



# АНОНИМНЫЕ НИКОТИНОЗАВИС ИМЫЕ: КНИГА

*Первое издание*

Всемирный офис Обслуживания Анонимных  
Никотинозависимых  
Даллас, Техас  
2019

Этот перевод выполнен членом Анонимных Никотинозависимых.  
Всемирный Офис Обслуживания Анонимных Никотинозависимых  
принимает переводы, добросовестно выполненные участниками  
Анонимных Никотинозависимых, если текст максимально  
соответствует изначальному содержанию и передаёт смысл  
литературы, одобренной Конференцией.  
Основано на англоязычном издании книги

Based on the English edition of *Nicotine Anonymous: The Book*  
Copyright © 2015, 2008, 2004, 2003, 1992, 1990 by Nicotine  
Anonymous®\*

6333 Mockingbird Lane, Suite 147-817  
Dallas, TX 75214 USA

First Edition, 1992  
Second Edition, 2003  
Third Edition, 2004  
Fourth Edition, 2008  
Fifth Edition, 2015

ISBN-13: 978-0-9770115-5-1

This material may be reproduced ONLY for use within  
Nicotine Anonymous, except with written permission from  
Nicotine Anonymous World Services

Distributed by Epigraph Publishing Service

Анонимные Никотинозависимые: Книга ©2019 Nicotine  
Anonymous®\*

6333 Mockingbird Lane, Suite 147-817  
Dallas, TX 75214

Первое издание, 2019

ISBN-13: 978-1-7338939-2-3

(Контрольный номер Библиотеки Конгресса США)  
Данный текст может быть воспроизведён ТОЛЬКО в рамках  
сообщества Анонимные Никотинозависимые, кроме случаев, когда  
было получено письменное разрешение от Всемирного офиса  
Обслуживания

\*Термин “Nicotine Anonymous” это зарегистрированная торговая  
марка Всемирного офиса Обслуживания Анонимных  
Никотинозависимых

6333 E. Mockingbird Lane, Suite 147-817  
Dallas Texas, TX 75214 USA

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ .....  | v   |
| Препамбула .....   | v   |
| Четыре раздела .....   | vi  |
| НОВАЯ СВОБОДА .....  | vii |
| ЧАСТЬ I: Наша история .....  | 1   |
| ЧАСТЬ II: Вопросник и лучшие цитаты .....                          | 27  |
| Предисловие .....  | 27  |
| I. Как это было? .....   | 28  |
| II. Что произошло? .....   | 47  |
| III. Какие вы сейчас? .....  | 59  |
| ЧАСТЬ III: ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ<br>НИКОТИНОЗАВИСИМЫХ .....   | 81  |
| Шаг первый .....   | 83  |
| Шаг второй .....   | 86  |
| Шаг третий .....   | 88  |
| Шаг четвёртый .....  | 91  |
| Шаг пятый .....  | 96  |
| Шаг шестой .....   | 99  |
| Шаг седьмой .....  | 102 |
| Шаг восьмой .....  | 105 |
| Шаг девятый .....  | 108 |
| Шаг десятый .....  | 112 |
| Шаг одиннадцатый .....   | 114 |
| Шаг двенадцатый .....  | 119 |
| ЧАСТЬ IV: ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ<br>НИКОТИНОЗАВИСИМЫХ ..... | 125 |
| ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ* .....   | 129 |
| Первая традиция .....  | 131 |
| Вторая традиция .....  | 134 |
| Третья традиция .....  | 138 |
| Четвёртая традиция .....   | 142 |
| Пятая традиция .....   | 145 |
| Шестая традиция .....  | 148 |
| Седьмая традиция .....   | 151 |
| Восьмая традиция .....   | 153 |
| Девятая традиция .....   | 156 |

## АНОНИМНЫЕ НИКОТИНОЗАВИСИМЫЕ:КНИГА

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Десятая традиция . . . . .      | 158 |
| Одиннадцатая традиция . . . . . | 161 |
| Двенадцатая традиция . . . . .  | 164 |
| ДЛЯ ЗАМЕТОК . . . . .           | 167 |

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## Преамбула

*Анонимные Никотинозависимые (Nicotine Anonymous, НикА)—это сообщество мужчин и женщин, помогающих друг другу жить свободной от никотина жизнью. Мы делимся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим обрести свободу от этой мощной зависимости. Единственное условие для членства—это желание прекратить употреблять никотин. Члены НикА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям. НикА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступают в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживают и не выступают против чьих бы то ни было интересов. Наша основная цель—предложить поддержку тем, кто ищет свободы от никотина. (Перепечатано для адаптации с разрешения Грейпвайн А.А.)*

В 1998 году наше сообщество (в то время называемое Анонимные Курильщики) подготовило вопросник для своих членов. В 1992 году была опубликована первая редакция этой книги, основанная на ответах к этому вопроснику. Это было нашей первой попыткой описать, как мы выздоровели от этой мощной зависимости и поддерживали своё воздержание. Вторая редакция исправила множество грамматических ошибок и изменила некоторые сноски к слову курение на никотин. Третья редакция включает предисловие, Историю Роджера—Новая Свобода. Четвёртая редакция включает пересмотренный раздел вопросника, который реорганизует и объединяет ответы, расширенное толкование Двенадцати Традиций и нашу обновлённую молитву Седьмого

Шага. Пятая редакция включает некоторые правки текста.

