



Narcotics Anonymous[®]
Narkomanai anonimai

Pratarmė

Šis bukletas supažindina su Narkomanų anonimų draugija. Jis yra skirtas tiems vyrams ir moterims, kurie, kaip ir mes patys, kenčia dėl tariamai beviltiškos priklausomybės nuo narkotikų. Nuo priklausomybės nėra jokio vaisto, tačiau sveikti yra įmanoma paprastų dvasinių principų Programos dėka. Šis bukletas nėra išsamus, bet jis sudarytas iš esminių dalykų, kurie, kaip žinome iš asmeninės ir grupių patirties, yra būtini sveikimui.

Ramybės malda

Dieve, suteik man ramybės
Susitaikyti su tuo, ko negaliu pakeisti,
Drąsos keisti, ką galiu pakeisti,
Ir išminties tą skirtumą suprasti.

Kas yra priklausomasis?

Daugelis iš mūsų apie tai ilgai nė nemąsto. *Mes žinom!* Visas mūsų gyvenimas bei mintys vienaip ar kitaip sukosi apie narkotikus: kaip jų gauti, vartoti ir kaip rasti būdų bei galimybių gauti dar. Mes gyvenome, kad vartotume, ir vartojome, kad gyventume. Kalbant paprastai, priklausomasis – tai vyras ar moteris, kurio gyvenimą valdo narkotikai. Mes esame žmonės, kuriuos užvaldė chroniška ir progresuojanti liga, ir jos baigtis visada ta pati: kalėjimai, ligoninės ir mirtis.

Narkomanai anonimai – kokia tai programa?

NA – tai pelno nesiekianti vyrų ir moterų draugija arba bendrija, kuriems narkotikai tapo pagrindine problema. Mes esame sveikstantys priklausomieji, kurie reguliariai susitikinėja tam, kad padėtų vieni kitiems išlikti „švariems“. Tai visiško susilaikymo nuo visų rūšių narkotikų programa. Yra vienintelė sąlyga tapti draugijos nariu – noras nustoti vartoti. Mes siūlome jums būti atviriems naujoms mintims ir suteikti sau galimybę. Mūsų programa – tai principų visuma, surašyta taip suprantamai, jog mes galime taikyti juos kasdieniame gyvenime. Svarbiausia, jog šie principai veikia.

NA nėra jokių suvaržymų. Mes nepriklausome jokiai kitai organizacijai, pas mus nėra jokio stojamojo ar nuolatinio mokesčio, nereikia niekam įsipareigoti, nereikia niekam duoti pažadų. Mes nesusiję su jokia politine, religine ar teisėsaugos įstaiga ir niekada nesame kontroliuojami. Kiekvienas gali prisidėti prie mūsų, nesvarbu, koks būtų amžius, tautybė, seksualinė tapatybė, įsitikinimai, tikėjimas ar jo išvis nebūtų.

Mums neįdomu, kiek ir kokius narkotikus jūs vartojote, kas buvo jūsų tiekėjai, ką veikėte praeityje, kiek daug ar mažai jūs turite. Mes tik norėtume žinoti, ką jūs norite daryti su savo problema ir kuo mes galime jums padėti. Naujokas yra pats svarbiausias asmuo bet ku-

riame susirinkime, nes pasidalydami išsaugome tai, ką turime. Iš grupių patirties žinome, kad tie, kurie reguliariai lankosi mūsų susirinkimuose, išlieka „švarūs“.

Kodėl mes čia?

Tol, kol neatėjome į NA draugiją, mes negalėjome valdyti savo gyvenimo. Mes negalėjome gyventi ir džiaugtis gyvenimu, kaip kiti žmonės. Mums norėjosi kažko kito, todėl mes manėme, jog tai radome narkotikuose. Narkotikų vartojimas tapo svarbesnis nei mūsų šeimų gerovė, mūsų žmonos, vyrai ir vaikai. Mes privalėjome gauti narkotikų bet kokia kaina. Mes pridarėme žmonėms labai daug blogo, bet labiausiai pakenkėme sau. Nesugebėdami suvokti ir priimti savo asmeninės atsakomybės, mes patys susikūrime problemų. Mes atrodėme nepajėgūs priimti gyvenimą tokį, koks jis yra iš tikrųjų.

