

# КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Если ты хочешь то, что мы предлагаем и готов приложить усилия, чтобы получить это, значит ты готов предпринять определенные шаги. Они всего лишь рекомендованы, но это те принципы, которые сделали наше выздоровление возможным.

1. Мы признали, что мы были бессильны перед нашей наркоманией, что наши жизни стали неуправляемы.

2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.

3. Мы приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимали Его.

4. Мы провели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.

5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной природе наших заблуждений.

6. Мы были полностью готовы к тому, чтобы дать Богу удалить эти дефекты характера.

7. Мы смиренно просили Его устранить наши недостатки.

8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.

9. Мы напрямую возместили ущерб этим людям, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.

10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и когда мы были неправы, то быстро признавали это.

11. Мы стремились через молитву и медитацию улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь только о знании Его воли для нас и о силе для ее исполнения.

12. Испытав духовное пробуждение как результат предыдущих шагов, мы старались нести эту весть наркоманам и применять эти принципы во всех наших делах.

(на обороте)

Этот список выглядит слишком большим, и мы не можем сделать все это сразу; мы не стали наркоманами за один день, так что помни: НЕ УСЛОЖНЯЙ! БУДЬ ПРОЩЕ!

Существует одно препятствие, которое больше, чем другие, угрожает процессу выздоровления - это равнодушное и нетерпимое отношение к духовным принципам. Хотя в А.Н. нет никаких обязательств, есть три принципа, которые, похоже, незаменимы. Это Честность, Открытость разума и Готовность попробовать. С ними мы будем на верном пути.

Мы чувствуем, что наш подход к проблеме наркомании полностью реалистичен, потому что помощь одного наркомана другому обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью. Мы чувствуем, что наш путь практичен, потому что наркоман лучше всего может понять и помочь другому наркоману. Мы верим, что чем скорее мы встретимся лицом к лицу с нашими проблемами в обществе, в повседневной жизни, тем скорее мы станем приемлемыми, ответственными и продуктивными членами этого общества.

Единственный способ избежать продолжения употребления - это не принимать ту самую первую дозу, таблетку или рюмку. Если ты такой же, как и мы, то знаешь, что один раз - это слишком много, а тысячи всегда недостаточно. Мы особенно подчеркиваем это, потому что знаем, что когда употребляем наркотики в любой форме или заменяем один на другой, то снова выпускаем на свободу нашу зависимость или создаем новую.

Замена в виде алкоголя привела огромное количество наркоманов к формированию новой схемы зависимости, которая приносит столько же проблем, сколько до этого наркотики. Похоже, что мы забыли о том, что алкоголь - это один из древнейших наркотиков. По всей видимости, мы люди с зависимым типом личности, которые сильно предрасположены к алкоголизму.