## **Четыре раздела**

**Часть I—Наша история** основана на ответах членов сообщества на вопросник. Она описывает наш общий и индивидуальный опыт до и после обретения воздержания от никотина и написана как бы в форме биографий.

**Часть II—Вопросник и «Лучшие цитаты»** содержит краткое изложение личных и «знаменитых» цитат из ответов вопроснику.

**Часть III—Двенадцать Шагов Анонимных Никотинозависимых** описывают нашу программу выздоровления от никотиновой зависимости, как мы обрели свободу от этого мощного пристрастия и как мы живём более полезной и счастливой жизнью.

**Часть IV—Двенадцать Традиций Анонимных Никотинозависимых**—это основные принципы, которые направляют нашу работу в несении послания Анонимных Никотинозависимых к зависимому от никотина человеку, который всё ещё страдает.

## НОВАЯ СВОБОДА

# *История Роджера*

*Роджер Ф. является одним из со-основателей Анонимных Никотинозависимых. Это его личная история выздоровления от никотиновой зависимости с исторической информацией о начале того, что сейчас называется Анонимными Никотинозависимым.*

Я смотрел и видел, что у меня в пепельнице дымят две зажжённые сигареты. Пепел с сигареты падал на мои колени, когда я водил машину. При простуде я принимал сироп от кашля только для того, чтобы успокоить горло для очередной сигареты. Если я знал, что вы не курите, я предпочитал брать свою машину, а не вашу. Я был зависим от никотина.

Я жил для того, чтобы курить. Но я никогда не признался бы в этом себе или кому-либо другому. Однако от 50 до 80 раз в день я проходил тот же ритуал, похлопывая карманы в поисках пачки, вылавливая и вытаскивая сигарету, хватая её губами, чиркая спичкой и наконец, благословенно затягиваясь сигаретой. У меня царапало горло, и почти мгновенно вместе с чувством сдавленности в лёгких наступало долгожданное облегчение. Часто я запрокидывал голову и выдыхал так, будто выпускал глубокий и удовлетворённый вздох. Затем, в зависимости от того, насколько низким у меня был уровень никотина, я либо яростно затягивался, чтоб впустить никотин в свои лёгкие и уничтожить это ощущение физической неудовлетворённости, либо если я только что уже покурил, то неторопливо играл с ней или использовал её про запас. Я любил курить.

Я использовал сигареты, чтобы убраться от всех моих эмоций, включая волнение, страх, любовь, стресс и даже счастье. Сигареты были неотъемлемой частью моей персоны. Они были частью моего собственного образа. Я видел себя кинозвездой с сигаретой в зубах. Мне хотелось быть антигероем, захватывающе

обреченным, стоящим с сигаретой в окутывающем меня клубе дыма, как на рекламе фильмов для Китайского Квартала. Я реагировал на музыку сигаретой. Я подчёркивал свои слова сигаретой. Я достигал высшей точки в сексе с сигаретой. Курение просто было тем, что я делал, и тем, кем я был.

Звонили телефоны, заводились машины, в самолётах гасли световые табло «не курить» и я закуривал. Мои друзья никогда не забывали о том, что я курильщик. Они знали, они помнили.

Как же я вообще дошёл до той точки, когда моя зависимость от никотина настолько поглотила меня и мою личность?

Возможно, я родился зависимым от никотина. Моя мать курила во время беременности, и я уверен, что пристрастился уже во чреве. Но этого я, конечно же, не помню. Зато помню долгие поездки на машине с двумя моими старшими сёстрами—они сидели на заднем сиденье, а я впереди, между мамой и папой. Дым от маминых сигарет стоял столбом—окна не открывали, чтобы не впускать холодный, но чистый воздух Северной Дакоты. В те времена о пассивном курении никто не задумывался. Мой отец бросил курить, когда ему было чуть за тридцать, и за исключением одного эпизода в моём детстве, я не помню его курящим.

Мама, однако, была курильщицей. Я помню запах табака, исходящий от её одежды и волос и всего нашего дома. Тогда она была молода, и никто не делал ей замечаний. Полагаю, я рос, считая, что курение—это самое естественное дело.

