

## Sveikimas ir atkrytis

Dauguma žmonių mano, kad sveikti – vadinasi, nevertoti narkotikų. Atkrytį jie suvokia kaip visiškos nesėkmės ženklą, o ilgą nevertojimo laikotarpį – kaip tikrą sėkmę. Narkomanų anonimų sveikimo programoje mes suvokėme, kad toks požiūris yra per daug supaprastintas. Pabuvusiam mūsų draugijoje nariui atkrytis gali būti sukrečianti patirtis, kuri paskatina griežčiau taikyti Programą. Mes stebėjome kai kuriuos narius, kurie ilgą laiką išlieka „švarūs“, tačiau jų nesąžiningumas ir saviapgaulė vis tiek neleidžia jiems visiškai džiaugtis sveikimu ir rasti vietos visuomenėje. Vis dėlto geriausias pagrindas tobulėti yra susilaikyti visiškai ir pastoviai, glaudžiai laikantis ir tapatinantis su kitais nariais NA grupėse.

Tačiau visi priklausomieji iš esmės yra tokie patys. Kaip individai mes skiriamės ligotumo laipsniu ir sveikimo lygiu. Būna taip, kad atkrytis tampa atspirties tašku visiškai laisvei. Kitą sykį ši laisvė pasiekama nuožmiu užsispyrimu susilaikyti, pereinant ugnį ir vandenį, kol krizė praeina. Priklausomasis, kuris kad ir trumpam gali atsikratyti poreikio ar troškimo vartoti bei įveikti impulsyvų mąstymą, nesileisti valdomas neįveikiamo potraukio, yra pasiekęs tašką, kuris gali būti lemiamas sveikstant. Tikros nepriklausomybės ir laisvės jausmas kartais susvyruoja. Mus užvaldo noras trauktis ir gyventi kaip anksčiau. Tačiau dabar jau atrodo žinome, jog tai, ką turime, gavome todėl, kad esame priklausomi nuo Jėgos, aukštesnės už mus, padedame kitiems bei patys gauname iš jų pagalbą. Sveikstant mus daug kartų medžios senos baidyklės. Gyvenimas vėl gali pasirodyti beprasmis, monotoniškas ir nuobodus. Mes galime pavargti psichiškai kartodami savo naujas mintis ir fiziškai užsiimdami nauja veikla. Bet dabar mes žinome:

jei nustosime jas kartoti, būtinai imsime seno. Mes nutuokiame: jei nepanaudosime to, ką turime, mes neteksime to, ką turime. Toks metas dažnai yra sparčiausio augimo periodas. Atrodo, kad mūsų kūnai ir protai nuo viso šito yra pavargę, tačiau dinaminės pokyčio jėgos ar tikras atsivertimas gali turėti labai stiprios įtakos – jie suteikia mums atsakymus, kurie keičia mūsų vidinę motyvaciją ir mūsų gyvenimus.

Remiantis Dvylika žingsnių, mūsų tikslas yra sveikimas, o ne vien fizinis susilaikymas. Norint keistis reikia pasistengti. Pasaulyje nėra būdo, kaip įskiepyti naują mintį pokyčių nepriimančiame prote. Kaži koku būdu reikia atsiverti. Tai galime padaryti tik dėl savęs, todėl turime atpažinti du savo įgimus priešus – apatiją ir atidėliojimą. Priešinimasis pokyčiams yra lyg mūsų sudėtinė dalis ir tik branduolinis sprogimas gali sukelti kokius nors pokyčius arba priversti elgtis kitaip. Atkrytis, jei jį išgyvename, gali tapti užtaisu griovimo procesui. Artimo mums žmogaus atkrytis ir galbūt vėliau jį ištikusi mirtis gali pažadinti mus ir pastūmėti veikti iš esmės.

### Asmeninės istorijos

*Nuo 1953 metų Narkomanai anonimai pažengė labai toli. Žmonės, kurie pradėjo šį judėjimą ir kuriais mes labai žaivimės, daug mus išmokė apie priklausomybę ir sveikimą. Tolesniuose puslapiuose mes siūlome jums savo pradžių. Pirmasis skyrius buvo parašytas 1965 m. vieno iš pirmųjų mūsų narių. Naujesnes NA narių istorijas galima rasti Narcotics Anonymous, Pagrindinis tekstas.*

### Mes sveikstame

Pasak seno posakio, politika gali suartinti net velnią ir gegutę. Mes supanašėjame dėl priklausomybės. Mūsų asmeninės istorijos gali skirtis, tačiau visų pabaiga ta pati. Ši bendra liga ar sutrikimas yra priklausomy-

bė. Mes gerai pažįstame du dalykus, kurie būdingi priklausomybei: įkyrios mintys ir neįveikiamas potraukis. Įkyri mintis – tai neapleidžianti mintis, nuolat gražinanti atgal prie tam tikro narkotiko ar jo pakaitalo, kad vėl pajustumė lengvumą ir komfortą, kurį kadaise patyrėme.

