, така че да можем да живеем в настоящето. За повечето от нас миналото е призракът в килера. Страхували сме се да отворим този килер поради заплахата от това, което призракът може да ни стори. Но ние не трябва да гледаме

единствено към миналото. Нашата воля и нашият живот са в ръцете на Висшата Сила.

Изглеждаше ни невъзможно да напишем задълбочен и честен анализ. И така беше, докато действахме само по собствена воля. Сега при писането си даваме няколко спокойни минути и се молим да ни се даде силата да бъдем безкомпромисни и задълбочени.

В Четвърта стъпка установяваме връзка със себе си. Записваме нашите минуси, като например вина, срам, угризения, самосъжаление, негодувание, гняв, депресия, объркване, самотност, чувство за безсилие, безнадеждност, провал, страх, тревога, предателство и отричане.

Пишем за неща, които ни безпокоят тук и сега. Склонни сме да мислим негативно, така че изливането на мислите върху хартия ни дава възможност да погледнем по-положително на случващото се.

Ако искаме да имаме пълна и точна картина за себе си, трябва да вземем предвид също и нашите плюсове. За повечето от нас това е много трудно, защото е трудно да приемем, че имаме и добри качества. И все пак всички имаме ценни качества, много от които откриваме чрез Програмата. Такива са чистотата, отвореният ум, осъзнаването на Бог, честността с другите, положителните постъпки, споделянето, готовността, смелостта, вярата, грижовността, благодарността, внимателното отношение, щедростта. Нашият анализ обикновено включва и аспекти на взаимоотношенията ни.

Ние ревизираме поведението си от миналото, както и настоящото ни поведение, за да видим кое искаме да запазим и кое да изхвърлим. Никой не ни насилва да престанем да сме нещастни. Тази стъпка е считана за трудна, но всъщност тя е много проста.

Записваме своят анализ, без да вземаме предвид Пета стъпка. Работим върху Четвърта стъпка все едно, че няма Пета. Можем да пишем, когато сме насаме или когато наоколо има други хора. Това, което е удобно за пишещия, е най-добро. Можем да пишем много дълго или много кратко – толкова, колкото ни е необходимо. Може да ни помогне някой, който има опит. Важното е това, което пишем, да бъде морален анализ. Ако думата морал ни тревожи, можем да го наричаме анализ на плюсовете и минусите.

Начинът да се напише анализа е просто да го напишете. Само с мислене за анализа, говорене за него и теоретизиране няма да го имаме написан. Трябва да седнем с една тетрадка, да помолим за ръководство, да вземем писалката и да започнем да пишем. Всичко, за което мислим, е материал за анализа. И когато осъзнаем колко малко имаме да губим и колко много можем да спечелим, тогава започваме тази стъпка.

Основното опитно установено правило е, че винаги написаното е твърде малко и никога не е в повече. Анализът е според личността. Може би изглежда трудно или болезнено. Може да изглежда невъзможно, може да се опасяваме, че докосвайки се до чувствата си, ще задействаме една неудържима верижна реакция от болка и паника. Можем да почувстваме, че избягваме този анализ поради страх от провал. Но когато игнорираме чувствата си, напрежението нараства прекалено много. Страхът от това, което ни предстои, е толкова голям, че побеждава страха от провал.

Анализът се превръща в облекчение, защото съпровождащата го болка е по-малка от болката, която ще изпитаме, ако не го направим. Научаваме се, че болката може да бъде мотивиращ фактор при възстановяването. Така, срещайки я лице в лице, тя е неизбежна. Всяка тема на стъпковите събирания като че ли е тема от Четвърта стъпка или с други думи – всекидневен самоанализ. Чрез процеса на анализ можем да се справим с всички възникващи неща. Изглежда, че колкото повече живеем по Програмата, толкова повече Бог ни поставя в положение, в което проблемите изкачат на повърхността. И когато проблемите изплуват на повърхността ние пишем за тях. Започваме да са наслаждаваме на възстановяването си, защото знаем как да преодолеем срама, вината или обидата.

Стресът, заложен в нас като капан, вече го няма. Писането „дръпва капака на нашата тенджерка под налягане”. Ние решаваме дали искаме да сме ѝ слуги, дали искаме да сложим обратно капака или да я захвърлим – няма защо да се задушаваме в нея.

Сядаме с хартия и писалка в ръка и помолваме нашия Бог за помощ, за да ни се разкрият онези недостатъци, които причиняват болката и страданието. Молим се да сме силни духом, за да бъдем безстрашни и задълбочени, за да може този анализ да ни помогне да сложим ред в живота си. Дадено действие е винаги по-успешно за нас, ако се помолим преди да го предприемем.

Няма да станем свършени, ако бяхме свършени нямаше да сме човешки същества. Важното е, че правим най-доброто, на което сме способни. Използваме инструментите, които имаме и

развиваме способността да надживяваме емоциите си. Не искаме да загубим нищо от онова, което сме спечелили; искаме да продължаваме по Програмата. Нашият опит ни показва, че независимо колко задълбочен и внимателен е бил анализът, той не би дал траен резултат, ако не е последван навреме от също толкова задълбочена Пета стъпка.

Пета стъпка

„Ние признахме пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество истинската същност на своите грешки.“

Петата стъпка е ключът към свободата. Тя ни помага да живеем чист живот в настоящето. Споделянето на истинската същност на нашите грешки ни прави свободни да живеем. След изчерпателно направена Четвърта стъпка, ние се заемаме с резултатите от нашия анализ.

Казаха ни, че ако запазим тези недостатъци вътре в нас, те ще ни върнат към употребата. Вкопчването за нашето минало в крайна сметка ще ни разболее и няма да ни позволи да участваме в нашия нов начин на живот. Ако не сме честни, когато работим Пета стъпка, ние ще имаме същите отрицателни резултати, каквито нечестността ни донесе в миналото.

Петата стъпка предполага, че признаваме пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество истинската същност на нашите грешки. Ние се вгледахме в нашите грешки, изследвахме нашите модели на поведение и започнахме да виждаме дълбоките аспекти на нашата болест. Сега сядаме с друго човешко същество и споделяме своя анализ на глас.

Нашата Висша Сила ще бъде с нас по време на работата ни по Пета стъпка. Ние ще получим помощ и ще можем свободно да се изправим пред себе си и пред друго човешко същество. Изглеждаше, че не е необходимо да признаем истинската природа на грешките си пред нашата Висша Сила. “Бог вече знае всичко това”, оправдавахме се ние. Въпреки, че Той вече знае, признанието трябва да дойде от нашите уста, за да бъде действително ефективно. Петата стъпка не е просто прочитане на Четвърта стъпка.

От години избягвахме да видим себе си такива, каквито наистина сме. Чувствахме се засрамени от себе си и изолирани от останалия свят. Сега, когато изолирахме тази срамна част от нашето минало, ние можем да я изхвърлим от живота си, като се изправим пред нея и като я признаем. Би било трагично да пишем подробно за нея и след това да пхнем всичко това в чекмеджето. Тези недостатъци растат на тъмно и умират, ако ги покажем на яве.

Преди идването ни в Анонимни Наркозависими, ние се чувствахме така, сякаш никой нямаше да разбере нещата, които бяхме направили. Страхувахме се, че ако се разкрием пред някого такива, каквито сме, със сигурност ще бъдем отхвърлени. Повечето зависими се безпокоят за това. Ние разбрахме, че бяхме нереалистични в тези си чувства. Нашите зависими събрата ни разбират.

Ние трябва внимателно да изберем човека, който ще изслуша нашата Пета стъпка. Трябва да се убедим, че той знае какво правим и защо го правим. Въпреки че няма твърдо установени правила за нашия избор, важно е да имаме доверие в този човек. Само пълната вяра в неговата почтеност и дискретност може да ни направи готови да бъдем изчерпателни в тази стъпка. Някои от нас правят своята Пета стъпка с напълно непознат човек, докато други се чувстват по-спокойно, ако изберат за това член на Анонимни Наркозависими. Ние знаем, че е по-малко вероятно друг зависим да ни осъди със злоба или неразбиране.

След като сме направили избор и сме сами с тази личност, продължаваме нататък, чувствайки неговата подкрепа. Искаме да бъдем точни, честни и изчерпателни, осъзнавайки, че става въпрос за живот и смърт.

Някои от нас се пробваха да скрият част от миналото си, като се опитваха да открият по-лесен път за справяне с чувствата си. Можем да си мислим, че сме свършили достатъчно работа, като сме

писали за нашето минало. Но въпреки това, не можем да си позволим такава грешка. Тази стъпка ще разкрие нашите мотиви и нашите действия. Не можем да очакваме, че тези неща ще се разкрият от само себе си. В края на краищата преодоляваме нашето смущение, като по този начин в бъдеще можем да избегнем чувството на вина.

Ние не отлагаме повече. Длъжни сме да бъдем точни. Искаме да кажем простата истина, кратко и ясно, възможно най-бързо.

Винаги има опасност да преувеличим нашите грешки. Еднакво опасно е да омаловажаваме или оправдаваме нашата роля в минали ситуации. Въпреки всичко, ние все още искаме да звучим добре.

Зависимите са склонни да живеят таен живот. Години наред прикривахме ниското си самочувствие, като се криехме зад фалшиви образи, надявайки се, че ще заблудим хората. За нещастие, заблудихме най-вече себе си. Въпреки че външно често изглеждахме привлекателни и самоуверени, вътре в себе си бяхме истински изплашени и несигурни. Маските трябва да се махнат. Ние споделяме своя анализ така, както е написан, без да пропускаме нищо.

Продължаваме да работим по тази стъпка честно и задълбочено, докато я завършим. Голямо облекчение е да се отървем от нашите тайни и да споделим бремето на миналото си.

Обикновено, като споделяме тази стъпка, слушащият също ще сподели част от неговата или нейната история. Така ние откриваме, че не сме уникални. Чрез приемането, проявено от страна на нашия довереник, ние разбираме, че можем да бъдем приети точно такива, каквито сме.

Вероятно никога не бихме могли да си спомним всички наши минали грешки. Въпреки това, ние даваме най-доброто от себе си, за да постигнем пълен резултат. Започваме да преживяваме истински лични чувства, духовни по своята природа. Там, където преди имахме духовни теории, сега започваме да изживяваме пробуждане към духовна реалност. Това първоначално самоизучаване обикновено разкрива някои модели на поведение, които не харесваме особено. Въпреки това, изправянето пред тези модели и излагането им на показ, ни позволява да се справяме с тях конструктивно. Ние не можем да направим тези промени сами. Нуждаем се от помощта на Бог, както Го разбираме и от Общността на Анонимните Наркозависими.

Шеста стъпка

„Ние бяхме напълно готови Бог да отстрани всички тези дефекти на характера ни.“

Защо да молим за нещо преди да сме готови за него? Това означава да молим за неприятности. Толкова много пъти зависимите са искали възнаграждение за тежък труд без да полагат усилия. Готовност за действие – ето към какво се стремим в Шеста стъпка. Колкото по-искрено работим по тази стъпка, толкова по-силно ще бъде желанието ни за промяна.

Наистина ли искаме да се освободим от своето негодувание, гняв и страх? Много от нас „стискаха“ своя гняв, съмнения, себенавист или омраза, защото наистина съществува една изкривена сигурност в познатата болка. Изглежда по-безопасно да се хванем за това, което ни е познато, отколкото да го пуснем заради непознатото.

Освобождаването от недостатъците на характера трябва да се извърши решително. Ние страдаме, защото техните изисквания ни отслабват. Това, което преди ни караше да се чувстваме горди, сега се проявява като надменност и арогантност. Ако не сме истински смирени, ние се чувстваме унижени. Ако сме алчни, откриваме, че нищо не може да ни удовлетвори. Преди да пристъпим към Четвърта и Пета стъпка, можехме да си позволяваме да се страхуваме, да се гневим, да бъдем нечестни или да се самосъжаляваме. Сега отдаването на тези дефекти на характера замъглява нашата способност да разсъждаваме логично. Егоизмът става непоносимата, разрушителна верига, която ни приковава към нашите лоши навици. Нашите недостатъци изразходват цялото ни време и енергия.

Ние преглеждаме внимателно анализа, проведен в Четвърта стъпка, и придобиваме ясна представа за това какво предизвикват тези недостатъци в живота ни. Започваме да копнеем за освобождаване от тези дефекти. Чрез молитва или по друг начин ставаме готови, изпълнени с желание и способни да допуснем Бог да отстрани тези разрушителни черти. Ние имаме нужда от личностна промяна, ако искаме да оставаме чисти. Искामе да се променяме. Би трябвало да се заемем със старите дефекти без предубеждения. Осъзнаваме тези недостатъци и все пак продължаваме да правим същите грешки, без да можем да скъсаме с лошите навици. Ние виждаме в Общността на АН този вид живот, който искаме за себе си. Питаме нашите приятели, „Ти успя ли да се освободиш от своите недостатъци?“ Почти без изключение отговорът е „Да, според моите сили и възможности.“ Когато виждаме как нашите дефекти съществуват в живота ни и ги приемем, можем да се освободим от тях и да се помирим с нашия нов живот. Разбираме, че израстваме, когато правим нови грешки, вместо да повтаряме старите.

Докато работим по Шеста стъпка, е важно да помним, че сме хора и че не трябва да си поставяме нереалистични очаквания. Това е стъпка на готовността. Готовността е духовният принцип на Шеста стъпка. Тази стъпка ни помага да се придвижваме в духовна посока. И тъй като сме хора, ние ще се отклоняваме от пътя.

Характеровият недостатък, който ни пречи тук, е упоритостта. Не трябва да губим вяра, когато сме упорити. Упоритостта може да предизвика безразличие и нетърпимост, които се преодоляват чрез постоянни усилия. Ние продължаваме да молим за готовност. Можем да се съмняваме дали Бог ни счита за достойни да ни освободи от нашите дефекти или да се притесняваме, че нещо ще се обърка. Тогава питаме друг член на АН, който казва, „Ти си такъв, какъвто трябва да бъдеш.“ Ние подновяваме своята готовност за премахване на недостатъците ни. Предаваме се на простите съвети, които тази Програма ни предлага. Дори ако не сме напълно готови, ние се движим в правилна посока.

В края на краищата вярата, смиренieto и приемането заместват гордостта и упоритостта. Ние започваме да разбираме себе си. Откриваме, че нашата осъзнатост расте и че съзряваме. Започваме да се чувстваме по-добре, когато готовността прераства в надежда. Може би за пръв път получаваме представа за новия си живот. Като запазваме тази представа, ние включваме нашата готовност в действие като преминаваме към Седма стъпка.

Седма стъпка

„Ние смирено Го помолихме да отстрани нашите недостатъци.“

Недостатъците или дефектите на характера са тези неща, които ни причиняват болка и страдание. Ако те не влияеха на нашето здраве и щастие, ние нямаше да достигнем до такова ниво на отчаяние. Трябва да станем готови Бог, както Го разбираме, да отстрани тези недостатъци.

Като вземаме решение за това, че искаме Бог да ни освободи от безполезните и разрушителни аспекти на нашата личност, ние достигаем до Седма стъпка. Ние не успяхме да се справим с изпитанията на живота сами. Докато не направихме от живота си истинска бъркотия, ние не разбяхме, че не можем да успеем без помощ отвън. Когато признахме това, ние достигнахме до известно смирение. Смиренieto е основната съставка на Седма стъпка. То е резултат от това, че станяхме честни със себе си, което започна още с Първата стъпка. Ние приехме нашата зависимост и нашето безсилие. Открихме сила извън себе си и се научихме да разчитаме на нея. Изследвахме своя живот и открихме кои сме в действителност. Да сме истински смирени означава да приемаме и честно да се опитваме да бъдем себе си. Никой от нас не е нито напълно добър, нито напълно лош. Ние сме човешки същества, които имат своите качества и своите недостатъци. И най-важното – ние сме хора.

Смиренieto е важно за това да оставаме чисти, както водата и храната са важни за това да оставаме живи. Ако болестта ни продължаваше да се развива, ние все повече отдавахме енергията си за задоволяване на нашите материални желания. Всички други нужди ни бяха безинтересни. Ние винаги искахме удовлетворение на нашите първични желания.

Седма стъпка е стъпка на действието и тук е времето да помолим Бог за помощ и

освобождение. Трябва да разберем, че нашият начин на мислене не е единственият; другите хора могат да ни напътстват. Когато някой ни посочи наш недостатък, първата ни реакция може да бъде защитна. Трябва да разберем, че не сме свършени. Винаги ще има място за израстване. Ако наистина искаме да бъдем свободни, ще се вгледаме внимателно в забележката на нашите зависими събратя. Ако недостатъците, които открием са истински и успеем да се отървем от тях, ние със сигурност ще почувстваме благополучие.

Някои от нас ще искат да паднат на колене, за да работят по тази стъпка. Някои ще бъдат много тихи, други ще вложат огромни емоционални усилия, за да изразят искрена готовност. Ние използваме думата „смирено“, защото се обръщаме към Сила по-могъща от нас самите и молим за свободата да живеем извън ограниченията на нашия минал опит. Много от нас са готови да работят по тази стъпка без резерви, на абсолютна сяпа вяра, защото сме уморени от това, което бяхме направили и от това как се чувстваме. Ние изцяло приемаме това, което работи.

Това е нашият път за духовно израстване. Ние се променяме всеки ден. Постепенно и внимателно излизаме от изолацията и самотата на зависимостта към потока на живота. Това израстване е резултат не толкова от искане, колкото от молитви и действия. Главната цел на Седма стъпка е да излезем от себе си и да се стремим да достигнем волята на нашата Висша Сила.

Ако не сме внимателни и не успеем да проумеем духовното значение на тази стъпка, ние можем да срещнем трудности и да съживим старите проблеми. Една от опасностите е да бъдем прекалено строги към себе си.

Споделянето с другите възстановяващи се зависими ще ни помогне да не бъдем болезнено сериозни спрямо себе си. Приемането на чуждите недостатъци може да ни помогне да станем смирени и да подготвим почвата за освобождаването от нашите собствени дефекти. Бог често ни помага да осъзнаем своите недостатъци чрез онези, които се грижат за своето възстановяване.

Ние забелязахме, че смирението играе голяма роля в тази Програма и в нашия нов начин на живот. Ние направихме своя анализ. Станахме готови да допуснем Бог да отстрани нашите дефекти на характера. Смирено Го помолихме да отстрани нашите недостатъци. Това е пътят ни за духовно израстване и ние желаем да продължаваме напред. Готови сме за Осма стъпка.

Осма стъпка

„Ние съставихме списък на всички хора, които бяхме наранили и станахме готови да поправим причинените щети.“

Осмата стъпка е проверка на нашето новооткрито смирение. Целта ни е да се освободим от бремето на вината. Искаме да погледнем света в очите без страх или враждебност.

Действително ли сме готови да съставим списък на всички хора, които бяхме наранили, за да разсеем страха и вината, които носим със себе си от миналото? Опитът ни показва, че трябва да проявим готовност, за да има тази стъпка ефект.

Осмата стъпка не е лесна. Тя изисква нов вид честност за взаимоотношенията ни с другите хора. С Осма стъпка започва процесът на опрощение: ние прощаваме на другите; вероятно другите ни прощават; и накрая прощаваме на себе си и се учим как да живеем в света. Във времето, когато достигахме тази стъпка, ние сме готови по-скоро да разбираме, отколкото да бъдем разбирани. Можем да живеем и да позволяваме на живота да става по-лесен, когато знаем в кои области сме длъжни да поправим причинените от нас щети. Сега това изглежда трудно, но след като веднъж го направим, ще се учудим защо не сме го направили по-рано.

