

## **АНОНИМНЫЕ ЗАВИСИМЫЕ и СОЗАВИСИМЫЕ**

### Кто такие «Анонимные зависимые и созависимые» (АЗС)

Наша главная цель – помогать друг другу выздоравливать от зависимости и освобождаться от тех ограничений, которые она перед нами ставит. Присоединиться к нам может любой зависимый, **независимо** от пола, возраста, сексуальной ориентации, политических и религиозных убеждений или отсутствия таковых. Мы не связаны с правоохранительными органами, государственными учреждениями или общественными организациями. У нас нет вступительных или регулярных взносов: группы АЗС финансируются на добровольные пожертвования наших членов.

### Что такое зависимость

Мы рассматриваем зависимость как состояние, которое привело к возникновению в нашей жизни различных проблем – физических, психологических, социальных, личностных. Кто-то из нас считает зависимость болезнью, кто-то – невротическим расстройством, а кто-то – психологическим и эмоциональным последствием детских травм. Мы называем себя зависимыми, если замечаем в своей жизни проявления навязчивого поведения, неуправляемости в чувствах и мыслях, одержимости людьми, вещами и идеями. Среди наших членов есть люди, употреблявшие алкоголь или наркотики, созависимые и люди, прибегающие к другим формам зависимого поведения.

### Как мы выздоравливаем от зависимости?

Мы делимся друг с другом опытом проживания различных чувств и ситуаций, в надежде, что этот опыт пригодится другим зависимым, и стремимся к тому, чтобы полагаться на собственный разум и совесть в повседневных делах, не забывая обращаться за помощью и обратной связью к другим людям. При этом мы не претендуем на уникальность или исключительность этой программы выздоровления и уверены в том, что во многих случаях зависимым людям требуется помощь компетентных специалистов.

Наши принципы выздоровления основаны на принципах «12 Шагов» Сообществ «Анонимные Алкоголики» и «Анонимные Наркоманы». Пример успеха «12 Шагов» – миллионы выздоравливающих зависимых во всем мире.

Наше основное отличие от традиционных «12-Шаговых» Сообществ – отсутствие таких понятий, как «бог, как мы его понимаем» и «высшая сила». Мы не хотим дискутировать на тему чувств и мыслей, которые вызывают эти термины, поэтому решили обойтись без них. Однако это не значит, что наши члены не упоминают их в своих высказываниях или не занимаются

религиозными и духовными практиками. У каждого из нас – свой путь выздоровления, и мы особо подчеркиваем, что наша программа – всего лишь одна из многих, но далеко не единственная.

#### Наши принципы (рекомендации) выздоровления:

- 1) Мы признаём своё бессилие перед зависимым поведением, признаём, что из-за него в нашей жизни возникают проблемы.
- 2) Мы осознаём, что в одиночку нам не справиться с проблемами, вызванными нашей зависимостью.
- 3) Мы принимаем решение обратиться за помощью к другим людям.
- 4) Мы проводим нравственную инвентаризацию и видим, что у нас есть как сильные, так и слабые стороны.
- 5) Мы признаём перед собой и каким-либо другим человеком истинные причины наших поступков.
- 6) Мы составляем список своих слабостей и заблуждений и принимаем решение больше не идти у них на поводу.
- 7) Мы стремимся поступать в соответствии с нравственными принципами во всех наших делах, полагаясь на свой разум, совесть и помощь других людей.
- 8) Мы составляем список всех тех людей, которым в разное время своей жизни причинили зло, и принимаем решение возместить им всем ущерб.
- 9) Мы возмещаем этим людям ущерб, за исключением тех случаев, когда это может повредить им или другим людям.
- 10) Мы регулярно проводим нравственную инвентаризацию и, когда совершаем ошибки, сразу признаём это.
- 11) С помощью медитации мы стремимся жить в настоящем – здесь и сейчас, каким бы приятным или болезненным ни был этот миг.
- 12) Мы несём весть о выздоровлении другим зависимым, так как понимаем, что, только отдавая, мы получаем.

## Вопросы для работы по шагам АЗС

### *Первый шаг:*

*Мы признаём своё бессилие перед зависимым поведением, признаём, что из-за него в нашей жизни возникают проблемы.*

Наш опыт говорит о том, что преодолеть своё зависимое поведение и начать решать проблемы, вызванные зависимостью, можно. Многим из нас в этом помогает признание того факта, что зависимое поведение присутствует в нашей жизни. Мы допускаем мысль о том, что своими силами не можем справиться с теми проблемами, которые возникают практически во всех сферах нашей жизни из-за нашей зависимости. Благодаря этому мы допускаем мысль о том, что нам может понадобиться помощь – и что такая помощь существует.

