

Ανάρρωση και υποτροπή

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η ανάρρωση ισοδυναμεί απλά με αποχή από τα ναρκωτικά. Θεωρούν ότι μια υποτροπή είναι ένδειξη ολοκληρωτικής αποτυχίας και μεγάλα χρονικά διαστήματα αποχής ένδειξη πλήρους επιτυχίας. Εμείς που αναρρώνουμε στο πρόγραμμα των Ναρκομανών Ανωνύμων έχουμε καταλήξει ότι αυτή η αντίληψη είναι πολύ απλοϊκή. Για κάποιον που έχει υπάρξει μέλος της αδελφότητάς μας για ένα χρονικό διάστημα, μία υποτροπή μπορεί να είναι η οδυνηρή εμπειρία που θα προκαλέσει μια πιο πειθαρχημένη εφαρμογή του προγράμματος. Αντίστοιχα, έχουμε δει μέλη να παραμένουν σε αποχή για μεγάλα χρονικά διαστήματα και παρ' όλα αυτά η ανειλικρίνεια και η αυτοεξαπάτηση συνεχίζουν να τους στερούν τη χαρά της ανάρρωσης και την κοινωνική αποδοχή. Ωστόσο, η πλήρης και συνεχής αποχή, μαζί με τη συναναστροφή και την ταύτιση με άλλους στις ομάδες του ΝΑ, παραμένει το καλύτερο έδαφος για ανάπτυξη.

Αν και όλοι οι ναρκομανείς μοιάζουμε μεταξύ μας, διαφέρουμε σαν άτομα σε επίπεδο αρρώστιας και ανάρρωσης. Θα υπάρξουν φορές που μία υποτροπή μπορεί να ανοίξει σε κάποιον το δρόμο για απόλυτη ελευθερία. Άλλες φορές, αυτή η ελευθερία κερδίζεται μόνο με επιμονή και πείσμα για αποχή, ο κόσμος να χαλάσει, μέχρι να περάσει η κρίση. Ένας ναρκομανής που με οποιονδήποτε τρόπο μπορεί να χάσει, έστω και για λίγο, την ανάγκη ή την επιθυμία να κάνει χρήση και επιλέγει ελεύθερα να μη σκεφτεί ή δράσει παρορμητικά, έχει φτάσει σε μια καμπή που μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας για την ανάρρωσή του. Μερικές φορές σ' αυτή τη φάση, έχουμε την αίσθηση της πραγματικής ανεξαρτησίας και ελευθερίας και τότε είναι που χρειάζεται να κρατάμε τις ισορροπίες. Μας έλκει η ιδέα να συνεχίσουμε μόνοι και να πάρουμε πάλι τον έλεγχο της ζωής μας στα χέρια μας,

κατά βάθος όμως ξέρουμε ότι αυτό που έχουμε έχει έρθει από την εμπιστοσύνη σε μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς και από το να δίνουμε και να παίρνουμε βοήθεια με συμπόνια. Τα φαντάσματα του παρελθόντος θα μας κυνηγήσουν πολλές φορές στην ανάρρωση. Η ζωή μπορεί να ξαναγίνει μονότονη, βαρετή και χωρίς νόημα. Οι καινούργιες μας ιδέες μπορεί να μας κουράσουν διανοητικά και οι καινούργιες μας δραστηριότητες σωματικά, ξέρουμε όμως ότι αν τις σταματήσουμε είναι σίγουρο ότι θα γυρίσουμε πίσω στις παλιές μας συνήθειες. Υποψιαζόμαστε ότι αν δεν χρησιμοποιήσουμε αυτό που έχουμε, θα το χάσουμε. Σ' αυτές τις περιόδους συνήθως ωριμάζουμε περισσότερο. Το μυαλό και το σώμα μας φαίνεται να έχουν κουραστεί, όμως η δυναμική της αλλαγής ή της πραγματικής μεταστροφής μπορεί να λειτουργεί βαθιά μέσα μας για να μας δώσει τις απαντήσεις που θα μεταβάλλουν τα εσωτερικά μας κίνητρα και θα αλλάζουν τη ζωή μας.