Имаме нужда от истинска честност преди да съставим точен списък. В изготвянето на списъка от Осма стъпка може би ще е нужно да определим какво означава „нараняване“. Едно от определенията за нараняване е причиняването на физическа или душевна вреда. Друго определение за нараняване е причиняването на болка, страдание или загуба. Вредата може да бъде причинена от нещо, което е казано, направено или не е направено. Нараняването може да бъде резултат от думи

или действия, както преднамерени, така и неволни. Степента на нараняване варира от това да накараме някой да почувства душевен дискомфорт до причиняването на физическа болка или дори смърт. Осмата стъпка представя пред нас проблема. Много от нас се затрудняват с това да признаят, че са причинили вреда на други хора, защото мислят, че са били жертви на своята зависимост. Избягването на това оправдаване е решаващ момент в Осма стъпка. Трябва да разграничим това, което ни бе причинено, от онова, което причинихме на другите. Ние избягваме своите оправдания и идеи за това, че сме жертви. Ние често чувстваме, че бяхме наранили единствено себе си, но въпреки това обикновено вписваме себе си последни в списъка, ако въобще го правим. Тази стъпка представлява извършване на подготвителната работа за поправянето на разрушенията в нашия живот.

Няма да станем по-добри хора, ако осъждаме грешките на другите. Ще се почувстваме по-добре, ако прочистим живота си и се освободим от вината. Като съставяме своя списък, ние повече не можем да отричаме, че сме причинили вреда на някого. Признаваме, че нараняваме другите, пряко или непряко, чрез действия, лъжи, неизпълнени желания или пренебрегване.

Съставяме списъка си или го взимаме от нашата Четвърта стъпка, като добавяме още имена на хора, според това какво си спомняме за тях. Изправяме се пред този списък честно и открито изследваме своите грешки, така че да можем да станем готови да ги поправим.

В някои случаи можем да не познаваме хората, които бяхме наранили. Докато употребявахме, съществуваше опасност да нараним всеки, който влизаше в контакт с нас. Много членове на Общността споменават своите родители, съпруги, съпрузи, деца, приятели, любовници, други зависими, случайни познати, колеги, началници, учители, хазаи и напълно непознати хора. Също така можем да внесем и себе си в списъка, защото докато употребявахме наркотици, ние бавно се самоубивахме. Можем да открием, че е полезно да съставим отделен списък на хората, на които дължим финансови обезщетения.

Както при всяка стъпка и тук трябва да бъдем изчерпателни. Повечето от нас често не постигат целите, които първоначално са запланували. В същото време, не можем да отложим завършването на тази стъпка, само защото не сме сигурни дали нашият списък ще бъде пълен. Ние никога няма да завършим изцяло този списък.

Последната трудност в работата по Осма стъпка е отделянето ѝ от Девета стъпка. Проекциите за извършването на действителното поправяне могат да бъдат значителна пречка, както в съставянето на списъка, така и в придобиването на готовност. Ние работим по тази стъпка, така сякаш Деветата стъпка не съществува. Дори не мислим за акта на поправяне на щетите, а се съсредоточаваме точно върху това, което казва Осма стъпка: съставяме списък и ставаме готови. Основното нещо, което тази стъпка прави за нас, е да ни помага да осъзнаваме, че малко по малко изграждаме ново отношение към себе си и съзнание за това как постъпваме с другите.

Внимателното слушане на други членове, които споделят своя опит с тази стъпка, може да ни освободи от всякакви притеснения свързани със съставянето на списъка ни. Също така, нашите спонсори могат да споделят с нас как Осмата стъпка е работила за тях. Задаването на въпрос по време на сбирка ни дава възможност да се възползваме от преимуществото на груповата съвест.

Осмата стъпка ни предлага голяма промяна, свързана с освобождаването от живот управляван от угризения и вина. Нашето бъдеще се променя, защото повече не трябва да избягваме хората, които бяхме наранили. В резултат от тази стъпка придобиваме нова свобода, която може да сложи край на нашата изолация. Като осъзнаваме нуждата да ни бъде простено, ние ставаме склонни да прощаваме повече. А също така знаем, че повече не правим умишлено нещастен живота на другите.

Осмата стъпка е стъпка на действието. Както всички стъпки, тя носи непосредствена полза. Сега ние сме готови да поправим причинените щети в Девета стъпка.

Девета стъпка

„Ние лично поправихме причинените щети пред тези хора, с изключение на случаите, в които това би навредило на тях или на други хора.“

Тази стъпка не бива да бъде избягвана. Ако не я направим, ние оставяме място в нашата Програма за връщане към активна зависимост. Гордостта, страхът и отлагането често изглеждат като непреодолими бариери; те застават на пътя на развитието и растежа. Важното е да предприемем действия и да сме готови да приемем реакциите на човека, когото сме наранили. Ние поправяме причинените щети, правейки всичко, което е по силите ни.

Намирането на подходящия момент се явява съществена част от тази стъпка. Ние следва да поправим причинените щети, когато ни се предостави възможност за това, освен в случаите, когато това би причинило още повече щети. Понякога действително не можем да направим нашите поправки, тъй като това е както невъзможно, така и непрактично. В някои случаи, поправянето на причинените от нас щети може да не е по силите ни. Откриваме, че готовността да се поправим може да замени самото действие в случаите, когато нямаме възможност да влезем в контакт с човека, когото сме наранили. Въпреки това, не трябва никога да пропускаме да установим контакт с някой поради притеснение, страх или отлагане.

Искаме да се освободим от вината си, но не желаем да правим това за чужда сметка. Може да се появи риск от това да въвлечем трети човек или някой познат от времето, когато употребявахме, който не желае да бъде компрометиран. Нямаме правото или нуждата да подлагаме друг човек на опасност. Често е необходимо да се посъветваме с някого по тези въпроси.

Ние препоръчваме да възложим нашите законови проблеми на адвокатите, а нашите финансови и медицински проблеми на съответните професионалисти. Част от ученето на това как да живеем успешно е умението да разбираме кога се нуждаем от помощ.

В някои стари взаимоотношения все още може да съществува неразрешен конфликт. Даваме своя принос в разрешаването на старите конфликти, като поправяме причинените щети. Ние искаме да избегнем бъдещо противопоставяне и непростиими обиди. В много случаи можем само да отидем до човека и смирено да го помолим да разбере миналите ни грешки. Понякога, за наша радост, се случва така, че стари приятели или роднини доказват, че са готови да се освободят от своята горчивина. Общуването с тези, които все още страдат от нашето злодеяние може да бъде опасно. Непреките поправки могат да бъдат необходими там, където директните биха били опасни или застрашават други хора. Правим своите поправки по най-добрия начин на който сме способни. Опитваме да помним, че когато поправяме причинените щети, ние правим това за себе си. Вместо да се чувстваме виновни или изпълнени с угризения, ние чувстваме, че се освобождаваме от миналото си.

Ние признаваме, че отрицателно отношение към нас беше предизвикано от нашите действия. Деветата стъпка ни помага да се справим с вината, а на другите да се справят с гнева. Понякога единствените поправки, които можем да направим е да оставаме чисти. Дължим това на себе си и на хората, които обичаме. Повече не създаваме бъркотия в обществото, в резултат на нашата употреба. Понякога единственият начин, по който можем да поправим причинените от нас щети, е като сме полезни на обществото. Сега ние помагаме на себе си и на други зависими да се възстановяват. Това е огромен принос за цялото общество.

В процеса на възстановяване ние се връщаме към здравия разум и част от него се явява ефективното взаимодействие с другите. Ние по-рядко разглеждаме другите като заплаха за сигурността ни. Истинската сигурност ще замени физическата болка и душевното объркване, които изживявахме в миналото. Обръщаме се със смирение и търпение към тези, които бяхме наранили. Много от нашите искрени доброжелатели могат да не искат да приемат възстановяването ни за истинско. Трябва да помним болката, която те са изпитали. С времето ще се случат много чудеса. Много от тези, които бяха изолирани от своите семейства, успяха да изградят стабилни взаимоотношения с тях. В края на краищата, за тях става по-лесно да приемат промените в нас.

Чистото време говори само за себе си. Търпението е важна част от нашето възстановяване. Безусловната любов, която изживяваме, ще възобнови волята ни за живот и всяко положително действие от наша страна ще бъде белязано с неочаквани възможности. Много смелост и вяра се изискват за извършване на поправките, но в резултат на това ние израстваме духовно.

Ние постигаме освобождаване от разрушенията на нашето минало. Искаме да поддържаме своя дом подреден и продължаваме с личния самоанализ в Десета стъпка.

Десета стъпка

„Ние продължихме да се самоанализираме и когато допускахме грешки, веднага си ги признавахме.“

Десетата стъпка ни предпазва от провал в настоящето. Ако не продължаваме да съзнаваме дефектите си, те могат да ни притиснат в ъгъла, от където не можем да се измъкнем чисти.

Едно от първите неща, които научаваме в Анонимни Наркозависими е, че когато употребяваме ние губим. По същата причина няма да изпитваме повече болка, ако можем да избягваме нещата, които я причиняват. Да продължаваме да се самоанализираме означава, че свикваме редовно да се вглеждаме в себе си, в своите действия, отношение към живота и взаимоотношения с другите.

Ние сме хора на навика и не сме защитени от стария си начин на мислене и действие. Понякога изглежда по-лесно да вървим по стария саморазрушителен коловоз, вместо да поемем по новия и опасно изглеждащ път. Не сме длъжни да попадаме в капана на старите си модели на поведение. Днес имаме избор.

Десетата стъпка може да ни помогне да отстраним житейските си проблеми и да ни предпази от тяхното повтаряне. Правим преглед на действията си от изминалия ден. Някои от нас пишат за своите чувства, като обясняват как са се чувствали и каква е била ролята им в който и да е от възникналите проблеми. Наранихме ли някого? Нужно ли е да признаем, че не сме били прави? Ако срещнем някакви трудности ние полагаме усилия, за да се справим с тях. Когато тези неща остават нерешени, те започват да ни измъчват.

Тази стъпка може да ни защити от старото безумие. Можем да се запитаем дали сме били обзети от старите модели на гняв, негодувание и страх. Чувстваме ли се хванати в капан? Настройваме ли се за проблеми? Не сме ли прекалено гладни, гневни, самотни или уморени? Възприемаме ли се твърде сериозно? Сравняваме ли своето вътрешно състояние с външния вид на другите? Страдаме ли от някакъв физически проблем? Отговорите на тези въпроси могат да ни помогнат да се справим със затрудненията на настоящия момент. Не трябва повече да живеем с чувство на душевна пустота. Много от нашите основни притеснения и трудности идват от липсата на опит в живеенето без наркотици. Често, когато попитаме някой ветеран какво да правим, ние сме учудени от простотата на отговора.

Десетата стъпка може да бъде клапанът за изпускане на парата. Ние работим по тази стъпка, докато ежедневните спадове и възходи са все още свежи в ума ни. Описваме какво сме направили през деня и се опитваме да не рационализираме действията си. Това може да бъде записано в края на деня. Първото нещо, което правим, е да спрем! След това отделяме време, за да помислим. Изследваме своите действия, реакции и мотиви. Често откриваме, че сме се справили по-добре, отколкото ни се е струвало. Това ни позволява да изследваме своите действия и да признаваме грешките си, преди нещата да са се влошили. Необходимо е да избягваме оправдаването. Стремим се незабавно да признаваме грешките си, а не да ги обясняваме.

Ние работим по тази стъпка без прекъсване. Това е профилактично действие. Колкото повече работим по тази стъпка, толкова по-малко ще се нуждаем от нейната коригираща част. Тази стъпка е отлично средство за избягване на неприятностите, преди да ни се качат на главата. Наблюдаваме своите чувства, емоции, фантазии и действия. Чрез непрестанен самоанализ, можем да избегнем повтарянето на действия, които ни карат да се чувстваме зле.

Ние се нуждаем от тази стъпка, дори когато се чувстваме прекрасно и нещата вървят добре. Положителните чувства са нови за нас и ние трябва да ги култивираме. Когато имаме неприятности

можем да прилагаме това, което ни е помагало в по-добри времена. Имаме правото да се чувстваме добре. Ние имаме избор. Добрите времена също могат да бъдат капан. Опасността се състои в това, че можем да забравим, че най-важният ни приоритет е да оставаме чисти. За нас възстановяването е повече просто от удоволствие.

Нужно ни е да запомним, че всеки прави грешки. Никога няма да бъдем перфектни. Но все пак можем да приемаме себе си с помощта на Десета стъпка. Като продължаваме да се самоанализираме, ние придобиваме свобода тук и сега, от себе си и от миналото. Повече не е нужно да оправдаваме своето съществуване. Тази стъпка ни позволява да бъдем себе си.

Единадесета стъпка

„Ние се стремяхме чрез молитва и медитация да подобрим съзнателния си контакт с Бог, както Го разбирахме, молейки се единствено да узнаем Неговата воля за нас и да ни дари със силата да я изпълним.“

Първите десет стъпки утвърждават основата за подобряване на съзнателния ни контакт с Бог, както Го разбираме. Те ни дават основата за постигане на дългосрочните ни, положителни цели. Като встъпваме в този етап на нашата духовна програма, след преминаването на предишните десет стъпки, повечето от нас приветстват радушно практикуването на молитва и медитация. Нашето духовно състояние е базата за успешно възстановяване, което предлага неограничено развитие.

Много от нас започват действително да оценяват своето възстановяване, когато достигат до Единайста стъпка. В тази стъпка животът ни придобива по-дълбоко значение. Като се отказваме от контрола, ние придобиваме по-голяма сила.

Природата на нашата вяра ще определя начина, по който се молим и медитираме. Трябва да се убедим единствено в това, че притежаваме система от вярвания, която работи за нас. Резултатите се отразяват на възстановяването. И както бе отбелязано другаде, нашите молитви изглежда започнаха да дават резултат след като дойдохме в Програмата на Анонимните Наркозависими и когато се предадохме пред болестта. Съзнателният контакт, описан в тази стъпка, е пряк резултат от живеенето по стъпките. Ние използваме Единадесетата стъпка, за да поддържаме и подобряваме своето духовно състояние.

Когато за пръв път дойдохме в Програмата, ние получихме помощ от Сила, по-могъща от нас самите. Това стана благодарение на посвещаването ни на Програмата. Целта на Единадесетата стъпка е да постигнем задълбочено осъзнаване на тази Сила и да подобрим способността си да я използваме като източник на енергия в нашия нов живот.

Колкото повече подобряваме съзнателния си контакт с Бог чрез молитва и медитация, толкова по-лесно ни е да казваме, „Нека бъде Твоята воля, а не моята.“ Можем да помолим Бог за помощ, когато имаме нужда и тогава животът ни се подобрява. Опитът, който някои споделят за медитацията и религиозните вярвания, не винаги е подходящ за нас. Програмата ни е духовна, а не религиозна. Във времето, когато пристъпваме към Единайстата стъпка, недостатъците на характера, които ни причиняваха проблеми в миналото, бяха отработени чрез работата по предишните стъпки. Образът на човека, който бихме искали да бъдем, е моментното съзиране на волята на Бог за нас. Често нашият кръгозор е толкова ограничен, че можем да видим само непосредствените си желания и нужди.

Разбира се, лесно е отново да тръгнем по стария път. За да обезпечим своето непрекъснато израстване и възстановяване, трябва да се научим да поддържаме живота си на духовна основа. Бог няма да ни наложи пряко волята ни своята благодат, но ние можем да я получим, ако Го помолим за това. Обикновено чувстваме, че в даден момент нещо се променя, но не можем веднага да видим съществените промени в живота си. Когато най-накрая се отдръпваме от егоистичните си подбуди, започваме да откриваме мира и спокойствието, които преди считахме за недостижими. В натрапения морал липсва силата, която идва, когато избираме да живеем духовен живот. Повечето от нас се молят, когато са наранени. Научаваме, че когато се молим редовно, няма да бъдем наранявани толкова често или толкова дълбоко.

Извън Анонимни Наркозависими, има много различни групи от хора, които практикуват медитация. Почти всички от тях са свързани с определена религия или философия. Подкрепата на който и да е от тези методи ще бъде нарушение на традициите ни и ограничаване на личното право да индивида да има Бог, според своето разбиране. Медитацията ни позволява да се развиваме духовно по собствен път. Това, което не е работило за нас в миналото, може да ни помага днес. Ние гледаме на всеки ден по нов начин, без предубеждения. Знаем, че ако помолим за познание за Божията воля, ще получим това, което е най-добро за нас, независимо какво мислим. Това разбиране се основава на нашата вяра и опит като възстановяващи се зависими.

Молитвата е предаване на нашето отношение към Сила, по-могъща от нас самите. Понякога, когато се молим се случват удивителни неща; ние откриваме средствата, способите и енергията за изпълнението на задачи, които далеч надхвърлят нашите възможности. Ние получаваме неограничена сила, чрез ежедневната ни молитва и отдаване на Програмата до тогава, докато съхраняваме вярата и докато я обновяваме.

За някои молитвата е да молим Бог за помощ, а медитацията да слушаме за неговия отговор. Учим се да бъдем внимателни, когато се молим за конкретни неща. Молим за това Бог да ни покаже своята воля и да ни помогне да я изпълним. В някои случаи, Неговата воля се оказва толкова очевидна, че за нас не е сложно да я разберем. В други случаи, егото ни е толкова концентрирано в себе си, че няма да приемем волята на Бог за нас без борба и капитулиране. Ако молим за това Бог да премахне всички обръквачи влияния, качеството на молитвите ни обикновено се подобрява и ние можем да почувстваме разлика. Молитвата изисква практика и трябва да запомним, че опитните хора не са се родили научени. От тях са се изисквали много усилия, за да развият тези умения. Чрез молитвата, ние търсим съзнателен контакт с Бог. В медитацията, ние постигаме този контакт и Единайстата стъпка ни помага да го поддържаме.

Преди идването си в Анонимни Наркозависими, може да сме се намирали под въздействието на различни религии и методи за медитация. Някои от нас бяха опустошени и напълно объркани от тези практики. Бяхме сигурни, че волята на Бог беше да употребяваме наркотици, за да достигаме до по-високо ниво на съзнание. Много от нас откриха, че се намират на много странно ниво, в резултат от тези практики. Не подозирахме, че коренът на проблемите ни се намираше в разрушителното въздействие на нашата зависимост и продължавахме да следваме всеки метод, който ни обещавахе надежда.

В тишината на медитацията, волята на Бог може да стане видна за нас. Успокояването на ума чрез медитация ни носи вътрешен покой, който ни води до контакт с Бог вътре в нас. Главната предпоставка за медитация е фактът, че е трудно, ако не и невъзможно, да се постигне съзнателен контакт, докато умът ни не е утихнал. Обичайният, никога нестихващ поток на мислите трябва да спре, за да бъде възможен прогрес. Така нашите предварителни практики имат за цел да успокоят ума и да позволят на спонтанно възникналите мисли да замрат по естествен път. Ние оставяме своите мисли зад себе си, според това в каква степен медитативната част от Единадесетата стъпка се е превърнала в реалност за нас.

Емоционалното равновесие е един от първите резултати от медитацията и нашият опит потвърждава това. Някои от нас идват в Програмата съкрушени и остават за малко, само за да открият Бог или спасение в един или друг религиозен култ. Лесно е да се понесем на крилете на религиозното въодушевление и да забравим, че сме зависими с нелечимо заболяване.

Казано е, че започваме да ценим медитацията, когато резултатите станат видими в ежедневието. Този факт се подразбира и в словата на Единайстата стъпка: „...Неговата воля за нас и силата да я изпълним.” За тези от нас, които не се молят, медитацията се явява единственият начин за работа по тази стъпка.

Започваме да се молим, защото това ни носи умиротворение, дава ни увереност в себе си и смелост. Това също ни помага да живеем без страх и недоверие. Когато се освобождаваме от егоистичните си мотиви и молим за напътствия, ние откриваме чувство на спокойствие и смирение.

