



Narcotics Anonymous.
Анонимные Наркоманы

Новый путь в жизни

**Личные истории
выздоровливающих
зависимых**

Не является литературой по выздоровлению. Не для продажи. Разработан Русскоязычным Зональным Форумом АН для использования в больницах и учреждениях.

Анонимные Наркоманы
Буклет «Новый путь в жизни»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68682869

Содержание

12 шагов Анонимных Наркоманов	6
Вступление	8
«Программа, изменившая жизнь»	9
«Нет ничего проще»	15
«Свобода, что искал всю жизнь»	19
«Маска, за которой страх»	25
«Я могу быть самим собой»	31
«Приходи на собрания»	39
«Мне нравится эта жизнь»	49
«Это работает»	53
«Только одно желание»	61
Вот некоторые из действий, которые оказались полезными для нас в переходный период между тюрьмой и свободой	67
МОЛИТВА О ДУШЕВНОМ ПОКОЕ	69

Новый путь в жизни Личные истории выздоровливающих зависимых

Не является литературой по выздоровлению. Не для продажи. Разработан Русскоязычным Зональным Форумом АН для использования в больницах и учреждениях.

От редакции

Все истории – это личный опыт членов нашего сообщества. В некоторых местах мы редактировали текст, но только чтобы сделать его более понятным, суть и манеру изложения мы не меняли. Благодарим всех членов сообщества, писавших нам из тюрем и после освобождения. Без их историй издание этого буклета было бы не возможным.

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

Вебсайт: www.na-russia.org

Буклет разработан БУ РЗФ и не является литературой по

выздоровлению.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы и The NA Way являются зарегистрированными торговыми марками.

12 шагов Анонимных Наркоманов

1. Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас Его понимает.
4. Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок.
6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Мы стремились с помощью молитвы и медитации

улучшить свой осознанный контакт с Богом, как каждый из нас Его понимает, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для её исполнения.

12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Вступление

Этот простой буклет написан зависимыми, выздоравливающими в сообществе «Анонимные Наркоманы». Он разработан специально для заключенных и пациентов закрытых учреждений, у которых могут быть проблемы с наркотиками. Буклет рассказывает об опыте выздоровления от болезни зависимости – как в неволе, так и на свободе. Призываем тебя ничего особенно не усложнять, читая этот буклет, и быть открытым новому. Быть может, он поможет тебе остаться чистым и изменить свою жизнь. Надежда есть.

«Программа, изменившая жизнь»

История Алексея

Всем привет! Меня зовут Лёша. Мне 31 год. Сразу скажу о том, что никогда не считал себя каким-то закоренелым таким преступником, а просто обычным парнем. Я помню, классе в восьмом у меня началось употребление, и в школе (тогда были комиссии по делам несовершеннолетних) меня поставили на учёт. Я даже не думал, что со мной происходит что-то не так, ну вот поставили на учёт – а для меня это как орден какой-то, как признание. Сейчас только понял, как эти ордена до сих пор дорого обходятся. Родители полупили, попорили, на этом все дело и закончилось. Я продолжал ходить на учёбу, наркотики продолжал употреблять. И вот лет в 17 (мне только исполнилось) меня первый раз «заграбастали» оперативники с наркотиками и посадили в ИВС. Идёт у меня следственный период, сижу я две-три недели, ужасаюсь от всей этой атмосферы. Такое ощущение было, будто я спал всё это время и вдруг проснулся. Проснулся как в аду, во всю эту реальность я даже верить не хотел. В тот момент, в тех стенах, с теми людьми мне было страшно. Я до этого слышал массу историй, что «опустят», избыют, и поверить не могу,

что всё из-за наркоты этой, не за серьёзное, а, как мне казалось, за пустяк какой-то. У меня следователь была принципиальная и правильная, а я не стал рассказывать, где я что брал, не стал торговца выдавать. И как-то неудачно получилось так, что спустя 5 дней я оказался в ШИЗО, как-то сразу меня так мотануло. А это же малолетка, там свои правила, свои понятия. И надо было как-то жить там. Мне тяжело всё это было, я для себя в своей голове такого не планировал. Я и сейчас помню этот период жизни. А я там по понятным причинам не показывал какую-то свою слабость, свою боль, свои страхи. А ночью прям мысли постоянно сентиментальные накатывали, и я слезу пускал, пока никто не видит. Вот такое знакомство первое с учреждениями было.

Прошло время, я уже употреблял другие наркотики, и знакомство моё повторилось – на взрослые корпуса меня посадили, тоже подследственным. Закон есть закон, ответственность надо было нести, вот меня и посадили. И опять я помню, что когда первый раз меня уже посадили на 2 месяца в тюрьму, я опять все эти чувства испытал. Опять был этот страх, опять эта боль, плюс я с употребления, потерянный. Мало того, что я без наркотика остался, так я ещё дикий, напуганный, потерянный. В тот момент я себе пообещал, что всё будет нормально.

А на самом деле, как только меня выпустили, я свои обещания по-поводу того, что я больше не буду употреблять, забыл и в тот же вечер «куролесил по-полной» – торчал во-

всю. Так продолжалось на протяжении нескольких лет, 2 или 3 раза заезжал, у меня уже на тот момент были условные там сроки, да какие-то отсрочки. Потом амнистия вышла, я под неё попал, и мне ничего не было.

Дома жизнь вообще бедлам – разруха, с родителями в отношениях плохо, полный хаос. Всё что можно я проторчал – и своё, и не своё. Родители поначалу вытаскивали, помогали, а потом решили, что пусть уж лучше я сяду и прекращу хоть нервы им трепать. Меня осудили на 1,5 года, и опять всё те же самые чувства. Такое ощущение, что я не могу жить, то есть я не могу жить в этой атмосфере. Честно, мало знаю что рассказать про этот период – этапы, не этапы, год пролетел. Что там год? Порой у меня было дикое чувство: вот – я, вот – много людей, а я там всё равно один. Один я особо и не находился – были люди, с кем я общался, «семейники», «не семейники», всё это было. Но внутри я – один, и такая дикая боль, дикое желание, ожидание и одиночество. Мне было пусто там, пустой я, в принципе. И я опять себе говорил, что всё! Опять Богу наобещал: «Господи, да как же я вот так? Всё, никакой наркоты больше, никаких раскладов, связанных с этим не будет». Думал: выйду и буду жизнь правильную вести, работать, ну всё правильно будет у меня. Письма родителям писал: «Мамочка, я тебя люблю», открытки ей рисовал, подписывал. И освоился уже, и всё вроде как нормально, а внутри разбитость такая, ну целым себя не чувствую. Даже люди со стороны мне в принципе говорили:

«Ты, вроде, ну вот нормальный паренёк, но видно что как отстранён, от жизни отстранён». В таком состоянии я и пробыл большую часть своего пребывания.

И вот я дождался – меня освободили. Прошёл месяц, но шёл он как-то медленно. Я опять употребил. Я понимаю, прокручивая этот период, что вариантов прекратить употреблять у меня не было. Не было таких вариантов, потому что ничего не поменялось – ну посидел я, ну подумал, а жить-то я стал как раньше. Ничего не изменилось. Я опять употреблял.

Про «Анонимных Наркоманов» я ничего не слышал, а даже, если бы и услышал, то отнёсся бы с предубеждением. Я ж их воспринимал наподобие тех, что ходят в рубашках, штанишках, брошюрки раздают – сектанты. «Додики» одним словом. А если я туда приду, то я стану «додиком». Вот такое было у меня понимание. Стал я действующим наркоманом, который продолжал употреблять. И так всё время, опять и опять, всё то же самое.

Меня снова должны были посадить, но так вышло, что я услышал про программу «Анонимных Наркоманов», и стало мне интересно, что за программа такая. Попал на собрание «Анонимных Наркоманов», послушал, и у меня ощущение появилось, что там вот они понимают меня, эти люди, в том плане, что говорят на доступном для меня языке, то есть говорят о том, что есть и у меня, о своём состоянии, о своём каком-то, ну, мировоззрении, мироощущениях ка-

ких-то. И вот я заинтересовался, и сразу появилось желание побыть в этой атмосфере, узнать, что это вообще такое. А у меня проходили этапы жизни определённые – я в больнице лежал, и мне там не нравилось лежать, вот и получилось, что я там какой-то период кувыркался, ну и услышал про программу. И вот тогда начало что-то меняться – я перестал употреблять, остановилось моё употребление, остановились мои движения, связанные с поиском наркотиков, в том числе и посредством криминальных каких-то ситуаций. Многого начинало меняться, потому что у меня и здоровья на тот момент уже не было, я умирал. Хорошо, что я дожил до этого момента, хорошо, что я выжил, потому что пока я сидел, те, с кем я употреблял на свободе, их не стало. Может быть так вот Бог позаботился обо мне с иронией, позаботился о том, что когда я сидел, самый мой близкий соупотребитель он... Короче, с кем я торчал, его не стало за этот период.

Сообщество «Анонимные Наркоманы» появилось на моём пути. Я б хотел, чтобы оно появилось раньше, на том периоде, когда я только вот начал. Здесь можно говорить с сожалением, а можно опять же с пониманием того, что ну вот не будь у меня кучи болезней этих, кучи дел уголовных, да глав автобиографии, возможно, и не появилось бы у меня потребности менять в своей жизни что-то. И потребности ходить к «Анонимным Наркоманам» на эти собрания тоже желания бы не возникло. Благодарен я, не знаю как это говорить, – судьбе, Богу, что появилась возможность изме-

нить свою жизнь, появилась возможность менять её постоянно, и появилась возможность вспоминать об этом, как о каком-то этапе, уроке, каком-то трамплине, который должен был быть. А я никогда не учился, особо знаний никогда не получал, делал всё из-под палки, все учреждения... Вот сейчас есть у меня интерес к учёбе, к жизни новой.