Ο στόχος μας είναι η ανάρρωση όπως βιώνεται μέσα από τα Δώδεκα Βήματα και όχι η απλή αποχή. Για να βελτιωθούμε χρειάζεται προσπάθεια. Κι εφ' όσον είναι αδύνατο να μπει μία καινούργια ιδέα σε ένα κλειστό μυαλό, με κάποιο τρόπο θα πρέπει αυτό να ανοίξει. Δεδομένου ότι μόνο εμείς μπορούμε να το κάνουμε για τον εαυτό μας, χρειάζεται να αναγνωρίσουμε δύο εχθρούς που φαίνεται να είναι βαθιά ριζωμένοι, την απάθεια και την αναβλητικότητα. Η αντίσταση στην αλλαγή μοιάζει αναπόσπαστο κομμάτι μας και μόνο ένα είδος 'πυρηνικής έκρηξης' θα φέρει αλλαγή ή θα δρομολογήσει κάποιου άλλου είδους πορεία. Μια υποτροπή, αν επιβιώσουμε από αυτή, μπορεί να δώσει το έναυσμα για να αρχίσει αυτή η διαδικασία. Η υποτροπή ενός κοντινού μας ανθρώπου, ίσως και ο θάνατός του από αυτή, μπορεί να μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε το πόσο απαραίτητο είναι να περάσουμε με αποφασιστικότητα σε προσωπική δράση.

Προσωπικές ιστορίες

Οι Ναρκομανείς Ανώνυμοι έχουν αναπτυχθεί πολύ από το 1953. Τα άτομα που ξεκίνησαν αυτή την αδελφότητα, και για τους οποίους τρέφουμε βαθιά αισθήματα στοργής που διαρκούν μέσα στο χρόνο, μάς έχουν διδάξει πολλά γύρω από τον εθισμό και την ανάρρωση. Στις σελίδες που ακολουθούν σας παρουσιάζουμε τα πρώτα μας βήματα. Ένα από τα παλιότερα μέλη μας έγραψε το πρώτο μέρος το 1965. Άλλες, πιο πρόσφατες ιστορίες ανάρρωσης μελών του ΝΑ βρίσκονται στο Βασικό Κείμενο, Narcotics Anonymous.

Πράγματι αναρρώνουμε

Αν και διαφέρουμε σαν άτομα σε πολλά, ο εθισμός είναι ο κοινός μας παρονομαστής. Οι προσωπικές μας ιστορίες μπορεί να διαφέρουν σε ατομικό επίπεδο, τελικά όμως όλοι έχουμε ένα πράγμα κοινό: την αρρώστια ή διαταραχή του εθισμού. Ξέρουμε καλά τα δύο συστατικά της φύσης του εθισμού: την εμμονή και τον καταναγκασμό. Εμμονή – αυτή η ιδέα που μας κατατρέχει και μας γυρνά ξανά και ξανά πίσω στο ναρκωτικό της αρεσκείας μας, ή σε κάποιο υποκατάστατο, προκειμένου να βρούμε για άλλη μια φορά την ασφάλεια και τη σιγουριά που νοιώθαμε παλιά.

Καταναγκασμός – έχοντας ξεκινήσει τη διαδικασία με ένα βάρεμα, ένα χάπι ή ένα ποτό, δεν μπορούμε πλέον να σταματήσουμε μόνο με τη δύναμη της δικής μας θέλησης. Λόγω της σωματικής μας ευαισθησίας στα ναρκωτικά, είμαστε στο έλεος μιας καταστροφικής δύναμης μεγαλύτερης από εμάς.

Όταν στο τέλος της διαδρομής ανακαλύπτουμε ότι δεν μπορούμε πια να λειτουργήσουμε ανθρώπινα, με ή χωρίς ναρκωτικά, αντιμετωπίζουμε όλοι το ίδιο δίλημμα. Τι άλλο μένει να κάνουμε; Ή συνεχίζουμε όσο πάει μέχρι το μοιραίο τέλος – φυλακές, ιδρύματα ή θάνατος – ή βρίσκουμε έναν καινούργιο τρόπο ζωής. Παλιότερα, πολύ λίγοι ναρκομανείς είχαν αυτή τη δεύτερη επιλογή. Οι ναρκομανείς σήμερα είναι πιο τυχεροί. Για πρώτη φορά στην ιστορία της

ανθρωπότητας, ένας απλός τρόπος αποδεικνύεται αποτελεσματικός στη ζωή πολλών ναρκομανών. Είναι διαθέσιμος σε όλους μας. Είναι ένα απλό πνευματικό – όχι θρησκευτικό – πρόγραμμα, γνωστό ως Ναρκομανείς Ανώνυμοι.