Ставаме по-осъзнати и съпричастни с другите хора, което беше непостижимо преди да започнем работа по тази стъпка.

Като търсим личен контакт с Бог ние започваме да се разтваряме като цвете срещу слънце. Започваме да виждаме, че Божията любов е съществувала винаги, чакайки само да я приемем. Ние вървим по своя път и приемаме ежедневно това, което ни се дава свободно. Откриваме, че доверяването на Бог става по-комфортно за нас.

Когато за пръв път дойдохме в Програмата, ние обикновено се молихме за неща, които изглеждаха важни и необходими. Като израстваме духовно и откриваме Сила, по-могъща от нас самите, ние започваме да осъзнаваме, че докато духовните ни нужди са удовлетворени, нашите житейски проблеми се свеждат до едно ниво на удобство. Когато забравяме в какво се състои истинската ни сила, ние бързо ставаме обект на същите модели на мислене и действие, които бяха главната причина, поради която дойдохме в Програмата. В края на краищата, ние преосмисляме своите убеждения и представи и разбираме, че това от което най-много се нуждаем е познание за волята на Бог за нас и сила, за да я изпълним. Можем да оставим настрана личните си интереси, защото разбираме, че Божията воля за нас притежава нещата, които ценим най-много. Волята на Бог за нас става наша истинска воля. Това се случва по интуитивен начин, който не може да бъде адекватно обяснен с думи.

Ние ставаме готови да позволим на другите хора да бъдат такива, каквито са, без да ни се налага да ги съдим. Неотложната необходимост да се грижим за нещата изчезва. Ако в началото за нас беше трудно да разберем принципа на приемането, сега това ни се отдава.

Знаем, че каквото и да ни поднесе денят, Бог ни дава всичко от което се нуждаем за духовното ни благополучие. За нас е нормално да признаем, че сме безсилни, защото Бог е достатъчно силен, за да ни помага да оставаме чисти и да се радваме на духовно развитие. Бог ни помага да поддържаме дома си подреден.

Ние започваме да виждаме по-ясно това, което се случва в реалността. Чрез постоянен контакт с нашата Висша Сила отговорите, които търсим, идват при нас. Ние придобиваме способността да правим онова, което преди не успяхме да направим. Ние уважаваме вярванията на другите. Ние ви предлагаме да потърсите сила и напътствия в съгласие със собствените ви убеждения.

Благодарни сме за тази стъпка, защото започваме да получаваме това, което е най-добро за нас. По-рано се молахме за това желанията ни да бъдат изпълнени, а когато ги получавахме се оказвахме впримчени в капан. Можахме да се молим да получим нещо, а след това трябваше да се молим, за неговото отстраняване, защото не бяхме в състояние да се справим с него.

Надяваме се, че като познаваме силата на молитвата и отговорността, която тя носи със себе си, можем да използваме Единайстата стъпка като ръководство в ежедневието ни.

Започваме да се молим само за волята на Бог за нас. По този начин получаваме само онова, с което сме в състояние да се справим, защото Бог ни помага да се подготвим за него. Някои от нас просто благодарят с думи на Бог за Неговата милост.

С дух на предаване и смирение, ние отново и отново се обръщаме към тази стъпка, за да получим дара на познанието и силата от Бог, както Го разбираме. Десета стъпка отстранява грешките на настоящето така, че да можем да работим по Единайстата стъпка. Без тази стъпка е малко вероятно, че бихме могли да изживеем духовно пробуждане, да прилагаме духовните принципи в живота си или да предаваме послание, което е достатъчно привлекателно за другите, за да се възстановяват. В Анонимни Наркозависими има духовен принцип – да споделяме онова, което сме придобили, за да можем да го запазим. Като помагаме на другите да остават чисти, ние изживяваме духовната благодат, която открихме. Трябва свободно и с благодарност да раздаваме онова, което толкова свободно и с благодарност ни бе дадено.

Дванадесета стъпка

„Достигнали до духовно пробуждане в резултат на изпълнението на тези стъпки, ние се стремяхме да предаваме посланието на други зависими и да прилагаме тези принципи във всичките си дела.”

Ние дойдохме в Анонимни Наркозависими поради тоталния срив в живота ни и последното нещо, за което мислехме тогава, беше духовно пробуждане. Ние просто искахме да престанем да страдаме.

Стъпките ни водят към пробуждане на духовната същност в нас. Това пробуждане се доказва чрез промените в нашия живот, които ни позволяват да живеем според духовни принципи и да предаваме нашето послание за възстановяване и надежда на зависимия, който все още страда. И все пак, посланието губи своя смисъл, ако не го живеем. Когато правим това, животът и действията ни оказват много повече влияние, отколкото нашите думи и литература.

Идеята за духовно пробуждане се проявява по различни начини при различните хора в Общността. Все пак, при всички тях има нещо общо и то е придобиването на цел в живота и изчезване на чувството за самотност. Много от нас вярват, че духовното пробуждане е безсмислено ако не е придружено от нарастващ душевен покой и загриженост към другите. За да поддържаме този душевен покой, ние се стремим да живеем в днешния ден.

Онези от нас, които работиха по стъпките, придобиха много дарове, които са пряк резултат от живеенето на тази Програма.

Когато за пръв път започваме да чувстваме освобождение от зависимостта, ние рискуваме да попаднем в заблудата, че можем да контролираме живота си. Забравяме за агонията и болката, които изживяхме. Когато употребявахме, нашата болест контролираше живота ни и тя е готова и чака да ни завладее отново. Ние бързо забравяме, че всичките ни усилия да контролираме живота си претърпяха неуспех.

Сега ние разбираме, че можем да запазим онова, което сме придобили в АН, само като го споделяме с други хора. Това е нашата най-добра застраховка срещу връщане към мъчителното съществуване на употребата. Ние наричаме това предаване на посланието и ние го правим по различни начини.

В Дванайстата стъпка ние прилагаме духовните принципи на споделяне на посланието за възстановяване в АН. Даже новодошъл, запознат с АН от един ден, може да предаде посланието, че тази Програма работи.

Когато споделяме с някой нов, можем да помолим своята Висша Сила да бъдем неин проводник. Ние не се изживяваме като богове. Често молим за помощта на друг зависим, когато споделяме с новодошъл. Привилегия е да се отзовем на зов за помощ. Ние, които познаваме отчаянието, се чувстваме щастливи, когато помагаме на другите да се възстановяват.

Ние помагаме на новодошлите да изучават принципите на Анонимни Наркозависими. Опитваме се да се почувстват добре дошли и се стараем да им помогнем да научат какво може да им предложи Програмата. Споделяме своя опит, сила и надежда. Когато е възможно, придружаваме новодошлите на сбирка.

Безкористното изпълнение на тези дейности е основният принцип на Дванайстата стъпка. Ние получихме нашето възстановяване от Бог, както Го разбираме. Сега ние се подготвяме да предаваме посланието за възстановяване с тези, които го искат. Повечето от нас научават, че можем да предаваме посланието единствено на този, който моли за помощ. Понякога, единственото послание, което може да достигне до страдащия зависим, е силата на примера. Зависимият може да страда, но да не бъде готов да помоли за помощ. Ние сме отворени за тези хора, така че когато помолят за помощ, да сме до тях.

Програмата на Анонимни Наркозависими ни учи, че когато помагаме на другите помагаме на себе си. По удивителен начин работата по Дванадесетте стъпки ни води от примирение и отчаяние

към изпълнение на волята на нашата Висша Сила. Беше ни дадена способността да помагаме на нашите зависими събратя така, както никой друг не можеше. Ние виждаме това да се случва пред нас всеки ден. Тази удивителна промяна е доказателство за духовно пробуждане. Ние споделяме своя личен опит за това как това се е случило при нас. Изкушението да дадем съвет е голямо, но когато правим това, ние губим уважението на новодошлите. Това замъглява нашето послание. Единствено простото и честно послание за възстановяване от зависимостта звучи правдиво.

Ние посещаваме сбирките и сме готови да служим на Общността. Споделяме свободно и с благодарност своето време, служене и това, което сами открихме тук. Служенето, за което говорим в Анонимни Наркозависими – това е главната цел на нашите групи. Служенето се състои в това да предаваме посланието на зависимия, който все още страда. Колкото по-енергично се заемем с тази дейност, толкова повече ще израстваме духовно.

Начинът, по който предаваме посланието, говори сам за себе си. Хората, които ни помнят като неискрени, изплашени самотници, ни срещат на улицата и забелязват, че страхът е изчезнал от лицата ни. Те виждат как постепенно се съживяваме.

След като открихме АН, скуката и самодоволството вече нямат място в нашия нов живот. Като оставаме чисти, ние започваме да прилагаме духовни принципи като надежда, предаване, приемане, честност, непредубеденост, готовност, вяра, толерантност, търпение, смирение, безусловна любов, споделяне и загриженост към другите. В процеса на нашето възстановяване, духовните принципи докосват всяка сфера на живота ни, защото просто се опитваме да живеем тази Програма тук и сега.

Ние изживяваме радост чрез умението ни живеем според принципите на възстановяването.

Приятно е да се види как човек, който има два чисти дни казва на човек с един чист ден „За зависимия самотата е лоша компания”. Или да видим как зависим, който се опитва да помага на друг зависим да остане чист, внезапно успява да намери необходимите думи, за да предаде посланието за възстановяване.

Ние чувстваме, че нашият живот придоби стойност. Духовно обновени, ние се радваме на живота. Когато употребявахме, нашият живот беше борба за оцеляване. Сега ние много повече живеем, отколкото оцеляваме. Като осъзнаваме, че главното е да оставаме чисти, ние можем да се радваме на живота. Харесва ни да оставаме чисти и да предаваме посланието за възстановяване на зависимия, който все още страда. Посещаването на сбирки наистина работи.

Прилагането на духовни принципи в ежедневието ни кара да се възприемаме по нов начин. Честността, смирението и непредубедеността ни помагат да се отнасяме справедливо с хората около нас. Ние вземаме много по-сдържани решения. Ние се учим да уважаваме другите.

Уроците, които научаваме във възстановяването, често са горчиви и болезнени. Като споделяме този опит в Анонимни Наркозависими, ние помагаме на другите и започваме да уважаваме себе си. Не можем да освободим зависимите от тяхната болка, но можем да им вдъхваме надеждата, която получихме в АН. Ние споделяме за това как прилагаме принципите на възстановяването в нашия живот. Бог ни помага, като си помагаме един на друг. Животът придобива ново значение и качество, ние чувстваме собствената си значимост. Ние ставаме духовно обновени и се радваме на живота. Духовното пробуждане идва чрез ново разбиране за нашата Висша Сила, което развиваме докато споделяме възстановяването си с другите зависими.

Ние сме пример за надежда. Ние сме пример за това, че Програмата работи. Радостта, която придобихме в чистия живот, привлича зависимия, който все още страда.

Ние наистина се възстановяваме, за да живеем чист и щастлив живот. Добре дошли в АН. Стъпките не свършват до тук. Стъпките са ново начало!

Започнете вашата програма с Първа стъпка, за която се говори в предишната глава „Как работи това?“. Когато от дъното на душата си признаваме, че сме безсилни пред своята зависимост, ние правим огромна стъпка във възстановяването си. На този етап много от нас все още имаха резерви, така че дайте си шанс и бъдете толкова задълбочени, колкото можете от самото начало. Преминете към Втора стъпка, Трета и т.н. и ако продължавате напред постепенно ще придобиете собствено разбиране за Програмата. Ако се намирате в болница или друга институция и понастоящем сте спрели да употребявате наркотици, то вие можете с чисто съзнание да опитате този начин на живот.

След като напуснете институцията, в която сте се намирали, продължавайте да работите по своята ежедневна програма и се свържете с член на АН. Направете това писмено, по телефона или чрез директна среща. Но най-доброто, което може да правите сега е да посещавате нашите сбирки. Тук вие ще откриете отговори за някои от нещата, които може би ви безпокоят.

Ако не се намирате в лечебно заведение, всичко споменато по-горе се отнася и за вас. Спрете да употребявате просто за днес. Повечето от нас могат да правят в течение на осем или дванадесет часа това, което изглежда невъзможно за по-дълъг период от време. Ако фикс идеите или непреодолимите импулси станат прекалено силни, отделете си пет минути, в които няма да употребявате. Минутите ще прераснат в часове, часовете в дни и по този начин ние ще пречупим своя навик да употребяваме наркотици и ще придобием известно душевно спокойствие. Истинското чудо се случва, когато осъзнаете, че желанието за употреба на наркотици все някога ще ви напусне. Вие спрахте да употребявате и започнахте да живеете.

Първата стъпка към възстановяването е да се спре употребата на наркотици. Не можем да очакваме от Програмата да работи ако умовете и телата ни са все още замъглени от наркотиците. Можем да направим тази стъпка навсякъде, дори в затвор или болница. Оставаме чисти по какъвто и да е начин – чрез „студена пуйка“ или детоксикация, като отделяме за това толкова време, колкото е необходимо.

Сега можем да пристъпим към развиване на концепция за Бог, както Го разбираме. Можем да използваме стъпките, за да подобрим нашето отношение към света. Най-добрите ни мисли ни вкараха в неприятности. Ние осъзнаваме нуждата от промяна. Нашата болест включваше много повече от това да употребяваме наркотици, затова и възстановяването трябва да включва много повече от просто въздържание. Възстановяването е активна промяна на нашите идеи и отношение към живота.

Способността да посрещаме проблемите е необходима, за да оставаме чисти. Ако сме имали проблеми в миналото си, то малко вероятно е, че само въздържанието ще реши тези проблеми. Чувството ни за вина и безпокойството може да ни попречи да живеем тук и сега. Отричането на нашата болест и другите резерви ни поддържат болни. Много от нас се чувстват така, сякаш никога няма да е възможно да живеем щастливо без наркотици. Ние страдаме от страх и безумие и чувстваме, че няма изход от употребата на наркотици. Можем да се боим, че ако бъдем чисти приятелите ни ще ни отхвърлят. Тези чувства са типични за зависимите, които търсят възстановяване. Можем да страдаме и от свръхчувствителното си его. Някои от най-често срещаните оправдания за употреба на наркотици са самотата, самосъжалението и страхът. Нечестност, предубеденост и липса на готовност са три от нашите най-големи врагове. Себеобсебването е сърцевината на нашата болест.

Разбрахме, че старите идеи и старият начин на живот няма да ни помогнат да оставаме чисти или да живеем по-добре. Ако се оставим на бездействието и се лутаме между крайна унилоост и гибелна самоувереност, ние се оставяме на симптомите на нашата болест. И в този момент като проблем се явява разбирането, че е по-лесно да променяме възприятията си за реалността, отколкото да променяме самата реалност. Трябва да изоставим старите представи и да посрещнем факта, че

реалността и животът си вървят без значение дали ги приемаме или не. Можем да променяме единствено начина, по който реагираме на живота и начина, по който се отнасяме към себе си. За нас е необходимо да приемем, че промяната става постепенно и възстановяването е непрекъснат процес.

Да посещаваме по една сбирка на ден в продължение на първите деветдесет дни е добра идея. В зависимите се поражда особено чувство, когато открият, че има и други хора които споделят техните минали и настоящи трудности. В началото не можем да правим много повече от това да посещаваме сбирките. Сигурно няма да можем да запомним нито една дума, нито един човек или мисъл от нашата първа сбирка. С времето можем да се отпуснем и да се наслаждаваме на атмосферата на възстановяване. Сбирките укрепват нашето възстановяване. В началото можем да изпитваме страх, защото не познаваме никого. Някои от нас мислят, че нямаме нужда от сбирки. Въпреки това, когато сме наранени, отиваме на сбирка и там изпитваме облекчение. Сбирките ни помагат да помним откъде идваме, но по-важното е, че ни помагат да видим къде можем да отидем в нашето възстановяване. Като посещаваме сбирките редовно, ние се учим да ценим разговорите с другите зависими, които споделят нашите проблеми и цели. Трябва да се отворим и да приемем любовта и разбирането от които се нуждаем, за да се променяме. Когато започнем да опознаваме Общността и нейните принципи и когато започнем да ги прилагаме в действие, ние слагаме началото на своето израстване. Ние полагаме усилия, за да се справим с най-очевидните си проблеми и оставяме настрана останалите. Ако работим и се развиваме, новите възможности за израстване се появяват от само себе си.

Нашите нови приятели в Общността ще ни помагат. Общите ни усилия са насочени към възстановяването. Чисти, ние посрещаме света заедно. Вече не се чувстваме притиснати в ъгъла, оставените на произвола на събития и обстоятелства. Различно е, когато имаме приятели, които ги е грижа за нас, когато страдаме. Ние намираме своето място в Общността и се включваме в група, чиито сбирки ни помагат в нашето възстановяване. Ние не заслужавахме доверие толкова дълго време, така че повечето от нашите приятели и семейства ще се съмняват в нашето възстановяване. Те мислят, че едва ли някога ще спрем да употребяваме. Имаме нужда от хора, които разбират същността на нашата болест и процеса на възстановяване. На сбирките можем да споделяме с другите зависими, да задаваме въпроси и да научаваме повече за своята болест. Учим се да живеем по нов начин. Нашите стари идеи повече не ни ограничават.

Постепенно заменяме старите си навици с нов начин на живот. Ставаме готови да се променяме. Ходим редовно на сбирки, вземаме телефонни номера и се обаждаме, четем литературата и най-важното – не употребяваме наркотици. Учим се да споделяме с другите. Ако на никого не кажем, че ни боли, малко вероятно е някой да забележи това. Но когато искаме помощ, можем да я получим.

Друго „средство за възстановяване“ за новодошлия е той да се включи в живота на Общността. Когато ставаме част от АН, ние се учим да поставяме Програмата на първо място и да не бързаме с другите неща. Започваме с това да поискаме помощ и се стараем да изпълняваме препоръките, които получаваме от хората по време на сбирките. Много е полезно да позволяваме на другите в групата да ни помагат. С времето ще станем способни да предаваме на другите това, което ни беше дадено на нас. Учим се, че когато служим на другите, „излизаме“ от себе си. Нашата работа може да започне с прости действия: изхвърляне на пепелниците, правене на кафе, подготовка за провеждане на сбирка, почистване, отключване на вратата, водене на сбирките и раздаване на литература. Правенето на тези неща ни помага да се чувстваме част от Общността.

Ние разбираме, че е полезно да имаме спонсор и да го ползваме. Спонсорството е двупосочна улица. То помага както на новодошлия, така и на спонсора. Чистото време и опитът на спонсора може да зависи до голяма степен от това с какви спонсори разполагаме в нашето населено място. Спонсорството на новодошлите е също и отговорност на групата. То е косвено и неофициално в своя подход, но то е сърцето на АН метода за възстановяване от наркотична зависимост – един зависим помага на друг.

Една от най-значителните промени в нашия живот протича в сферата на личните ни взаимоотношения. Нашите най-ранни контакти с другите, често започват от спонсора ни. Като

новодошли откриваме, че е по-лесно да имаме някой, на чийто преценки вярваме и на когото можем да се доверим. Откриваме, че да се доверяваме на другите с по-голям опит е по-скоро сила, отколкото слабост. Нашият опит показва, че работата ни по стъпките е най-добрата гаранция срещу връщане към активна зависимост. Нашият спонсор и нашите приятели могат да ни съветват как да работим по стъпките. Можем да разговаряме с другите за това какво означават стъпките за тях. Те могат да ни помагат да се подготвим за духовния опит, който ще придобием като живеем по стъпките. Молим Бог, както Го разбираме, да ни помогне да подобрим своето разбиране за стъпките. Когато сме подготвени трябва да изпробваме нашия новооткрит начин на живот. Ние разбираме, че Програмата няма да работи, докато се опитваме да я приспособим към живота си. Трябва да се научим да приспособим нашия живот към Програмата.