Я почему сразу в начале не стал представляться? Потому что вряд ли кто понял бы, что я в понятие «наркоман» вкладываю. Так вот: меня зовут Лёха, и я – зависимый, зависимый от наркотиков... А в понятие это я вкладываю то, что я помню о своей проблеме с наркотиками, помню о периоде, что прошёл из-за наркотиков. А если я помню, то у меня есть возможность менять свою жизнь с помощью «Анонимных Наркоманов», менять свою жизнь посредством работы внутренней над собой, менять свою жизнь в лучшую сторону. Вот хочу пожелать всем, кто, возможно, услышит мой рассказ: может найдёте какие-то схожие моменты в моей истории, схожие проблемы или причины, которые повлекли за собой отбывание, поглубже поинтересоваться, что за «Анонимные Наркоманы», что за люди такие, что за программа. И, может быть, для себя кто-то увидит, услышит интересное, и, дай Бог, это поможет кому-то изменить свою жизнь и справиться со своими проблемами с наркотиками. И, дай Бог, если это поможет кому-то так же, как помогло мне.

«Нет ничего проще»

История Артёма

Привет! Меня зовут Артем, я – зависимый из города Магадан. Мне очень приятно, что мне выдалась такая возможность – поделиться с вами своей историей.

Выздоровливать я начал с 2004 года, с ноября месяца. Я не буду углубляться в рассказ о своём начальном периоде употребления, я расскажу вам о конце своего употребления, и почему я не употребляю больше наркотики, а точнее с помощью чего у меня это наконец-то получилось. Случилось это так: первого ноября меня поймали наши органы правопорядка, поймали меня за торговлю наркотиками, поймали меня и всех моих подельников. Меня закрыли на ИВС, и что меня ждало, мне было вполне понятно. Меня взяли с личным, серьёзно все было, и меня ждало только одно – то, что меня сейчас посадят и, что самое страшное, меня ждала ломка.

У меня был очень большой «дозняк», и я ждал очень серьёзных последствий. Я взвесил все за и против. Я очень сильно испугался тогда, сильно испугался того, что меня будет ломать, а я ненавижу боль, и тем более я знал, как это будет. К тому же моя жизнь полностью рухнула ещё и пото-

му, что я работал адвокатом и параллельно занимался всеми этими делами. И когда меня арестовали, и это стало известно, то все те люди, с которыми я общался, все люди, с которыми я был как-то связан, отвернулись от меня. Лишь некоторые остались.

Я это понял сразу. И тогда вот, на ИВС, я понял, что у меня как бы «всё», что я дошёл до своего предела. Понял, что лучше уже ничего не будет, а будет только хуже – будет боль, впереди тюремный срок. Вся жизнь рухнула, и я принял решение о том, что я должен покончить жизнь самоубийством. Вот.

В ИВС я был в первый раз, и я не знал, что там не будет ни станков, ни бритв – ничего. У меня уже начиналась кумары, и я не спал, я искал что-то, что может мне помочь. Помню даже тёр вены об железный стол, но ничего не получалось. Потом я решил разорвать матрац и повеситься, но матрац оказался очень дряхлым, лоскуты рвались, и я не мог ничего сделать.

Я подумал, что сейчас у меня всё равно ничего не выходит, но как только меня переведут, я сделаю это, и мне сейчас главное дотерпеть. Я принял это решение, я вам искренне говорю, что я его принял от всей души. И может потому, что я действительно его принял, у меня не было больше никакого страха от желания умереть. У меня был страх при мысли о том, что будет со мной, если я не покончу с собой. Вот этот страх был.

Значит, наступает день суда, меня привозят на суд. Один раз на миллион такое бывает – меня отпустили под подписку. Я помню это счастье невероятное, я такого никогда не испытывал. Я помню, что когда меня спустили в «стакан», опять туда – в осужденку, я там упал на колени, потом встал и смеялся. Я там до этого сидел, заблевал всё, а сейчас я смеялся. Я благодарил Бога. А до этого я, когда сидел в камере, сказал Богу: «Я тебя уже ни о чём не прошу. Я уже всё своё испросил у Тебя, поэтому просить больше не буду. И пусть будет так, как оно будет». Мне было стыдно просить Бога о чём-то.

Но случилось так, что вот я оказался на свободе. Я растерян, я не знаю, как мне быть, но уже колоться и общаться с теми людьми, с которыми я общался, и заниматься теми делами, которыми я занимался, уже не хотелось. Но как не употреблять наркотики – я не знал.

Придя в сообщество «Анонимные Наркоманы», я понял одно – в моей жизни нет ничего проще, чем следовать принципам программы и так не употреблять наркотики. Интерес большой эта программа у меня вызвала – программа «Двенадцать шагов Анонимных Наркоманов», потому что действительно до такой степени всё просто в ней, и она действительно меня очень сильно меняет, очень сильно успокаивает, она дает мне возможность не употреблять наркотики. Мне всего лишь нужно ходить на группы, писать шаги, работать со спонсором. Ничего сложного здесь нет, не надо никаких

оканчивать университетов, и всего не надо, всё это гораздо проще. Я нашёл поддержку, нашёл понимание. Я очень благодарен сообществу «Анонимные Наркоманы», благодарен программе «Двенадцать шагов Анонимных Наркоманов» за то, что я сегодня живой, за то, что я сегодня состоявшийся человек во всех смыслах этого слова. Спасибо!

«Свобода, что искал всю жизнь»

История Сани

Привет! Меня зовут Саша. Я изначально хотел бы обозначить свои позиции, что я не хочу вас склонить в какую-то секту или уйти в сторону от своих взглядов. В первую очередь я бы хотел сначала поблагодарить сообщество «Анонимные Наркоманы» за то, что у меня есть такая возможность рассказать о своём опыте тем людям, на чьём месте я сам был ещё совсем недавно.

Я, наверное, чуть-чуть сейчас о себе расскажу, о своём прошлом. Я самостоятельно начал зарабатывать деньги в 14 лет. Единственное, что я умел на тот момент – это хорошо играть в карты, и вся моя последующая жизнь была связана, как бы мягко выразиться, с незаконным зарабатыванием денег. В те же 14 лет я начал употреблять алкоголь, легкие наркотики. В последующие несколько лет я не считал это за наркотики, я считал это детской присыпкой и не видел в этом какой-то опасности. Потом начались, как мне казалось, более взрослые взгляды на жизнь – я в свои 20 лет считал себя очень взрослым человеком с твердым убеждением по отношению к жизни и со стойкими принципам. Было изначально

какое-то розовое употребление – было весело, были дорогие, благородные, как я считал, наркотики, была куча девушек, было много дискотек, бань. «Заработал» денег – пошёл в баню или поехал на дискотеку, ну и, соответственно, всё это вперемешку с употреблением. Я не помню ни одного своего месяца, года, чтобы я оставался чистым – не употребляя наркотики. Первые неприятности начались в начале 90-х годов – меня ребята положили в больницу. Это была очень дорогая клиника, мне предложили таблетки-блокаторы после лечения. Я успешно прошёл курс лечения, тем более там лежала такая же публика, с такими же взглядами на жизнь. Это было больше похоже на тюрьму. Нас было человек 15, и все обеды и завтраки мы разговаривали только об общепринятых.

После этой больницы месяц я держался, я не употреблял наркотики, потом сорвался. Первая моя кодировка от алкоголя произошла в 16 лет – это когда я напугал алкоголь с таблетками, мне стало плохо, мне показалась, что у меня белая горячка. Меня на следующий день закодировали, я перестал пить и присел на те самые благородные наркотики, и началась весёлая жизнь совершенно другая. Мои пять лет – они просто пролетели как один день, и я не успел открыть глаза, как сразу в 99-м году оказался в тюрьме. Это всё тоже благодаря наркотикам. Я, самое большое, на одном месте задержался на 2 года – это была строгая тюрьма, строгий тюремный режим. После меня увезли на другую крытую тюрьму по куче пересылок, где я не задерживался больше месяца.

ца. Я очень долго ехал в город назначения, мне дали 9 лет. Но тут обо мне позаботился Бог, который всё это время, всю мою жизнь оберегал меня – по новому уголовному законодательству мне скинули 3,5 года, у меня заканчивалась крытая, и буквально через 2 недели меня освободили просто неожиданно. Я когда вышел, «розовые очки» у меня сразу улетели, мне было сложно после камерной системы увидеть такой большой город, меня через дорогу переводили за руку, я не пил на тот момент около 8 лет. Когда я освободился, на 2-й день я выпил, у меня начался запой. Из запоя я успешно вышел с помощью наркотиков. И всё это в сочетании опять с картами, так как освободился я без денег, а единственное, что я умею – это играть в карты. Я начал обыгрывать народ, и всё это на фоне чувства саможалости: «Как это я, вот такой красивый, пришёл, а меня ещё и в карты хотят обыграть». Вот на этих чувствах я стал опять употреблять наркотики. В перерывах между клиниками и употреблением я успел завести семью, у меня родился ребёнок. У меня было какое-то определённое положение в обществе, у меня был хороший заработок, я мог позволить себе многое в плане финансов. Я дарил машину жене, я делал ей дорогие подарки, и всё это в сочетании с употреблением наркотиков.

В один прекрасный момент всё рухнуло. Я очнулся раз в 20-й в наркологической клинике. Я понимаю, что проблема намного серьёзнее, чем я предполагал, у меня был опыт обращения к религии, у меня был опыт кодировок, блокаторов,

ну и всякого-всякого. На какое-то время помогало, я даже год не употреблял. У меня родился ребёнок, в семье всё наладилось, но я придумал себе проблему. Жена на тот момент была беременна, и женские её закидоны во время беременности я стал расценивать, как провокацию. Я начал торчать.

Я употреблял наркотики в течение ещё нескольких лет, пока не встретил своего знакомого, который тоже неоднократно бывал в тюрьмах. Он вышел из наркологической клиники и сказал: «Ты попробуй ляг туда». Он в скором времени умер от передозировки, но я лёг в эту больницу. Там, в больнице, я узнал об «Анонимных Наркоманах» и программе «12 шагов». Об этом мне рассказала девушка, которая приходила туда. На тот момент она не употребляла уже 10 лет. Меня будто заиклило. Как это? Не употреблять 10 лет? Это было так далеко и туманно для меня.