Daugelis iš mūsų suprato, kad savo priklausomybe mes palengva žudome save. Bet priklausomybė – toks klastingas gyvenimo priešas, kad mes netekome jėgų ką nors keisti. Daugelis iš mūsų atsidūrė kalėjimuose, ieškojo medicininės, religinės ar psichiatrinės pagalbos. Nė vieno iš šių būdų nepakako. Mūsų liga atsinaujindavo, ji progresavo tol, kol visiškai nusivylę pradėjome ieškoti pagalbos vienas pas kitą Narkomanų anonimų grupėse.

Atėję į NA, mes suvokiame, jog esame ligoniai. Mes kentėjome nuo ligos, nuo kurios nėra išrasta vaistų. Vis dėlto ji gali būti sustabdyta tam tikroje stadijoje ir tuomet sveikimas tampa įmanomu.

Kaip tai veikia

Jeigu jūs norite to, ką mes siūlome, ir esate pasiryžę įdėti pastangų, kad gautumėte tai, tuomet jūs esate pasiruošę imtis tam tikrų žingsnių. Tai principai, kurie suteikia galimybę sveikti.

1. Mes pripažinome, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę ir kad mūsų gyvenimai tapo nevaldomi.
2. Mes įsitikinome, kad tik galingesnė už mus patches Jėga gali gražinsi mums sveiką protą.
3. Mes nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, *kaip mes Jį supratome*, globalai.
4. Mes nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės ataskaitą.
5. Mes prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.
6. Mes galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.
7. Mes nuolankiai prašėme Jo tuos trūkumus pašalinti.

8. Mes sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Mes, kur galėjome, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.
10. Mes nuolatos stebėjome save ir, jei būdavome ne teisūs, tuoj pat pripažindavome suklydę.
11. Mes siekėme malda ir meditacija stiprinti savo sąmoningą ryšį su Dievu, *kaip mes Jį supratome*, melddami vien Jo valios mums pažinimo ir stiprybės ją vykdant.
12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems priklausomiesiems ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Panašu, jog sąrašas per daug ilgas, ir mes negalime imtis visko iškart. Mes netapome priklausomi per vieną dieną, todėl prisiminkime: *skubėk lėtai*.

Yra vienas dalykas, labiau nei bet kuris kitas keliantis grėsmę mūsų sveikimui. Tai abejingumas ir nepakantumumas dvasiniams principams. Trys mums būtinai reikalingi principai yra sąžiningumas, atvirumas naujoms mintims ir geranoriškumas. Laikydami šiuo principų mes eisime teisingu keliu.

Mes manome, kad toks mūsų požiūris į priklausomybės ligą yra visiškai tikroviškas, nes vieno priklausomojo

pagalba kitam turi neprilygstamos terapinės vertės. Mes tikime, kad mūsų metodas yra praktiškas – suprasti ir padėti priklausomajam gali tik kitas priklausomasis. Mes tikime, kad kuo anksčiau pripažinsime savo problemas, kurių turime mūsų visuomenėje ir kasdieniame gyvenime, tuo greičiau mes tapsime priimtini, atsakingi ir veiklūs visuomenės nariai.

Vienintelis būdas negrįžti į aktyvios priklausomybės būseną – nepavartoti pirmąjį kartą. Jeigu jūs toks pats, kaip ir mes, tai žinote, kad vieno karto per daug, o tūkstančio neužteks niekada. Mes ypač pabrėžiame tai, nes žinome, kad vartodami narkotikus bet kokia forma ar keisdami vienus narkotikus kitais, mes duodame valią savo priklausomybei.

