



Руководство
к работе по Шагам в
Анонимных Наркоманах

Анонимные Наркоманы

**Руководство к работе по Шагам
в Анонимных Наркоманах**

«Фонд содействия АН»

2022

Анонимные Наркоманы

Руководство к работе по Шагам в Анонимных Наркоманах /
Анонимные Наркоманы — «Фонд содействия АН», 2022

ISBN 978-1-55-776780-6

«...Это руководство предназначено для использования членами Анонимных Наркоманов на любой стадии выздоровления, независимо оттого, работаете ли вы по Шагам впервые или же Шаги уже много лет являются движущей силой вашего выздоровления. Изначально эта книга составлялась так, чтобы и новичкам было понятно, о чем тут речь, и в то же время, чтобы ветераны АН могли с ее помощью углубить свое понимание Двенадцати Шагов...» В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-1-55-776780-6

© Анонимные Наркоманы, 2022

© Фонд содействия АН, 2022

Содержание

Предисловие	5
Шаг Первый – «Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы»	7
Шаг второй – «Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Руководство к работе по Шагам в Анонимных Наркоманах

Предисловие

Идея создания этой книги принадлежит самому Сообществу Анонимных Наркоманов. В начале 1980-х годов к нам обратились с просьбой разработать стандартное руководство для работы по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов, и в то же время мы стали получать разные варианты рекомендаций и методических пособий для работы по Шагам. Потребность Сообщества выдвинула этот проект на первое место в списке приоритетных задач Литературного Комитета Съезда Мирового Обслуживания, что привело в итоге к тому, что в 1995 году Съезд Мирового Обслуживания поручил Литературному Комитету вплотную заняться этим проектом.

Многие годы этот проект носил рабочее «Руководство для написания Шагов». Однако мы поняли, что такое название ограничивает возможности тех членов Сообщества, которые в силу разных обстоятельств не могут писать или предпочитают работать по Двенадцати Шагам иным способом. Так возникло *Руководство к работе по Шагам*.

Каждая глава содержит текст и вопросы. Текст задуман для того, чтобы человек, работающий по данному руководству, мог найти ответы на вопросы, которые у него возникают. Но, конечно, текст не претендует на абсолютную полноту ответов. Он написан иначе, чем вопросы к Шагам. В тексте используется местоимение «мы», чтобы подчеркнуть, что все мы пережили одну и ту же болезнь зависимости, и вместе мы выздоравливаем. В вопросах же используется местоимение «я», и это сделано для того, чтобы каждый, кто работает по Шагам, мог применить конкретные вопросы к своему личному опыту. Руководство к работе по Шагам – это дополнение к книге *It Works: How and Why*¹, в которой содержится подробный глубокий анализ каждого из Двенадцати Шагов. Дополнительную информацию можно почерпнуть из прочей литературы АН. Если же вдруг какие-то слова в этой книге окажутся незнакомыми, то можно без стеснения воспользоваться словарем.

Это руководство предназначено для использования членами Анонимных Наркоманов на любой стадии выздоровления, независимо от того, работаете ли вы по Шагам впервые или же Шаги уже много лет являются движущей силой вашего выздоровления. Изначально эта книга составлялась так, чтобы и новичкам было понятно, о чем тут речь, и в то же время, чтобы ветераны АН могли с ее помощью углубить свое понимание Двенадцати Шагов. По мере того, как наше Сообщество растет – увеличивается число членов, разнообразие опыта, сроков чистоты – мы начинаем нуждаться в литературе, которая бы отвечала нашим новым потребностям, которая бы «росла» вместе с Сообществом.

Однако как мы ни пытались составить универсальное руководство, мы все же поняли, что не в состоянии отразить весь многообразный опыт и соответствовать всем способам работы по Шагам, которые практикуют наши члены. На самом деле, мы и не пытались бы это сделать, даже если бы и верили, что такое возможно. Каждый из нас находит выздоровление в своем собственном уникальном способе работы по Шагам. Вы можете добавлять что-то к данному руководству, выкидывать что-то из него, либо же использовать его в том виде, как оно есть. Это ваш выбор.

¹ Это работает: как и почему. Не издается на русском языке.

Есть, вероятно, лишь один неподходящий способ использования этого руководства – в одиночку. Невозможно переоценить важность работы по Шагам со своим спонсором. Суть в том, что в нашем Сообществе именно спонсор и считается проводником в работе по Шагам. Это его первая и самая главная обязанность. Если вы до сих пор не попросили никого быть вашим спонсором, то сделайте это непременно и прежде, чем приступить к работе по этому руководству.