Я дал шанс себе попробовать, я просто первый раз в своей жизни доверился людям. Я стал делать то, что мне предложило сообщество «Анонимные Наркоманы». На сегодняшний момент я не употребляю больше семи месяцев. Не могу сказать, что я сильно вырос за это время в материальном плане, но я нашёл там что-то гораздо больше. С помощью сообщества «Анонимные Наркоманы» я нашёл ту свободу, о которой так долго мечтал, я искал эту свободу при помощи наркотиков, я ждал эту свободу, будучи в тюрьме, я освободился и опять ждал эту свободу при помощи тех же самых наркотиков. Сейчас у меня есть свобода выбора. Сейчас, бу-

дучи в сообществе «Анонимные Наркоманы», я заглядываю внутрь себя, я спрашиваю себя: «Что со мной сейчас происходит?» Для меня стало важно быть душевно спокойным. Всегда душевные перепады, взлёты и падения я не мог прожить без наркотиков. Сейчас я знаю, как это прожить без наркотиков, без алкоголя, без таблеток. Знаете, вся эта погоня за деньгами, которая у меня была всю жизнь, привела меня в наркологические клиники, в тюрьмы, в мой полный крах. Я вздрогнул, когда оглянулся назад. Раньше мне казалось, что я на взлёте, а на самом деле я был по самое горло в болоте. У меня огромное чувство благодарности к людям, которые сейчас меня окружают, которые мне помогают и делают это искренне, а не ради красного словца. Я сначала не верил в эту искренность, в это единство. Я ставил всё это под большое сомнение, но когда я столкнулся с людьми в «Анонимных Наркоманах», когда я открылся им, то я ощутил такую теплоту, которую уже давно не ощущал. Я ощутил то доверие, которого у меня не было никогда.

Я благодарен людям, которые делают этот буклет, за то, что я могу поговорить с вами и поделиться своим опытом. Это тоже делается бескорыстно. Я благодарен людям, которые ходят по больницам, по тюрьмам, по лагерям и говорят о том, что есть такая программа «12 шагов» и сообщество «Анонимные Наркоманы».

Сегодня моё душевное состояние остается ровным и спокойным, без каких либо «качелей». Это не всегда так, но ко-

гда мне плохо или когда мне хорошо, я знаю куда идти. Я не пойду к «барыгам», и не пойду искать у них «отраву», чтобы убежать от своих чувств и проблем. Я приду на собрание «Анонимных Наркоманов», где меня выслушают, поймут и поделятся своим опытом.

Вот что ещё привлекло меня в сообществе «Анонимные Наркоманы»: это сообщество не просит у тебя никаких денег, они просто говорят: «Приходи, приходи на группу и возвращайся». Им не важно, откуда я пришёл, сколько я употреблял, и что я делал в прошлом. Ребят, я обращаюсь ко всем вам. Дайте себе шанс, просто один раз доверьтесь людям и придите на собрание «Анонимных Наркоманов». Это не говорит о том, что вам надо отказаться от своих взглядов на жизнь, от своих идей, просто придите на группу и дайте себе шанс.

«Маска, за которой страх»

История Руслана

Меня зовут Руслан, и я – зависимый. Зависимый от химических веществ, от алкоголя, от наркотиков и от того, что происходит вокруг меня. Мне 28 лет, родился я в Грузии, в Тбилиси, вырос там. И изначально, с самого детства как-то вот я общался со старшими, и меня привлекало то, чем занимаются они, как они живут, и я хотел быть похожим на них. Как я на сегодняшний день вижу, мне с самого детства хотелось быть лидером, мне хотелось быть первым, и я всё делал для того, чтобы добиться этого. Дело в том, что как я сейчас понимаю, у меня произошёл переломный момент лет в 14–15, когда я попробовал в первый раз наркотики, и когда изменилось моё..., мой взгляд на жизнь, близкие мои, мои друзья и..., я стал активно... активно употреблять наркотики. Первый раз я попробовал завязать спустя пару лет, когда я увидел, что со мной происходят серьёзные проблемы. Были сложности дома, я начал врать, я начал воровать, я начал заниматься тем, что начал совершать преступления, для того, чтобы добыть наркотики. Но я всячески оправдывал себя и не хотел осознавать и признаваться в том, что у меня

действительно есть проблемы, и в том, что я зависимый, в том, что я наркоман. Спустя пару лет я попал в больницу, и через какое-то время я вышел. Мне ещё на тот момент говорили о том, что есть сообщество – сообщество «Анонимные Наркоманы», и, возможно, мне смогут помочь, но я не взял это во внимание. Потому что я был излишне самоуверен. И я считал, что мой путь – он верный, и так, как я живу – это и есть правильная жизнь. Но буквально дней через 10–15 я продолжил употребление, вокруг меня были такие же, как и я... И я помню этот момент очень чётко и явно: тогда у меня было такое некое стремление к блатному миру, мне хотелось познать это, жить по этим же понятиям, принципам. Но, как я вижу на сегодняшний день, это всегда меня приводило к употреблению, потому что это так или иначе связано с обманом, с нарушением закона, и... тем самым я причинял себе вред.

Первый раз меня осудили в девяносто девятом году. За хранение наркотиков. Дали мне условно, но я также продолжал употреблять. А потом через какое-то время меня приняли сотрудники милиции за совершение преступления, и вновь причина была изначально, что мне надо было достать наркотики. Опять так получилось, случайно или не случайно – я не знаю, но, как я думаю на сегодняшний день, это сам Бог меня сохранил, что мне дали условный срок. Через какое-то время я поехал в Анапу с мыслью перекумариться, завязать и перестать употреблять, но я и там не мог совла-

дать с собой, и я себе пообещал, что начну новую жизнь, я перестану, перестану употреблять наркотики, и всё сделаю для того, чтобы жить полноценно и счастливо. Освободился я, и через семь-восемь дней я опять был со шприцом, опять я жил так же, как я жил последние годы, и я не мог совладать с собой. Я только сейчас понимаю то, насколько я был слаб и то, насколько я ощущал себя беспомощным. Для меня в тот период переломным был момент, когда я признался себе в том, что я слаб, и в одиночку я не могу завязать, я не могу сделать ничего с самим собой, как бы я этого ни хотел. Я помню момент, когда поклялся перед Богом, перед мамой, в том, что всё, что с сегодняшнего дня я больше не употребляю. И я тут же забыл это и пошёл дальше употреблять, и это тоже для меня как подтверждение того, что я справиться не мог с наркотиком и со своим этим желанием, ну... непреодолимым. Через пару лет, находясь уже в отчаянии, в разбитом состоянии, когда я дошёл до того, что я бродяжничал, меня выгнали из дома и сказали: «Умирай! Умирай, нам будет легче». Я лазил в помойках, и я вот..., я почувствовал то самое дно. И тогда я подумал о том, что возможно мне сейчас надо срочно предпринять какие-то действия, поменять свою жизнь, попросить помощи, или я просто умру. И я поехал в больницу. Я поехал в больницу, мне помогли попасть туда. И я первый раз попал в сообщество «Анонимные Наркоманы». Это была моя первая группа, был праздник – по-моему, пятнадцать или шестнадцать лет было сообществу. И что

я увидел? Вокруг меня собралось человек пятьсот-шестьсот из разных городов, они такие же, как и я – наркоманы, зависимые люди. Я посмотрел, они улыбаются, они довольные. Они общаются. У них есть мобильные телефоны, у них есть машины. И я на тот момент сказал себе: «А чем я хуже? А почему я не могу?» Я дал себе шанс попробовать. Попробовать то, что делают они. Я не знаю, как так получилось, но видимо на тот момент я действительно первый раз поверил в то, что это возможно, в то, что выход есть. Потому, что всю жизнь, пока я торчал, считал, что это... это вот так и будет всегда, ничего не поменяется, и уже отчасти я смирился с тем, что я погибну от наркотиков. И я стал делать то, что мне говорят. Я стал ходить на группы, я стал заниматься собой, я понял, что мне важно поменять себя, и свою жизнь в целом, в общем. Но, к сожалению, через месяцев шесть-семь я опять сорвался. Почему? Потому что я жил старыми представлениями, у меня всё так же была романтика эта бластная в голове. Я считал, что я смогу помочь своему близкому, который ещё находится там. Я не думал о своей безопасности, я обманывал себя. Я всё также, в принципе, полагался на самого себя. И меня это привело к употреблению. Долго я там находиться не мог, потому, что я почувствовал за эти месяцев шесть-семь вкус жизни, вкус жизни без наркотиков. Я почувствовал, что возможно жить, жить счастливо, и мне хотелось очень вернуть то, что было. Через какое-то короткое время я попал вновь в больницу и стал делать то, что

мне говорят. Мне важно было поменять полностью все свои взгляды, мне важно было быть именно честным, хотя на сегодняшний день я не буду говорить о том, что я кристально честный, потому что это не так. Бывает, что я вру себе, но, по крайней мере, на сегодняшний день моя жизнь кардинально поменялась, и всё это благодаря... , благодаря тому, что я хожу на группы, благодаря тому, что есть «Анонимные Наркоманы». Это сообщество мне очень помогло, и именно здесь я ощущаю себя как дома, именно здесь ощущаю поддержку. И всё приобрел я, за эти пару лет пока не употребляю, у меня появились друзья, я стал зарабатывать деньги честно. У меня появились доверительные, тёплые отношения дома. Для меня очень важно работать над собой. Потому что самостоятельно я справиться с собой не могу, и поэтому я... поэтому я обращаюсь за помощью, я езжу на группы, я занимаюсь собой. Я недавно думал о том, что вся вот эта моя романтика блатная, то к чему я стремился и так долго шёл, это была моя маска, за которой прятался страх. Я боялся показать себя, я боялся быть тем, кто я есть на самом деле. И на сегодняшний день мне бояться нечего. Мне проще жить таким, какой я есть на самом деле, и это важно для меня.