Požiūris į alkoholį kaip į medžiagą, kitokią nei narkotikai, daugelį priklausomųjų atvedė prie atkryčio. Prieš tai, kai mes atėjome į NA, daugelis iš mūsų alkoholį atskirdavo nuo narkotikų, bet mes nebegalime sau leisti klysti šiuo klausimu. Alkoholis yra narkotikas. Mes esame žmonės, sergantys priklausomybės liga, todėl norėdami sveikti privalome susilaikyti nuo bet kokių narkotikų.

Ko aš galiu imtis?

Pradėk savo programą nuo Pirmojo Žingsnio iš ankstesnio skyriaus „Kaip tai veikia“. Kai mes visa savo esybe pripažįstame, kad esame bejėgiai prieš savo

priklausomybę, žengiame didelį žingsnį į sveikimą. Dauguma mūsų šiuo klausimu turėjo tam tikrų išlygų, taigi atsikvėpk ir nuo pat pradžių būk toks kruopštus, koks tik gali būti. Pereik prie Antrojo Žingsnio ir taip toliau; tęsdamas darbą su jais atrasi savąjį programos supratimą. Jei šiuo metu esi kokioje nors įstaigoje ir nustojai vartoti, tu gali pabandyti šį gyvenimo būdą būdamas „švaraus“ proto.

Po išėjimo į laisvę, tęsk savo kasdienę programą ir susisiek su NA nariu. Padaryk tai paštu, telefonu ar kreipkis asmeniškai. Dar geriau, ateik į mūsų susirinkimus. Čia surasi atsakymus į tam tikrus klausimus, kurie šiuo metu galbūt neramina tave.

Viskas tas pats galioja, jei nesi jokioje įstaigoje. Nustok vartoti šiai dienai. Daugelis mūsų aštuonias ar dvylika valandų gali padaryti tai, kas atrodo neįmanoma ilgesnį laiko tarpą. Jei įkyrios mintys ar neįveikiamas potraukis tampa labai stiprūs, susilaikyk nevartojęs nors penkias minutes. Minutės virs valandomis, valandos – dienomis, taigi tu atsikratysi įpročio ir atgausi šiek tiek dvasios ramybės. Tikras stebuklas atsitinka, kai tu suvoki, kad narkotikų poreikis kažkokiu būdu buvo pašalintas. Tu nustojai vartoti ir pradėjai gyventi.

NA Dvylika Tradicijų

Mes išsaugome tai, ką turime, tik neprarasdami budrumo. Dvylika žingsnių suteikia asmeninės laisvės, o grupių laisvė prasideda nuo mūsų tradicijų.

Tol, kol mus siejantys ryšiai yra stipresni už tai, kas gali mus išskirti, visiems bus gerai.

1. Mūsų bendra gerovė turėtų būti svarbiausia; kiekvieno sveikimas priklauso nuo NA vienybės.
2. Mūsų grupės veikloje yra tik vienas aukščiausias autoritetas – mylintis Dievas, koks jis pasireiškia grupės savimonėje. Mūsų lyderiai mums tarnauja. Jie mūsų nevaldo.
3. Vienintelė sąlyga tapti draugijos nariu – noras nustoti vartoti.
4. Kiekviena grupė turėtų veikti savarankiškai, išskyrus tuos atvejus, kai sprendžiami reikalai turi įtakos kitoms grupėms ar visai NA draugijai.
5. Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas – perduoti žinią tam priklausomajam, kuris vis dar kenčia.
6. Nė viena NA grupė neturėtų remti, finansuoti jokios jai artimos įstaigos ar pašalinės organizacijos, nei leisti naudotis NA vardu, kad pinigai, nuosavybės ar garbės reikalai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tikslo.