Если только читать о Шагах, даже если прочесть всю имеющуюся информацию о них, – этого никогда не будет достаточно для того, чтобы в нашей жизни произошли перемены и мы обрели свободу от своей болезни. Наша цель – сделать Шаги частью нас самих. Чтобы добиться этого, нам надо работать по ним. Вот для чего и написана эта книга – «Руководство к работе по Шагам».

Как и любая другая литература АН, эта книга была написана самими зависимыми для зависимых. Мы надеемся, что каждый, кто будет использовать эту книгу, найдет в ней вдохновение. Мы благодарны за предоставленную нам возможность быть частью этого проекта. Спасибо, что позволили нам служить вам.

Литературный Комитет Съезда Мирового Обслуживания

Шаг Первый – «Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы»

У всего есть свое начало. Так и с шагами: Первый Шаг – это начало процесса выздоровления. Выздоровление начинается здесь. Мы не можем идти дальше, пока не проработаем этот Шаг.

Некоторые члены Анонимных Наркоманов интуитивно «чувствуют», как сделать этот Первый Шаг, другим нужно проработать его системно. Мотивы работы над Первым Шагом могут быть разными у разных членов Анонимных Наркоманов. Может, мы новички и только что с трудом справились с тягой, выбросив наркотик в унитаз. Может быть, уже прошло какое-то время с той поры, когда мы отказались от наркотиков, но мы обнаружили, что наша болезнь активизировалась в какой-то другой сфере нашей жизни, и дает нам понять, что мы бессильны перед ней и опять не можем контролировать свою жизнь. Не каждый шаг нашего развития обусловлен болью – иногда просто приходит время снова вернуться к Шагам, и так начинается новая стадия нашего бесконечного движения к выздоровлению.

Некоторым из нас как-то проще объяснять свое положение именно *болезнью*, а не ошибками морального плана. Другим все равно, что послужило причиной – мы просто хотим покончить с этим!

Как бы там ни было, настало время что-то предпринять и сделать первый шаг: заняться конкретным делом, которое поможет нам избавиться от нашей зависимости, какую бы форму она ни принимала. Мы надеемся пропустить через себя принципы Первого Шага – глубже осознать свое поражение, капитально освоить принципы признания, готовности, честности, непредубежденности.

Сначала нам необходимо остановиться на моменте признания своего поражения. Есть много способов сделать это. Для некоторых из нас тот путь, который мы прошли, приближаясь к Первому Шагу, был более чем достаточен, чтобы убедиться, что капитуляция – единственно возможный для нас вариант. Другие же начинают этот процесс без четкого убеждения в своей зависимости и в том, что запас наших жизненных сил на самом *деле* исчерпан. И только работая над Первым Шагом, мы приходим к осознанию того, что мы *действительно* зависимые, что мы *достигли* своего дна и что пора капитулировать.

Прежде чем начать работать над Первым Шагом, мы должны прекратить употреблять наркотики – чего бы это ни стоило. Если мы новички в Анонимных Наркоманах, а наш Первый Шаг – это элементарная возможность увидеть, как же зависимость повлияла на нашу жизнь, то нам просто необходимо быть чистыми. Если мы уже какое-то время живем в чистоте, а наш Первый Шаг – признание собственного бессилия перед каким-то другим состоянием, которое сделало нашу жизнь неуправляемой, то мы должны найти способ справиться с этим состоянием, чтобы наша капитуляция не была омрачена повторением того же самого поведения.

Зависимость – это болезнь

Зависимыми нас делает наша болезнь – зависимость – не наркотики, не наше поведение, а наша болезнь. Что-то внутри нас не дает нам удержать контроль над употреблением наркотиков. И это же «что-то» склоняет нас к одержимости и компульсивности при всех жизненных обстоятельствах. Как мы можем определить, когда болезнь активизируется? Когда мы становимся одержимыми навязчивой идеей, поведение становится компульсивным и эгоцентричным, и мы начинаем без конца хитрить, то это нас приводит лишь к физическому, психическому, духовному и эмоциональному разладу.