Днес, ние търсим решенията, а не проблемите. Прилагаме онова, което сме научили, като експериментираме. Запазваме онова, от което имаме нужда и оставяме другото. Откриваме, че като работим по стъпките, общуваме с нашата Висша Сила, разговаряме със своя спонсор и споделяме с новодошлите, ние придобиваме способността да израстваме духовно.

Дванадесетте стъпки се използват като програма за възстановяване. Ние научаваме, че при решаване на проблемите си можем да се обръщаме за помощ към нашата Висша Сила. Когато споделяме своите трудности, ние изпитваме чувства, които ни дават силата да започнем да търсим познание за Божията воля за нас.

Ние вярваме, че нашата Висша Сила ще се грижи за нас. Ако честно се опитваме да изпълняваме волята на Бог, като полагаме всички усилия за това, ние можем да се справим с всичко, което ни се случва. Търсенето на Божията воля е духовен принцип, който откриваме в стъпките. Като работим по стъпките и прилагаме принципите, ние опростяваме своя живот и променяме старото си отношение към него. Ако признаваме, че животът ни е станал неуправляем, ние не сме длъжни да

оспорваме своята гледна точка. Трябва да приемем себе си, такива, каквито сме. Повече не е необходимо винаги да бъдем прави. Когато си даваме тази свобода, можем да оставим другите да грешат. Свободата да се променяме, изглежда идва след като приемем себе си.

Споделянето със зависимите събратя е основното средство в нашата Програма. Тази помощ може да дойде единствено от друг зависим. Това е помощта, при която можеш да чуеш: „И с мен се случи нещо подобно, и аз направих следното...” За всеки, който иска нашия начин на живот, ние споделяме опит, сила и надежда, вместо да проповядваме и съдим. Ако споделянето на нашата болка е помогнало дори и на един човек страданието си е струвало. Укрепваме собственото си възстановяване, когато го споделяме с другите, които търсят помощ. Ако пазим за себе си онова, което трябва да споделим, ще го изгубим. Думите не значат нищо, докато не преминат в действия.

Ние осъзнаваме своя духовен растеж, когато сме в състояние да протегнем ръка и да помагаме на другите. Помагаме на другите, когато участваме в служенето и се стараем да предаваме посланието на зависимия, който все още страда. Научаваме че можем да запазим онова, което сме придобили, само като го споделяме с други хора. Също така нашият опит показва, че много от нашите проблеми се разрешиха, когато забравяме себе си и предлагаме помощ на този, който се нуждае от нея. Разбираме че един зависим може най-добре да разбере друг зависим и да му помогне. Няма значение колко даваме, винаги има един зависим, който търси помощ.

Не можем да си позволим да забравим важното значение на спонсорството и затова проявяваме особено внимание към притеснения зависим, който иска да спре да употребява наркотици. Опитът ясно показва, че тези, за които спонсорството е важно, получават най-много от Програмата на Анонимни Наркозависими. Отговорностите свързани със спонсорството са приветствани и приемани от нас като възможност за обогатяване на личния ни опит в АН.

Работата с другите е само началото на служенето. Служенето в АН ни позволява, от една страна, да отделяме повече от своето време в пряка помощ на страдащите зависими, а от друга страна, служенето осигурява оцеляването на Анонимни Наркозависими. По такъв начин запазваме онова, което сме придобили, само като го споделяме с други хора.

Шеста глава

Дванадесетте традиции на Анонимни Наркозависими

Запазваме това, което сме придобили, само чрез бдителност. И точно както личната ни свобода идва от Дванадесетте стъпки, така свободата на групата произтича от нашите традиции.

И докато връзките, които ни свързват, са по-силни от онези, които могат да ни разделят, всичко ще бъде наред.

1. Нашето общо благополучие трябва да стои на първо място; личното възстановяване зависи от единството на АН.
2. В делата на нашата група съществува само един висш авторитет – обичайният Бог такъв, какъвто би могъл да се прояви в нашата групова съвест. Нашите ръководители са преди всичко доверени служители; те не ни управляват.
3. Единственото условие за членство в АН е желанието да се спре употребата на наркотици.
4. Всяка група трябва да бъде автономна, освен в случаите, засягащи други групи или АН в цялост.
5. Всяка група има една главна цел – да предава посланието на зависимия, който все още страда.
6. АН групата не бива да подкрепя, финансира или предоставя името на АН на каквито и да е сродни организации или външни компании, защото проблеми свързани с пари, собственост или престиж ни отклоняват от нашата главна цел.
7. Всяка АН група трябва да се издържа сама и да не приема дарения отвън.
8. Анонимни Наркозависими трябва да остане винаги непрофесионално обединение, но нашите центрове за служене могат да наемат платени работници.
9. АН като цяло не бива никога да организира управленчески структури, но ние можем да създаваме служби или комитети, пряко отговорни пред тези, на които служат.
10. Анонимни Наркозависими няма мнение по външни въпроси, затова името на АН не бива никога да се въвлича в обществени спорове.
11. Взаимоотношенията ни с обществеността се основават на привличането, а не на пропагандата; ние трябва винаги да съхраняваме личната си анонимност на ниво преса, радио и телевизия.
12. Анонимността е духовната основа на всички наши традиции, която ни напомня винаги да поставяме принципите пред личностите.

Осъзнаването на тези традиции идва постепенно след известен период от време. Ние събираме информация, докато говорим с другите членове на Общността и посещаваме различни групи. Дотогава, докато не бъдем въвлечени в процес на оказване на помощ, някой не спомене, че „личното възстановяване зависи от единството на АН“, и че това единство зависи от това колко добре следваме нашите традиции. Дванадесетте традиции на АН не подлежат на разискване. Те са ръководните принципи, които помагат на Общността да съществува и да бъде свободна.

Чрез следването на тези ръководни принципи в нашите отношения с другите и обществото като цяло, ние избягваме много проблеми. Това не значи, че нашите традиции отстраняват всички проблеми. Ние все още сме изправени пред различни трудности: проблеми на комуникацията, различия в мненията, вътрешни спорове и проблеми с хора и групи извън Общността. Все пак, когато прилагаме тези принципи, ние избягваме някои от капаните.

Много от нашите проблеми са подобни на тези, пред които са се изправяли нашите предшественици. Техният спечелен с мъка опит е довел до създаването на тези традиции и нашият собствен опит показва, че тези принципи са точно толкова валидни днес, колкото и когато са формулирани. Нашите традиции ни предпазват от вътрешни и външни сили, които биха могли да ни разрушат. Те наистина са връзките, които ни свързват заедно. И само чрез разбирането и практическото им прилагане те действат.

Първа традиция

„Нашето общо благополучие трябва да стои на първо място; личното възстановяване зависи от единството на АН.“

Нашата Първа традиция разглежда единството и общото ни благополучие. Ние сме членове на група от зависими, които се стремят към възстановяване и това е едно от най-важните условия за нашия нов начин на живот. Оцеляването ни е непосредствено свързано с оцеляването на групата и Общността на АН. За да се поддържа единството на Анонимни Наркозависими, е наложително групата да остава стабилна или цялата Общност ще се разпадне и нейните членове ще загинат.

Преди да дойдем в Анонимни Наркозависими възстановяването беше невъзможно. Тази Програма може да направи за нас това, което не можем да направим за себе си. Ние станаме част от групата и открихме, че можем да се възстановяваме. Разбрахме, че тези които не продължиха да бъдат активни членове на Общността на АН се сблъскаха с големи трудности. Всеки индивид е ценен за групата и групата е важна за всеки човек. Никога не сме получавали такъв вид внимание и грижи, каквито открихме в Програмата на АН. Ние сме приемани и обичани такива, каквито сме, а не въпреки това, което сме. Никой не може да ни отнеме членството или да ни застави да правим нещо, което не искаме. Ние се придържаме към този начин на живот, като следваме примера, а не указанията. Споделяме своя опит и се учим един от друг. В нашата зависимост, ние винаги поставяхме личните си желания на първо място. В Анонимни Наркозависими открихме, че това което е най-добро за групата, обикновено е добро и за нас.

Докато е употребявал наркотици, всеки от нас е имал свой собствен опит. Но като група, ние открихме, че по отношение на нашата болест ни обединяват много общи неща. Например, всички се опитвахме да докажем своята независимост. Убеждавахме се, че можем да се справим сами и продължавахме да живеем по този начин. Резултатът се оказа катастрофален и в края на краищата всеки от нас беше принуден да признае, че независимостта ни беше лъжа. Това признание беше отправната точка за нашето възстановяване и то е главното основание за единството на Общността на АН. Ние имахме много общи теми в своята зависимост и откриваме, че и във възстановяването ни също има много общи неща. Обединява ни общото желание да оставаме чисти. Научихме се да зависим от Сила, по-могъща от нас самите. Нашата цел е да предаваме посланието за възстановяване на зависимия, който все още страда. Традициите ни са ръководните принципи, които ни защитават от нас самите. Те са нашето единство.

Единството е задължително в Анонимни Наркозависими. Това не означава, че при нас няма разногласия или конфликти. Навсякъде, където има хора събрани на едно място, съществуват различия в мненията. Все пак, можем да не се съгласяваме и в същото време да не бъдем неотстъпчиви. Обаче винаги, когато идва критичен момент, ние оставяме настрана своите различия и работим за общото благо. Бяхме свидетели на това как двама от нашите членове, които не са в много добри отношения, работят рамо до рамо, като оказват помощ на новодошъл. Видяхме група, която вършеше черна работа, за да може да плати наема за своето помещение. Видяхме членове изминаващи стотици километри, за да подкрепят новосъздадена група. Тези постъпки и много други са често срещани в нашата Общност. Без тях АН не биха могли да оцелеят.

Като група, ние трябва да живеем и да работим заедно, за да сме сигурни, че по време на ураган нашият кораб няма да потъне и членовете му да загинат. Като имаме вяра в Сила, по-могъща от нас самите, като се трудим упорито и съхраняваме единството, ние оцеляваме и ще продължаваме да споделяме опита си със зависимия, който все още страда.

Втора традиция

„В делата на нашата група съществува само един висш авторитет – обичащият Бог такъв, какъвто би могъл да се прояви в нашата групова съвест. Нашите ръководители са преди всичко доверени служители; те не ни управляват.“

В Анонимни Наркозависими ние се защитаваме от самите себе си. Пример за това е нашата Втора традиция. По своята природа ние сме инатливи и егоцентрични хора, които сме се събрали заедно в АН. Не сме добри ръководители и никой от нас не може постоянно да взима правилни решения.

В Анонимни Наркозависими, ние повече се доверяваме на обичащия Бог такъв, какъвто се проявява в нашата групова съвест, отколкото на което и да е лично мнение или его. Като работим по стъпките, ние се учим да се доверяваме на Сила, по-могъща от нас самите и да я използваме в делата на нашата група. Трябва внимателно да следим за това нашите решения наистина да изразяват волята на Висшата Сила. Понякога съществува огромна разлика между груповата съвест и мнението на групата, защото това мнение често се диктува от силни личности или от популярността на някои хора. Някои от най-болезнените ни и в същото време най-позитивни решения по време на нашето израстване, бяха взети именно в името на груповата съвест. Истинските духовни принципи не си противоречат – те се допълват. Съвестта на групата никога не би противоречала на нито една от нашите традиции.

Втората традиция се отнася до природата на лидерството в АН. Ние разбрахме, че за нашата Общност съществува само лидерството на примера и безкористното служене. Нарежданията и манипулациите не действат. Не желаем да имаме президенти, собственици или директори. Вместо тях, ние имаме секретари, касиери и представители. Тези длъжности предполагат извършване на изпълнителни, а не на ръководни функции. Нашият опит показва, че групата ще загуби своята ефективност, ако се превърне в продължение на личността на някой ръководител или на друг член на групата. В групата ние ценим преди всичко атмосферата на възстановяване и ние сме длъжни да я пазим от политически интриги или друго влияние. Атмосферата на възстановяване в нашите групи е едно от най-ценените ни качества и ние трябва да я пазим внимателно, за да не я загубим заради политика или личности.

Онези от нас, които са били ангажирани в различни служби или във формирането на нова група, понякога чувстват, че им е трудно да не се намесват и да позволяват на събитията да следват своята логика. Ако на даден член на АН се предостави власт, тогава егото, необоснованата гордост и своеволието могат да унищожат групата. Трябва да помним, че длъжностните лица са назначени на доверие, че ние сме доверени служители и че никой никога няма да ни управлява. Анонимни Наркозависими е Програма дадена ни от Бог и ние можем да запазим достойнството на нашата група, само с помощта на груповата съвест и любовта на Бог.

Някои ще се съпротивляват. Но въпреки това много ще бъдат пример за новодошлите. Егоистите скоро ще разберат, че са се озовали извън нашия кръг, което ще им причини душевни терзания и в крайна сметка ще ги доведе до нещастие. Много от тези хора ще се променят. Те ще разберат, че може да ни управлява единствено обичащият Бог такъв, какъвто се проявява в нашата групова съвест.

Трета традиция

„Единственото условие за членство в АН е желанието да се спре употребата на наркотици.“

Тази традиция е важна както за отделния член на Общността, така и за цялата група. „Желанието“ е ключовата дума. Желанието е основата на нашето възстановяване. В историите и в опита ни да предаваме посланието на зависимия, които все още страда, отново и отново се откроява един факт: зависимият, който не иска да спре да употребява наркотици, никога няма да спре. Зависимите могат да бъдат анализирани, съветвани, убеждавани, молени, заплашвани, бити или заключвани, но те няма да няма да спрат да употребяват, докато не пожелаят това. Единственото, за което питаме нашите членове, е имат ли това желание. Без него те са обречени, но ако го имат чудото ще се случи.

Желанието е нашето единствено условие за членство. Зависимостта от наркотици не прави разлика. Тази традиция е предназначена да гарантира на всеки зависим, без значение от употребяваните наркотици, расата, религиозните убеждения, пола, сексуалната ориентация или финансовото положение, възможността свободно да следва начина на живот на АН. Никога един зависим няма да превъзхожда друг, ако единственото условие за членство е: „...желанието да спре употребата на наркотици“. Ние приемаме еднакво всички зависими, всички те са равни в стремежа си за възстановяване от зависимостта. Всеки зависим може да се възстановява в тази Програма наравно с другите. Тази традиция ни гарантира правото да се възстановяваме.

Членството в Анонимни Наркозависими не става автоматично, след като някой влезе в стаите ни или когато новодошлият реши да спре да употребява. Решението да бъде или да не бъде част от нашата Общност зависи от отделния индивид. Всеки зависим, който има желание да спре да употребява, може да стане член на АН. Ние сме зависими и нашият проблем е зависимостта от наркотици.

Да стане или да не стане член на нашата Общност, всеки зависим решава самостоятелно. Ние разбираме, че идеалното състояние на нашата Общност съществува, когато зависимите могат да посещават сбирките на АН напълно свободно и открито по всяко време, а също и свободно да си тръгват. Ние знаем, че възстановяването е реално и животът без наркотици е по-добър от всичко, което можем да си представим. Ние отваряме вратата за други зависими, като се надяваме, че те ще могат да открият това, което открихме ние. Но ние знаем, че само тези, които имат желание да спрат да употребяват и да приемат това, което можем да им предложим, ще се присъединят към нашия нов начин на живот.

Четвърта традиция

„Всяка група трябва да бъде автономна, освен в случаите, засягащи други групи или АН в цялост.“

Автономията на нашите групи е необходима за съществуването ни. Според тълковния речник „автономията“ е правото или способността за самоуправление, неподлежащо на контрол. Всяка група трябва да съществува и да се развива самостоятелно.

Някой може да попита: „Наистина ли сме автономни? Нали имаме комитети за служене, съвети, горещи линии и други дейности, които се извършват в Общността на Анонимните Наркозависими?“ Тези служби ни подпомагат в процеса на възстановяване и осъществяване на основната цел на нашите групи. Анонимните Наркозависими са общност от мъже и жени, които са зависими от наркотици и които се събират в групи и използват духовни принципи, за да придобиват освобождение от зависимостта си и да откриват един нов начин на живот. Споменатите служби са резултат от усилията на нашите членове, които се стремят да предложат своята помощ и опит по пътя към възстановяването.

Групата на Анонимни Наркозависими представлява група от хора, които се събират редовно в определено време и място с цел възстановяване от наркотична зависимост чрез следването на Дванадесетте стъпки и спазването на Дванадесетте традиции. Има два основни типа сбирки: открити (за всички, които желаят да присъстват) и закрити (само за зависими). Видът на провежданите сбирки е разнообразен: спийкърски, тип въпрос-отговор, дискусии по определени теми и пр.

Независимо от типа и формата на сбирките, дейността на групата винаги е насочена към една цел – осигуряване на всеки един член на групата подходяща и надеждна атмосфера за възстановяване и подпомагане на този процес. Дванадесетте традиции са част от духовните принципи, без които Общността на Анонимните Наркозависими не би могла да съществува.

Автономията дава на нашите групи свободата да действат по своя собствена преценка за създаване на атмосфера за възстановяване, подпомагане на своите членове и изпълнение на главната им цел. Поради тези причини така грижливо пазим своята автономия.

Отстрани може да изглежда, че в групите правим само това, което решаваме сами, без да обръщаме внимание на други мнения. В това има известна истина. Всяка група действително има пълна свобода, в изключение на случаите, в които действията ѝ засягат други групи на АН или Общността като цяло. Както груповата съвест, така и автономията може да бъде нож с две остриета. От една страна автономията на групата може да оправдае нарушаването на традициите. Но тогава се отдалечаваме от духовните ни принципи. От друга страна, ако сме уверени, че в своите действия се придържаме към традициите, ако не нареждаме на други АН групи какво трябва да правят и не ги принуждаваме към нещо, ако имаме предвид, че преди всичко са важни последствията от нашите действия, то всичко ще бъде наред.

Пета традиция

„Всяка група има една главна цел – да предава посланието на зависимия, който все още страда.”

„Вие искате да кажете, че нашата главна цел е да предаваме посланието за възстановяване? Аз си мислех, че сме тук, за да оставаме чисти. Мислех, че нашата главна цел е да се възстановяваме от зависимостта от наркотици.” За отделния човек това, разбира се, е вярно. Нашите членове са тук, за да откриват освобождение от зависимостта и нов начин на живот. Все пак, групите не са зависими и не се нуждаят от възстановяване. Всичко, което могат да направят нашите групи, е да посеят семената на възстановяването и да съберат зависимите заедно, така че магията на съпричастността, честността, грижата, споделянето и служенето да може да свърши своята работа. Целта на тази традиция е да се поддържа тази атмосфера на възстановяване. Това може да бъде постигнато само като съхраняваме в групите ни насочеността към възстановяването. Фактът, че всяка група поотделно и всички групи заедно се фокусират в предаване на посланието за възстановяване, осигурява последователност и постоянство; зависимите могат да разчитат на нас. Единството на цели и действия прави възможно това, което ни се струваше невъзможно – възстановяване от наркотична зависимост.

Дванадесетата стъпка на нашата лична програма за възстановяване също казва, че ние предаваме посланието на зависимия, който все още страда. Работата с другите е мощно средство за възстановяване. „Помощта оказана от един зависим на друг притежава несравнима терапевтична стойност”. За новодошлите тази помощ се състои в това, че те откриват Анонимни Наркозависими и разбират как да остават чисти. За членовете с повече чисто време тази помощ поддържа тяхната способност да се възстановяват. Групата е най-мощното ни средство за предаване на посланието за възстановяване. Когато някой член на АН предава нашето послание, той до известна степен е ограничен от своето лично тълкуване и индивидуалност. Проблемът с литературата е езикът. Чувствата, дълбочината и силата понякога се губят. В нашите групи, съставени от различни индивидуалности, посланието за възстановяване е често обсъждана тема.