7. Kiekviena NA grupė turėtų išsilaikyti pati atsakydama pašalinių įnašų.
8. Narkomanai anonimai visada turėtų likti ne-specialistai, tačiau mūsų tarnybos gali samdyti reikiamus darbuotojus.
9. NA, kaip tokie, niekada neturėtų būti organizuojami, tačiau mes galime steigti tarnybas ar komitetus, tiesiogiai atsakingus tiems, kam tarnauja.
10. Narkomanai anonimai nereiškia savo nuomonės pašaliniais klausimais, todėl NA vardo nederėtų traukti į viešus ginčus.
11. Mūsų bendravimas su visuomene grindžiamas labiau idėjų patrauklumu nei įtikinėjimu. Spaudoje, radijo transliacijose ir filmuose mums visada būtina išsaugoti asmens anonimiškumą.
12. Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pamatas, nuolat primenantis, kad šios nuostatos svarbiau už asmenybes.

Sveikimas ir atkrytis

Dauguma žmonių mano, kad sveikti – vadinasi, nevartoti narkotikų. Atkrytį jie suvokia kaip visiškos nesėkmės ženklą, o ilgą nevartojimo 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 programa. Mes stebėjome kai kuriuos narius, kurie ilgą laiką išlieka „švarūs“, tačiau jų ne sąžiningumas 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.

Nors 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, būtinais imsime seno. Mes nutuokiamė: 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, kadangi pasaulyje nėra būdo, kaip įskiepyti naują mintį pokyčių nepriimančiame prote. Kaži koku būdu reikia atsiverti. Kadangi tai gali padaryti tik dėl savęs, todėl turime atpažinti du savo įgimtus priešus – apatiją ir atidėliojimą. Priešinimasis pokyčiams yra lyg mūsų sudėtinė dalis ir tik branduolinis sproginimas gali sukelti kokius nors pokyčius arba priversti elgtis kitaip. Atkrytis, jei jį išgyvename, gali tapti užtaisų griovimo procesui. Artimo mums žmogaus atkrytis ir galbūt vėliau jį ištikusi mirtis gali pažadinti mus, ir pastūmėti veikti iš esmės.

Tik šiandien

Pasakyk sau:

Tik šiandien mano mintys bus apie sveikimą, gyvenimą ir mėgavimąsi gyvenimu be narkotikų.

Tik šiandien aš pasitikėsiu kuo nors iš NA, kas tiki manimi ir nori man padėti sveikti.

Tik šiandien aš turėsiu Programą. Stengsiuosi, kiek leis mano galimybės, gyventi pagal ją.

Tik šiandien per NA aš bandysiu kurti geresnę savo gyvenimo perspektyvą.

Tik šiandien aš nebijosiu, mano mintys bus nukreiptos į naujas asociacijas, į žmones, kurie nevartoja, kurie rado naują gyvenimo kelią. Tol, kol aš einu šiuo keliu, man nėra ko bijoti.

Asmeninės istorijos

Nuo 1953 metų Narkomanai anonimai pažengė labai toli. Žmonės, kurie pradėjo šį judėjimą ir kuriais mes labai žavimės, 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.

Mes sveikstame

Pasak seno posakio, politika gali suartinti net velnią ir gegutę. Mes supanašėjame dėl priklausomybės. Mūsų asmeninės istorijos gali skirtis, tačiau galiausiai visi turime kažką bendro. Ši bendra liga ar sutrikimas yra priklausomybė. Mes gerai pažįstame du dalykus, kurie būdingi priklausomybei: įkyrios mintys ir neįveikiamas potraukis. Įkyri mintis – tai neapleidžianti mintis, nuolat grąžinanti 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 griauianti jėga, stipresnė už mus pačius, nes mes esame fiziškai jautrūs 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 žmonijos 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 gilesniame lygmenyje, kur mokėjimas įsijausti tampa visų priklausomųjų žmonių gydomąja terapija. Su keliais priklausomaisiais 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 pri-

klausomasis nuo pat pradžių susitapatins tiek, kiek jam reikia, kad įsitikintų, kad jis gali išlikti „švarus“, kaip ir kiti, kurie sveiksta daugelį 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 bendriją, galinčių susitikti kur panorėję ir siekiančių sveikimo visiškoje kūrybinėje laisvėje.