Когда мне было 15 лет, мы жили по соседству с семьёй с четырьмя мальчиками, с которыми я подружился. Один из них по имени Ральф был белой вороной, и именно он через забор заднего двора представил меня сигаретам. В этом не было ничего особенного. В исполнении Ральфа это выглядело вызывающе круто. Вроде как поначалу мне стало немного нехорошо, появилась лёгкая тошнота, но она быстро прошла, уступив место затяжке, долгой и замечательной затяжке сигаретой.

В небольшом городке Орегон, в котором я тогда жил, был автомат с сигаретами на заправке, которая закрывалась каждый вечер около девяти. Как только служащие уходили, я приезжал с четвертаком—именно столько стоили сигареты в конце 1960-х годов—и покупал свою пачку.



Я курил все старшие классы. Моя зависимая личность проявлялась также и в других областях — я употреблял всё от алкоголя до наркотиков и девушек. Я был и остаюсь одним из тех, кто употребляет до степени злоупотребления и зависимости абсолютно всё, что доставляет мне удовольствие. Семь лет назад после 18 лет воздержания от кофеина я приехал на собеседование по работе. Я только что вернулся с Восточного побережья и порядком устал. Секретарь в приёмной сказала, что придётся подождать минут, и предложила мне чашечку кофе. На тот момент мне показалось это прекрасной идеей — и это тоже весьма свойственное для меня поведение. Я выпил чашечку кофе, прекрасно справился с собеседованием и, даже несмотря на волнение, получил работу. Кофеин сослужил мне хорошую службу.

Год спустя после очень загруженного встречами и совещаниями дня я пошёл к врачу около пяти часов вечера. Он измерил моё давление и нахмурился: «У вас высокое давление. Наверное, мне придётся назначить вам лекарства».

Я ответил: «Это невозможно. У меня всегда было низкое давление! Я — бегун! У меня никогда не было проблем с давлением». Доктора это не впечатлило, и он велел мне вернуться на повторный осмотр через месяц. Я поехал домой в ожидании скорой смерти. Спустя месяц ранним утром я снова пришёл к врачу, боясь услышать плохие новости. Вошла сестра, измерила моё давление и спросила, зачем я явился.

— Конечно, из-за высокого давления!

Она посмотрела на меня с любопытством и сказала: «Но у вас низкое давление».

Пришёл озадаченный доктор и стал задавать вопросы:

— В тот день, когда вы были здесь в прошлый раз, вы пили что-то с кофеином?

Поразмыслив, я ответил:

— Да, около пяти двойных эспрессо, три чашки кофе и, возможно, баночку колы, а что?

— А сегодня?

— Сегодня утром ничего.

— Думаю, проблема найдена.

Я зависимый, и я курил с пристрастием. Я курил все старшие классы так много, как только мог. В колледже, когда я жил самостоятельно, я дал курению свободу. Я стал курить больше пачки в день, а потом больше двух пачек. Это был конец 60-х, и я принимал амфетамины, учился и курил. Я пил и курил. Я курил в добавок к любому занятию. Я курил и сохранял купоны, которые были в пачках. Я шутил, что использую их для покупки железного лёгкого. Позже я менял бренды. Когда я был в Европе, я курил европейские марки, сначала с фильтром, а затем без. Когда вернулся в Соединённые Штаты, я находил похожие марки без фильтра. Из-за курения без фильтра у меня появились жёлтые пятна на прокуренных пальцах, и я доставал табак из зубов. Я помню, что, когда бы я ни понюхал свои пальцы, от них всегда исходил сильный табачный запах.

В 1977 году я начал духовное путешествие выздоровления в ещё одной 12-ти шаговой программе, которое продолжается по сей день. К сожалению, я стал больше курить, иногда больше четырех пачек за день. Комнаты для совещаний были заполнены дымом, а люди говорили, чтобы я не переживал по этому поводу, т.к. есть более важные проблемы. И я курил непрерывно. Во время совещания я мог прикончить пачку. Если я шёл обедать или ужинать, я продолжал курить до момента, когда мне приносили салат, а затем ещё пару раз быстро перед подачей горячего блюда. Я стал системой жизнеобеспечения для сигарет.

После нахождения в той программе около года я разговорился с новичком, который не курил. Я начал рассказывать ему, что мне лучше, и тут меня одолел приступ кашля. Новичок посмотрел на меня, как на сумасшедшего, который убивает себя. У меня наступил момент истины, когда я осознал, что я и есть сумасшедший и что я убиваю себя, и что моё выздоровление очень далеко от достижения.

Кашель у меня был с подросткового возраста. Я уже десяток лет слушал предупреждения врачей. И всё-таки не мог бросить. Каждый год я принимал решение бросить с Нового Года. И каждый год мне это не удавалось.

Примерно в то время я ходил со своей первой женой на консультации по вопросам семьи и брака. В один эмоционально опасный момент консультант задал мне вопрос. Я замолчал и стал