### *Вопросы:*

- 1) Что для меня на сегодня зависимость?
- 2) Проявляются ли у меня сегодня навязчивые мысли, одержимость?
- 3) Не пытаюсь ли я избавиться от внутреннего напряжения и тревоги с помощью иррационального, навязчивого поведения?
- 4) Отрицаю ли я ответственность за собственные поступки и за свою жизнь?
- 5) Что в моем поведении, мышлении до сих пор не поддается моему контролю? Что из этого я не могу изменить с помощью силы воли?
- 6) Убеждает ли меня что-то в том, что зависимое поведение приносит мне достаточно неприятностей? Возникают ли у меня неприятности при взаимодействии с другими людьми (в семье, на работе) из-за моей зависимости?
- 7) Не довожу ли я себя до крайностей - например, игнорирую признаки того, что нахожусь в опасной ситуации, или же, наоборот, слишком переживаю из-за любой мелочи?
- 8) Присутствуют ли в моей жизни эмоциональные состояния, которые мне кажутся труднопереносимыми? Какие «самопораженческие» способы справиться с этими эмоциями я до сих пор применяю?

## **Второй шаг:**

*Мы осознаём, что в одиночку нам не справиться с проблемами, вызванными нашей зависимостью.*

В первом шаге мы впустили в свое сознание мысль о том, что нуждаемся в помощи – и что эта помощь существует. Однако нас не покидают чувства тревоги, неуверенности и беспокойства. «Могу ли я доверять этим людям? Что за ерунду они говорят? Не лучше ли мне решать свои проблемы самому(ой)?». Вот лишь некоторые из вопросов, которые могут роиться у нас в голове. Вопросы, приведенные ниже, помогут избавиться от некоторых из этих страхов. Потому что, как говорит наш опыт, обращаться за помощью мешает именно страх.

### *Вопросы:*

- 1) Что вызывает у меня тревогу и беспокойство (события, люди, места, предметы)? Каким образом я справляюсь с этими трудностями?
- 2) Доводилось ли мне получать помощь из неожиданных мест, или ситуация решалась таким образом, что меня это устраивало, но в первоначальные планы не входило?
- 3) Какие мои персональные и социальные установки создают у меня ощущение:
  - а) безопасности
  - б) благополучия
  - в) спокойствия
  - г) уверенности?
- 4) Есть ли у меня предубеждения, которые мешают мне обращаться за помощью к другим людям или доверять им? Каким образом я преодолеваю эти предубеждения?
- 5) С какими из своих проблем я не могу справиться самостоятельно? Кто или что, по моему мнению, может мне в этом помочь?

## Третий шаг:

*Мы принимаем решение обратиться за помощью к другим людям.*

Этот шаг звучит обманчиво просто. Однако большинству из нас обращение за помощью к другим людям дается с трудом. Как показывает наш опыт, именно другие люди могут оказать нам ту помощь, в которой мы нуждаемся (хотя сами этого можем пока не понимать). В чем эта помощь может выражаться? В обратной связи на наши проблемы, в дружеском объятии, в прочувствованном высказывании на собрании, во вдохновляющем афоризме или произведении искусства, вызывающем в нас бурю эмоций... Мы понимаем, что, обращаясь за помощью к другим людям, делаем важный шаг вперед на пути нашего выздоровления от зависимости.

- 1) Кому и чему я могу доверять сегодня?
- 2) Что для меня забота?
- 3) Кто заботится обо мне?
- 4) Как я забочусь о других?
- 5) Бывало ли так, что, доверившись другому человеку (даже не понимая смысла его слов), я получал(а) помощь или ответы на важные для меня вопросы?
- 6) Бывало ли так, что я настаивал(а) на своей точке зрения, даже понимая, что не прав(а)? Что мешало мне согласиться с оппонентом?
- 7) Могу ли я перестать контролировать какие-то проблемы, которые не могу решить прямо сейчас? Что это за проблемы? Что и как помогает мне перестать контролировать результат и настойчиво искать решение этих проблем?
- 8) Что помогает мне справляться с моими переживаниями и трудностями? Чем я руководствуюсь в своих поступках?