Какво щеше да се случи ако нашите групи имаха друга главна цел? Ние чувстваме, че нашето

послание би се разводнило и загубило. Ако бяхме концентрирани върху правенето на пари, много от нас вероятно щяха да забогатеят. Ако бяхме някакъв вид социален клуб, щяхме да открием много приятели и привърженици. Ако се бяхме специализирали в обучение, щяхме да имаме много умни зависими. Ако нашата специалност беше медицинската помощ, много зависими щяха да получат по-добро здраве. Ако целта на нашите групи бе нещо друго, а не предаване на посланието за възстановяване, много щяха да загинат и малцина да се възстановят.

Какво е нашето послание? Нашето посланието е, че всеки зависим може да спре да употребява наркотици, да изгуби желание за употреба и да открие нов начин на живот. Нашето послание е послание за надежда и обещание за свобода. Когато всичко е казано и направено, нашата главна цел може да бъде само да предаваме посланието на зависимия, който все още страда, защото това е всичко което можем да дадем.

Шеста традиция

„АН групата не бива да подкрепя, финансира или предоставя името на АН на каквито и да е сродни организации или външни компании, защото проблеми свързани с пари, собственост или престиж ни отклоняват от нашата главна цел.”

Нашата Шеста традиция ни казва някои от нещата, които трябва да правим, за да пазим и защитаваме нашата главна цел. Тази традиция е основата на политиката ни на необвързаност и тя е извънредно важна за съществуването и развитието на Общността на Анонимните Наркозависими.

Нека да видим какво казва Шестата традиция. Първото нещо, което тя казва е, че групата не бива да подкрепя други организации. Да подкрепя значи да утвърждава, одобрява или препоръчва. Подкрепата може да бъде пряка или косвена. Ние виждаме всеки ден директна поддръжка в телевизионните реклами. Косвената подкрепа не е ясно посочена.

Много организации желаят да се възползват от името на АН. Да им позволим да направят това би означавало да ги подкрепим косвено и да нарушим тази традиция. Болници, терапевтични общности и социални служби са някои от учрежденията, с които общуваме, докато предаваме посланието на АН. Докато тези организации са искрени и ние провеждаме сбирки на АН в техните помещения, ние не можем да подкрепяме, финансираме или предоставяме името на Анонимни Наркозависими за подпомагане на тяхното развитие. Все пак, ние имаме желание да предаваме принципите на АН на зависимите в тези институции, така, че те да имат възможност да избират.

Следващото нещо, което никога не бива да правим е финансирането. Това е по-очевидно. Да финансираме означава да даваме пари или да подкрепяме финансово.

Третото нещо, от което тази традиция ни предупреждава да се пазим, е предоставянето на името на АН за осъществяване на целите на други програми. Например, няколко пъти други възстановителни програми са се опитвали да използват Анонимни Наркозависими като част от услугите, които предлагат, за да оправдават разходите си.

По-нататък традицията ни казва, че сродна организация е всяко място, включващо членове на АН. Това могат да бъдат защитени жилища, центрове за детоксикация, консултативни центрове или клубни помещения. Хората лесно могат да объркат Анонимни Наркозависими със сродните им организации. Защитените жилища, които са основани или обслужвани от членове на АН, трябва да бъдат ясно разграничени от нашата Общност. Може би най-голямо объркване съществува, когато става дума за клубовете. Новодошлите, както и по-старите членове на АН, често отъждествяват клубните помещения с Общността на Анонимните Наркозависими. Трябва да полагаме специални усилия, за да обясняваме на хората, че тези клубове и АН не са едно и също нещо. Външна организация е всяка агенция, бизнес компания, религия, общност, организация със сходна дейност или всяка друга общност работеща по Дванайсетте стъпки. Повечето от тях е лесно да бъдат идентифицирани, с изключение на другите общности работещи по Дванадесетте стъпки. Анонимни Наркозависими е отделна и обособена Общност. Нашият проблем е зависимостта от наркотици. Другите Дванадесетстъпкови общности са специализирани в други проблеми и нашите

взаимоотношения с тях се основават на сътрудничество, а не на сливане. Използването на литература, спийкъри и съобщения от други сродни общности на нашите сбирки, представлява косвена подкрепа на външни организации.

Шестата традиция продължава с предупреждение за това, какво може да случи: „...защото проблеми свързани с пари, собственост или престиж ни отклоняват от нашата главна цел.” Тези проблеми често стават всеобхватни и ни изолират от духовната ни цел. За отделния човек това може да бъде унищожително, а за групата пагубно. Когато ние, като група, се отклоняваме от главната ни цел, зависимите, които биха могли да открият възстановяване, умират.

Седма традиция

„Всяка АН група трябва да се издържа сама и да не приема дарения отвън.”

Самоиздържането е важна част от нашия нов начин на живот. За отделния човек, това обикновено е значима промяна. В своята зависимост, ние зависехме от хора, места и неща. Очаквахме от тях да ни издържат и да ни осигуряват нещата, които ни липсваха. Като възстановяващи се зависими, ние откриваме, че продължаваме да сме зависими, но зависимостта ни се прехвърля от нещата около нас към обичайния Бог и към вътрешната сила, която придобихме в резултат на взаимоотношенията ни с Него. Ние, които бяхме неспособни да функционираме като човешки същества, откриваме, че за нас няма невъзможни неща. Мечтите, които отдавна не вярвахме че ще се сбъднат, започват да стават реалност. Като обществена група, наркозависимите са били бреме за обществото. В АН, нашите групи не само функционират без да получават помощ от никого, но и искат да отстояват това си право.

Парите винаги са били проблем за нас. Никога не намирахме достатъчната сума, за да издържаме себе си и своите навици. Работехме, крадахме, мамехме, просехме и се продавахме. Никога нямаше достатъчно пари, за да запълним празнината в себе си. Във възстановяването ни, парите често все още са проблем.

Ние имаме нужда от пари, за да поддържаме своята група – нуждаем се от средства за наем, кафе, безалкохолни напитки и литература. На сбирките събираме дарения, за да покриваме тези разходи, а това което остава отива за подпомагане на нашите служби и за изпълнение на нашата главна цел. За съжаление, след като групата плати за това, остават много малко пари. Понякога членове, които могат да си го позволят, оставят някаква допълнителна сума. Понякога се сформират комитети, чиято дейност цели увеличаване на паричните постъпления. Тези усилия дават резултат и без тях ние нямаше да стигнем толкова далеч.

Службите на АН се нуждаят от средства и дори понякога да звучи обезкуражаващо, ние наистина не си ги набавяме по друг начин. Знаем, че цената ще бъде прекалено висока. Трябва да се придвижваме напред заедно и така разбираме, че сме част от нещо по-голямо.

Нашата политика относно финансите е ясно дефинирана: ние отказваме външни постъпления. Нашата Общност се издържа изцяло сама. Не приемаме пари, дарения, заеми и/или подаръци. Всичко има своята цена, независимо от намеренията. Без значение дали става дума за пари, обещания, отстъпки, специални права, подкрепа или услуга, цената е прекалено висока за нас. Дори ако тези, които искат да ни помогнат, могат да гарантират, че това е безкористно, ние все още не можем да приемем тяхната подкрепа. Не можем да позволим на нашите членове да дадат повече от полагащия им се дял. Открихме, че в противен случай, цената платена от нашите групи е разногласия и спорове. Ние няма да излагаме нашата свобода на опасност.

Осма традиция

„Анонимни Наркозависими трябва да остане завинаги непрофесионално обединение, но нашите центрове за служене могат да наемат платени работници.“

Осмата традиция е важна за стабилността на АН като цяло. За да разберем тази традиция, трябва да дадем определение за „непрофесионални центрове за служене“ и „платени работници.“ С разбирането на тези термини, тази важна традиция ще се разясни от само себе си.

В Осма традиция ние казваме, че при нас няма професионалисти. С това искаме да кажем, че нямаме щатни психиатри, лекари, адвокати или консултанти. Нашата Програма работи чрез помощта, оказана от един зависим на друг. Ако наемем професионалисти в групите на АН, ще разрушим нашето единство. Ние просто сме зависими в равностойно положение, които свободно помагат един на друг.

Ние оценяваме и уважаваме професионалистите. Много от нашите членове са професионалисти в своята област, но в АН няма място за професионалисти.

Центърът за служене се определя като мястото, където работят комитетите за служене на АН. Офисът на световната служба или местните, регионални и районни офиси на АН са пример за центрове за служене. Клубните помещения, защитените жилища или други подобни организации не са центрове за служене на АН и не принадлежат към Общността. Много просто, център за служене е мястото, където служенето на Анонимни Наркозависими се осъществява на постоянна основа.

Традицията твърди, че „Нашите центрове за служене могат да наемат платени работници.“ Това означава, че централите за служене могат да наемат хора със специални умения като секретари, чиновници и издатели. Като служители, те са пряко отговорни пред съответния комитет за служене.

С израстването на АН ще се увеличи и нуждата от такива сътрудници. Хората със специална квалификация са необходими, за да се осигури ефективността на постоянно разрастващата се АН Общност.

За по-голяма яснота е нужно да се определи разликата между професионалистите и платените работници. Професионалистите упражняват определена професия, която не обслужва пряко АН, а служи за личностно реализиране. Професионалистите не следват традициите на АН. От друга страна, нашите платени работници работят в съгласие с традициите ни и винаги са пряко отговорни пред тези на които служат, т.е. пред Общността на АН.

В Осма традиция не разглеждаме членовете на АН като професионалисти. Като не даваме професионален статус на нито един член, ние утвърждаваме това, че оставаме „...завинаги непрофесионално обединение“.

Девета традиция

„АН като цяло не бива никога да организира управленчески структури, но ние можем да създаваме служби или комитети, пряко отговорни пред тези, на които служат.“

Тази традиция определя начинът по който функционира Общността. Ние трябва да разберем първо какво е АН. Анонимни Наркозависими се състои от зависими, които имат желание да спрат да употребяват наркотици и които се събират заедно за да правят това. Нашите сбирки представляват срещи на наши членове, чиято цел е да останат чисти и да предават посланието за възстановяване.

Нашите стъпки и традиции са подредени в определен ред. Те са номерирани и не са подредени произволно и неструктурирано. Те са организирани, но не този вид организация се има предвид в Девета традиция. В тази традиция под „организация“ се разбира управление и контрол. На тази основа значението на Девета традиция става ясно. Без тази традиция нашата Общност ще се окаже противопоставена на духовните принципи. Обичайният Бог, такъв какъвто би могъл да се прояви в нашата групова съвест, е нашият висш авторитет.

Девета традиция продължава с определяне същността на нещата, които можем да правим, за да подпомагаме АН. Тя казва, че можем да създаваме служби или комитети, които да се грижат за нуждите на Общността. Те съществуват единствено, за да служат на АН. Това е същността на нашите структури за служене така, както тя е дефинирана в Наръчника за служене на АН.

Десета традиция

„Анонимни Наркозависими няма мнение по външни въпроси, затова името на АН не бива никога да се въвлича в обществени спорове.“

За да осъществяват своята духовна цел, Анонимните Наркозависими трябва да бъдат познати и уважавани. Това ясно проличава от нашата история. Общността на АН е създадена през 1953 г. Около двадесет години нашата Общност беше малка и неизвестна. През 70-те години обществото осъзна, че зависимостта от наркотици се превръща в световна епидемия и започна да търси решения. Заедно с това се появи и промяна в начина, по който хората гледаха на зависимите. Тази промяна даде възможност на зависимите да търсят помощ по-открито. Много групи на АН бяха създадени на места, където преди това не бяхме допускани. Възстановяващите се зависими настлаха пътя за повече групи и повече възстановяване. Днес АН е световна Общност. Ние сме известни и уважавани навсякъде.

Ако някой зависим никога не е чувал за нас, той не може да ни потърси. Ако хората, които работят със зависими, не знаят за съществуването ни, те няма да могат да ни препоръчат. Едно от най-важните неща, които правим, за да осъществяваме своята главна цел е да позволяваме на хората да разберат кои сме, какво сме и къде сме. Ако правим това и пазим добрата си репутация, ние със сигурност ще се развиваме.

Нашето възстановяване говори само за себе си. И Десетата традиция ни помага именно в запазването добрата ни репутация. Тази традиция казва, че Общността на АН не изразява мнение по външни въпроси. Ние не взимаме ничия страна и не даваме препоръки. Като Общност, Анонимни Наркозависими не се занимава с политика, тъй като това означава да се замеси в спорове. Това би изложило на опасност Общността ни. Тези които са съгласни с мнението ни може би ще ни похвалят за нашата позиция, но други никога не биха се съгласили. При такава висока цена, има ли нещо странно в това, че не взимаме която и да е страна в обществени спорове? Заради собственото ни оцеляване, ние не изразяваме мнение по външни въпроси.

Единадесета традиция

„Взаимоотношенията ни с обществеността се основават на привличането, а не на пропагандата; ние трябва винаги да съхраняваме личната си анонимност на ниво преса, радио и телевизия.“

Тази традиция се отнася до взаимоотношенията с хората извън Общността на АН. Тя ни казва как да действваме на ниво общественост. Нашият обществен облик се състои в това, което предлагаме – успешно доказан път за поддържане на живот без наркотици. Ако за нас е важно да достигнем до колкото се може повече хора, то за нашата защита е наложително да сме внимателни за това какви обяви, писма и всякаква друга литература стават обществено достояние.

Нашата привлекателност се основава на собствения ни успех. Като групи, ние предлагаме възстановяване. Открихме, че успехът на Програмата ни говори сам за себе си; това е нашата реклама.

Тази традиция идва да ни каже, че трябва да съхраняваме личната си анонимност на ниво преса, радио и телевизия. Това защитава нашите членове и репутацията на Анонимни Наркозависими. Ние не назоваваме фамилиите си и не представяме себе си пред медиите като членове на Анонимни Наркозависими. Никой в или извън Общността не представя Анонимни Наркозависими.

Дванадесета традиция

„Анонимността е духовната основа на всички наши традиции, която ни напомня винаги да поставяме принципите пред личностите.“

Речникът определя анонимността като „липса на име или название.“ В съгласие с това в Дванадесета традиция „аз“ става „ние“. Духовната основа става по-важна от която и да е група или личност.

Като израстваме в близост един до друг, настъпва пробуждане на смирението. Смирението е вторичен продукт, който ни позволява да израстваме и да се развиваме в атмосфера на свобода и който премахва страха от това да бъдем разкрити като зависими пред нашите работодатели, семейства или приятели. Затова ние непреклонно се опитваме да спазваме принципа, че „това което е казано на сбирките си остава там.“

Във всички наши традиции ние говорим от гледна точка на „ние“ и „наш“, вместо „аз“ и „мой“. Като работим заедно за нашето общо благо ние постигаме истинския дух на анонимността.

Бяхме чували фразата „принципите пред личностите“ толкова често, че тя звучеше като клише. Докато взети по отделно, като личности, можем да не се съгласяваме, духовните принципи на анонимността правят всички нас равни като членове на групата. Нито един член на АН не е по-важен или по-маловажен от който и да е друг член на АН. Импулсът за лична изгода по отношение на секс, собственост и социално положение, който ни донесе толкова болка в миналото, отпада встрани, ако се придържахме към принципа на анонимността. Тази анонимност е един от основните елементи на нашето възстановяване, който прониква всички наши традиции и нашата Общност. Тя ни защитава от собствените ни недостатъци и обезсилва различните лични интереси и разногласия. Анонимността в действие прави невъзможно за личностите да се поставят над принципите.

Седма глава

Възстановяване и връщане към активна зависимост

Много хора смятат, че възстановяването е просто неизползване на наркотици. Те смятат, че връщането към активна зависимост е признак за пълен провал, а дългите периоди на въздържание признак за пълен успех. Ние хората от Програмата за възстановяване на Анонимни

Наркозависими сме установили, че такова мислене е прекалено опростенческо. След като един човек по някакъв начин се е включил в нашата Общност, едно връщане към активна зависимост може да бъде разтърсващ, отблъскващ опит, който да го подтикне към още по-непреклонно следване на Програмата. По същия начин сме наблюдавали членове, които са спазвали въздържание в продължение на дълги периоди, но липсата на честност и самозаблуждението им все още им пречат да изпитат радостта от пълното възстановяване и приемане в обществото. И все пак, пълното и продължително въздържание в близък контакт с други членове на АН групи и отъждествяването им с тях си остава най-добрата основа за израстване.

Въпреки, че всички зависими принципно си приличат, все пак ние като индивиди се различаваме по степента на заболяване и скоростта на възстановяване. Възможно е едно връщане към активна зависимост да стане основа за пълното освобождаване. В други случаи това

освобождаване може да бъде постигнато само чрез упорито желание и строго спазване на въздържанието, което се превръща в ад, докато кризата премине. Зависим, който по някакви причини, дори и за кратко време, изгуби нуждата или желанието да употребява, и който има свободното право на избор пред импулсивното мислене и принудително действие, е достигнал повратната точка, която може би е решаващ фактор в неговото възстановяване. Чувството на истинска независимост и свобода понякога е разколебано. Привлечени сме от перспективата да се отскубнем и сами да управляваме своя живот и все пак изглежда знаем, че каквото сме постигнали, се дължи на Силата по-могъща от нас, на състраданието, на актовете на оказване на помощ и на получаване на помощ. В процеса на възстановяването ни, често ще ни преследват старите кошмари. Може животът отново да стане безсмислен, монотонен и досаден. Може да се изморим умствено, повтаряйки новите идеи, или физически – от нашите нови дейности, и все пак ние знаем, че ако спрем да ги повтаряме, със сигурност ще се върнем към старите си навици. Ние подозираме, че ако не използваме това, което имаме ще го изгубим. Изглежда периодите на подобни състояния се случват най-често по времето на нашия най-интензивен растеж. Нашите тела и умове изглеждат уморени и все пак, дълбоко вътре в нас, динамичните сили на промяната, на истинското съсредоточено настъпление, работят и ни дават отговорите, които задълбочават вътрешната ни мотивация и променят живота ни.

Целта ни е възстановяване, преживяно чрез Дванадесетте стъпки, а не само физическо въздържание. Необходими са усилия, за да станем по-добри и тъй като една нова идея не може да се засади в затворен ум, необходимо е да имаме отворен ум. И тъй като можем да направим това само със собствения си ум, то трябва да познаваме и различаваме два от враговете ни, които изглежда са ни вродени и присъщи: апатията и отлагането. Изглежда ни е присъщо да се съпротивляваме на промяната и като, че ли е необходим някакъв ядрен взривител, който да ни изстреля в нова посока на действие. Връщането към зависимостта, в случай че оцелеем, може да даде заряд за един унищожителен процес. Връщането към зависимостта, последвано понякога от смъртта на наш близък, може да ни поддейства разтърсващо и да ни разкрие необходимостта от енергични действия.

Ние виждахме зависими, които идваха в нашата Общност, опитваха се да следват нашата Програма и за някакъв период от време оставаха чисти. След известно време някои от тях прекратяваха контактите с другите възстановяващи се зависими и в края на краищата се връщаха към активна зависимост. Те забравиха, че именно тази първа доза отново завърта смъртоносния цикъл. Опитваха се да контролират наркотиците, да употребяват умерено или да приемат само определени видове. Но нито един от тези методи за контрол не работи за зависимите.

Връщането към активна зависимост е реалност. То може да се случи и се случва. Опитът ни показва, че тези които не работят ежедневно по Програмата ни за възстановяване могат да се върнат към активна зависимост. И ние виждаме как те отново се идват при нас в търсене на облекчение и възстановяване. Възможно е да са били чисти от години преди да се върнат към активна зависимост. Ако са имали достатъчно късмет да дойдат обратно, те изглеждат зле. Те ни разказват, че връщането към активна зависимост е много по-ужасно, отколкото употребата на наркотици по-рано. Но ние никога не сме виждали да се провалят тези, които живеят по Програмата на Анонимни

Наркозависими.

