

Kitu žvilgsniu

Priklausomybės apibrėžimų, matyt, yra tiek, kiek esama mąstymo būdų, paremtų ieškojimais ir asmenine patirtimi. Nieko nuostabaus, kad mūsų girdimuose apibrėžimuose yra atvirų prieštaravimų. Kai kurioms grupėms kai kurie apibrėžimai lyg ir atitinka nustatytus ir žinomus faktus, kitoms nelabai. Jei mes galime susitaikyti su šiuo faktu, tuomet galbūt patyrinėkime kitą požiūrį, tikėdamiesi, kad atrasime visoms priklausomybėms būdingą pusę, kuri bus daug svaresnė ir sutvirtins visų mūsų bendravimą. Jei mes galime geriau sutarti, *kas nėra priklausomybė*, tuomet galbūt taps daug aiškiau, *kas ji yra*.

Galbūt mes galime sutarti dėl kelių svarbiausių dalykų.

1. Priklausomybė nėra laisvė

Tikroji mūsų ligos prigimtis ir stebimi jos požymiai išryškina šį faktą. Mes, priklausomieji, labai aukštai vertiname asmeninę laisvę, galbūt todėl, kad labai jos trokštame, o progresuojant mūsų ligai patiriame labai retai. Net abstinencijos laikotarpiais laisvė yra apribota. Mes niekada nesame visiškai tikri, ar veiksmas yra paremtas sąmoningu troškimu toliau sveikti ar nesąmoningu noru grįžti vartoti. Mes siekiame manipuluoti žmonėmis bei aplinkybėmis ir kontroliuoti visus mūsų veiksmus; tokiu būdu mes sunaikiname spontaniškumą – neatskiriamą laisvės ženklą. Mes nepajėgiame suvokti, kad poreikis kontroliuoti kyla iš baimės prarasti kontrolę. Ši baimė, dalinai paremta praeities nesėkmėmis ir nusivylimais sprendžiant gyvenimo sunkumus, neleidžia mums prasmingai pasirinkti; pasirinkimas, jeigu jį padarytume, pašalintų tą pačią baimę, kuri mus kaustė.

2. Priklausomybė nėra asmens tobulėjimas

Monotoniška, netikra, ritualinė, neįveikiamai traukianti ir įkyriai persekiojanti aktyvios priklausomybės kasdienybė pavertė mus neįgaliais mąstyti ir veikti atsakingai ir prasmingai. Asmens tobulėjimas yra kūrybinės pastangos ir tikslingas elgesys; iš anksto numatomas pasirinkimas, pokyčiai ir gebėjimas pripažinti gyvenimą toki, koks jis yra.

3. Priklausomybė nėra gera valia

Priklausomybė izoluoja mus nuo žmonių, vietų ir daiktų, esančių už mūsų pasaulio, kuriame svarbiausia – gauti, vartoti ir rasti būdų bei priemonių tęsti procesą. Priešiški, pilni apmaudo, egocentiški, besirūpinantys tik savimi – progresuojant ligai mes visai praradome susidomėjimą išoriniu pasauliu. Mes gyvename baimėje ir pilni įtarimų dėl kelių žmonių, nuo kurių turime priklausyti dėl savo poreikių. Tai paliečia visas mūsų gyvenimo sritis, bet kas tampa svetima ir pavojinga, jei nėra visiškai pažinta. Mūsų pasaulis traukiasi, pasekmė – izoliacija. Tokia būtų tikroji mūsų sutrikimo prigimtis.

Visa tai, kas pasakyta aukščiau, galėtų būti apibendrinta...

4. Priklausomybė nėra gyvenimo būdas

Liguistas, savanaudiškas, egocentiškas ir uždaras priklausomojo pasaulis vargu ar gali būti gyvenimo būdas; geriausiu atveju, tai galbūt yra būdas išgyventi tam tikrą laiką. Net tokia ribota egzistencija tėra nusivylimo, žlugimo ir mirties kelias.

Bet kuriam dvasinio pasitenkinimo siekiančiam gyvenimo būdui reikia tokių dalykų, kurių trūksta priklausomybei: *laisvės, geros valios, kūrybinės veiklos ir asmens tobulėjimo*.