- Что для меня означает «болезнь зависимость»?
- Активизировалась ли моя болезнь в последнее время? Как именно?
- Что со мной происходит, когда я впадаю в одержимость чем-либо? Возникает ли у меня туннельное мышление? Опишите.
- Когда мне в голову приходит какая-либо мысль, начинаю ли я действовать сразу же, без обдумывания последствий моих действий? Как еще проявляется в моем поведении компульсивность?
- Каким образом эгоцентризм моей болезни влияет на мою жизнь и на жизнь окружающих меня людей?
- Как моя болезнь повредила мне в физическом плане? В психическом? В духовном? В эмоциональном?

Наша болезнь может заявить о себе по-разному. Когда мы первый раз приходим к Анонимным Наркоманам, то у нас, конечно, есть проблема только с наркотиками. Позднее мы узнаем, что наша болезнь разрушает нашу жизнь во всех сферах.

- Каким конкретно было самое недавнее проявление моей зависимости?
- Был(а) ли я одержим(а) мыслями о каком-либо человеке, месте или вещи? Если да, то как это отразилось на моих отношениях с другими людьми? Как еще это наваждение повредило мне психически, физически, духовно и эмоционально?

Отрицание

Отрицание – это часть нашей болезни, которая твердит нам, что мы не больны. Отрицание означает нашу неспособность увидеть реальность нашей болезни. Мы преуменьшаем ее влияние. Мы обвиняем других людей, ссылаясь на то, что наши семьи, друзья и работодатели слишком многого от нас ожидали. Мы сравниваем себя с другими зависимыми, чья зависимость кажется нам «хуже» нашей. Мы можем винить какой-то один конкретный наркотик. Если мы какое-то время воздерживались от употребления наркотиков, то можем сравнивать теперешнее проявление нашей болезни с тем, какое у нас было, когда мы принимали наркотики, и уговаривать себя, что ничто из того, что мы делаем сегодня, не может быть так же плохо, как *это* было тогда! Правдоподобные, но в действительности ложные, объяснения нашего поведения – это самые простые доказательства нашего отрицания.

- Давал(а) ли я правдоподобные, но нечестные объяснения своим поступкам? Какие именно?
- Совершал(а) ли я компульсивные поступки под влиянием наваждения, а затем делал(а) вид, будто я на самом деле планировал(а) поступить именно так? Когда это было со мной?
- Как именно я перекладывал(а) вину за свои поступки на других людей?
- Сравнивал(а) ли я свою зависимость с зависимостью других людей? Если я перестаю сравнивать, то означает ли это для меня, что моя зависимость «достаточно пагубна»?
- Сравниваю ли я сегодняшнее проявление моей зависимости с тем, какой была моя жизнь до того, как я стал(а) чистой? Не преследует ли меня мысль о том, что мое сегодняшнее состояние должно было бы сильнее отличаться от прошлого?
- Не думал(а) ли я в последнее время, что у меня уже достаточно знаний о зависимости и о выздоровлении, так что я могу контролировать свое поведение и не допустить неуправляемости?

- Не уклоняюсь ли я от каких-либо действий из-за страха, что моя зависимость приведет к плачевным результатам и мне будет стыдно? Не избегаю ли я каких-либо действий из-за беспокойства о том, что другие подумают обо мне?

Дойти до дна: отчаяние и изоляция

Наша зависимость в итоге приводит нас к такому моменту, когда мы не можем больше отрицать природу своих проблем. Вся ложь, все оправдания и иллюзии улетучиваются, когда мы перестаем бояться увидеть то, во что превратилась наша жизнь. Мы видим, что жили без надежды. Мы обнаруживаем, что стали недружелюбными или совершенно замкнутыми, а наши отношения с семьей превратились в притворство, в пародию на любовь и близость. И хотя может показаться, что все потеряно, когда мы оказываемся в таком состоянии, тем не менее, правда состоит в том, что мы должны пройти через это, прежде чем сможем взять курс на выздоровление.

- Какой жизненный кризис подтолкнул меня к выздоровлению?
- Что послужило толчком к тому, чтобы я начал(а) работу по Первому Шагу?
 - Когда я впервые осознал(а), что моя проблема – зависимость? Делал(а) ли я попытки исправить положение? Если да, то как именно? Если нет, то почему?