Πριν από καμιά δεκαπενταριά χρόνια, όταν ο εθισμός μου με έφερε στο σημείο να είμαι παντελώς ανίσχυρος, άχρηστος και παραιτημένος, δεν υπήρχε ΝΑ. Βρήκα το ΑΑ και σ' αυτή την αδελφότητα συνάντησα ναρκομανείς που είχαν επίσης βρει εκεί τη λύση στο πρόβλημά τους. Ξέραμε όμως ότι πολλοί συνέχιζαν να κατρακυλούν στο δρόμο της απογοήτευσης, της εξαθλίωσης και του θανάτου, επειδή δεν μπορούσαν να ταυτιστούν με τον αλκοολικό στο ΑΑ. Η ταύτισή τους ήταν σε επίπεδο επιφανειακών συμπτωμάτων και όχι σε βαθύτερο συγκινησιακό ή συναισθηματικό επίπεδο, όπου η συμπόνια γίνεται τρόπος θεραπείας για τις πληγές όλων των εθισμένων ανθρώπων. Με μερικούς άλλους ναρκομανείς και κάποια μέλη του ΑΑ που πίστευαν πολύ σε μάς και στο πρόγραμμα, σχηματίσαμε τον Ιούλιο του 1953 αυτό που σήμερα ξέρουμε σαν 'Ναρκομανείς Ανώνυμοι'. Κάθε ναρκομανής μπορούσε από την αρχή να ταυτιστεί όσο χρειαζόταν ώστε να πειστεί ότι μπορεί να μείνει καθαρός ακολουθώντας το παράδειγμα άλλων με χρόνια ανάρρωσης.

Στην πορεία των επόμενων χρόνων αποδείχτηκε ότι αυτό ήταν που πραγματικά χρειαζόταν. Αυτή η χωρίς λόγια γλώσσα της αναγνώρισης, της κοινής πεποίθησης και της πίστης, που αποκαλούμε συναισθηματική ταύτιση, δημιούργησε την ατμόσφαιρα μέσα στην οποία μπορέσαμε να νοιώσουμε το χρόνο, να αγγίξουμε την πραγματικότητα και να αναγνωρίσουμε πνευματικές αξίες που για πολλούς από εμάς είχαν χαθεί από καιρό. Σε αυτό το πρόγραμμα ανάρρωσης γινόμαστε όλο και περισσότεροι κι όλο και πιο δυνατοί. Δεν έχει ξανασυμβεί, τόσοι πολλοί ναρκομανείς, καθαροί από δική τους επιλογή και ανοιχτά στην κοινωνία, να μπορούν να συναντιούνται όπου τους αρέσει για να συνεχίζουν την ανάρρωσή τους δημιουργικά και ελεύθερα.

Ακόμα και ναρκομανείς έλεγαν ότι δε θα μπορούσε να γίνει όπως το είχαμε σχεδιάσει. Πιστεύαμε στις ανοιχτές προγραμματισμένες συγκεντρώσεις και όχι σε κρυφές συναντήσεις όπως προσπάθησαν άλλες ομάδες. Πιστεύαμε ότι αυτή ήταν η διαφορά από τις ήδη υπάρχουσες μεθόδους, οι οποίες συνηγορούσαν υπέρ μιας μακρόχρονης αποχής από την κοινωνία. Νοιώσαμε ότι όσο πιο σύντομα μπορέσει ο ναρκομανής να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του στην καθημερινή ζωή, τόσο γρηγορότερα θα γίνει ένας πραγματικά δημιουργικός πολίτης. Τελικά θα χρειαστεί να σταθούμε στα πόδια μας και να αντιμετωπίσουμε τη ζωή με τους όρους της, οπότε γιατί να μην το κάνουμε από την αρχή!

Εξαιτίας αυτής της στάσης βέβαια, πολλοί υποτροπίασαν και πολλοί χάθηκαν για πάντα. Πολλοί όμως έμειναν και κάποιοι ξαναγύρισαν αφού είδαν ότι δεν τα κατάφεραν. Το καλό της υπόθεσης είναι ότι πολλοί από αυτούς που είναι σήμερα μέλη μας έχουν μακροχρόνια αποχή από όλα τα ναρκωτικά και βοηθούν πιο αποτελεσματικά τον νεοφερμένο. Η στάση τους, βασισμένη στις πνευματικές αξίες των βημάτων και των παραδόσεών μας, είναι η δύναμη που φέρνει ανάπτυξη και ενότητα στο πρόγραμμά μας. Ξέρουμε ότι το «Μια φορά ναρκομανής, για πάντα ναρκομανής» είναι ένα ξεπερασμένο ψέμα που δεν το ανέχεται πλέον ούτε η κοινωνία ούτε ο ίδιος ο ναρκομανής. Πράγματι αναρρώνουμε.



Narcotics Anonymous®
Ναρκομανείς Ανώνυμοι

IP No 6-GR

Ανάρρωση και υποτροπή

Ανατυπωμένο από το Λευκό
Βιβλιαράκι *Ναρκομανείς Ανώνυμοι*

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα




World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Μετάφραση βιβλιογραφίας εγκεκριμένη από
την αδελφότητα του NA.

Τα 'Narcotics Anonymous', , , , και

'The NA Way' είναι σήματα κατατεθέντα του

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-570-7

Greek

2/05

WSO Catalog Item No. GR-3106