

Toipuminen ja retkahdus

Monet uskovat, että toipumisessa on kysymys vain siitä, että ei käytetä huumeita. He käsittävät retkahtamisen merkkinä täydellisestä epäonnistumisesta ja pitkät huumeetomuusjaksot merkkinä täydellisestä onnistumisesta. Me, jotka olemme Nimettömien Narkomaanien toipumisohjelmassa, olemme huomanneet, että tämä käsitys on liian yksinkertaistettu. Kun jäsen on jonkin aikaa kuulunut toveriseuraamme, niin retkahdus voi olla se raastava kokemus, joka saa hänet entistä tinkimättömämmin käyttämään ohjelmaa. Toisaalta taas joukossamme on myös nähty pitkään huumeista pidättäytyneitä jäseniä, joita rehellisyyden puute ja itsepetos estävät kunnolla nauttimasta toipumisesta ja yhteiskunnan hyväksynnästä. Joka tapauksessa paras perusta kasvulle on täydellinen ja jatkuva pidättäytyminen huumeista ja läheinen liittyminen ja samastuminen muihin NA-ryhmissä.

Vaikka kaikki addiktit ovat pohjimmiltaan samankaltaisia, niin yksilöinä meissä on eroja sekä sairastamisen asteessa että toipumisen tasossa. Joskus saattaa käydä niin, että retkahdus luo perustan täydelliselle vapaudelle. Toisinaan taas vapauden voi saavuttaa vain sinnittelemällä itsepintaisesti ilman huumeita vaikka mitä tapahtuisi, kunnes kriisi on ohi. Jos addikti – keinolla millä hyvänsä – voi edes joksikin aikaa kadottaa tarpeen tai himon käyttää, hän saa vaihtoehdon hetken mielijohteen mukaiselle ajattelulle ja pakonomaiselle toiminnalle. Silloin hän on saavuttanut käännekohdan, joka saattaa olla ratkaiseva tekijä hänen toipumisessaan. Vaakakupissa alkaa tässä vaiheessa painaa todellisen riippumattomuuden ja vapauden tunne. Meitä houkuttelee häipyä kuvioista ja ottaa taas ohjaket omiin käsiimme. Näytämme kuitenkin tietävän, että se mitä meillä on, on

tullut luottamuksesta itseämme suurempaan voimaan ja myötäelämisen hengessä antamamme ja vastaanottamamme avun kautta. Toipumisessamme on usein kausia, jolloin vanhat järjettömät pelot kummittelevat mielessämme. Elämä voi jälleen tulla merkityksettömäksi, yksitoikkoiseksi ja tylsäksi. Voimme uupua henkisesti kerratessamme uusia ajatuksiamme ja väsyä ruumiillisesti uusissa toimissamme; silti tiedämme, että jos laiminlyömme niiden kertaamisen, niin aivan varmasti palaamme vanhoihin tapoihimme. Epäilemme menettävämme sen, mitä meillä on, ellemme käytä sitä. Tällaiset kaudet ovat meille usein parasta kasvun aikaa. Vaikka sielumme ja ruumiimme tuntuivat väsyneen tähän kaikkeen, muutoksen tai todellisen kääntymyksen dynaamiset voimat voivat toimia syvällä sisimmässämme. Ne voivat antaa meille sellaisia vastauksia, jotka muuttavat sisäisiä vaikuttimiamme ja tekevät elämämme toisenlaiseksi.

Toipuminen, sellaisena kuin se koetaan kahdentoista askeleen kautta, on päämäärämme, ei pelkästään fyysinen pidättäytyminen. Kehittymisemme vaatii ponnisteluja, ja koska ei ole mitään mahdollisuutta maailmassa pakottaa uutta ajatusta suljetuun mieleen, on avautuminen saatava aikaan jotenkin. Koska voimme tehdä tämän vain itsellemme, on tarpeen tunnistaa kaksi meille luonteenomaista vihollista: välinpitämättömyys ja vitkastelu. Näyttää siltä kuin muutosvastaisuutemme olisi synnynnäistä, ja että tarvittaisiin vähintään ydinräjähdys, jotta tapahtuisi edes jotain muutosta tai että saisimme uutta suuntaa toimintaamme. Retkahdus, jos selviämme siitä hengissä, voi antaa alkulatauksen tähän raivausprosessiin. Jonkun meille läheisen retkahdus ja joskus kuolema sen seurauksena, saattaa avata silmämme näkemään tarmokkaan henkilökohtaisen toiminnan välttämättömyyden.

Henkilökohtaiset kertomukset

Nimettömät Narkomaanit on kasvanut paljon vuodesta 1953. Ihmiset jotka perustivat tämän toveriseuran, ja joita kohtaan tunnemme syvää ja pysyvää kiintymystä, ovat opettaneet meille paljon addiktiosta ja toipumisesta. Seuraavilla sivuilla esittelemme sinulle kertomuksia siitä kuinka aloitimme. Ensimmäisen osan on kirjoittanut eräs vanhimmista jäsenistämme vuonna 1965. Kirjastamme ”Narcotics Anonymous” löytyy uudempija kertomuksia NA:n jäsenten toipumisesta.

Me todella toivomme

Vaikka ”politiikka luo outoja aisapareja”, kuten vanha sanonta kuuluu, olemme addiktion suhteen kaikki samassa asemassa. Elämäntarinamme voivat poiketa toisistaan henkilökohtaisten kokemustemme osalta, mutta loppujen lopuksi meitä kaikkia yhdistää yksi asia. Tämä yhteinen sairaus tai häiriötila on addiktio. Tunnemme hyvin ne kaksi tekijää, joista todellinen addiktio koostuu: pakkomielleen ja pakonomaisen toiminnan. Pakkomielelle – päähänpinttymä, joka kerta toisensa jälkeen ajaa meidät taas käyttämään omaa tiettyä huumettamme tai sen korviketta, jotta saisimme sitä helpotusta ja mielihyvää, jota joskus tunsimme.