Връщането към активна зависимост често завършва със смърт. Присъствали сме на погребения на наши събратя, които са умрели след връщане към активна зависимост. Те умряха по различни начини. Често виждаме тези, които са се върнали към активна зависимост, да живеят в мъчения години наред. Онези, които успеят да попаднат в затвор или болница, може би ще оцелеят и вероятно отново ще се върнат в нашата Общност.

В ежедневието ни могат да възникнат емоционални и духовни сривове, които да станат причина за нашата уязвимост спрямо физическия срыв, изразен в употреба на наркотици. Зависимостта от наркотици е нелечима болест и ние сме изложени на опасност от връщане към активна зависимост.

Но ние не сме обречени да се връщаме към активна зависимост. Имаме избор. Връщането към активна зависимост никога не е случайно. То е признак за това, че в личната ни програма има

някакви резерви. Започваме да пренебрегваме Програмата и да си оставяме вратички в ежедневието. Без да подозираме за капаните, които ни дебнат, ние се заблуждаваме като смятаме, че можем да направим всичко сами. Рано или късно попадаме в илюзията, че наркотиците правят живота ни по-лек. Вярваме, че наркотиците могат да ни променят и забравяме, че тези промени обикновено водят до смърт. Когато вярваме, че наркотиците ще разрешат проблемите ни и забравяме какво могат да ни причинят, ние се намираме в реална опасност. Докато не се разсеят илюзиите, че можем да продължаваме да употребяваме или да прекратим употребата на наркотици по наше собствено желание, ние съвсем сигурно подписваме собствената си смъртна присъда. По някаква причина, отхвърлянето на грижата за личните ни дела намалява самоуважението ни и установява модел, който се повтаря във всички сфери на живота ни. Ако започнем да избягваме своите нови отговорности, като пропускаме сбирки, пренебрегваме работата по Дванадесетте стъпки или не се ангажираме с групата, нашата програма спира да работи. Това са някои от нещата, които ни водят до връщане към активна зависимост. Възможно е да усетим, че в нас настъпва промяна. Изчезва способността ни да оставаме непредубедени. Можем да се ядосваме и да се обиждаме на всичко и на всички. Можем да започнем да отхвърляме тези, които са били добри към нас. Изолираме се и скоро започва да ни се повдига от самите нас. Отново се връщаме към най-отвратителни си модели на поведение, дори без да употребяваме наркотици.

Когато възниква чувство на обида, негодувание или друг емоционален катаклизъм, неуспехът в практикуването на стъпките може да доведе до връщане към активна зависимост.

Поведение обусловено от натрапчиви желания се явява „общ знаменател“ за зависимите хора. Има моменти когато се опитваме да се „натъпчем“, за да получим удовлетворение, само за да открием, че нищо не може да ни удовлетвори. Нашата зависимост се проявява в това, че никога не получаваме достатъчно. Понякога забравяме това и мислим, че ако имаме достатъчно храна, секс или пари ще бъдем удовлетворени и всичко ще е наред. Своеволието все още ни води към решения основани на манипулация, его, похот или фалшива гордост. Ние не искаме да грешим. Нашето его ни казва, че можем да се справим сами, но самотата и параноята бързо се връщат. Откриваме, че наистина не можем да се справим сами. Когато се опитваме да направим това, нещата само се влошават. Нужно ни е да помним откъде дойдохме, както и това, че нашата болест ще се влоши прогресивно ако употребим отново. Това е времето, когато се нуждаем от Общността.

Ние не се възстановяваме за една нощ. Когато разбираме, че сме взели неправилно решение или сме изказали неправилно мнение, у нас се появява склонност да се оправдаваме. Често изпадаме в крайности в своите натрапчиви опити да прикриваме следите си. Забравяме, че днес имаме избор и ставаме все по-болни.

В нашите саморазрушителни личности има нещо, което крещи за провал. Повечето от нас чувстват, че не заслужават да успеят. Това се явява обща тема за зависимите. Самосъжалението е една от нашите най-разрушителни черти на характера. То изтощава всичките ни запаси от положителна енергия. Ние съсредоточаваме своето внимание върху всичко, което не върви както трябва и пренебрегваме добрите страни от живота си. Без истинско желание да подобрим живота си или дори да живеем, ние просто продължаваме да пропадаме все по-надолу и надолу. Някои от нас повече никога не се връщат.

Ако искаме да оцелеем, трябва отново да научим много от нещата, които бяхме забравили и да

развием едно ново отношение към живота. Това ни предлагат и Анонимните Наркозависими – хора, които се грижат за доведени до отчаяние, умиращи зависими, които могат с времето да ги научат как да живеят без наркотици. Много от нас дойдоха трудно в Общността, защото не разбираха, че имат болестта на зависимостта. Понякога ние разглеждаме поведението си в миналото като част от самите нас, а не като част от болестта ни.

Ние пристъпваме към Първа стъпка. Признаваме, че сме безсилни пред своята зависимост и че животът ни е станал неуправляем. Постепенно нещата се подобряват и започваме да се чувстваме по-уверени. Нашето ego ни казва, че занапред можем да се справяме сами. Животът се подобрява и ние започваме да мислим, че повече не се нуждаем от тази Програма. Самоувереността е индикатор за опасност. Самотата и параноята отново ще се върнат. Ние откриваме, че не можем да се справяме сами с това и нещата стават по-зле. Ние отново се обръщаме към Първа стъпка, но този път вътрешно осъзнаваме нейната необходимост. Все пак, ще има моменти, когато ще се чувстваме така сякаш сме употребили. Ние искаме да избягаме и се чувстваме отвратително. Имаме нужда да си припомним откъде дойдохме и че ако се върнем този път ще бъде по-лошо. В този момент се нуждаем най-много от Програмата. Ние осъзнаваме, че трябва да направим нещо.

Когато забравяме за положените усилия и свършената работа, които след известно време донесоха свобода в живота ни, нашата благодарност изчезва и саморазрушението започва отново. Ако не предприемем незабавни действия рискуваме да се върнем към активна зависимост, която непосредствено заплашва съществуването ни. Ако вместо да използваме инструментите на Програмата ние поддържаме илюзиите си за реалността, то това ще ни върне към изолацията. Самотата ще започне да ни убива отвътре и наркотиците, които почти винаги идват след това, могат да свършат работата докрай. Симптомите и чувствата, които изживяхме преди да спрем да употребяваме наркотици, отново ще се върнат дори с още по-голяма сила. Ако не се предадем на Програмата на Анонимни Наркозависими този удар несъмнено ще ни погуби.

Връщането към активна зависимост може да бъде разрушителната сила, която да ни убие или да ни доведе до осъзнаването на това кои сме в действителност. Стрданията, които в края на краищата ни носи употребата на наркотици, не си заслужават временното бягство, което можем да получим от тях. За нас да употребяваме наркотици означава да умрем, често по повече от един начин.

Изглежда едно от най-големите препятствия в нашето възстановяване е поставянето на нереалистични очаквания към себе си и към другите. Взаимоотношенията с хората могат да бъдат нашата най-болезнена област. Склонни сме да фантазираме и да планираме какво ще се случи. Гневим се и се обиждаме ако фантазиите ни не се осъществяват. Ние забравяме, че сме безсилни да променяме другите хора. Старите мисли и чувства на самота, отчаяние, безпомощност и самосъжаление се промъкват незабелязано. Идеите, които получихме от спонсори, сбирки, литература и всичко положително, напускат съзнанието ни. Ние трябва да поставяме своето възстановяване на първо място и да подреждаме приоритетите си по важност.

Ние пишем за това какво искаме, какво трябва да направим, какво желаем да получим и го споделяме със своя спонсор или с друго доверено лице. Това ни помага да се справим с отрицателните си чувства. Като позволяваме на другите да споделят с нас своя опит, ние придобиваме надежда, че нещата наистина ще се подобрят. Изглежда, че нашето безсилие е едно голямо препятствие. Когато възникне необходимост да признаем безсилието си, можем първо да потърсим начини да упражним сила срещу това. Като изчерпваме възможностите, ние започваме да споделяме с другите своите трудности и откриваме надежда. Посещаваме ежедневно сбирки, живеем просто за днес и четем литературата на АН. Това връща нашето положително мислене. Готовността да опитаме това, което е работило за другите, е жизнено необходимо. Дори когато чувстваме, че не искаме да посещаваме сбирки, те си остават източник на сила и надежда за нас.

Много важно е да споделяме своите чувства относно желанието за употреба. Удивително е колко често новодошлите смятат, че не е нормално зависимите да искат да употребяват наркотици. Когато чувстваме, че старите копнежи отново ни завладяват, ние започваме да мислим, че с нас нещо не е наред и че вероятно другите хора в Анонимни Наркозависими няма да могат да ни разберат.

Необходимо е да запомним, че желанието за употреба ще премине. Повече не сме длъжни да се употребяваме, без значение какво чувстваме. Всички чувства в края на краищата отминават.

Развитието във възстановяването е непрекъснато пътешествие нагоре. Без да полагаме усилия, ние започваме да слизаем надолу. Прогресирането на болестта е непрестанен процес, дори в периоди

на въздържание.

Ние дойдохме тук безсилни и силата, която търсим, идва чрез другите хора в Анонимни Наркозависими и ние трябва да се научим да я приемаме. Сега сме чисти и в Общността на АН имаме нужда да бъдем около тези, които ни познават добре. Нуждаем се един от друг. Анонимни Наркозависими е Общност за тези, които искат да оцеляват и едно от нейните предимства е, че осигурява близък контакт с хора, които могат да ни разберат най-добре и да ни помагат в нашето възстановяване. Добрите идеи и добрите намерения няма да ни помогнат ако не можем да ги прилагаме на практика. Да протегнем ръка за помощ е началото на борбата, която ще ни освободи. Това ще разбие стените на нашия затвор. Един от симптомите на нашата болест е отчуждението и само искреният стремеж за споделяне на нашите трудности ще ни направи свободни да се възстановяваме.

Ние сме благодарни за това, че бяхме приветствани толкова радушно на сбирките и че се почувствахме уютно. Без да оставаме чисти и без да посещаваме тези сбирки, ние със сигурност ще имаме трудности със стъпките. Всяка употреба на наркотици ще прекъсне процеса на възстановяване.

Ние откриваме, че чувствата, които придобиваме, когато помагаме на другите, ни мотивират да постъпваме по-добре в собствения си живот. Ако страдаме, а повечето от нас изпитват това от време на време, ние се учим да помолим за помощ. Откриваме че споделената болка е половин болка. Членовете на Общността са готови да помагат на този, който се е върнал към активна зависимост. Те са достатъчно проникателни, за да му предложат точно онази помощ, която е нужна и точно тогава, когато тя е нужна. Възстановяването, което откриваме в Анонимни Наркозависими, трябва да идва отвътре и никой не може да остави чист заради друг, а единствено за самия себе си.

В процеса на болестта ние се сблъскахме с разрушителна, жестока сила, по-могъща от нас самите, която отново може да ни върне към активна зависимост. Ако това се случи, то необходимо е да помним, че трябва възможно най-скоро да отидем на сбирка. В противен случай можем да имаме само няколко месеца, дни или часове преди да преминем прага на този свят, откъдето няма връщане. Нашата болест е толкова коварна, че може да ни постави в непредсказуеми ситуации. Когато това се случи, ние се връщаме към Програмата, ако можем и когато можем. След като веднъж сме посегнали към наркотиците, ние отново се озоваваме под контрола на своята болест.

Ние никога не можем да се възстановим напълно, независимо от това колко време сме чисти. Самодоволството – това е враг на този, който е бил чист дълго време. Ако бъдем прекалено дълго самодоволни, процесът на възстановяването се преустановява. Болестта ще прояви своите симптоми. Връщат се отричането, фикс идеите и непреодолимите импулси. Чувството за вина, угризенията, страхът или необоснованата гордост могат да станат непоносими. Скоро се оказваме притиснати до стената. Отричането и Първа стъпка се борят в нашето съзнание. Ако позволим на фикс идеята за употреба на наркотици да ни победи, ние загиваме. Само пълното и окончателно приемане на Първа стъпка може да ни спаси. Ние трябва напълно да се предадем на Програмата.

Първото нещо, което сме длъжни да правим, е да оставаме чисти. Това прави възможно постигането на следващите стадии на възстановяването. Докато ни се отдава да оставаме чисти, без значение какво се случва, ние имаме възможно най-голямото предимство пред своята болест. И ние сме благодарни за това.

Много от нас остават чисти в защитена среда като рехабилитационен център или възстановителен дом. Когато отново се върнем в света ние се чувстваме изгубени, объркани и беззащитни. Посещаването на сбирки толкова често, колкото е възможно, ще намали шока от промяната. Сбирките представляват едно безопасно, надеждно място, където можем да споделяме своите преживявания с другите. Ние започваме да живеем по Програмата и се учим да прилагаме духовните принципи в своя живот. Ние трябва да прилагаме това, което сме научили или ще го загубим, връщайки се към активна зависимост.

Много от нас нямаха къде да отидат, ако не бяха групите на АН и членовете, на които можем да разчитаме. В началото ние бяхме както очаровани, така и уплашени от Общността. Вече не се чувствахме добре с нашите употребяващи приятели, но и все още не се чувствахме като у дома на сбирките. Започнахме да преодоляваме страха си благодарение на опита, който споделяха с нас членовете на Общността, които разказваха за своите трудности. Колкото повече се разкриваме, толкова по-скоро се освобождаваме от своите страхове. И поради тази причина ние споделяме.

Развитието означава промяна. Духовната подкрепа означава непрекъснато възстановяване. Изолацията поставя под заплаха духовното развитие.

Онези от нас, които пристигат в Общността и започват да живеят по Програмата, развиват взаимоотношения с другите хора. Като израстваме ние се учим да преодоляваме стремежа да бягаме и да се крием от себе си и своите чувства. Когато сме честни относно чувствата си, ние помагаме на другите да се идентифицират с нас. Виждаме, че нашата честност в общуването с другите хора им позволява да ни разбират. Честността изисква практика и никой от нас не претендира да бъде съвършен в това. Когато се чувстваме уловени в капан или притиснати се изисква голяма духовна и емоционална сила, за да бъдем честни и искрени. Споделяме с другите хора своите чувства и това ни предпазва от изолация и самота. Това е процес на духовно творчество.

Когато работим по Програмата, ние всеки ден живеем по принципите на стъпките. Това ни дава опит в прилагането на духовните принципи. Опитът, който придобиваме с времето, ни помага в непрекъснатия процес на възстановяване. Ние трябва да прилагаме онова, което сме разбрали или ще го изгубим, без значение от колко време сме чисти. В края на краищата, ние се убеждаваме, че трябва да станем честни или в противен случай отново ще започнем да употребяваме наркотици. Молим се за готовност и смирение и ставаме честни за своите погрешни преценки или неверни решения. Казваме на тези, които сме наранили, че сме сгрешили и поправяме причинената щета. Ние отново решаваме своите проблеми. Работим по Програмата и сега за нас става по-лесно да я изпълняваме. Ние знаем, че стъпките ни предпазват от връщане към активна зависимост.

Тези, които са се върнали към активна зависимост, могат да попаднат в друг капан. Можем да се усъмним в това, че е възможно да успеем да спрем да употребяваме и да оставаме чисти. Сами, ние никога не можем да оставаме чисти. Разочаровани, съкрушени, ние възкликваме „Не мога да се справя с това!“. Ние превъзмогваме себе си като се връщаме обратно в Програмата. Можем да мислим, че нашите зависими събратя няма да оценят смелостта, която се изисква, за да се върнем обратно в Общността. Но ние знаем, че за това се изисква върховна смелост. Ние от все сърце приветстваме това. Връщането към активна зависимост не е срамно – срамно е да не се върнем обратно. Трябва да разбием илюзиите, че можем да се справим с това сами.

Връщането към активна зависимост може да се случи и тогава, когато чистото състояние не представлява най-важният приоритет за зависимия. Да оставаме чисти – ето това трябва винаги да бъде на първо място. Понякога всички ние изпитваме трудности в своето възстановяване. Емоционалните сризове се случват тогава, когато не прилагаме онова, което сме разбрали. Онези, които успяват да преминат през тези периоди, показват смелост, която далеч надхвърля тяхната собствена. Като преодоляваме един от тези трудни моменти, ние можем с готовност да признаем, че винаги преди да се съмне е най-тъмно. След като веднъж сме преодолели труден период чисти, ние получаваме инструмент за възстановяване, който можем да използваме отново и отново.

Ако се върнем към активна зависимост можем да изпитаме срам и смущение. Нашето връщане към активна зависимост ни поставя в неудобно положение, но ние не можем да спасим едновременно своето лице и своя задник. Ние осъзнаваме, че най-добре е възможно най-бързо да се върнем към Програмата. По-добре е да преглътнем своята гордост, отколкото да умрем или да полудеем.

Когато съхраняваме благодарността за своето чисто състояние ние откриваме, че е по-лесно да оставаме чисти. Най-добрият начин за изразяване на благодарността е като споделяме своя опит, сила и надежда със зависимите, които все още страдат. Ние сме готови да работим с всеки зависим, който страда.

Ежедневният живот по Програмата ни осигурява много ценен опит. Ако ни измъчва желание за употреба, нашият опит ни учи да се обърнем към друг възстановяващ се зависим и да отидем на сбирка.

Зависимите, които употребяват наркотици, са егоцентрични, зли, уплашени и самотни хора. В процеса на възстановяване, ние изживяваме духовно израстване. Докато употребявахме наркотици ние бяхме нечестни, егоистични и често бяхме институционализирани. Програмата ни помага да ставаме отговорни и продуктивни членове на обществото.

Като започваме да живеем в обществото, нашата творческа свобода ни помага да определяме своите приоритети и да поставяме основните неща на първо място. Ежедневното практикуване на нашата Дванадесетстъпкова програма ни позволява да се променяме от състоянието, в което се намирахме, към хора, които са ръководени от Висша Сила. С помощта на своя спонсор или духовен

съветник, ние постепенно се учим да се доверяваме и да разчитаме на своята Висша Сила.

Осма глава

Ние наистина се възстановяваме

Въпреки, че една стара поговорка казва: „Политиката отчуждава дори и съпрузите“, зависимостта ни сближава. Нашите лични истории се различават, но в крайна сметка ние всички имаме нещо общо. Това общо нещо, тази обща болест или ненормалност, е зависимостта. Ние много добре знаем кои са двете неща, от които се състои зависимостта: обсебването и непреодолимият импулс. Обсебването е тази фикс идея, която ни тегли назад, отново и отново към нашата droga, или към някой заместител, за да си възвърнем усещането за лекота и спокойствие, което сме изпитали веднъж.

Непреодолимият импулс е един процес, който вече е започнал – с едно убождане, с едно хапче, с едно питие, и който не можем да спрем със силата на собствената си воля. И поради нашата физическа чувствителност към наркотиците, ние сме напълно в клопката на една разрушителна сила, по-могъща от нас самите.

Когато в края на пътя, откриваме, че не можем повече да живеем като човешки същества, както с наркотиците, така и без тях, ние се изправяме лице в лице пред една и съща дилема. Какво ни остава да правим? Изглежда възможностите пред нас са: затвор, болници, смърт или нов начин на живот. В годините зад нас много малко зависими са направили последния избор. Тези, които са зависими днес, имат по-голям шанс. За пръв път в историята един простичък начин се доказва чрез живота на много зависими. Той е достъпен за всички нас. И той е една проста духовна, но не религиозна програма, известна като Анонимни Наркозависими.

