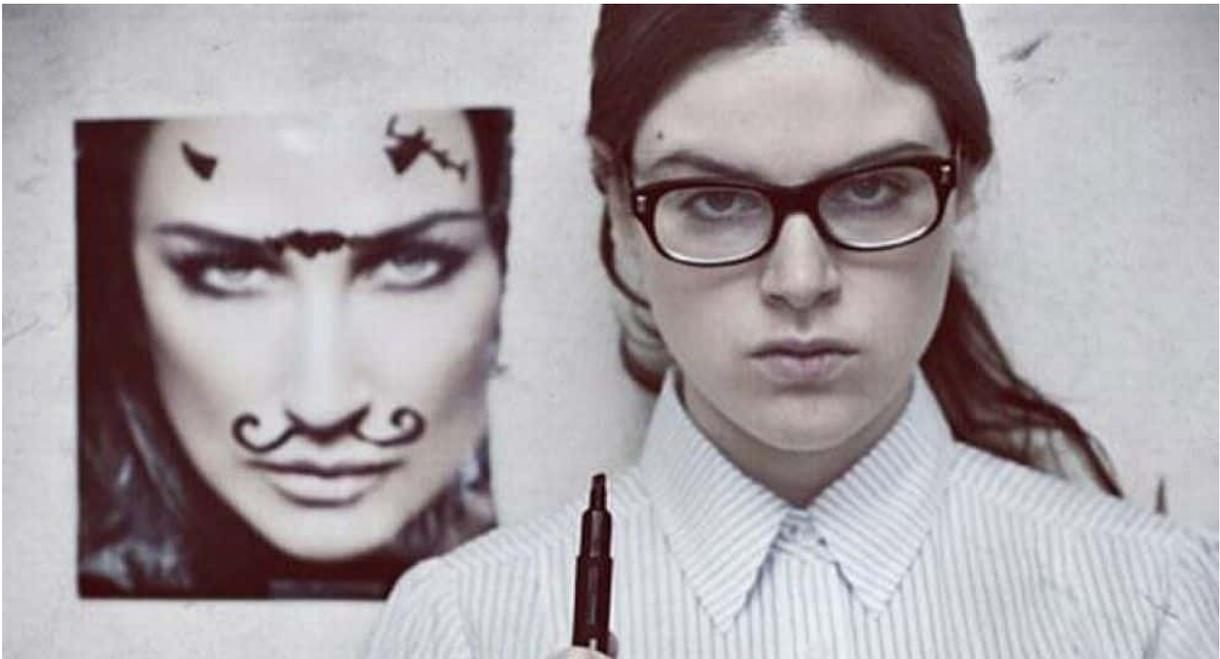


# Зависимость в чистоте



Привет, меня зовут Маша и я зависимая. На данный момент у меня 12,5 лет чистого времени. Моя история знакомства с программой АН началась в августе 2002 года, когда я впервые попала в реабилитационный центр с элементами данной программы. С помощью Первого Шага я увидела и приняла то, что я бессильна перед веществами. Я увидела, насколько неуправляемой была моя жизнь в употреблении. Я обрела шанс на новую и насыщенную жизнь без веществ, обрела друзей, которые так же, как и я, хотели оставаться чистыми. Моя Высшая Сила дала мне множество подарков, о которых я в свои 19 лет, будучи на дне употребления, даже и мечтать не могла. Я обрела мужа, получила образование, научилась следить за собой, появились материальные блага. Я занялась спортом, стала хорошо выглядеть. Я могла смело смотреть в глаза людям, которые меня окружали. Первые четыре года я «летала как на крыльях», настолько отличалась моя жизнь сегодня от жизни в употреблении. И все бы хорошо, но тогда я и не догадывалась о том, что корень моей проблемы далеко не в наркотиках или каких-то других веществах, я не задумывалась о том, что я зависимая.