Pakonomainen toiminta – kun olemme kerran aloittaneet tapahtumasarjan – yhdellä piikillä, yhdellä pillerillä tai yhdellä ryypyllä – emme voi enää omalla tahdonvoimallamme lopettaa. Olemme fyysisesti niin herkkiä huumeille, että itseämme suurempi tuhoava voima pitää meitä täysin otteessaan.

Kun tämän tien päässä huomaamme, ettemme enää kykene, huumeiden avulla tai ilman niitä, toimimaan inhimillisesti, silloin kohtamme kaikki saman pulmatilanteen. Mitä voimme enää tehdä? Ainoaksi vaihtoehdoksi näyttää jäävän, että jatkamme kuten

parhaiten osaamme katkeraan loppuun asti; vankila, laitos tai kuolema – tai löydämme uuden tavan elää. Entisinä aikoina on hyvin harvoilla addikteilla ollut tätä jälkimmäistä vaihtoehtoa. Nykyään addiktit ovat onnekkampia. Ensimmäistä kertaa koko ihmiskunnan historian aikana on meidän kaikkien ulottuvilla yksinkertainen menetelmä, joka on osoittautunut monille addikteille toimivaksi. Tämän yksinkertaisen hengellisen – ei uskonnollisen – ohjelman nimi on Nimettömät Narkomaanit.

Kun addiktioni noin viisitoista vuotta sitten* ajoi minut täydellisen voimattomuuden, hyödyttömyyden ja luovuttamisen tilaan, ei NA:ta ollut. Löysin AA:n, ja siinä toveriseurassa tapasin addikteja, jotka myös olivat löytäneet siitä ohjelmasta ratkaisun ongelmiinsa. Tiesimme kuitenkin, että monet yhä jatkoivat alamäkeään pettymyksen, rappion ja kuoleman tiellä, koska he eivät kyenneet samastumaan alkoholisteihin AA:ssa. He samastuivat näkyvien oireiden osalta, mutta eivät sillä syvemmällä tunnetasolla, missä myötäeläminen muodostuu parantavaksi hoidoksi kaikille addiktiosairaille. Yhdessä useiden muiden addiktien ja joidenkin AA:n jäsenten kanssa, joilla oli vahva luottamus meihin ja ohjelmaan, muodostimme heinäkuussa 1953 sen minkä nyt tunnemme Nimettöminä Narkomaaneina. Meistä tuntui, että jokainen addikti löytäisi nyt alusta lähtien niin paljon samastumista kuin tarvitsisi vakuuttuakseen siitä, että voisi pysyä puhtaana seuraten niiden esimerkkiä, jotka olivat toipuneet jo useita vuosia.

Vuosien mittaan osoittautui todeksi, että juuri tätä tarvittiin. Sanaton tunnistamisen, uskon ja luottamuksen kieli, jota kutsumme myötäelämiseksi, loi ilmapiirin, jossa aika ja todellisuus tulivat kosketeltaviksi ja jossa voimme tiedostaa monille meistä kauan

* Kirjoitettu 1965

kadoksissa olleita hengellisiä arvoja. Sekä lukumäärämme että voimamme on kasvamassa toipumisohjelmassamme. Koskaan aikaisemmin ei vapaassa yhteiskunnassa ole niin suuri määrä puhtaita addikteja voinut kokoontua omasta tahdostaan, missä haluavat, ylläpitääkseen toipumistaan täydellisen luovan vapauden vallitessa.

Jopa addiktit sanoivat, ettei se onnistuisi siten kuin olimme sen suunnitelleet. Uskoimme avoimeen kokousaikatauluun – ei enää salailua, kuten jotkut ryhmät olivat yrittäneet. Uskoimme, että tämä erosi kaikista muista menetelmistä, joita pitkäaikaisen yhteiskunnasta eristämisen puolustajat olivat yrittäneet. Meistä tuntui, että mitä pikemmin addikti voisi kohdata ongelmansa arkielämässä, sitä nopeammin hänestä tulisi todellinen tuottelias kansalainen. Koska lopulta meidän on kuitenkin seistävä omilla jaloillamme ja kohdattava elämä sen omilla ehdoilla, niin miksi ei siis alusta alkaen?

Tietenkin tämän takia monet retkahtivat ja monet menetettiin kokonaan. Kuitenkin monet jäivät, ja jotkut tulivat takaisin retkahduksensa jälkeen. Valoisampi puoli tässä on se tosiseikka, että monet nykyisistä jäsenistämme ovat pitkään täydellisesti pidättäytyneet huumeista ja kykenevät paremmin auttamaan tulokkaita. Heidän asenteensa, joka perustuu askeltemme ja perinteidemme hengellisiin arvoihin, on se dynaaminen voima, joka tuo kasvua ja yhtenäisyyttä ohjelmaamme. Nyt tiedämme, että on tullut aika sekä yhteiskunnan että addiktin itsensä hyödyksi vanha valhe: ”Kerran narkari, aina narkari”, jonka mukaan addikti ei koskaan voisi lopettaa käyttämistä. Me todella toivomme.

Copyright © 1996, 2000 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kaikki oikeudet pidätetään

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous, , , , ja The NA Way
ovat Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin
rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 978-1-55776-275-7 Finnish 10/11

WSO Catalog Item No. FI-3106



Narcotics Anonymous®
Nimettömät Narkomaanit

IP N° 6-FI
**Toipuminen
ja retkahdus**

Uusintapainos Valkoisesta kirjasta,
Narcotics Anonymous