Спасибо! Я надеюсь, что моя маленькая биография как-то повлияет на нашу жизнь, потому что на сегодняшний день я действительно понимаю, что мне очень важно быть деятельным. Мне очень важно быть занятым. Мне очень важно быть полезным. И на сегодняшний день мои принципы тоже из-

менились, и я пытаюсь жить так, чтобы не причинять вреда себе и близким своим. Быть полезным для людей. Помогать и приносить добро.

«Я могу быть самим собой»

История Кости

Привет! Меня зовут Костя, я – зависимый. Мне 29 лет. Я вырос в самом обычном районе, где одни ребята дрались с другими ребятами. И мне всегда хотелось находиться рядом со старшими ребятами, которые сильнее. Умел я ещё с детства подстраиваться под других людей. Делал практически всё, что мне говорят.

Я никогда не хотел учиться. Единственное, чему я хорошо учился, и это мне нравилось, – учился воровать, учился употреблять наркотики. Эта процедура мне нравилась особо. Я общался с «нехорошими» людьми, которые воровали и употребляли всё подряд – всё, что только можно употреблять. Через какое-то время у меня начались проблемы с законом. Сначала – мелкие, от которых я отделался условными сроками. Я не придавал этому значения. Я надеялся на своих родителей. У меня родители состоятельные люди, и они могли платить за меня деньги. Мне нанимали по два адвоката, и, казалось бы, из таких дел, где уже должны были меня посадить, я «отходил» с условно досрочным сроком.

Жизнь меня свела с одной девушкой, и она всегда нахо-

дилась рядом со мной. Она была полная противоположность меня. Она меня тянула. Не давала мне совсем уйти в употребление, совсем упасть. Пыталась меня постоянно где-то лечить – всевозможные лечебницы, ещё какие-то там бабушки, дедушки, куда-то меня пытались всё возить. Ничего мне из этого не помогало. И в тот момент, когда я её потерял – мы расстались – что-то совсем со мной плохое произошло, и я вот те полгода очень смутно помню. Я находился постоянно в употреблении. День в день я просыпался с мыслью что бы употребить, ложился с мыслью, что мне надо искать. И... жить в подвале на тот момент для меня уже стало нормальным образом жизни. Я мог зайти в любой подъезд, подняться на девятый, десятый этаж, на самый верхний, упасть либо там, либо залезть на чердак. То есть я уже превратился в какого-то уже не человека. И я был рад на самом деле, что ну... возникла статья, и меня посадили. Во всяком случае, в тюрьме было что покушать, и было где спать.

Незадолго до того, как попасть в тюрьму, я уже просто боялся воровать, я уже боялся выходить на улицу, потому что я был уже в розыске, и мне просто было страшно. Страшно и то, что меня посадят, и страшно на улицу выходить, ... и непонятно... и куча страхов. Мне просто хотелось сидеть где-то одному, чтобы меня вообще никто не трогал.

Попал я в тюрьму, дали мне три с половиной года. Я как сейчас помню тот момент оглашения приговора. Я сидел в боксике... Я думал о том, что впереди три с половиной го-

да неизвестности. Даже не представлял... Я знал, что есть какие-то определённые законы, какие-то правила в лагерях, но как себя там вести – я не знал. Возник какой-то страх тогда, когда меня уже повезли в сам лагерь. Вот тогда мне было немножко страшно. В лагере всё для меня было впервые. И мне очень помог на тот момент там совет одного человека. Он мне сказал: «Не пытайся здесь пробыть этот срок, а научись здесь жить». И я на самом деле учился там жить. Мне всегда нравилось учиться плохому. И меня и там всё это привлекало.

Закончился мой срок. У меня опять была куча всяких планов – что я буду делать, чем я займусь. Я себя видел в будущем как минимум директором огромного предприятия. Приехал в родной свой город Томск. Я помню: вышел на балкон..., я взял телефон..., записная книжка у меня была..., я начал её листать... И единственные, кому я на тот момент мог позвонить – это старые друзья. Я набрал их номера, хоть и знал, что люди находятся в употреблении и ведут прежний образ жизни. Я встретился с ними, и в этот же вечер... началось опять моё употребление. В тот же вечер я уже ехал на тюрьму, делать передачи. Мне хотелось всегда угодить людям вот этим вот. Я как приспособленец. Я не знаю, как себя ещё назвать. Мне было важно не выглядеть в глазах этих людей другим. Я хотел, чтобы меня принимали за своего человека. В сентябре месяце я освободился, а в ноябре месяце я уже лежал прям в неадекватном состоянии в одном из учре-

ждений. Меня там прокапывали. Мне уже было всё невозможно, я уже не мог сам остановиться. Я превратился из человека с большими надеждами, с огромными целями в человека, у которого не было ничего, и я просто хотел опять хотя бы покушать и поспать.

Прошло какое-то время, и я больше не хотел видеть тех людей, с которыми общался и употреблял. Я просто стал избегать их. Я избегал людей, с которыми мне приходилось воровать, с которыми я не мог открыто и честно говорить о том, что происходит у меня внутри. Мне постоянно приходилось быть перед ними каким-то сильным, что я вот такой вот на самом деле – ничего не боюсь. Но мне было очень часто страшно. Мне было очень страшно, когда мы выходили на улицу, шли по улице и высматривали какого-нибудь пьяного мужика, чтобы подойти, начать с ним разговор и любыми способами забрать то, что у него есть. Иногда люди отдавали что-то сами, иногда приходилось бить этих людей. И меня это не останавливало. Мне было страшно, но чтобы выглядеть в глазах своих друзей вот таким вот бравым парнем, я делал это. Мне хотелось тех друзей, у которых есть работа, у которых есть семья. Мой родной брат, старший, както «подтягивал» меня в свою компанию, к своим друзьям, и я помню, как я сидел с ними вечерами, и мне просто не о чем было с ними разговаривать. Они разговаривали о работе, они разговаривали о семье, они разговаривали о том, как ездили отдыхать, они разговаривали о том, как они провели какие-то

праздники. У меня этого ничего не было. У меня праздники никак не отмечались. Для меня вообще исчез праздник, такой как день рожденья, и я его вообще не отмечал.

Всё время, что я находился на свободе, после того как освободился из лагеря, мне всегда помогала моя мать. Она меня кормила, она меня одевала, она платила за квартиру. Я жил один, и я всегда полагался на неё. На тот момент я не представлял жизни без неё. Я всегда знал, что если мне захочется покушать, или у меня не будет шапки на зиму, я приду к своей матери, и она мне всё это купит.

Но так сложилось, что моя мама поехала отдыхать, и я остался один всего лишь на две недели. Я на тот момент... да... я вот сейчас хочу вот этот период жизни своей рассказать немножко поподробнее. Потому что этот период жизни изменил во мне что-то.

На тот момент у меня была работа. Я работал дорожным рабочим на фирме. У меня был заработок. И она со спокойной душой уехала. А я начал опять употреблять. Через неделю я оказался в каком-то притоне. Я его сейчас плохо помню, там была такая комнатка маленькая, там стояла кроватка небольшая, кресло, и я неделю жил в этом кресле не вставая. Вставал я только лишь на ночь. Весь день я находился в этом кресле. На улицу мы не выходили, потому что образ жизни тогда был у меня такой – мы выходили ночью, когда уже темно, искали какого-то человека, били ему голову, забирали у него всё, убегали и... я просто уже боялся выйти, что меня

узнают по одежде, ещё по каким-то вещам. Я находился там, а что будет дальше, я не думал. Мне было всё равно. Я не хотел быть в этом мире. Я хотел постоянно... ну... забываться и не помнить себя. Я постоянно находился под воздействием каких-то наркотических веществ. Мне было неважно, каких. Я на тот момент пихал в себя всё, что только можно было, от чего «прёт».

Одна из ночей у нас прошла впустую, мы не смогли найти себе деньги на наркотики. Я проснулся утром, мне было ужасно плохо. Вот эта комната была такая тёмная, я вышел на улицу, мне даже глаза резало, но у меня был в кармане паспорт. На тот момент я вспомнил, что можно пойти в наркологический диспансер. Там кормят, и там тепло. И там я смогу прийти в свое более-менее нормальное состояние, и что-то я попробую всё-таки еще раз сделать для себя. Я пошел туда, и меня взяли и положили. Я начал там потихоньку приходить в себя, и я увидел ребят, которые когда-то употребляли наркотики, а сейчас у них в жизни есть семья, есть друзья... да, друзья, такие, которые в трудную минуту могут приехать и помочь. Они работают на приличных работах, и, что больше всего меня тогда удивило, они радуются всему этому, не употребляя ничего. Мне стало интересно послушать этих ребят, и тогда нас собрали в таком небольшом зале, и один из них начал рассказывать про себя, про свою жизнь. И я сидел и слушал. Я увидел в нём себя. Но то, что он говорил, то, что с ним произошло, я не мог в это пове-

ритель. Я думал что..., ну... что так не бывает. Что мне это не поможет. Но, несмотря на это, я решил остаться. Остаться, потому что мне некуда, в принципе, было идти. И я остался. И со временем я начал ходить на группы «Анонимных Наркоманов». Я тогда о них услышал, услышал о программе «12 Шагов». О группах, где ребята собираются, делятся опытом, опытом решения проблем без наркотиков, опытом жизни без наркотиков. Я сейчас могу чётко сказать, что я тот человек, который не умеет решать проблемы каким-то нормальным способом. Когда у меня возникала проблема, я предпочитал что-то употребить. Я считал, что это выход из любой проблемы. И это мне на какой-то момент действительно помогало, но только проблема не решалась.

У меня в тот период не было денег, и мать сказала, что никакой помощи от неё не будет. А помощь в сообществе «Анонимные Наркоманы» была бесплатной. Это меня привлекло: что не нужно платить денег, и есть какой-то шанс. Я за него ухватился. Я услышал о «Двенадцати шагах». О том, что нужно писать шаги, пытаться вникать во всё это, во всё, что они говорят. Мне понравилось, что в сообществе «Анонимные Наркоманы» всё просто. «Делай то, что делали мы, и у тебя будет всё, что есть у нас». Вот это мне понравилось, и я не придумывал ничего своего. Мне говорили: «Пиши шаги». И я начал их писать. Я услышал о такой рекомендации, мне посоветовали её ребята: «девятисто дней – девятисто групп». И мне показалось, это очень просто и легко. Я начал

ходить на группы каждый день. Были дни, когда я посещал не одну, а две-три группы. И я ходил на все эти группы. В выходные я, можно сказать, жил на этих группах, и мне было там интересно.