## **Четвертый шаг:**

*Мы проводим нравственную инвентаризацию и видим, что у нас есть как сильные, так и слабые стороны.*

Слово «инвентаризация» может отпугивать нас своей сложностью и многозначительностью. Но аналогия со складом здесь как нельзя более уместна. Мы пробираемся по складу подавленных чувств, потаённых убеждений и затаившихся установок, чтобы разложить их «по полочкам» и навести порядок в своей душе (или мозгу, кому как больше нравится). Мы разгребаем свои обиды, страхи, чувства вины и стыда, обращаем внимание на проявления своего эгоизма и своей нечестности, не забывая упомянуть о своих достижениях и ценных качествах, – и благодаря этому процессу начинаем лучше узнавать и понимать самих себя.

### **Обиды:**

- Ситуация
- Мои ожидания/реальность
- Что делал на этой обиде
- Как мог бы поступить по-другому?

### **Страх:**

- Кого/чего боялся?
- Как неконструктивно справлялся со страхом (скрывал, бравировал, подавлял и т.д.)?
- Что помогает справляться с этим страхом сегодня?

### **Вина/стыд:**

- Ситуация
- Моё поведение на этом чувстве
- Что помогает не поддаваться ему или конструктивно прожить его сегодня?

### **Эгоизм:**

- Ситуация
- Поведение
- Какой вред мне принёс
- Как поступить по-другому.

### **Нечестность:**

- Ситуация

- Мотив нечестности
- Какой вред принесла
- Как по-другому.

***Мои достижения.***

***Мои ценные качества.***

Расписывается по 8 сферам: семья, работа, финансы, учёба (армия, тюрьма и т.д.), секс, здоровье, социум, религия/её отсутствие.

## **Пятый шаг:**

*Мы признаём перед собой и каким-либо другим человеком истинные причины наших поступков.*

В процессе работы по четвертому шагу мы понимаем, что не хотим оставаться наедине со своими страхами, обидами и стыдом. Благодаря предыдущим шагам мы научились хотя бы частично доверять другим людям, поэтому выбираем доверенного человека, которому будем рассказывать о тех открытиях, которые сделали в четвертом шаге, и, набравшись мужества, договариваемся о встрече.

- 1) Кому я буду делать свой четвертый шаг? Почему я выбрал(а) этого человека (этих людей)?
- 2) Пугает ли меня тот факт, что я буду открываться другому человеку? Если да, то почему?



## **Шестой шаг:**

*Мы составляем список своих слабостей и заблуждений и принимаем решение больше не идти у них на поводу.*

Может показаться, что четвертый шаг вывернул нас наизнанку, заставив обнажить все наши «секреты». Но наш опыт говорит о том, что, если мы сумеем определить наши слабости и заблуждения (за которыми, как правило, скрываются установки и модели поведения, заложенные в нас в детстве и подростковом возрасте), это поможет нам на пути дальнейших изменений, в первую очередь – внутренних. Именно от них в большинстве случаев зависит наше эмоциональное, физическое и материальное благополучие.

- 1) Что для меня на сегодня «слабости и заблуждения»?
- 2) Что мешает мне видеть их в себе? Что помогает?
- 3) Составьте список ваших слабостей и заблуждений (установок и моделей поведения).
- 4) Кто или что может помочь мне принять решение больше не идти у них на поводу?
- 5) Как я буду претворять это решение в жизнь?

## **Седьмой шаг:**

*Мы стремимся поступать в соответствии с нравственными принципами во всех наших делах, полагаясь на свой разум, совесть и помощь других людей.*

Слово «нравственность» может вызвать у нас отторжение, если мы будем думать о нравственности как о чтении нотаций и морализаторстве. Однако многие из нас уверены, что нравственность – это в первую очередь те душевные, личностные качества, которые помогают нам жить в этом мире так, как нам нравится, не нарушая при этом границы и комфорт окружающих людей.

- 1) Какие у меня нравственные принципы на сегодня?
- 2) Почему для меня важно поступать в соответствии с нравственными принципами во всех моих делах?
- 3) Как мне помогают в этом:
  - Мой разум
  - Моя совесть
  - Помощь других людей?
- 4) Знаю ли я о случаях, когда другому человеку удавалось совершать нравственные поступки, не идя на поводу у своих слабостей и заблуждений?
- 5) Каких изменений в себе я бы хотел(а), и как я себя к этому готовлю?

## **Восьмой шаг:**

*Мы составляем список всех тех людей, которым в разное время своей жизни причинили зло, и принимаем решение возместить им всем ущерб.*

Наш опыт говорит о том, что когда мы поддаёмся зависимому поведению, то – вольно или невольно – причиняем зло себе и другим людям. Возмещение нанесенного ущерба освобождает нас от груза прошлых обид. Благодаря этому мы можем простить сами себя и двигаться дальше на пути выздоровления.