Когато преди петнадесет години моята зависимост ме доведе до точката на пълно безсилие, безполезност и предаване, тогава нямаше никакво АН. Аз открих АА и в тази Общност срещнах зависими, които бяха открили, че Програмата е отговорът на техният проблем. И все пак ние знаехме, че все още са много онези, които вървят надолу по пътя на деградацията, обезверението и смъртта, защото бяха неспособни да се отъждествят с алкохолиците в АА. Те се отъждествяваха частично или симптоматично, без това да достига до дълбоките емоционални нива, където съпричастността се превръща в лекуваща терапия за всички зависими хора. Заедно с няколко други зависими и с помощта на няколко членове на АА, които имаха огромна вяра в нас и в Програмата, ние основахме през юли 1953г. онова, което днес познаваме като Анонимни Наркозависими. Тогава ние чувствахме, че оттук нататък зависимите ще могат да намерят още от самото начало толкова много причини за отъждествяване, колкото всеки има нужда, за да остава чист чрез примера на другите – онези, които се възстановяваха успешно от много години.

Че това беше принципно необходимо, се доказва през всичките тези изминали години. Безсловесният език на признателността, доверието и вярата, които ние наричаме съпричастие, създаваха атмосферата, в която можехме да почувстваме времето, докосването на реалността и да разпознаем духовните ценности, отдавна загубени за мнозина от нас. В нашата Програма за възстановяване ние растем числено, растем като сила. Никога преди това не е имало толкова зависими, които са останали чисти по техен собствен избор; те са в едно свободно общество, могат да се срещат навсякъде, където желаят и да поддържат своето възстановяване в пълна творческа свобода.

Дори зависимите казваха, че това не може да се случи по начина, по който го планирахме. Но ние вярвахме в програмата на отворените сбирки – без прикритост, както бяха опитали други групи. Вярвахме, че това е различно от всички други методи, опитвани преди от защитниците на продължителната изолация от обществото като начин за освобождаване от зависимостта. Ние усещахме, че колкото по-скоро един зависим погледне лице в лице своя проблем в ежедневието си, толкова по-бързо той би се превърнал в истински гражданин. В края на краищата ние трябва здраво да стъпим на краката си и да посрещнем живота такъв, какъвто е; тогава защо да не го направим от самото начало?

Поради това мнозина се върнаха към активна зависимост и мнозина загубихме завинаги. И все пак мнозина останаха, а други се връщаха след пропадането. Много от онези, които днес са наши членове, имат зад гърба си дълги периоди на въздържание и са способни да помагат все по-

добре на новодошлите. Тяхното отношение, основано на духовните ценности на нашите Стъпки и Традиции е една динамична сила, благодарение на която нашата Програма и единство се разрастват. Днес ние знаем, че онази стара изтъркана лъжа: „Щом си станал зависим, си зависим завинаги” няма да бъде толерирана повече нито от обществото, нито от самите зависими. Да, ние се възстановяваме.

Възстановяването започва с предаване. От този момент всеки от нас трябва да запомни, че чистият ден е спечелен ден за нас. В Анонимни Наркозависими нашите отношения, мисли и действия се променят. Ние започваме да осъзнаваме, че не сме извънземни и да разбираме и приемаме, това, което сме в действителност.

Зависимостта от наркотици ще съществува толкова дълго, колкото и човешкият род. За нас зависимостта е фикс идеята за употреба на наркотици, която ни разрушава, последвана от непреодолимия импулс, който ни кара да продължаваме да употребяваме. Пълното въздържание е основата на нашия нов начин на живот.

В миналото за зависимите нямаше надежда. В Анонимни Наркозависими ние се учим да споделяме самотата, гнева и страха, които зависимите имат като обща черта и които не могат да контролират. Нашите стари идеи са това, което ни вкарва в проблеми. Ние не търсехме удовлетворение. Бяхме концентрирани върху празнотата и безполезността. Не можехме да се справим с успеха, така че провалът стана нашият начин на живот. Във възстановяването, провалът е само временно препятствие, а не звено от неразрушима верига. Честност, непредубеденост и готовност за промяна са съвсем нови отношения, които ни помагат да признаваме своите грешки и да молим за помощ. Повече не сме принудени да действваме срещу истинската си природа и да правим неща, които наистина не искаме да правим.

Повечето зависими се съпротивляват на възстановяването, защото Програмата, която споделяме с тях, им пречи да употребяват наркотици. Ако новодошлите ни казват, че могат да продължават да употребяват наркотици под каквато и да е форма и че страданието не е достатъчно болезнено, има две възможности, по които можем да погледнем върху това. Възможно е те изобщо да не са зависими или пък болестта им да не е станала очевидна за тях и те все още да отричат своята зависимост. Зависимостта и изолацията изкривяват рационалните мисли и новодошлите обикновено се фокусират върху различията, вместо върху сходствата. Те търсят начини да опровергават доказателствата за зависимостта или да се „дисквалифицират” от възстановяването.

Много от нас правеха същото, когато бяха нови, така че когато работим с другите, ние се стараем да не направим или кажем нещо, което ще им даде извинение да продължават да употребяват. Ние знаем, че честността и съпричастността са крайно необходими. Пълното предаване е ключът към възстановяването и пълното въздържание е единственото нещо, което винаги е работило за нас. Опитът ни показва, че няма напълно предал се на тази Програма зависим, който да се е провалил в своето възстановяване.

Анонимни Наркозависими е духовна, а не религиозна програма. Всеки чист зависим е чудо и непрекъснатият процес на осъзнаване, предаване и израстване запазва това чудо живо. За зависимия, въздържанието не е нормално състояние. Ние се учим да живеем чисти, да бъдем честни със самите себе си и да гледаме на нещата от всичките им страни. В началото за нас е тежко да вземаме решения. Преди да останем чисти, повечето от действията ни бяха продиктувани от импулса. Днес вече не сме в хватката на този модел на мислене – ние сме свободни.

Във възстановяването разбираме, че е необходимо да приемаме реалността. Веднъж направили това, ние откриваме, че не е необходимо да употребяваме наркотици в опитите си да променяме своите възприятия. Без наркотици и като приемаме себе си и света такива, каквито те наистина са, ние получаваме шанса да започнем да функционираме като пълноценни човешки същества. Научаваме, че конфликтите са част от действителността и откриваме нови начини да се справяме с тях, вместо да ги избягваме. Те са част от истинския свят. Учим се да не бъдем емоционално въвлечени в проблемите. Справяме се с това, което е пред нас и се опитваме да не прибързваме с решенията. Ние разбрахме, че ако решението не е практично, значи не е духовно. В миналото превръщахме обикновените ситуации в проблеми – правехме от мухата слон. Нашите най-добри идеи ни докара до тук. В процеса на възстановяване се учим да се доверяваме на Сила, по-могъща от нас

самите. Нямаме всички отговори или всички решения, но можем да се научим да живеем без наркотици. Можем да оставаме чисти и да се радваме на живота, ако запомним, че трябва да живеем „просто за днес“.

Ние не сме отговорни за своята болест – ние сме отговорни единствено за своето възстановяване. Като започваме да използваме това, което научихме, животът ни започва да се променя към по-добро. Ние търсим помощ от зависими, които се наслаждават на живота, свободни от фикс идеите за употреба на наркотици. Ние не трябва да разберем непременно тази програма, за да може тя да работи. Всичко, което трябва да направим, е да следваме указанията.

Ние получаваме облекчение чрез Дванадесетте стъпки, които са жизнено важни за процеса на възстановяване, защото те са нов духовен начин на живот, който ни позволява да участваме в своето собствено възстановяване.

От първия ден Дванадесетте стъпки стават част от нашия живот. Отначало можем да сме изпълнени с негативизъм и да приемаме единствено Първа стъпка. По-късно, когато сме по-малко уплашени, ние можем да използваме по-пълноценно всички средства на Програмата. Осъзнаваме, че старите чувства и страхове са симптоми на нашата болест. Сега, истинската свобода е достъпна за нас.

В процеса на възстановяване придобиваме нов възглед за това, какво означава да бъдем чисти. Радваме се на чувството на освобождение от желанието за употреба. Ние откриваме, че всеки, когото срещаме, вероятно има какво да ни предложи. Ставаме способни еднакво добре както да получаваме, така и да даваме. Животът може да се превърне в ново приключение. Ние откриваме щастието, радостта и свободата.

Няма определен модел за възстановяващия се зависим. Когато наркотиците си отидат и зависимият работи по Програмата се случват прекрасни неща. Изгубените мечти се пробуждат и се появяват нови възможности. Нашата готовност да израстваме духовно ни държи на повърхността. Когато предприемаме действията, указани в стъпките, резултатите са личностни промени. Това, което наистина е важно, са нашите действия. Ние оставяме резултатите в ръцете на нашата Висша Сила.

Възстановяването става процес на сближаване. Ние губим страха да докосваме и да бъдем докосвани. Откриваме, че когато се чувстваме самотни една обикновена, любяща прегръдка може да промени целия свят. Изпитваме истинска любов и истинско приятелство.

Ние знаем, че сме безсилни пред болест, която е нелечима, прогресивна и смъртоносна. Ако не бъде възпрана, тя ще се влошава, докато умрем. Не можем да се справим с фикс идеите и непреодолимите импулси. Единствената алтернатива е да спрем употребата и да започнем да се учим как да живеем. Когато сме готови да следваме тази посока на действие и се възползваме от предоставящата ни се помощ, изцяло новият живот е възможен. По този начин, ние се възстановяваме.

Днес, защитени от любовта на Общността, най-накрая ние можем да погледнем друго човешко същество в очите и да бъдем благодарни, за това което сме.

Девета глава

Просто за днес – живеење на програмата

Кажете си:

ПРОСТО ЗА ДНЕС, мислите ми ще бъдат концентрирани върху моето възстановяване, живеете и наслаждавайте се на живот без наркотици.

ПРОСТО ЗА ДНЕС, ще имам вяра в някого от АН, който вярва в мен и иска да помогне за моето възстановяване.

ПРОСТО ЗА ДНЕС, аз ще живея по програмата на Анонимни Наркозависими.

Ще се опитвам да я следвам по най-добрия начин на който съм способен.

ПРОСТО ЗА ДНЕС, с помощта на АН, ще се опитам да подобра своя живот.

ПРОСТО ЗА ДНЕС, аз няма да се страхувам. Мислите ми ще бъдат насочени към моите нови приятелства с хора, които не употребяват наркотици и които

са открили нов начин на живот. Докато следвам този път, аз няма от какво да се страхувам.

Ние признаваме, че животът ни беше неуправляем, но понякога ни е трудно да приемем, че имаме нужда от помощ. Нашето своеволие е причина за много проблеми във възстановяването. Ние искаме и настояваме нещата винаги да стават по нашия начин. Миналият ни опит обаче показва, че този способ не действа. Принципът на предаването ни води към начин на живот, в който черпим енергия от Сила, по-могъща от нас самите. Ежедневното предаване на нашата Висша Сила ни осигурява помощта, от която се нуждаем. Като зависими, ние изпитваме затруднения с приемането, което е критично за нашето възстановяване. Когато отказваме да прилагаме принципа на приемането, ние все ще отричаме вярата си във Висшата Сила. Безпокойството е липса на вяра.

Предаването на нашата воля ни води до контакт с Висша Сила, запълваща празнотата в нас, която по-рано нищо не можеше да запълни. Ние се учим да се доверяваме на тази Сила и ежедневно получаваме помощ от нея. Живеенето просто за днес ни освобождава от бремето на миналото и страха от бъдещето. Учим се да предприемаме необходимите действия и да оставяме резултатите в ръцете на нашата Висша Сила. Програмата на Анонимни Наркозависими е духовна. Ние настоятелно предлагаме на нашите членове да направят опит да открият Висша Сила, според своето разбиране. Някои от нас имат дълбоки духовни изживявания, драматични и вдъхновяващи по своята природа. При други пробуждането е по-незабележимо. Ние се възстановяваме в атмосфера на приемане и уважение към вярванията на другите. Опитваме се да избягваме самозаблудата на арогантността и самодоволството. Като развиваме вярата си в своето ежедневие, ние откриваме, че нашата Висша Сила ни дава силата и ръководството, от които се нуждаем.

Всеки от нас е свободен да изгради собствена концепция за Висша Сила. Много от нас бяха подозрителни и скептични поради разочарованията, които беше предизвикала у нас религията. Когато бяхме новодошли, разговорите за Бог, които чувахме на сбирките, ни отблъскваха. Докато не открихме свои собствени отговори в тази област, ние се намирахме под властта на идеите натрупани в миналото. Агностиците и атеистите понякога започват просто с разговори за това, че „има нещо“. Има дух или енергия, която може да бъде усетена на сбирките. Понякога това е първата концепция на новодошлите за Висша Сила. Идеите от миналото често са непълни или незадоволителни. Всичко, което знаем е обект на преразглеждане, особено онова, което знаем за истината. Ние отново оценяваме старите си идеи и по този начин променяме убежденията си, което ни води към нов начин на живот. Ние признаваме, че сме хора с физическа, умствена и духовна болест. Когато приемаме, че нашата зависимост причиняваше собствения ни ад и че има сила, която може да ни помага, ние започваме да изживяваме напредък в разрешаването на своите проблеми.

Отсъствието на ежедневна поддръжка може да се прояви по различни начини. Като се опитваме да оставаме непредубедени, ние започваме да разчитаме на ежедневни взаимоотношения с Бог, както Го разбираме. Всеки ден повечето от нас молят своята Висша Сила да им помага да останат чисти и всяка вечер благодарят за дара на възстановяването. Ако животът ни става все по-спокоен, много от нас изпадат в духовно самодоволство и рискувайки да се върнат към активна зависимост, много от нас откриват, че се намират в същия ужас и безизходица, от която ни беше дадена само ежедневна отсрочка. За щастие, в този момент болката и страданието ни мотивират да подновим своята ежедневна духовна практика. Един от начините за поддържане на съзнателен контакт, особено в трудни за нас моменти, е като съставяме списък на нещата, за които сме благодарни.

Много от нас откриха, че за да поддържат съзнателен контакт с Висша Сила е полезно да отделят специално време за това. Като успокоява ума, медитацията ни води към яснота и смирение. Това успокояване на ума може да се прави навсякъде, по всяко време или по всеки начин, според човека.

Нашата Висша Сила е достъпна за нас по всяко време. Когато молим за познание на волята на Бог за нас, ние получаваме ръководство от Негова страна. Постепенно, като се концентрираме повече върху Бог, отколкото върху себе си, нашето отчаяние се превръща в надежда. Промяната също включва великия извор на страх, неизвестното. Нашата Висша Сила е извор на смелост, който ни е

необходим, за да се изправим пред този страх.

Някои неща трябва да приемем, други можем да променим. Мъдростта в прозирането на разликата идва от израстването в нашата духовна програма. Ако поддържаме своето духовно състояние ежедневно, ние откриваме, че е по-лесно да се справим с болката и объркването. Това е емоционалното равновесие, от което толкова силно се нуждаем. С помощта на нашата Висша Сила никога повече не трябва да употребяваме отново.

Всеки чист зависим е чудо. Ние запазваме това чудо живо в непрекъснатия процес на възстановяване с помощта на положителни навици. Ако след известен период от време открием, че имаме проблеми с възстановяването, вероятно сме спрели да правим едно или повече от нещата, които ни помагали в по-ранните етапи от възстановяването ни.

Трите основополагащи принципа са честност, непредубеденост и готовност за действия. На тях се опира Програмата. Първоначалната честност, която проявяваме, е желанието да спрем да употребяваме наркотици. След това честно признаваме своето безсилие и неуправляемостта на своя живот.

Непреклонната честност е най-важното нещо, когато се учим да живеем ден по ден. Въпреки че честността е трудна за практикуване, тя носи най-голямо удовлетворение. Честността е антидотът за нашето болно мислене. В бъдеще новооткритата вяра ще ни служи като стабилна основа за нашата смелост.

Това, което знаехме за живота преди да дойдем в АН, едва не ни погуби. Управляването на собствения ни живот ни доведе до Програмата на Анонимните Наркозависими. Ние дойдохме в АН, знаейки много малко за това как да бъдем щастливи и как да се радваме на живота. Една нова идея не може да бъде засадена в затворен ум, затова непредубедеността ни позволява да чуваме неща, които могат да ни спасят живота. Тя ни позволява да изслушваме противоположната гледна точка и да достигаме до собствени изводи. Непредубедеността ни води към дълбоки прозрения, които преди това ни убягваха. Именно този принцип ни позволява да участваме в дискусия без предварително да правим заключения или да определяме кое е правилно и кое грешно. Не трябва повече да ставаме за смях, като защитаваме несъществуващи добродетели. Научихме, че имаме право да не знаем всички отговори, защото това ни позволява да възприемаме и да се учим да живеем по нов начин.

Непредубеденост без готовност, обаче, няма да ни заведе до никъде. Трябва да сме готови да направим всичко необходимо, за да се възстановяваме. Никога не знаем кога ще дойде времето, когато ще трябва да вложим цялото си старание и сили, които имаме, само за да оставаме чисти.

Честността, непредубедеността и готовността работят ръка за ръка. Липсата на един от тези принципи в нашата лична програма може да ни доведе до връщане към активна зависимост и без съмнение ще направи възстановяването трудно и болезнено, когато то може да бъде просто. Тази Програма е жизненоважна част от нашето всекидневие. Ако не беше тази Програма, много от нас щяха да бъдат мъртви или институционализирани. Ние преставаме да възприемаме света от позициите на самотници и започваме да го възприемаме от позициите на членове на Общността. Ние наблюдаваме на необходимостта да приведем нашия дом в ред, защото това ни носи облекчение. Ние се уповаваме на нашата Висша Сила за способността да посрещаме своите нужди.

Един от начините за прилагане на трите основни принципа е ежедневното самонаблюдение. Нашият самоанализ ни помага да оценим ежедневния си растеж. Докато се опитваме да отстраняваме недостатъците си, не бива да забравяме своите ценни качества. Самозаблудата и егоцентричността могат да бъдат заменени от духовни принципи.

Да оставаме чисти е първата стъпка в изправянето пред живота. Когато практикуваме принципа на приемането, животът ни се опростява. Когато проблемите се появят, ние се надяваме, че ще бъдем добре екипирани с инструментите на Програмата. Трябва честно да признаем своята егоцентричност и саморазрушителност. В миналото вярвахме, че отчаянието ще ни даде силата да оцеляваме. Сега поемаме отговорността за своите проблеми и виждаме, че сме отговорни и за тяхното разрешаване.

Като възстановяващи се зависими, ние се запознаваме с чувството на благодарност. С премахването на нашите недостатъци ние сме свободни да станем всичко, което можем. Превръщаме се в нови индивиди със съзнание за себе си и способност да заемаме своето място в света.

Като живеем по стъпките, ние започваме да се освобождаваме от своята себеобсебеност. Ние молим Висшата Сила да ни избави от страха да се изправяме пред себе си и пред живота с открито лице. Като работим по стъпките и като използваме инструментите на възстановяването, ние започваме да мислим за себе си по различен начин. Виждаме себе си в нова светлина. Нашата личност се променя. Ставаме способни да чувстваме и да реагираме по подходящ начин на живота. Ние поставяме духовния живот на първо място и се стараем да проявяваме търпение, толерантност и смирение в своето ежедневие.

Другите хора ни помагат да изграждаме отношения, основани на доверие и любов. Започваме да изискваме по-малко и да даваме повече. Ядосваме се по-бавно и прощаваме по-бързо. Ние осъзнаваме любовта, която получаваме в нашата Общност. Започваме да чувстваме, че сме способни на обич. Това чувство беше напълно непознато в стария ни егоцентричен живот.