Бессилие

Будучи зависимыми, мы реагируем на слово «бессилие» по-разному. Некоторые из нас считают, что более точного описания нашей ситуации просто невозможно подобрать, и мы признаем свое бессилие с чувством облегчения. Другие с отвращением отвергают это слово, отождествляя его со слабостью или другими недостатками характера. Понимание бессилия, а также того, насколько естественно для выздоровления признание нашего собственного бессилия, поможет нам преодолеть те негативные ощущения, которые могут у нас возникнуть в связи с принятием этой концепции.

Мы бессильны, когда наша движущая жизненная сила находится вне контроля. Наша зависимость, конечно же, квалифицируется как не подвластная контролю движущая сила. Мы не можем умерить или проконтролировать наше употребление наркотиков или другое компульсивное поведение, даже если в результате нам грозят невосполнимые потери. Мы не можем остановиться, даже если знаем наверняка, что в результате нас ждет невосстановимое физическое увечье. Мы сами видим, что делаем то, чего бы никогда не сделали, если бы не были зависимы. Осознание того, что мы совершали, наполняет нас чувством стыда. Мы даже можем решить, что не хотим употреблять, что мы не собираемся употреблять, но обнаруживаем, что просто не в состоянии остановиться, если подворачивается случай.

У нас даже могли быть попытки воздержаться от употребления наркотиков или других компульсивных поступков (возможно более или менее успешные) в течение какого-то времени и без программы, но они приводили лишь к тому, что наша зависимость при случае толкала нас обратно туда, где мы были раньше. Чтобы проработать Первый Шаг, мы должны глубоко прочувствовать свое собственное бессилие.

- Перед чем конкретно я бессилен(а)?
- Под влиянием своей зависимости я совершал(а) такие поступки, которых никогда не совершил(а) бы в выздоровлении. Что это были за поступки?

- Делал(а) ли я в угоду своей зависимости такие вещи, которые шли вразрез со всеми моими убеждениями и ценностями?
- Как меняется моя личность, когда проявляется зависимость? (Например: я становлюсь высокомерным(ой); эгоцентричным(ой); подлым(ой); позволяю обижать себя; манипулирую; занимаюсь нытьем?)
- Манипулирую ли я другими людьми в угоду моей зависимости? Как именно?
- Пытался(ась) ли я прекратить употребление самостоятельно и безуспешно? Бывало ли так, что после прекращения употребления моя жизнь становилась такой болезненной, что воздержание от наркотиков очень быстро заканчивалось? Как можно описать эти периоды моей жизни?
- Как в результате моей зависимости я причинял(а) боль себе и другим людям?

Неуправляемость

Первый Шаг призывает нас признать две вещи: во-первых, что мы бессильны перед нашей зависимостью, а во-вторых, что наши жизни стали неуправляемы. Вообще-то трудно признавать одно, отвергая другое. Наша неуправляемость – это внешнее проявление нашего бессилия. Есть два типа неуправляемости: внешняя неуправляемость, которую замечают окружающие, и внутренняя, то есть личностная неуправляемость.

Внешняя неуправляемость отождествляется с арестами, потерей работы, семейными проблемами. Кое-кто из наших товарищей побывал в тюрьме. Некоторым никогда не удавалось поддерживать какие-то отношения дольше, чем пару месяцев. А кого-то вышвыривали из семей и велели никогда больше не появляться.

Внутренняя или личностная неуправляемость часто отождествляется с нездоровой или ложной системой представлений о самом себе, о том мире, в котором мы живем, и о людях, которые окружают нас в нашей жизни. Мы можем думать, что мы ни на что не способны. У нас может быть уверенность в том, что мир вертится вокруг нас, то есть он не просто *должен был бы* вертеться вокруг нас, а именно вертится на *самом деле*. Мы можем быть уверены, что это не наше дело – заботиться о себе, кто-то другой должен этим заниматься. Мы можем считать, что ответственность, которую берет на себя обычный человек, конечно же, слишком велика для нас. Мы можем слишком бурно или вообще не реагировать на события в нашей жизни. Эмоциональное непостоянство – это наиболее характерный признак личностной неуправляемости.