В моей жизни появились друзья, которые в любой момент мне помогали. И они меня понимали, понимали, что со мной происходит. Мне больше не нужно было выглядеть каким-то сильным духом, я мог быть самим собой, и меня никто за это там не оскорблял, никак не называл. Я мог делиться своими проблемами, своими переживаниями. Меня всегда слушали, давали мне советы, помогали мне в решении проблем.

И вот на сегодняшний день в моей жизни есть то, чего не было никогда. У меня есть много друзей, у меня есть работа, я начал учиться. И... что самое главное, ну... мне это дело сейчас не скучно. И мне всё это интересно стало. И я благодарен тем ребятам, которые когда-то смогли донести до меня то, что я могу изменить свою жизнь. То, что в моей жизни может быть всё иначе. Я благодарен сообществу «Анонимные Наркоманы», что оно изменило мою жизнь.

«Приходи на собрания»

История Сергея

Дело в том, что в свое время, когда я сидел, в нашу тюрьму приходили люди из сообщества «Анонимные Наркоманы». Приходили не за деньги, они ничего за это не получали. Они приходили просто рассказать нам о том, что возможна жизнь без алкоголя, возможна жизнь без наркотиков, возможна жизнь без преступлений, без тюрьмы. И они ничего не просили, они ничего не получали. При этом они говорили: «Я делаю это для себя, я делаю это для того, чтобы самому не употреблять наркотики».

Это уже много позже, когда я уже стал знакомиться с сообществом «Анонимные Наркоманы» и программой «12 шагов», я узнал о том, что двенадцатым шагом этой программы является то, чтобы поделиться историей своего выздоровления и поделиться тем, что можно жить свободным, без употребления, поделиться этим с другими. Но на тот момент мне это было совершенно непонятным. На тот момент – это почти десять лет назад.

Десять лет назад – это был двухтысячный год, когда я попал в тюрьму, мне тогда было шестнадцать лет, а вообще упо-

треблять различные химические вещества я начал лет с двенадцати. Хотя какие-то изменения в моей голове, какие-то странности начались гораздо раньше, потому что сколько я себя помню, я всегда ощущал себя, всегда чувствовал себя каким-то не таким, не таким как все – другим. Марсианином каким-то своеобразным. И мне казалось, что другие люди – они чего-то «не догоняют», чего-то не понимают, они тупят, они и просто не такие какие-то. Только я какой-то такой особенный на этой планете. И поэтому, когда в 12–13 лет я познакомился с химическими веществами (сначала алкоголь, потом другие), то, знаете, случились две вещи: я, с одной стороны, понял, что вот оно, вот оно, то самое, что даёт мне понимание, что даёт мне ощущение себя какого-то необычного. С другой стороны, это же как бы позволяет мне чувствовать себя таким же, как все, чувствовать себя своим в компании, чувствовать себя легким, таким балагуром, душой компании, игруном на гитаре. Ну, вот. Сразу всё как-то хочется: «и швец, и жнец, и на дуде игрец». Я очень быстро втянулся, и буквально за пару лет я уже употреблял системно, и что самое удивительное – никто из моих близких, родных очень долгое время не мог это увидеть и понять. Мама – учительница, папа – врач, замечательный примерный мальчик ходит в школу, на какие-то дополнительные занятия, все время его нет дома. И моим родителям очень долгое время не удавалось увидеть того, что я прихожу домой сначала на «рогах», потом уже и в других состояниях. И они в упор это-

го не замечали, а я был рад этому факту. Когда все вскрылось, был жуткий скандал, и я до сих пор понимаю, что та травма, которая была нанесена моим родителям, она до сих пор. Мне нужно совершать какие-то действия, чтобы возместить им тот ущерб, который я нанес им своим употреблением. К шестнадцати годам я попал в тюрьму. Собственно, я бы не попал в тюрьму, если бы не употребление, потому что, с одной стороны, я совершил преступление в употреблении, с другой стороны, после преступления начался совершенно жуткий угар, в котором я чего только не употреблял. И потом мне в голову пришла мысль очень здравая о том, что нужно бы податься в бега, что я, собственно, и сделал незамедлительно... Лет было шестнадцать, и мозгов было немного. Слава Богу, я купил билет на свое собственное имя в паспорте, сел в поезд, поехал куда-то в сторону Иркутска из Санкт-Петербурга, и благополучно был снят оперативными сотрудниками с поезда в Новосибирске. При этом я все эти дни употреблял, ничего не ел – я только употреблял вещества. Когда меня арестовали, я даже испытал какое-то облегчение, потому что я подумал: «Вот сейчас мне ничего не нужно. Мне не нужно опять... Мне не нужно нести ответственность. Сейчас вот всё понятно. Сейчас я вот, там, приеду, сяду. Будет кушать. Будет мне кушать. Будет где поспать. И дальше как бы за меня там все распишут». Я не думал о том, что у меня есть какие-то проблемы в связи с употреблением. Вот это состояние жизни, совершенно невменяемое, мне каза-

лось естественным, нормальным и правильным.

На втором году заключения я узнал о том, что там, где я сижу, проходят группы «Анонимных Наркоманов», и что туда приходят люди с «воли», что туда можно прийти, посидеть, попить чаю, и я начал ходить сначала именно с этими целями. Естественно, я слушал, о чем люди говорят, тем более все-таки с «воли» (какие-никакие новости). А люди рассказывали о себе. Они говорили о том, что вот со мной происходило сегодня или вчера, позавчера, то-то и то-то, и я себя при этом чувствовал так-то, и хотел убить того-то, но вот благодаря вот этой вот программе взял и не убил. Или, там, шёл вчера по улице, видит, там, стоит лох, у него «лопатник» торчит из кармана, а он взял и не украл. И мне казалось, с одной стороны: «ну, вы все и лохи и придурки», а с другой стороны, постепенно я начал понимать, что вот во всех этих разговорах, чувствах, во всех этих историях есть что-то такое, очень похожее на меня. Эти люди рассказывали свои истории чуть ли не с детства, с пелёнок. Они говорили о том, как они употребляли, говорили о том, как они попадали в тюрьму, нарушали закон, как переставали употреблять, как доходили до своего дна, как они уже не могли употреблять, но употребляли. Вот. Тем не менее во мне сидела мысль, что они какие-то идиоты, у меня-то так точно не будет, у меня по-другому. Это ощущение, что «я не такой как все, что у меня всё по-другому», оно продолжало во мне сидеть.

Постепенно, постепенно, год за годом, ходя на эту группу,

я начал думать: «Да...а у меня, у меня тоже такое было. Да, вот здесь я чувствовал себя так же. Да, в этой ситуации я поступил бы так же или поступил бы по-другому.» Эти люди все время говорили о программе, говорили они все время о шагах. Мы прикалывались между собой: «Вот сектанты ходят. Выходишь на волю – они тебя принимают, «разводят на хату»» и т. д... Но могу сказать, что меня никто ни на что не «развёл». Наоборот, я сижу сейчас в собственной квартире, которой у меня не было на момент выхода из тюрьмы, у меня появилась жена, семья, работа очень высоко оплачиваемая. И всё хорошо. Это то, что есть сейчас. А как я к этому пришёл, сидя в тюрьме? Пришёл очень просто. Я начал разговаривать, спрашивать больше про эту программу, про эти шаги, про сообщество «Анонимные Наркоманы». Самое важное, что я запомнил для себя, это: «Принеси свою задницу на группу, а голова дойдёт потом». Четыре с лишним года я слушал это утверждение и, слава Богу, я его запомнил. Слава Богу, я запомнил хотя бы это.

Я освободился, и, естественно, я забыл про всё, что говорили эти люди: «Вот в первый же день иди на группу. В городе Петербурге полно групп «Анонимных Наркоманов». Вот тебе адреса. Можешь найти в любом районе». Да-да, конечно, это я помнил. И благополучно пошел «бухать». Какое-то время у меня даже получалось контролировать себя, то есть я был такой вполне социально приемлемый товарищ. Я нашел непонятную работу, которая была суточной и позволяла

мне один день быть на смене, а три дня делать то, что я хочу. Очень быстро, месяца за два, дошло до того, что я понял, что я не могу остановиться, что я употребляю всё, что не «приколочено», и вот тут я понял, что у меня реальная проблема. И вот мое дно – я проснулся... очнулся – наверное, так будет правильнее сказать, в своей квартире, в квартире своих родителей, которые умерли к тому моменту. Дом был полон людей, из которых я больше половины не знал. Я был с какой-то женщиной, которая была мне абсолютно противна. Я понял, что я не помню, что я делал накануне. А когда я совершил свое преступление, было абсолютно точно так же. По сути дела, как бы, я очнулся и опа – меня уже ищут. Тут мне стало страшно, я понял, что у меня были все шансы снова попасть в тюрьму и проснуться уже в КПЗ.

Я ещё какое-то время покувыркался. Но именно с того момента я начал всё больше думать о том, что пора «подвязывать». Но прекратить употреблять я не мог. При всей своей целеустремленности в других вопросах, почему-то у меня не получалось не употреблять. Я не мог понять, почему. Не смотря на то, что четыре года я слушал, примеры про то, что сила воли не работает. Работают совершенно другие вещи, работает признание своего бессилия. Но признать, что я бессилён перед веществами – да ну, на фиг. Это же – я, тот самый я, который не такой как все, который какой-то особенный, который вообще охрененный парень. И я бессилён перед какими-то веществами? Да вы сбрендили!