Нашето ego ни контролираше по най-различни неуловими начини. Гневът е нашата реакция спрямо реалността. Негодуванието е преживяването на минали случки отново и отново, а страхът е начинът, по който реагираме на бъдещето. Трябва да станем готови да допуснем Бог да отстрани тези недостатъци, които обременяват нашето духовно израстване.

Новите идеи стават достъпни за нас чрез споделяне на нашия житейски опит. Чрез непреклонното прилагане на няколкото прости насоки в тази глава, ние всеки ден участваме в процеса на възстановяване. Принципите на Програмата формират нашата личност.

В стремежа си да излезем от изолацията, в която се озовахме заради нашата зависимост, ние откриваме общност от хора, които са свързани един с друг от една обща цел – възстановяването. АН е като спасителна лодка в море от изолация, безнадеждност и разрушителен хаос. Нашата вяра, сила и надежда идват от хората, които споделят своето възстановяване и от нашите взаимоотношения с Бог, както Го разбираме. В началото ни беше трудно да споделяме своите чувства. Част от болката на зависимостта е да бъдем откъснати от този споделян опит. Ако откриваме, че се намираме на опасно място или чувстваме, че приближават проблеми, ние се обаждаме на някой или отиваме на сбирка. Учим се да потърсим помощ преди да вземем трудно решение. Като се смиряваме и молим за помощ ние можем да преминем и през най-трудните моменти. „Аз не мога, но ние можем!“ – именно по този начин откриваме силата, от която се нуждаем. Изграждаме връзки по между си, като споделяме своите духовни и интелектуални ресурси.

Споделянето на редовните сбирки и насаме с възстановяващите се зависими, ни помага да оставаме чисти. Посещаването на сбирките ни напомня за това какво е да си новодошъл, както и за прогресивната природа на нашата болест. Посещаването на нашата домашна група ни осигурява подкрепа от хора, които познаваме. Това поддържа нашето възстановяване и ни помага в ежедневието. Когато искрено разказваме собствената си история, някой може да се отъждестви с нас. Служенето на нашите събратя и достъпността на нашето послание ни дават чувство на радост. Служенето ни предоставя възможности за израстване, които докосват всички сфери на живота ни. Нашият опит във възстановяването може да помогне на другите членове на Общността да се справят със своите проблеми защото онова, което е работило за нас, може да работи и за тях. Повечето зависими са способни да възприемат този вид споделяне още от самото начало. Срещите след нашите сбирки са добра възможност за споделяне на нещата, които не сме успели да обсъдим по време на сбирка. Това също е удобно време за разговор насаме с нашия спонсор. Нещата, които ни е необходимо да чуем, изплуват на повърхността и ни се изясняват.

Като споделяме опита от възстановяването си с новодошлите, ние помагаме на себе си да оставаме чисти. Ние придобиваме спокойствие и подкрепяме другите. Днес в нашия живот има хора, които вървят по същия път. Освобождаването от нашата егоцентричност ни дава по-добра перспектива за живота. Ставаме способни да се променяме като молим за помощ. Споделянето може да е рисковано, но когато сме уязвими, ние сме в състояние да израстваме.

Някои ще дойдат в Анонимни Наркозависими все още опитвайки се да използват хората, за да поддържат своя навик. Тяхната предубеденост е пречка за промяна. Духът на непредубедеността, заедно с признаването на безсилието, е ключът, който ще отвори вратата за възстановяването. Ако някой с наркотичен проблем дойде при нас в желанието си да се възстановява и проявява готовност, ние с радост ще споделим с него как оставаме чисти.

Ние развиваме самоуважение като помагаме на другите да открият нов начин на живот. Когато

честно оценяваме какво имаме, можем да се учим да разбираме неговото значение. Като членове на АН ние започваме да чувстваме своята ценност. Можем да носим даровете на възстановяването навсякъде със себе си. Дванадесетте стъпки на Анонимни Наркозависими са прогресивен процес на възстановяване, основан на нашето ежедневие. Продължаващото възстановяване зависи от нашите взаимоотношения с обичайния Бог, който се грижи за нас и ще направи за нас, това което ние считаме за невъзможно да направим за себе си.

По време на възстановяването всеки от нас достига до свое собствено разбиране за Програмата. Ако имаме трудности, ние се уповаваме за напътствия от нашата група, нашите спонсори и от нашата Висша Сила. По този начин възстановяването, открито в Анонимни Наркозависими, идва както отвътре, така и отвън.

Ние живеем ден по ден, но също и момент по момент. Когато спрем да живеем тук и сега, проблемите ни безпричинно се уголемяват. Търпението не е нашата силна страна. Ето защо се нуждаем от нашите лозунги и от нашите приятели в АН, които ни напомнят да живеем по Програмата „просто за днес“.

Кажете си:

ПРОСТО ЗА ДНЕС, мислите ми ще бъдат концентрирани върху моето възстановяване, живеяйки и наслаждавайки се на живот без наркотици.

ПРОСТО ЗА ДНЕС, ще имам вяра в някого от АН, който вярва в мен и иска да ми помогне в моето възстановяване.

ПРОСТО ЗА ДНЕС, аз ще живея по програмата на Анонимни Наркозависими. Ще се опитам да я следвам по-най добрия начин, на който съм способен.

ПРОСТО ЗА ДНЕС, с помощта на АН ще се опитам да подобря своя живот.

ПРОСТО ЗА ДНЕС, аз няма да се страхувам. Мислите ми ще бъдат насочени към моите нови приятелства с хора, които не употребяват наркотици и които са открили нов начин на живот. Докато следвам този път, аз няма от какво да се страхувам.

Десета глава

Много ще се разкрие

Като се възстановяваме, ние все по-добре осъзнаваме себе си и обкръжаващия ни свят. Разкриха ни се нашите нужди и желания, нашите качества и недостатъци. Разбрахме, че нямаме силата да променяме външния свят, а че бихме могли да изменяме единствено себе си. Програмата на Анонимни Наркозависими ни дава възможност да облекчим болката от живота като се придържаме към духовни принципи.

Късметлии сме, че имаме тази Програма. Преди много малко хора знаеха, че зависимостта от наркотици е болест. Възстановяването беше само една мечта.

Отговорният, съзидателен, свободен от наркотици живот на хиляди членове на Общността, потвърждава ефикасността на нашата Програма. Днес възстановяването е реалност за нас. Като работим по стъпките ние възстановяваме своите разбити личности. Анонимните Наркозависими е здравословна среда за развитие. Ние изпитваме обич и уважение един към друг, подкрепяме се взаимно в нашия нов начин на живот.

Като израстваме, ние започваме да разбираме смирението като приемане както на своите качества, така и на своите недостатъци. Това, което искаме най-много е да се чувстваме добре със себе си. Днес изпитваме истински чувства на любов, радост, надежда, скръб, вълнение. Нашите чувства не са онези стари предизвикващи желание за наркотици чувства.

Понякога попадаме в плен на старите мисли и идеи, дори когато работим по Програмата. Важното е да не забравяме за основите на възстановяването. Трябва да променяме старите модели на мислене, без значение дали става дума за старите идеи или за склонността към самоуспокоение. Не можем да си позволим да изпадаме в самодоволство, защото болестта ни е с нас двайсет и четири

часа на ден. Ако си позволяваме да се чувстваме по-велики или по-нисши от другите, ние се изолираме. Грозят ни неприятности, ако се чувстваме различни от другите зависими. Изолирането от атмосферата на възстановяване и от духа на служене забавя нашия духовен растеж. Самодоволството ни пречи да изпитваме доброжелателство, любов и състрадание.

Ако нямаме желание да слушаме другите, ние започваме да отричаме нуждата от усъвършенстване. Учим се да бъдем гъвкави, да признаваме, когато другите са прави, а ние грешим. Като разкриваме нови неща за себе си, ние се чувстваме по-добре. Необходимо е да оставаме непредубедени и да бъдем готови да направим нещо допълнително, да отидем на още една сбирка, да останем на телефона още една минута и да помогнем на новодошлия да остане чист още един ден. Тези допълнителни усилия са жизнено важни за нашето възстановяване.

Ние за първи път започваме да опознаваме себе си. Изживяваме нови усещания: да обичаме, да бъдем обичани, да знаем, че другите хора се грижат за нас и да се грижим и да изпитваме състрадание към другите. Откриваме, че правим и се наслаждаваме на неща, които никога не сме предполагали, че бихме правили. Правим грешки, но ги приемаме и се учим от тях. Изживяваме

провали, но се учим и как да успяваме. По време на своето възстановяване, често сме принудени да се изправяме пред кризи, като смърт на близък човек, финансови затруднения или развод. Това са реалностите на живота и те няма да си отидат само защото сме чисти. Някои от нас, дори след години на възстановяване, се оказват без работа, без дом или без пукната стотинка. В такива случаи може да ни дойде на ум, че не си заслужава да бъдем чисти и старото мислене връща чувството на самосъжаление, негодувание и гняв. Без значение колко болезнени са житейските трагедии, едно нещо е ясно за нас: не сме длъжни да употребяваме, без значение какво се случва!

Това е програма за пълно въздържание от всички видове наркотици. И все пак, има ситуации, като операции или тежки физически травми, когато приемането на лекарства може да се окаже наложително. Тези ситуации не ни дават разрешение да употребяваме наркотици. За нас няма безопасна употреба на наркотици. Нашите тела не правят разлика между наркотиците предписани от лекар заради физическа болка и наркотиците предписани от нас самите, за да се надрусаме. В такива ситуации нашето умение да се самозаблуждаваме ще достигне своята връхна точка. Често нашите умове ще ни кажат, че болката е прекалено голяма, като извинение за употреба. Предаването на нашата Висша Сила, получаването на подкрепа от нашия спонсор и другите членове на Общността, може да ни предпази от това да станем най-лошите врагове на самите себе си. Ако в такива моменти се окажем сами, болестта ни има възможност отново да ни обсеби. Честното споделяне може да разсее нашите страхове от връщане към активна зависимост.

Сериозното заболяване или операция могат да ни създадат определени проблеми. Лекарите би трябвало да знаят за нашата зависимост. Запомнете, че не нашите лекари, а ние в крайна сметка сме отговорни за своето възстановяване и за своите решения. За да намалим опасността, можем да направим няколко определени неща: използване на местна упойка, избягване на наркотици, които сме използвали преди, прекратяване употребата на наркотици, дори и ако все още ни боли и прекарване на няколко допълнителни дни в болницата, в случай на поява на абстинентен синдром.

Каквато и болка да изпитваме, рано или късно, тя ще премине. Чрез молитва, медитация и споделяне, ние държим настрана нашите умове от дискомфорта и придобиваме силата да степенуваме своите приоритети по важност. Изключително важно е присъствието на членове на АН заедно с нас, ако е възможно, през цялото време. Удивително е как нашите умове ще се връщат към стария начин на мислене и действие. Ние бяхме изненадани от това, колко много болка бяхме в състояние да понесем без лекарства. Това е програма за пълно въздържание от всички видове наркотици, но не е нужно да изпитваме вина ако приемаме минимални количества лекарства, предписани от запознат с нашето положение лекар, поради много силни физически болки.

Ние израстваме чрез болката във възстановяването и често откриваме, че подобна криза е дар – възможност да почувстваме своето израстване в чистия живот. Преди за започнем да се възстановяваме, не можехме дори да си представим, че проблемите могат да ни донесат някаква полза. А този дар може да бъде намиране на своите вътрешни сили и придобиване на чувството за самоуважение, което бяхме изгубили.

Духовното израстване, любовта и състраданието са нереализиран потенциал, докато не се споделят с друг зависим събрат. Като отдаваме на другите своята безусловна любов, ние ставаме по-

любящи, а като споделяме своето духовно израстване, ставаме по-духовни.

Като предаваме това послание на друг зависим, ние си припомняме откъде започнахме. А като имаме възможност да си припомним своите стари чувства и поведение, ние ставаме способни да видим собствения си личностен и духовен растеж. Като отговаряме на въпроса на друг човек, нашето мислене става по-ясно. По-новите членове са постоянен източник на надежда, който винаги ни напомня, че Програмата действа. Когато работим с новодошъл ние имаме възможност да живеем, като се основаваме на знания, придобити в чистия живот.

Ние се научихме да ценим уважението на другите. На нас ни е приятно, когато хората разчитат на нас. За първи път в живота ни може да ни бъде предложено да поемем отговорност за други хора извън Общността на АН. Нашето мнение се търси и се цени от независими хора в сфери, които не са свързани със зависимостта от наркотици и възстановяването. Способни сме да се радваме на семействата си по нов начин и да се превърнем в опора, вместо в бreme или пречка за тях. Днес нашите семейства могат да се гордеят с нас. Личните ни интереси могат да се разширят, обхващайки обществени и дори политически въпроси. Нашите хобита и развлечения ни доставят ново удоволствие. Приятно ни е да чувстваме, че сме ценени не само като възстановяващи се зависими, но и просто като хора.

Спонсорството предоставя неизчерпаем източник за подкрепа и за самия спонсор. Дълги години по всякакъв начин експлоатирахме другите. А сега е невъзможно да опише с думи чувството на духовно осъзнаване, което получаваме, когато даваме нещо на друг човек, без значение колко малко е то.

Ние сме огледало един за друг. Когато грешим, нашите зависими събратя ни помагат като ни показват това, което не можем да видим сами. Понякога откриваме, че сме обхванати отново от старите си идеи. Нуждаем се от това постоянно да преразглеждаме своите чувства и мисли, ако искаме да останем ентусиазирани и да израстваме духовно. Този ентусиазъм ще подпомага нашето непрекъснато възстановяване.

Днес имаме свободата да избираме. Като работим по Програмата, по най-добрия начин, на който сме способни, нашето себеобсебване изчезва. Много от чувствата ни на самота и страх се заместват от любовта и сигурността, които получаваме в Общността. Помощта, оказвана на страдащите зависими – това е едно от най-великите преживявания, които животът може да ни предложи. Ние сме готови да помагаме. Минали сме по същия път и можем да разберем нашите зависими събратя, както никой друг не може да ги разбере. Ние предлагаме надежда, защото знаем, че днес по-добрият живот е реалност за нас и ние споделяме своята любов, защото тя така свободно ни беше дадена. Като се учим да обичаме, пред нас се откриват нови хоризонти. Любовта може да бъде потокът от жизнена енергия, която тече от един човек към друг. Като се грижим, споделяме и се молим за другите, ние ставаме част от тях. Чрез съпричастността, ние позволяваме на зависимите да станат част от нас.

Като правим това, ние изживяваме един значим духовен опит и се променяме. На практическо ниво промените се случват, защото след един период от възстановяването следва друг и затова промените са неизбежни. Постоянно се освобождаваме от това, което е изпълнило своята цел и позволяваме на Бог да ни води в следващия етап, като ни дава това, което ни е необходимо тук и сега.

Като започваме да се доверяваме все повече и повече на Бог и като придобиваме повече самоуважение, ние осъзнаваме, че нямаме нужда да се чувстваме по-висши или по-нисши от другите. Нашата истинска ценност се състои в това, да бъдем самите себе си. Нашето ego, което преди беше толкова голямо и доминиращо, сега остава на заден план, защото сме във хармония с любящия Бог. Когато се освобождаваме от своеволието, ние откриваме, че живеем един по-богат и значително по-пълноценен живот.

Ставаме способни да вземаме мъдри и любящи решения, основани на принципи и идеали, които имат истинска стойност в живота ни. Като оформяме своите мисли в съзвучие с духовните идеали, ние сме свободни да станем тези, които искаме да бъдем. Това, от което се страхувахме преди, можем да преодолеем сега като се доверяваме на любящия Бог. Вярата замести страха и ни даде освобождение от нас самите.

В процеса на възстановяване ние също се стремим към благодарност. Благодарни сме за постоянното присъствие на Бог в живота ни. Всеки път, когато се изправим пред трудности, с които не можем да се справим, ние молим Бог да направи за нас това, което ние не можем да направим за себе си.

Духовното пробуждане е непрекъснат процес. Като израстваме духовно, ние придобиваме по-дълбоко разбиране за действителността. Откриването на нашите умове за нови духовни и физически преживявания е ключът към по-доброто осъзнаване. Като израстваме духовно, хармонизираме своите чувства и откриваме своята цел в живота.

Като обичаме себе си, ставаме способни да обичаме истински и другите. В резултат на работата по Програмата на АН ние изживяваме духовно пробуждане. Откриваме, че не се боим да обичаме и да се грижим за другите!

Висшите умствени и емоционални функции, като съвест и способност за обич, бяха дълбоко поразени от употребата на наркотици. Жизнените умения бяха сведени до животинско ниво. Нашият дух беше сломен. Способността да се чувстваме хора беше изгубена. Това изглежда като крайност, но много от нас се намираха именно в такова състояние.

С времето, в процеса на възстановяване, нашите мечти стават действителност. Това не означава, че се превръщаме непременно в богати или известни хора. Все пак, като осъзнаваме волята на нашата Висша Сила, нашите мечти наистина се сбъдват във възстановяването.

Едно от чудесата в процеса на възстановяване е превръщането ни в продуктивни и отговорни членове на обществото. Трябва внимателно да стъпваме в областите, които могат да доведат до напompване на егото ни, придобиване на престиж или възможност за манипулация, тъй като това заплашва да се окаже прекалено трудно за нас. Открихме, че за да оставаме продуктивни и отговорни членове на обществото, е нужно да поставяме възстановяването на първо място. Анонимни Наркозависими могат да оцелеят без нас, но ние не можем да оцелеем без АН.

Анонимни Наркозависими дават само едно обещание и то е освобождаване от активна зависимост, решение, което ни убягваше толкова дълго. Ние се освобождаваме от затвора, който си бяхме изградили сами.

Като живеем просто за днес, ние не можем да знаем какво ще ни донесе бъдещето. Често сме удивени от това колко добре се подреждат нещата. Възстановяваме се тук и сега и бъдещето се превръща във вълнуващо пътешествие. Ако при идването си в Програмата бяхме съставили списък със своите очаквания, ние бихме се заблудили в тях. Проблемите, които изглеждаха безнадеждни, бяха разрешени леко. Нашата болест беше възпряна и сега всичко е възможно.

Ние ставаме все по-непредубедени и отворени за нови идеи във всички сфери от живота ни. Като слушаме внимателно, ние чуваме нещата, които ни помагат. Тази способност да слушаме е дар, който нараства, като израстваме духовно. Животът придобива ново значение, когато се откриваме за този дар. За да можем да получаваме, ние трябва да сме готови и да даваме.

Във възстановяването нашите идеи за забавление се променят. Сега сме свободни да се наслаждаваме на обикновените неща, като приятелски взаимоотношения и живот в хармония с природата. Сега сме свободни да развиваме ново разбиране за света. Като поглеждаме назад, ние се изпълваме с благодарност за нашия нов живот. Той толкова се различава от събитията, които ни доведоха до тук.

Докато употребявахме наркотици, ние мислехме, че се забавляваме и че хората, които не употребяват наркотици, са лишени от тази възможност. Духовността ни позволява да изживяваме живота пълноценно, като се чувстваме благодарни за това, което сме и за това, което сме направили в живота си. Още от началото на възстановяването ние виждаме, че радостта не идва от материалните неща, а от нас самите. Откриваме, че когато се освобождаваме от своето себеобсебване започваме да разбираме какво означава да бъдем щастливи, радостни и свободни. Изживяваме неописуемо щастие, когато споделяме искрено; на нас повече не ни се налага да лъжем, за да бъдем приети.

Анонимни Наркозависими предлагат на зависимите програма за възстановяване, която е повече от просто живот без наркотици. Този начин на живот е не само по-добър от ада, в който живеехме, той е по-добър от всичко, което познавахме досега.

Ние открихме изход и виждаме, че той работи и за другите. С всеки изминал ден много ще се разкрива.