- 1) Что я понимаю под словом ущерб?
- 2) Почему я лично считаю важным возмещать ущерб другим людям и себе?
- 3) Почему я считаю важным возмещать ущерб людям, в отношении которых не хочется этого делать?
- 4) Кому именно мне не хочется возмещать ущерб?
- 5) Составьте список людей, которым вы в течение жизни причинили ущерб.

## **Девятый шаг:**

*Мы возмещаем этим людям ущерб, за исключением тех случаев, когда это может повредить им или другим людям.*

Как говорится, «благими намерениями вымощена дорога в...». Куда именно приведет нас это дорога, зависит прежде всего от нас самих. Главное – помнить, что ступать по этому пути нужно с большой осторожностью, чтобы не нанести еще больший ущерб и не причинить еще больше боли себе и тем людям, которые достаточно пострадали от наших действий.

- 1) Какие виды возмещения ущерба я знаю?
- 2) Какой опыт возмещения ущерба у меня уже есть?
- 3) Как именно я буду возмещать ущерб людям из списка моего восьмого шага?
- 4) Что, на мой взгляд, изменится в моей жизни/во мне, если я буду возмещать ущерб?

## **Десятый шаг:**

*Мы регулярно проводим нравственную инвентаризацию и, когда совершаем ошибки, сразу признаём это.*

Мы считаем важным делать этот шаг регулярно. Насколько регулярно? Кто-то прибегает к помощи этого инструмента выздоровления несколько раз в месяц, кто-то – ежедневно. Все мы – люди, и все мы склонны совершать ошибки. Десятый шаг помогает нам быть начеку.

Приглашаем вас самостоятельно выбрать вопросы для регулярной нравственной инвентаризации.

## **Одиннадцатый шаг:**

*С помощью медитации мы стремимся жить в настоящем – здесь и сейчас, каким бы приятным или болезненным ни был этот миг.*

Каждый из нас понимает медитацию по-разному. Кто-то прибегает к различным техникам расслабления и освобождения своего ума от мыслей, а кто-то считает, что медитация – это размышления о своем месте в этом мире, о том, что происходит с ним или с ней в данный момент времени. Этот шаг учит нас тому, что в жизни могут происходить самые разные события – и болезненные, и приятные, – и служит дополнительным инструментом для их проживания.

- 1) Как я понимаю слова «здесь и сейчас»?
- 2) Важно ли для меня находиться в моменте здесь и сейчас? Если да, то почему?
- 3) Что для меня на сегодня медитация? Какие виды медитации я практикую в своей жизни?

## **Двенадцатый шаг:**

*Мы несём весть о выздоровлении другим зависимым, так как понимаем, что, только отдавая, мы получаем.*

Наши близкие, друзья, коллеги, товарищи по группе могут страдать от зависимости так же, как страдали мы, пока не обратились за помощью. Мы понимаем, что без помощи других людей вряд ли смогли бы справиться с проблемами, вызванными нашей зависимостью. Но также мы понимаем, что те люди, которым хотим помочь мы, возможно, еще не готовы принимать эту помощь. Поэтому мы не навязываем им свой опыт – и помним о том, что наша программа выздоровления – всего лишь одна из многих, но далеко не единственная.

- 1) Какой смысл я вкладываю в бескорыстную помощь другим зависимым? Что мне это приносит: моральное и эмоциональное удовлетворение, радость, удовольствие, что-то другое?
- 2) Хочу ли я помогать другим зависимым? Или делаю это потому, что «так надо»?
- 3) Кому я благодарен(на) за помощь на пути моего выздоровления?

## Что дальше?

Наш опыт говорит о том, что шаги – это неотъемлемая часть процесса выздоровления от зависимости, наряду с посещением собраний и обращением за помощью и обратной связью к доверенным людям. Мы не хотим останавливаться на достигнутом и продолжаем двигаться дальше. Возможно, мы не будем обращаться к принципам сразу же после того, как закончим работу по двенадцатому. Но мы понимаем, что выздоровление – это процесс, а работа по рекомендациям – это часть процесса выздоровления. Поэтому мы обращаемся к ним снова, чтобы преодолевать свою зависимость и узнавать самих себя все лучше и лучше.

Желаем вам сил, терпения и принятия самих себя на этом пути!