Я нашел телефон одного из тех людей, кто приходил к нам в тюрьму. Вы представляете, даже в этом состоянии я не мог признаться в том, что у меня проблемы. Я позвонил и сказал: «Ты знаешь, у меня всё «ништяк», но может быть «пересечёмся»?» Он говорит: «Ну, давай «пересечёмся». Когда мы с ним встретились, меня трясло, крутило, вертело, ломало. При этом я рассказывал ему, как у меня всё замечательно. Работу я, естественно, к тому времени уже потерял, я никому не нужен в таком состоянии, я прогулял не одну смену. Он слушал меня, слушал. Ничего не говорил, я ему что-то там все «причёмсывал». И он говорит: «Ну, круто. Тут группа «Анонимных Наркоманов» недалеко как раз сейчас начинается, может, зайдём?» Я говорю: «Ну, давай зайдём. И мы зашли. И на этой группе я рассказал, что я уже несколько лет не употребляю. Только слепой бы не увидел, что со мной происходило. И мне никто, ничего не сказал. В меня никто не ткнул пальцем, и не назвал так (и здесь хочется выругаться матом), как в тюрьме называют лжецов. Понимаете? Никто! Ко мне подходили люди и говорили: «Ну, ты давай, возвращайся. Хорошо, что пришёл. Приходи ещё». С самой тюрьмы меня не оставляла мысль о том, что это какая-то «прокладка», это какая-то «подстава». Что эти люди хотят выслушать, то, что мы говорим, а потом «солят» это администрации. И только когда я попал на группу, уже в городе, уже на воле, я понял: «А вот этим-то людям ничего от меня не надо. Они не знают меня. Они первый раз в жиз-

ни меня видят». Они почему-то подходили ко мне и говорили мне: «Давай, приходи ещё раз». Это сыграло решающую роль, и я начал ходить на собрания «Анонимных Наркоманов». Я начал, как говорили, не употреблять только сегодня. Только сегодня я не думал о том, что будет завтра, я не употреблял только сегодня, только сейчас. Один день. Один час. Одну минуту. Одну секунду. Я слушал о том, как люди рассказывали, как не употреблять наркотики. Только сейчас. Они говорили: «Возьми телефоны, и если тебе вдруг захочется употребить, вместо шприца, хватайся за телефон. Вместо бутылки, хватайся за телефон». И знаете, я действительно (а чего мне это стоило: это же – я, такой крутой, да!) стал набирать этих наркоманов и говорить им о том, что мне хочется употребить. Ужас от ощущения того, что завтра я могу проснуться и все – опять я «прилип», был помощником на первых порах. А потом это просто вошло в привычку – звонить, говорить: «Ты знаешь, у меня тяга. Я хочу употребить».

Я начал писать шаги. Я написал первый шаг, второй шаг, третий шаг. Я узнал о том, что такое Высшая Сила для меня. Я понял, что это совершенно не обязательно Бог в каком-то религиозном понимании. Я понял, что сначала мне достаточно понять то, что Сила более Могуущественная, чем я – это, например, группа. Просто хотя бы потому, что 40 человек имеют больше опыта, чем я один. Тем более 40 человек, которые не употребляют длительное время. Пять лет, шесть

лет, десять лет. Понимаете? Когда я видел человека, который не употреблял 20 лет – это было совершенно что-то невообразимое. Мне казалось, что не употреблять год – это что-то нереальное. Я ходил на собрания. Я следовал тем рекомендациям, которые мне давали. Ничего сильно не менять, не «гнать лошадей», не пытаться заработать все деньги мира, а спокойно идти, шаг за шагом, ходить на группы, общаться с членами сообщества «Анонимные Наркоманы». День за днём. И вот так – день за днём, я набрал год. И это казалось совершенно нереальным! Это было космическое ощущение – я с детского возраста, с одиннадцати лет, никогда не бросал так надолго употреблять. Я не был без употребления полгода, я не был без употребления месяц.

Сейчас у меня больше пяти лет неупотребления наркотиков и алкоголя. Я сам пытался много раз, я сам пытался и в тюрьме, я сам пытался и по выходу из неё. Без сообщества «Анонимные Наркоманы», без обращения за помощью, без принятия того опыта, которым со мной делятся другие люди, я не смог. Я пытался делать это много раз. И это не работало. Знаете, безумие – это совершать одни и те же действия и ожидать другого результата. В этом смысле, я был совершенно безумным человеком, и только когда я начал делать по-новому, когда я стал слушать этих людей, я смог прекратить употреблять. Когда я начал предполагать, допустил в своей голове, что я не рулю своей жизнью, я не могу контролировать употребление, вот тогда в моей жизни стало что-то ме-

няться.

И на сегодняшний день я уже три года как женат, и у меня прекрасная работа, которой я очень доволен, которая позволяет мне быть полезным людям; я хожу на собрания «Анонимных Наркоманов» и не употребляю наркотики. Когда мне сказали о том, что есть возможность рассказать свою историю для ребят в тюрьме, я не раздумывая согласился. И я буду очень рад видеть вас на собраниях «Анонимных Наркоманов». Эта программа действительно работает!

«Мне нравится эта жизнь»

История Олега

Привет! Меня зовут Олег. Я – зависимый, зависимый от наркотиков и от всех веществ, изменяющих сознание. Хочу свою спикерскую начать с того момента, как я пришёл из армии. Сразу, уже на следующий день, у меня началась жизнь полная приключений. Было много легко заработанных денег, деньги эти давались легко. Для того времени, это 90-е годы, всё было очень легко. Деньги были, а заняться в большую часть времени было нечем – вот в этот момент я первый раз попробовал наркотики. Это был октябрь 98-го года. После первого же употребления мне понравилось, я понял, что это моё, и больше я не останавливался в употреблении. У меня сразу началось жёсткое употребление. Естественно, это привело меня в тюрьму. Я не думал о том, что это болезнь какая-то у меня, мне нравилось употреблять. Как только я освободился, всё пошло по-старому. Помню, я в безумии бежал из больницы, в которую лёг «перекумариваться». У меня не было денег, я в шортах и тапочках с телефоном в руках на машине поехал за наркотиками и «залип» за рулем на дороге. На скорости 100 километров в час я въехал

в стоячий «Камаз». Как я остался жив – не знаю. Очнулся я в скорой помощи и понял, что у меня от этой аварии машину разнесло в клочья, просто разорвало там, а у меня одна царапина на руке и всё. Всё! Больше никаких повреждений на мне не было. С того момент я понял, я поверил, что есть Высшая Сила, более могущественная, чем моя собственная. Иначе как я остался живым?

Знакомая девочка рассказала мне, что есть сообщество «Анонимные Наркоманы», и я в тот же день пошёл на собрание, на группу. Пришёл на группу, и вот я остался, я до сих пор здесь в сообществе «Анонимных Наркоманов» – уже 4 года. Меня очень тепло приняли, я нашёл друзей, подружился со многими людьми. Я вот какой аспект хочу затронуть. Для меня важно было разорвать замкнутый круг, который был у меня в употреблении. Одни и те же люди, с кем я общался, и все эти люди употребляли наркотики, все разговоры были о наркотиках и ни о чём больше. У нас другого в голове ничего не было, кроме наркотиков. Вот этот круг надо было разорвать. Я понимал это, но как это сделать, я не знал. А в сообществе «Анонимных Наркоманов» я увидел людей, у которых получается не употреблять. На первой группе, куда я пришёл, человек сказал, что не употребляет 7 лет. Я подумал: «Человек семь лет не употребляет наркотики, как это он? Как у него получается?» Сейчас у него уже 10 лет неупотребления – вообще космос какой-то!

Я решил «порвать» со старым кругом общения, перестать

общаться с этими людьми, у меня было 2 недели без употребления наркотиков. Случайно я встретил своего соупотребителя, и я не нашёл другого выхода, как просто от него убежать... Моя жизнь изменилась после этого... У меня жизнь вообще полностью поменялась в выздоровлении. У меня появились новые знакомые, с кем мне есть о чём поговорить. У меня родился ребёнок в выздоровлении. У меня есть ещё двое детей, но те двое детей родились в употреблении. У меня хорошая работа, у меня всё хорошо в жизни. Я иногда думаю: «А хочется ли мне наркотиков? Вспоминаю ли я о них?» Я не вспоминаю о наркотиках, сейчас мне это не интересно, мне есть чем заниматься в этой жизни. Моя голова думает в другом направлении. Это семья, родители, работа, сообщество «Анонимные Наркоманы».

Хочу ещё сказать немного про употребление. Когда я начинал употреблять наркотики, у меня были какие-то принципы. Была порядочность, а сейчас я уже вспоминаю, что порядочность к концу употребления, мои принципы жизненные, они просто растворились. Я мог легко обмануть друзей, и всё это ради наркотиков, ради вещества. Обмануть, не приехать, «замутить» без них. В начале употребления я думал, что никогда не опущусь до этого, но в конце употребления я именно к этому и пришел.

Очень много в моём выздоровлении значат собрания Анонимных Наркоманов, эти «Двенадцать шагов Анонимных Наркоманов». Когда я прописал «Первый шаг», вся моя бо-

лезнь всплыла. Я увидел всё своё безумие, которое у меня было в употреблении, вообще всю зависимость – как я зависел от этих наркотиков и больше ни от чего. Я увидел, что мне важны были только наркотики. И сейчас, прописав уже «Второй шаг», «Третий шаг», я четко понимаю, как хорошо просто жить, жить без наркотиков. Меня радует жизнь, которая есть у меня сейчас. Мне нравится приходить на собрания, участвовать в делах группы, размышлять о том, что я могу сделать хорошего и полезного, а не о том, как где-то найти денег и где-то найти наркотики. Ну, всё наверное, всё что я хотел сказать. Спасибо.

«Это работает»

История Сергея

Здравствуйтесь, ребята! Постараюсь максимально быть открытым и честным с вами. Меня зовут Серёга. Я начал употреблять наркотики в 15–16 лет. Меня с детства к шпане тянуло, я смотрел на них и думал: «Вот туда мне нужно». Я хотел быть похожим на них во всём. Я думал, что благодаря наркотикам я оказался среди этих людей, я стал более раскрепощённым, более свободным что ли, скорее, я принимал это как свободу, но не понимал, что на самом деле это рабство. Я так считал, я был долгие годы действительно уверен, что наркотики мне помогали в жизни. Благодаря им я был среди тех людей, к кому я всегда стремился. Благодаря наркотикам у меня было всё – всё, что мне хотелось. Были такие моменты, что я думал: «Ну всё, жизнь удалась!» Мне больше ничего не надо в жизни. Я жил на югах, у меня первая машина была «БМВ», и у меня нужды ни в чём не было. Время было такое, ну неоднозначное какое то. Я продолжал так жить очень долгие годы, и мне нравилось это. Я очень любил употреблять, я не представлял другого для себя образа жизни.