На самом деле, внешне довольно благополучная, моя жизнь после 4-5 лет чистоты меня абсолютно перестала радовать. Я страдала от своего эгоцентризма, ругалась с мужем, с его родителями. Я постоянно тревожилась за свое благосостояние, сравнивала себя с другими людьми, выздоравливающими или независимыми. Я постоянно переживала за то, что у меня чего-то нет, и абсолютно не была благодарна за то, что имею. Мне казалось, что я не любила мужа, и в итоге мы развелись. Он был очень хорошим и позитивным человеком, но я думала, что где-то там есть еще лучше, и я сделала многое, чтобы развалить этот брак, о чем потом сожалела долгие годы.

А тем временем моя зависимость продолжала причинять мне боль через зависть, сравнение себя с другими людьми, желание получить все и сразу. У меня были какие-то свои планы в отношении моей жизни, своя картинка. И любое отклонение от моей «мечты» делало меня несчастной. И вот мне уже не нравилось ни место, где я живу, ни тот, с кем я живу. Не нравилось, что бегут года. Мне уже почти 30, а я все еще не достигла того, о чем мечтала. Я понимала, что одна я не справлюсь, что мне нужна какая-то духовная опора. Я пыталась найти это в параллельных сообществах, но эффект был временным. Как только меня немного отпускало, я переставала что-либо делать и в конечном счете все равно погружалась в негатив. Программы АН в том виде, в котором она сейчас существует, у нас в городе не было, а я даже не думала поискать в другом. Все, на чем я вывозила свою чистоту, -

общение с такими же выздоравливающими, как и я, на одном собрании, которое проходило по субботам. К 2012 году у меня уже было почти 10 лет чистоты, мы с мужем планировали переезд в новостройку. У нас был небольшой бизнес, квартира, машина.



Тогда я впервые прочитала в Базовом тексте, о том, что мы не наркоманы, а зависимые, у меня было жуткое отрицание и я с нервным смехом отбросила эту «беспонтовую книжку». Я все еще была уверена, что моя проблема только в употреблении веществ. Но буквально через полгода моя жизнь изменилась так, что я вынуждена была прибегнуть к помощи АН и работе по программе в полном ее понимании. А случилось то, что я резко разошлась с мужем и моя жизнь становилась все более неуправляемой, рушились все сферы, одна за одной. Как я ни старалась, я не могла контролировать свою боль и страх перед будущим. Идти употреблять я не хотела. Я понимала, что это не выход, но и прожить эти чувства я не могла. Я пыталась своими силами наладить и собрать по кусочкам свою рушившуюся жизнь. Пыталась самостоятельно осуществить свою мечту до того, как мне исполнится 30 лет, потому что других вариантов у меня не было. И чем больше я старалась этого достичь, тем в большую пропасть я летела. Состояние было, как в последние годы употребления: изоляция, обида на Бога и на весь этот несправедливый и мерзкий мир. Я понимала, что не слышу даже своих самых близких выздоравливающих друзей. Мне казалось, что никто не проживал такой боли, какую проживала я. Лишь страх перед употреблением толкал меня на какие-то действия. Я не верила в то, что что-то изменится от «этих шагов». Я просто тупо делала и пробовала все, что мне говорили, чтобы не сойти с ума и не покончить жизнь самоубийством.



Но я хочу сказать, что на самом деле все изменилось и мое дно стало моим стартом в «новую жизнь». Я осознала, что выход есть. Нужно просто ежедневно делать программу, применять ее в своей жизни. Не раз в четыре года, не тогда, когда я уже достигла дна, а каждый день – и тогда спокойствие возможно. Я учусь жить в этом мире, в таком, каким он является на самом деле, а не в своем вымышленном. Я учусь принимать волю Бога, учусь принимать себя и других, я пересмотрела свое поведение в отношениях с мужчиной. Первый Шаг дал мне понять, что мне постоянно нужно работать над собой, чтобы иметь возможность выстраивать эти отношения. Я обрела кучу новых знакомств с такими же зависимыми, как и я, за что благодарна Богу. Я обрела новый путь, увидела, насколько отличается моя жизнь в программе от жизни вне программы. Теперь у меня есть все инструменты для счастливой и радостной жизни.

**Выход есть!**