Būnant laisvam gyvenimas yra prasmingas, besikeičiantis ir pažangus procesas. Žiūrėdami į priekį visai pagrįstai tikintis, kad mūsų troškimai išsipildys geriau ir įdomiau, o mes asmeniškai geriau realizuosime save. Žinoma, tai yra keletas dvasinio tobulėjimo apraiškų, kurios pasireiškia kasdien taikant NA dvylika žingsnių.

Gera valia – tai veiksmas, kuriame šalia mūsų dalyvauja kiti, tai būdas traktuoti kitus esant svarbius jų gyvenime, kaip mes esame svarbūs gyvendami savo gyvenimą. Sunku pasakyti, ar gera valia yra raktas išgyvenimams patirti ar atvirksčiai. Jei mes suvokiame išgyvenimus kaip gebėjimą sąmoningai atpažinti save kituose, neprarandant savo tapatumo, tuomet mes pamatome tai, kas tarp mūsų vienoda. Jei mums priimtina mes patys, tai kaip mes galime atmesti kitus? Meilė atsiranda matant panašumus. Nepakantumas yra mums nepriimtinių skirtumų padarinys.

Tobulėdami asmeniškai mes naudojamesi tiek laisve, tiek gera valia, bendradarbiaudami su kitais. Mes suvokiame, kad negalime gyventi vieniši, kad asmeninis tobulėjimas yra visuomeninis tobulėjimas. Norėdami rasti kuo geresnį santykį, mes nagrinėjame asmenines, socialines ir dvasines, taip pat materialines vertybes. Tokio pobūdžio įvertinimo, atrodo, reikalauja branda.

Aktyvios priklausomybės pabaiga visuomet yra tik beprotybė, valdiškos įstaigos ir mirtis. Sveikstant viskas yra įmanoma, padedant Aukštesniajai Jėgai ir NA žingsniams.

Kūrybinė veikla nėra mistiška procedūra, net jei tai – vidinis darbas pertvarkant ir vėl integruojant į visuomenę savo sumišusias ir sulaužytas asmenybes. Dažnai tai reiškia tiesiog įsiklausyti į nuojautas ir intuityvius jausmus, kurie, mūsų manymu, būtų naudingi kitiems ar mums, ir spontaniškai veikti. Tuomet paaikšės daugelis svarbiausių veikimo principų. Tada mes esame pajėgūs spręsti

remdamiesi principais, kurie yra mums išties vertingi.

Narkomanų anonimų dvylikos žingsnių tikslas tampa aiškesnis tuomet, kai suvokiame, kad pasitikėjimas Aukštesniąja Jėga, taip kaip mes kiekvienas ją suprantame, suteikia savigarbos ir pasitikėjimo savimi. Mes žinome, kad nesame nei pranašesni, nei prastesni už kitus; tikroji mūsų vertė – būti savimi. Laisvė, jaučiant atsakomybę už save ir savo veiksmus, pasirodys esanti svarbiausia mūsų gyvenime. Mes išsaugome ir padidiname laisvę kasdien taikydami Žingsnius; tai kūrybinė veikla, kuri niekuomet nesibaigia. Gera valia, žinoma, yra viso dvasinio augimo pradžia. Tuomet visuose mūsų veiksmuose atsiranda meilė ir švelnūs jausmai. Šie trys tikslai – *laisvė, kūrybinė veikla ir gera valia* – parodyti tarnaujant draugijai ir neieškant asmeninio atpildo, sukelia pokyčius, kurių pabaigos mes negalime numatyti ar kontroliuoti. Todėl tarnyba taip pat yra aukštesnė už mus Jėga, daug reiškianti mums visiems.

**Mano dėkingumas kalba,
kai aš rūpinuosi kitais
ir dalijuosi su kitais
būdu gyventi pagal NA.**

Copyright © 2004 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visos teisės saugomos

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

Lietuvos regiono tarnybos komitetas
www.lietuvos-na.lt



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,    ir The NA Way
yra registruoti Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-561-1 Lithuanian 11/12

WSO Catalog Item No. LT-3105



Narcotics Anonymous®
Narkomanai anonimai

IP Nr. 5-LT

**Kitu
žvilgsniu**