Первая моя судимость – за наркотики, как это ни странно. А я жил, как живут «антисоциальные элементы». Столько вещей в моей жизни происходило, что меня по-любому должны были посадить, но точно не за наркотики. Я переезжал границу Украины с Россией, зашел в туалет, достал из кармана вещество, посмотрел на него, думаю: «Выкинуть его что ли? Сейчас граница будет». Потом думаю: «Да что я – «бухой» что ли, выкидывать?» И я не стал это делать. Бросил наркотики под подушку, и у меня их обнаружили. Я первый раз оказался в местах лишения свободы. Я даже не задумывался о таких вещах, как, например, из за чего я попал, я думал, всё идет по плану.

Когда я освободился, я у забора сразу употребил, и всё: «хали-гали погнали». Моя жизнь шла по принципу «жизнь должна быть праздником». И я употреблял, употреблял длительное время. У меня была девушка, я думал, что я ее любил. Для меня она в моих воспоминаниях остается родным для меня человечком, хотя её давно уже нету рядом со мной. Я вспоминаю, как я променял её на наркотики. Я объяснил себе: «Я нужен друзьям». Мы жили в одном городе, а друзья – в другом. Я говорил: «У моих друзей проблема, надо поехать мне». А сам ехал один, чтобы она мне не мешала «проблемы решать» и употреблять. Я никогда, с самого детства не скрывал своего употребления. Я не признавал себя наркоманом, а было время – я гордился, что я «колумбиец». У нас так наркоманов звали. Я променял свою девушку на

наркотики. Меня опять посадили.

Я думаю, не стоит сильно вдаваться в употребление, у всех одно и то же. Я опять сел. «Командировка» была режимная, и я там прозрел. Товарищи, которые меня знали долгие годы, мне говорили: «Серёга, ты, когда не употребляешь, ты другой человек совсем». И я с уверенностью всем твердил, и себе в том числе: «Я и наркотики – это в жизни больше не совместимо!» Я сам себя уверял. Я строил планы на будущее, думал: «Выйду, пацанам памятники надо поправить». Ещё что-то планировал. Я строил планы на жизнь без наркотиков. Это происходило с уверенностью, хотя раньше у меня были попытки прекратить употреблять, и они были безуспешны. Я ложился в больницы, «перекумаривал», и я думал: «Главное не вмазываться». Но выходил и продолжал курить, нюхать, бухать. Я не понимал, что со мной происходило. Я думал, если я не вмазываюсь, значит я не торчу, значит я не очень наркоман. И вот с этой уверенностью я подошёл концу моего срока. Я дошёл до шлагбаума, меня приехали встречать товарищи. Я в машину сел когда, там «варят» вещество. Я говорю: «Ребята, я не буду!». Они говорят: «Да ладно, что ты?!» Я говорю: «Я не буду». Две минуты разговора с ними, а я с этими людьми в лагере в одном сидел. Мы вместе под крышей сидели. Они говорят: «Мы специально ездили для этого, чтобы встретить тебя «по-людски». Братан, за «освободюху» – мы сорвались с этой прожарки». И вот две минуты разговора. У меня была внутренняя борьба,

а потом я себе говорю: «Да что, в натуре за «освободюху» разок, сам Бог велел». Я пока до дому доехал, употребил три раза. И моя мама пришла, посмотрела на меня в очередной раз, а я всё время с «командировок» возвращался вот в таком состоянии. Я был невменяемый просто. Я разговаривать не мог уже. Она посмотрела так на меня с таким отчаянием и разочарованием... Я опять стал продолжать употреблять. Прошёл какой-то маленький период времени, совсем небольшой. Меня опять посадили. Опять из-за наркотиков.

Друзья мне говорили: «Что ты делаешь? Ты – дурак, тебе Боженька дал ещё один шанс». Я слышал этих людей, но я не слышал, о чём они говорят. Я не понимал. Я слова слышал, но они в одно ухо влетали, в другое вылетали. Всё, что я имел, я всё потерял. Всё материальное... материальное тоже. Я стал совсем другим. Я находился в иллюзиях, думал, что я еще тот – старьёй, успешный. Однажды в моём доме, в родительском, раздался звонок. У меня никогда в жизни не было домашнего телефона. Его поставили родителям, пока я сидел. Я никогда в жизни не брал этот телефон. Мне на него никто не звонил. Звонят только родителям. Я подошёл, взял трубку, там на другом конце провода мне говорят: «Здорово!», я говорю: «Привет». «Ты помнишь меня?», – говорит... Я с этим человеком употреблял лет 12 назад, он был помладше меня. Он говорит: «Ты помнишь меня?»

Начал я с ним разговаривать, а я слышал, что давно он уехал куда-то выздоравливать, по «Двенадцати шагам». Мы

тогда поохотали все вместе и забыли про него быстренько. И вот спустя столько лет, раздаётся звонок, да. Откуда он взял этот телефон?! Его только поставили. Нашёл как-то, ну вот не знаю. Как я очутился в такое время дома?! Как я пошел к этому телефону? До сих пор порой задумываюсь. Может это – воля случая, а может быть и нет. Я взял трубку телефона и начал с ним разговаривать. Он мне говорит: «Поедешь выздоравливать?» Я не понимал тогда значения слова «выздоровливать». И я говорю: «А что для этого нужно?» Он мне говорит: «Возьми билет на поезд, да и приезжай. Чай, курить, теплые вещи – мы тебе все здесь поможем». Я говорю: «Можно я подумаю?» И он говорит: «Подумай». Я ему сказал, что подумаю 2 дня. Я думаю: «Дай прокачусь в Москву!» Взял наркотиков и поехал. Не хотел я бросать употреблять наркотики. Я хотел изменить свою жизнь, я оглядывался вокруг, и была сплошная разруха. Я остался один. Я стал никому не нужным. Никчёмным. Я и украсть-то уже толком не мог – не то что не мог, а не хотел. У меня уже желания не было. Мне бы «вмазаться», и хоть трава не расти. Если я раньше не мог отобрать у кого-то деньги думая, что это «честный работяга», то сейчас я приходил и думал: «Дайте мне кого-нибудь только разорвать!» Кто там, что там – мне не важно, лишь бы мне на дозу было. Я вот так уже жил. И я ничего с этим поделать не мог. Болезнь – она сильнее меня. Она меняла меня. Она раздавила меня, как личность. Мои принципы, мировоззрение, они за годы употребления рас-

творились. Для меня стало многое допустимо. Я мог с лёгкостью близких обмануть. Вот что со мной происходило. Я просто хотел изменить свою жизнь. Я понимал, что так больше продолжаться не может. Я всегда думал, что я умру от наркотиков, и я всегда руководствовался лозунгами в жизни. «Жизнь без кайфа – «вторяк». Я поехал в Москву менять жизнь, но не бросать наркотики.

В первый день знакомый привёз меня к своим друзьям в «кафешку». Я посмотрел: у одного причёска странная, у другого рубашка, третий в красных чешках. Я думаю: «Мама, куда я попал?». А меня уже начало «подкумаривать». Меня быстренько положили в больницу. А там программа была – «Двенадцать шагов». Я сначала смеялся. Веселился. У меня истерика была, я не понимал что происходит, о чём там речь. Они сначала говорят: «То нельзя, это нельзя, пятое нельзя!» Столько много запретов. А это не про меня – я же своевольный человек, да, я любил своеволие. Я думаю: «Ну, сейчас я вам режим тут «шатану»!» Ребята, с которыми я был в больнице, выписались. И я остался один. Мне стали говорить, что на меня много жалуются. Я дал слово, что больше этого со мной не повторится. Мне привиделось, что я опять могу отвечать за свои слова. Сказал – сделал. Я стал вникать, что за программа такая – «Двенадцать шагов». Я не понимал все эти годы, что со мной происходило, настолько сильно болезнь держала меня за горло. Насколько сильны были мои предубеждения. Я никогда в жизни не служил в

армии, не работал, вообще нигде не был. Для меня странно было, как живут обычные люди, я этого не понимал. Отец говорил: «Построй дом, посади дерево, роди сына». Я думал: «Он «бухой» по жизни, что его слушать!» Это не про меня было. А сегодня у меня есть и работа, и все вещи, о которых говорил мой отец, они для меня стали не чужды. Во мне реально живут сейчас такие желания. Ребята, я вам скажу, что в моём случае – это сработало. Я ничего не потерял, да. Я попробовал. Как говорят: «Боженька дал веточку», – зацепился за неё как-то. У меня вот сейчас многие товарищи находятся в местах лишения свободы, и я разговариваю с ними, рассказываю им про свою жизнь. Я работаю сейчас лифтёром. Они смеются. Я говорю: «Это всё сообщество «Анонимные Наркоманы». Они говорят: «Ты – дебил! У тебя «шифер» сорвало». Я рассказываю им, как я поменялся, как поменялась моя жизнь, мои взгляды и реакции. Один человек слушал меня полчаса и сказал мне: «Блин, а зачем я-то живу вообще, зачем, для чего?!» Для меня это многое значит. Я ничего не потеряю, если попробую выздоравливать в «Анонимных Наркоманах». Обрато вернуться – это легко. Трудно идти вперёд. Вы лучше меня знаете банальные вещи: «Не «стрёмно» упасть на колени, «стрёмно» – не подняться». Для меня это сработало, сработало сообщество «Анонимные Наркоманы». Мне это помогло. Зная себя, какой я наркоман был – до мозга костей, я представить не мог, что употреблять не буду. Я не употребляю уже больше двух лет. Не мог поверить

в это никогда, а тем более в то, что я сам буду не хотеть употреблять наркотики. Что со мной это сообщество сделало, я не понимаю. Но мне это реально помогает.