Neįveikiamas potraukis – vieną kartą pradėję procesą nuo vienos dozės, vienos tabletės, vienos taurelės mes nebegalime sustoti savo pačių valios pastangomis. Mus visiškai užvaldė griauanti jėga, stipresnė už mus pačius, nes mes esame fiziškai jautrus narkotikams.

Kai kelio pabaigoje suvokiame, kad nei su narkotikais nei be jų daugiau negalime gyventi kaip žmonės, visi susiduriame su ta pačia dilema. Ką dar galime padaryti? Atrodo, kad pasirinkimas būtų arba daryti viską, kad priartintume skausmingą pabaigą – kalėjimus, psichiatrines ligonines ar mirtį, arba rasti naują gyvenimo būdą. Anksčiau tik labai nedaugelis priklausomųjų turėjo pastarąjį pasirinkimą. Šių dienų priklausomiesiems pasisekė labiau. Pirmą kartą per visą žmogaus istoriją paprastas būdas pasitvirtino daugelio priklausomųjų gyvenimuose. Jis yra pasiekiamas mums visiems. Tai labai paprasta dvasinė – ne religinė – Programa, žinoma kaip Narkomanai anonimai.

Kai prieš penkiolika metų per savo priklausomybę tapau bejėgis, niekam nereikalingas ir pasidaviau\*, dar nebuvo NA. Aš atradau AA ir draugijoje sutikau priklausomųjų, kuriems ši Programa buvo atsakymas į savąją problemą. Tačiau mes žinojome, kad dauguma vis dar ritasi žemyn nusivylimo, degradacijos ir mirties keliu, nes jie nebuvo pajėgūs susitapatinti su alkoholikais iš AA. Jie lygindavo save pagal matomus požymius, o ne pagal jausmus ir emocijas. Mokėjimas išjausti tampa visų priklausomųjų žmonių gydomąja terapija. Su keliais priklausomai-

\* Parašyta 1965 m.

siais ir kai kuriais AA nariais, kurie tikėjo mumis ir Programa, 1953 metų liepą įkūrėme tai, kas dabar žinoma kaip Narkomanai anonimai. Mes nutuokėme, kad dabar priklausomasis nuo pat pradžių susitapatins tiek, kiek jam reikia, kad įtikintų save išlikti „švarų“, kaip ir kiti, kurie sveiksta daugel metų.

Vėliau pasitvirtino, kad čia buvo tai, ko iš principo reikėjo. Ši atpažinimo, tikėjimo ir vilties kalba be žodžių, kurią vadiname įsijautimu, sukūrė tokią atmosferą, kurioje galėjome pajusti laiką, prisiliesti prie tikrovės ir atpažinti daugelio mūsų prarastas dvasines vertybes. Savo sveikimo Programoje mes augame skaičiumi ir jėga. Niekada anksčiau nebuvo tiek „švarių“ laisva valia priklausomųjų, susibūrusių į laisvą draugiją, galinčių susitikti kur panorėję ir siekiančių sveikimo visišką kurybinėje laisvėje.

Net priklausomieji sakė, kad tai nevyks taip, kaip mes suplanavome. Mes tikėjome atvirai organizuojamais susirinkimais – jokio slapstymosi, kaip bandė kitos grupės. Tikėjome, kad mūsų metodas skyrėsi nuo tų, kuriuos anksčiau bandė ilgo atsitraukimo nuo visuomenės šalininkai. Jautėme, kad kuo anksčiau priklausomasis pajus savo problemą kasdieniame gyvenime, tuo greičiau jis taps tikru visaverčiu piliečiu. Galų gale turėjome atsistoti ant kojų ir pažvelgti į gyvenimą tokį, koks jis yra, taigi kodėl to nepadarius nuo pat pradžių.

Žinoma, daugelis dėl to atkrito, daugelio išvis netekome. Tačiau dauguma pasiliko, o kai kurie grįžo po atkryčio. Labiausiai džiugina tas faktas, kad daugelis iš mūsų dabartinių narių yra susilaikę ilgą laiką ir gali geriau padėti naujokams. Jų požiūris, pagrįstas mūsų žingsnių ir tradicijų dvasinėmis vertybėmis, yra dinamiška jėga, kuri skatina mūsų Programos plėtrą ir vienybę. Dabar žinome, kad atėjo laikas, kai nei visuomenė, nei pats priklausomasis nesitaikstys su senu nuvalkiotu melu „priklausomasis liks priklausomas visiems laikams“. Mes sveikstame.

Copyright © 2005 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](http://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](http://www.na-iran.org)

Lietuvos regiono tarnybos komitetas  
[www.lietuvos-na.lt](http://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 978-1-55776-647-2 Lithuanian 11/12

WSO Catalog Item No. LT-3106



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkomanai anonimai**

IP Nr. 6-LT

## Sveikimas ir atkrytis

Perspausdinta iš *Narkomanai  
anonimai* Baltosios knygos