- Что для меня означает неуправляемость?
- Арестовывали ли меня когда-либо? Случались ли у меня проблемы с законом из-за моей зависимости? Совершал(а) ли я когда-либо что-нибудь такое, за что мне светил бы срок, если бы меня поймали? Что именно я совершал(а)?
- Какие проблемы у меня были на работе или в школе из-за моей зависимости?
- Какие проблемы у меня были в семье из-за моей зависимости?
- Какие проблемы возникали у меня с друзьями из-за моей зависимости?
- Настаиваю ли я на том, чтобы всегда все было по-моему? Как это отразилось на моих отношениях с людьми?
- Уважаю ли я потребности других людей? Как недостаток уважения к чужим нуждам отразился на моих отношениях с людьми?
- Принимаю ли я ответственность за свою жизнь и свои поступки? В состоянии ли я справляться со своими каждодневными обязанностями? Или

ответственность меня так угнетает, что я не могу найти сил, чтобы справиться с ней? Как это отражается на моей жизни?

- Впадаю ли я в ступор, если даже какие-то небольшие мои планы срываются? Как это сказывается на моей жизни?

- Отношусь ли я к любому возражению как к личному оскорблению? Как это сказывается на моей жизни?

- Застреваю ли я надолго в кризисной ситуации, поскольку сразу же впадаю в панику? Как это сказывается на моей жизни?

- Игнорирую ли я признаки того, что, может быть, что-то не в порядке с моим здоровьем или детьми, думая, что как-нибудь все само обойдется? Описать.

- Бывало ли так, что в очень опасной ситуации я не обращал(а) внимания на опасность либо же был(а) не в состоянии избежать опасности из-за своей зависимости? Описать.

- Причинил(а) ли я когда-либо кому-нибудь зло из-за своей зависимости? Описать.

- Бывают ли у меня вспышки ярости или другие какие-то реакции, из-за которых понижается мое самоуважение и чувство собственного достоинства? Описать.

- Употреблял(а) ли я наркотики с целью изменить или подавить мои чувства? Что именно я пытался(ась) изменить или подавить?

Оговорки

Оговорки – это то место в нашей программе, которое мы *оставили для срыва*. Они образуются вокруг идеи о том, что мы можем сохранять какой-то контроль, например: «Ну ладно, я согласен, что не могу контролировать употребление наркотиков, но продавать-то их я могу?». Или нам приходит в голову мысль о том, что мы можем продолжать дружить с теми людьми, с кем вместе употребляли или у кого покупали наркотики. Мы можем думать, что какие-то разделы программы к нам не относятся. Мы можем думать, что в каких-то случаях мы просто вынуждены будем употребить, например, если серьезно заболеем или любимый человек умрет; на эти случаи у нас даже есть план употребления. Мы можем думать, что, достигнув какой-то цели, заработав определенное количество денег или прожив сколько-то лет в чистоте, мы, *наконец*, сможем контролировать наше употребление наркотиков. Обычно эти оговорки прячутся на задворках нашего сознания, и мы к ним не слишком серьезно относимся. Для нас жизненно важно вытащить эти оговорки на свет и отрезать себе все отступные пути прямо здесь и сейчас.

- В полной ли мере я осознал(а) степень своего заболевания?

- Не думаю ли я, что по-прежнему могу общаться с людьми, с которыми связана моя зависимость? Могу ли я по-прежнему посещать места, где я употреблял(а)? Будет ли это мудрым решением – хранить при себе наркотики и принадлежности для их употребления просто на всякий случай, чтобы «напоминать себе» и проверять свое выздоровление на прочность? Если да, то почему?

- Что, по моему мнению, может случиться такого, с чем я не смогу справиться в чистоте? Какое событие может быть настолько болезненным, что я не смогу пережить боль без помощи наркотиков?

- Не думаю ли я, что на большом сроке чистоты или при определенных жизненных обстоятельствах я смог(ла) бы контролировать употребление наркотиков?
- Какие еще оговорки я делаю в своей программе выздоровления?

Капитуляция

Существует огромная разница между покорностью судьбе и капитуляцией. Покорность судьбе – это то, что мы испытываем, когда понимаем, что стали зависимыми, но еще не желаем искать решения этой проблемы. Многие из нас ловили себя на этой покорности еще задолго до того, как попали к Анонимным Наркоманам. Мы могли думать, что нам судьбой предназначено быть зависимыми, жить и умереть от своей зависимости. А вот капитуляция – это именно то, что происходит с нами, когда мы понимаем, что нам просто необходимо сделать Первый Шаг, и настраиваемся на выздоровление. Мы не хотим жить так, как жили раньше. Мы не хотим больше испытывать те же чувства, что и раньше.