«Только одно желание»

История Алексея

Здравствуйте! Меня зовут Алексей, я – зависимый. Я из города Тюмень. Из чувства благодарности к сообществу «Анонимные Наркоманы», я хочу поделиться с вами своим собственным опытом. Рассказать, что меня вернуло к нормальной человеческой жизни, то есть – к свободе, к спокойствию, к размеренной и продуктивной жизни. К такой жизни, где есть надежда, чувство значимости, понимание, что меня кто-то ждет.

Мне вспоминается один момент из моей жизни, из моего опыта, с употребления. Я попал под следствие, и меня осудили. Мне дали срок – 17 лет. Меня вывезли в город Омск, посёлок Морозовка, может быть из вас там кто-то был. Я сегодня вспоминаю это с улыбкой, но тогда было страшно.

Я очень рано попробовал наркотики, а начал с алкоголя. С того момента всё остановилось в моей жизни: я перестал учиться, мои интересы стали другие, я ушел из спорта (я занимался классической борьбой). Главным приоритетом в моей жизни стал наркотик. Не важно было, что употреблять – всё, что угодно, любое вещество, которым можно заморо-

читать свой мозг, отравить свой мозг, и в этом бессознательном состоянии находиться. Так было проще жить, так было легче жить. Однажды я понял, что мой мозг деградирует, то есть я отстаю от своих однокурсников. Люди идут вперёд, а я стою на месте, топчусь, качусь вниз. Я понял, что моя жизнь безумна, что я потерял контроль над собой. Я потерял контроль над своими действиями, поступками. У меня появились стабильные, постоянные, ежедневные проблемы с законом. Потом к этому добавились наркологические отделения – откапки, детоксы, «перекумарки». В общем, я стал преступником. Я жутко стал опасен для общества, я готов был на разные действия. Это затянулось на долгие годы, мне казалось – до бесконечности. Следствие, под следствием, тюрьма, срок. И так из раза в раз.

До тех пор, пока я не встретил сообщество «Анонимные Наркоманы». Это был парадокс в моей жизни, и по сегодняшний день меня это улыбает. Я с большой благодарностью отношусь к тем людям, кто был рядом со мной в сложные времена, когда я начал выздоравливать. Я постараюсь объяснить, что для меня выздоровление. Я сейчас не хочу говорить о том, какой я был хороший, или какой я был наоборот нехороший. Сколько принёс морального ущерба, материального ущерба родственникам и другим людям. Я хочу больше рассказать о выздоровлении на своем собственном опыте. Я постараюсь объяснить, что для меня выздоровление. Это новый путь в жизни. Это не то, что я хочу.

Это не значит, что всё будет по-моему. Это значит руководствоваться такими духовными принципами, как честность, готовность и непредубежденность и придерживаться их. На сегодняшний день я придерживаюсь этих принципов, и с помощью Высшей Силы моя жизнь меняется. Я чувствую, что я реально кому-то нужен. В моей помощи кто-то нуждается. И с этими чувствами жить намного прикольнее. Я хочу сказать, что начать всё по-новому, жить по-новому – для меня это было слишком непросто. По всем законам жизни я должен был умереть от употребления наркотиков. Умереть так же, как мои друзья – кто в подъезде, кто под балконами, кто в подвале, кто от передоза, кто от ВИЧ или туберкулёза. Я всегда считал себя наркоманом, я не сомневался в этом. Я понимал, что живу неправильно. Я приношу один ущерб. Там где я – там полная разруха. Там нет никаких понятий, там нет никаких принципов. Там одно сплошное безумие. Но ничего сделать со своим употреблением я не мог. Я каждый день хотел бросить употреблять. Я каждый Божий день хотел начать «перекумаривать». Я это делал, но я снова начинал употреблять. Моих сил хватало только просто сказать о своём желании. А болезнь рулила мной, как хотела, диктовала, толкала на преступления. Каждый раз, как я освобождался либо со срока, либо из следственного изолятора, я всегда первым делом шёл в ларёк. Шёл в ларёк за алкоголем, а там дальше – больше: по накатанной – напрямиком к «барыге». И всё начиналось сначала – проблемы, старый образ жизни, с утра

до ночи то же самое. Годы идут, а жизнь не меняется. Проблемы копятся, ни одна из них не решается. В те периоды, что я находился в местах лишения свободы и поддерживал воровские идеи, воровские традиции, я соответствовал им. Я был обязательным человеком до тех пор, пока я находился в ограничении, пока я был в колонии, я мог отвечать за свои действия, за свои поступки, быть обязательным. Но, когда я выходил на свободу, я возвращался из раза в раз к старому образу жизни. И ни вором, ни авторитетом я не стал. Я освободился и стал торчком, зависимым человеком, беспомощным человеком, страшным человеком, который может только разрушать, а не созидать. Только разрушать!

Сообщество «Анонимные Наркоманы» дало мне билет в новую жизнь, поддержало меня, когда мне было трудно, когда мне было сложно не употреблять наркотики. Мне всегда хотелось употреблять, мне всегда хотелось «торчать». Если мне хотелось употреблять, я всегда звонил впереди идущим, выздоравливающим зависимым, которые не употребляют больше наркотики. Я всегда звонил им, потому что они меня понимали.

Сложно объяснить желание употреблять простым людям. Тот, кто не пробовал наркотики, тот не знает, что это такое. Когда я разговаривал об этом с членами сообщества «Анонимные Наркоманы», мне становилось легче. Ещё отпускало тогда, когда я приходил на группы «Анонимных Наркоманов». Я туда приходил, видел там счастливых людей, ви-

дел перспективных людей. Я всегда думал: «Они немножечко не такие, как я. У меня всё хуже, у меня всё плохо». Я всегда считал, что у них больше денег, я всегда считал, что у них крутые машины, я всегда считал, что у них самые лучшие девчонки, и думал, что у меня этого никогда не будет. Мне сегодня смешно от тех мыслей, я понял, что если я буду поступать по-новому, делать то, что нужно делать, руководствоваться программой «12 Шагов», ходить на собрания «Анонимных Наркоманов», моя жизнь будет улучшаться. И моя жизнь стала улучшаться. Сегодня я могу сказать, что чувствую себя счастливым человеком. Почему? Потому, что сегодня я свободен. У меня нет сегодня той одержимости, которую я испытывал в течение многих, многих, долгих лет употребления; одержимости, неадекватности и незрелой оценки вообще всему происходящему. Сегодня я могу говорить, что у меня есть свобода, у меня есть выбор. Сегодня я чётко отличаю чёрное от белого и чётко вижу, где хорошо, а где плохо. Сегодня у меня есть выбор, куда мне пойти, с кем мне общаться, чем мне заниматься. Когда я употреблял наркотики, я был без вариантов. Потому, что я был одержим навязчивой идеей украсть, ограбить, обмануть, достать наркотик, любой ценой достать наркотик.

Ещё хочу добавить самое важное: любой зависимый может прийти на собрание «Анонимных Наркоманов» и поменять свою жизнь. С помощью «Анонимных Наркоманов» можно поменять свою жизнь однозначно. В Сообщество мо-

жет прийти любой человек, который считает, что у него есть проблемы с наркотиками. Когда я попал в сообщество, я дал себе шанс сделать попытку, не более – просто попробовать. Просто попробовать хотя бы один раз в жизни. Просто попробовать, и может быть это получится. И это сработало. Это чудо. Сообщество «Анонимные Наркоманы» для меня сработало. Сегодня я не употребляю 56 месяцев. У меня чистоты 56 месяцев! Я по сегодняшний день так же хожу на собрания «Анонимных Наркоманов», я делюсь опытом с теми людьми, которые всё ещё страдают от употребления наркотиков. Принцип «отдавая – получаем» работает в моей жизни, потому что однажды мне помогли, мне протянули руку и сказали: «Попробуй, просто попробуй, не напрягайся, ничего сверхъестественного делать не нужно. Нужно просто попробовать. Приходи на собрания». И я попробовал. Сегодня я счастливый человек и хочу стать ещё счастливей. Не исключайте для себя такую возможность – прийти в сообщество «Анонимные Наркоманы». Прийти может каждый. В любом большом городе есть группа «Анонимных Наркоманов». Самое главное при себе иметь просто желание прекратить употребление наркотиков. Всего лишь одно желание: просто захотеть что-то поменять в своей жизни.

Вот некоторые из действий, которые оказались полезными для нас в переходный период между тюрьмой и свободой

- Что бы ни случилось, не употребляй.
- В первый же день на свободе сходи на собрание АН. Ходи на них регулярно.
- Найди спонсора и звони ему; разговаривай с другими выздоравливающими зависимыми.
- Читай литературу АН.
- Бери номера телефонов у других членов АН.
- Работай по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов.
- Еще раз: **что бы ни случилось, не употребляй!**¹

Достигнув дна и осознав, что мы не можем больше жить по человечески – ни с наркотиками, ни без них – каждый из нас сталкивается с одной и той же неразрешимой проблемой. Что же нам остается делать? Похоже, у нас есть выбор: либо продолжать двигаться к мучительному концу – тюрьме, больнице или смерти, либо найти новый путь в жизни. Долгие годы у очень немногих зависимых был этот

¹ Отрывок из буклета «Вневоле»

выбор. Сегодня тем, кто страдает от этой болезни, повезло больше. Впервые в истории человечества простой путь продолжает работать в жизни многих зависимых. Он доступен нам всем. Это простая духовная, но не религиозная программа, известная как «Анонимные Наркоманы».²

² Отрывок из Белого буклета *Анонимные Наркоманы*

МОЛИТВА О ДУШЕВНОМ ПОКОЕ

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

Если у тебя есть интерес к сообществу «Анонимные Наркоманы» или к программе «12 Шагов», напиши нам по адресу:

115419, г. Москва, Шаболовка, 34, к. 3.

Фонд содействия сообществу «Анонимные Наркоманы». «Переписка с людьми, находящимися в закрытых учреждениях».

Ни одно письмо не останется без внимания!

www.na-russia.org