- Что меня пугает (если пугает вообще) в концепции капитуляции?
- Что убеждает меня в том, что я не могу продолжать успешно употреблять наркотики?
 - Принимаю ли я тот факт, что никогда не смогу вернуть себе контроль над употреблением, даже после длительного периода воздержания?
 - Могу ли я начать выздоравливать, не признав полностью свое поражение?
 - Какой могла бы стать моя жизнь после того, как я безоговорочно капитулирую?
 - Могу ли я продолжать свое выздоровление без полной и безоговорочной капитуляции?

Духовные принципы

В Первом Шаге мы обращаем все свое внимание на принципы честности, непредубежденности, готовности, смирения и принятия. Применение принципа честности в Первом Шаге начинается в тот момент, когда мы соглашаемся с правдой о своей зависимости, и продолжается в тех честных поступках, которые мы совершаем ежедневно. Возможно, первые наши истинно честные слова за долгое время – это слова, которые мы произносим на собрании – «я зависимый». Мы начинаем с честности перед собой и в результате мы становимся честными перед другими людьми.

- Если бы я задумал(а) употребить наркотики или как-то иначе проявить свою зависимость, то рассказал(а) бы я об этом своему спонсору или кому-либо другому?
 - Отдаю ли я себе отчет в том, насколько опасна моя болезнь, независимо от того, как давно я получил(а) свободу от активной зависимости?
 - Заметил(а) ли я, что теперь, когда мне не нужно покрывать свою зависимость, у меня отпала необходимость врать, как раньше? Благодарен(а) ли я за свободу, которая этому сопутствует? Каким образом я начал(а) проявлять честность в своем выздоровлении?

Принцип непредубежденности в Первом Шаге, прежде всего, предполагает готовность поверить в то, что можно жить по-другому, и желание это осуществить. Неважно, что мы не можем видеть все детали того, как это могло бы осуществиться, что это может быть абсолютно не похоже на то, о чем мы слышали раньше; давайте не будем ограничивать себя и свое вообра-

жение. Иногда от членов Анонимных Наркоманов мы слышим высказывания, которые звучат для нас абсолютно невероятно, например: «Сдаться, чтобы победить», или призыв молиться за того, на кого мы в обиде. Мы демонстрируем непредубежденность, если просто не отвергаем того, чего еще не попробовали сами.

- Что я такого услышал(а) в своем выздоровлении, во что мне трудно поверить? Просил(а) ли я своего спонсора или человека, от которого я услышал (а) это, объяснить мне смысл услышанного?
- Каким образом я практикую непредубежденность?

Принцип готовности, заложенный в Первом Шаге, можно объяснять по-разному. Когда мы впервые задумываемся о выздоровлении, многие из нас или совсем не верят, что это возможно для нас, или просто не понимают, как это будет происходить, но мы все равно приступаем к Первому Шагу – и это наш первый опыт проявления готовности. Любое действие с нашей стороны, которое поможет нашему выздоровлению, является собой готовность: прийти на собрание пораньше и подольше там задержаться, помочь организовать собрание, найти телефоны других членов Анонимных Наркоманов и позвонить им.

- Готов(а) ли я следовать руководству своего спонсора?
- Готов(а) ли я посещать собрания регулярно?
- Готов(а) ли я вложить все силы в свое выздоровление? Каким образом?

Принцип смирения, такой важный для Первого Шага, почти целиком выражается в нашем признании поражения. Смирение, проще говоря, – это принятие себя такими, какие мы есть на самом деле, не лучше и не хуже, чем по нашему мнению мы были в употреблении. Принятие того, что мы – просто люди.

- Не думаю ли я, что я – монстр, отравивший весь мир своей зависимостью? Или я уверен(а), что обществу абсолютно безразлична моя зависимость? Или мне подойдет что-то среднее между этими двумя утверждениями?
- Есть ли у меня ощущение своей относительной значимости для моей семьи? А для общества в целом? Опишите это ощущение.
- Как применение принципа смирения увязывается у меня с работой по Первому Шагу?

Чтобы претворить в жизнь принцип принятия, нам придется сделать гораздо больше, чем просто объявить себя зависимыми. Когда мы принимаем свою зависимость, мы чувствуем глубокое внутреннее изменение, которое связано с появлением у нас надежды. И еще мы начинаем ощущать умиротворение. Мы примиряемся со своей зависимостью, с нашим выздоровлением и с тем, что обе эти реальности будут с нами всю жизнь. Мы не страшимся будущего, в котором мы должны будем все время ходить на собрания, общаться со спонсором, работать по Шагам. Наоборот, мы начинаем относиться к выздоровлению как к бесценному дару, а работа, связанная с этим даром, не труднее, чем любая другая жизненная рутина.

- Примирился(ась) ли я с тем фактом, что я – зависимый(ая)?
- Примирился(ась) ли я с тем, что мне придется совершать определенные действия, чтобы оставаться чистым(ой)?
- Почему принятие моей болезни необходимо для моего выздоровления?

Идем дальше

Когда мы будем готовы перейти ко Второму Шагу, мы, наверное, спросим себя, достаточно ли хорошо мы проработали Первый Шаг? Уверены ли мы, что пора двигаться дальше?

Мы на этот шаг затратили столько же времени, сколько и другие? Достигли ли мы истинного понимания этого шага? Многие из нас считают полезным письменно изложить свое понимание каждого шага – это своеобразная подготовка к продвижению дальше.

- Как я пойму, что пора двигаться дальше?
- Как я понимаю Первый Шаг в целом?
- Как мои прежние знания и опыт повлияли на мою работу над этим Шагом?

Сейчас мы подошли к тому месту, откуда нам видны результаты нашего старого образа жизни; мы провозгласили курс на новую жизнь, но мы, видимо, еще не подозреваем, насколько богата возможностями жизнь в выздоровлении. Может быть, на данный момент достаточно просто прекратить употреблять наркотики, но скоро мы поймем, что нужно чем-то заполнить то пространство, откуда мы изъяли наркотики или какие-то другие свои наваждения. Работа над другими Шагами заполнит эту пустоту. Следующий пункт назначения на нашем пути к выздоровлению – это Второй Шаг.

Шаг второй – «Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие»

Первый Шаг лишает нас иллюзий в отношении зависимости, а Второй Шаг дает нам надежду на выздоровление. Второй Шаг говорит: то, что мы узнали о своей зависимости в Первом шаге – это еще не конец истории. Этот Шаг говорит нам, что боль и безумие, сопровождавшие нас всю жизнь, могут уйти из нашей жизни. Их можно преодолеть, и со временем мы научимся жить без них, работая по Двенадцати Шагам в Анонимных Наркоманах.

Второй Шаг заполняет ту пустоту, которую мы ощущаем, пройдя Первый Шаг. Приступая ко Второму Шагу, мы начинаем понимать, что может быть – всего лишь может быть – существует некая Сила, превосходящая нашу собственную – Сила, способная успокоить нашу боль, утихомирить нас и вернуть нам здравомыслие.

Впервые столкнувшись с программой, многие из нас были озадачены необходимостью признать свое безумие. От признания бессилия до допущения нашего «безумия», казалось бы, очень далеко. Но, познакомившись с программой, мы через какое-то время начинаем понимать, о чем тут речь. Мы читаем Базовый текст и видим, что наше безумие описано там как «повторение старых ошибок и ожидание новых результатов». Определенно, *это* о нас! Ведь сколько *раз* мы пытались покончить с чем-то, с чем нам никогда не удавалось покончить раньше, и каждый раз мы уговаривали себя: «На этот раз все будет по-другому». Вот оно, отсутствие здравомыслия! Если мы проживем много лет, соблюдая принципы этого Шага, то мы поймем истинную глубину нашего безумия, ведь то, что мы находим в нашем Базовом тексте – это краткое описание.

Некоторые из нас сопротивлялись этому Шагу, думая, что он навязывает нам религиозность. Ничуть не бывало. В программе Анонимных Наркоманов нет ничего, абсолютно ничего, что основывается на религиозности членов Сообщества. Идея о том, что «каждый может присоединиться к нам, независимо от... религии или отсутствия таковой», горячо поддерживается нашим Сообществом. Наши товарищи соблюдают щепетильность в этом отношении и не допускают ничего такого, что могло бы нарушить безусловное право всех зависимых на их собственное индивидуальное понимание Силы более могущественной, чем они сами. Это духовная, а не религиозная программа.

Нам открывается вся прелесть Второго Шага, когда мы начинаем задумываться, что же именно может быть Высшей Силой для нас. Нам предлагается самим определить эту Силу, которая любит нас, заботится о нас и, что самое главное, может помочь нам вновь обрести здравомыслие. Второй Шаг не утверждает: «Мы поверили в Силу, более могущественную, чем мы сами». Он гласит: «Мы пришли к убеждению, *что*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.