Net priklausomieji sakė, kad tai negalės būti sukurta 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 susidurs su savo problema 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.

Asmeninės istorijos

Tolimesni puslapiai yra skirti asmeninei sveikimo patirčiai, kurią aprašė NA Draugijos nariai Lietuvoje. Kitas NA narių sveikimo istorijas galite rasti mūsų Basic Text, Narcotics Anonymous.

Naujai atrasta laisvė

Nuo pat pirmų klasių buvau labai gera mokinė, stengdavausi atlikti visas pamokas, gaudama pažymius jaučiausi svarbi motinai, per tai stengiausi pasiekti pripažinimo. Paauglystėje mano geri pažymiai ir nelabai geri drabužiai pradėjo stumti mane į klasės autsaiderius. Jaučiausi atstumta, su manimi nenorėjo bendrauti linksmiausi klasės vaikai, o berniukai visą laiką tyčiodavosi. Prisimenu tai kaip vieną sunkiausių periodų savo gyvenime. Laiminga būdavau tik namie skaitydama knygas, labai pavydėjau kitoms mergaitėms, kurios

buvo gražiau apsirengusios, turėjo geresnių daiktų, iš jų nesityčiojo berniukai, labai bijojau tų berniukų.

Išėjus į kitą mokyklą man palengvėjo, santykiai su bendramoksliais susitvarkė, tai, kad gerai mokiausi, buvo pasididžiavimas, o ne gėda. Tačiau mane visada traukė prie pačių destruktiviausių aplinkoje žmonių arba blogiausiai besimokančių, ar labiausiai iššaukiančiai besielgiančių. Visada buvau kompanijose, kuriose niekas negalėjo patikėti, kad gerai mokausi prestižinėje mokykloje. Tokiose aplinkose jaučiausi žymiai saugesnė - tokius žmones nebuvo gėda atsivesti namo, būti atvirai, būti savimi, nesijausti nepilnaverte. Būdama paaugle jau pažinojau ir bendravau su daug žmonių, vartojančių alkoholį ir narkotikus. Prie pastarųjų nesiliesdavau, nors jie man nebeatrodė tokie jau blogi - labiau jaunystės, „tūso“ atributas.

Po poros metų tokioje kompanijoje vienoje kelionėje „tranzu“ į užsienį pasijaučiau visai laisvai ir parūčiau žolės. Supratau, kad tai visai ne toks pavojingas dalykas ir nuo tada prasidėjo visų svaigalų bandymas iš eilės. Kelis pirmus metus tai buvo tik vakarėlių atributas.

Baigiau mokyklą, įstojau į prestižinę fakultetą, tačiau jame jaučiausi kaip ne savo kailyje. Laukdavau, kol baigsis neįdomūs mokslai, jaučiausi žymiai blogesnė už visus savo kursiokus, ieškodavau, kaip kompensuoti šią neįdomią ir pasitikėjimą tik mažinančią dienos dalį vakare, kaip pasijausti šio to verta. Kai po pirmų metų supratau,

kad negausiu ir puikių pažymių, visiškai netekau jokie pasitikėjimo savimi atramos taško moksluose.

Neilgai trukus radau kitą atramos tašką, iš kurio sėmiausi savo vertės pajautimo. Jaučiausi svarbi, kai žinojau, kur kokių narkotikų nupirkti, galėjau suvesti žmones, už tai gaudavau savo dalį – galų gale, juk taip ilgai buvau „žalia“ ir jaučiau kaip „tūso“ vilkai žiūri į mane iš aukšto. Tačiau neilgai truko tas pasitenkinimas, nes perėjau prie kasdieninio opiatų vartojimo ir labai greitai pajaučiau pirmus „kumarus“. Visa „kietumo“ iliuzija žlugo labai greitai. Supratau, kokia klaidinga buvo ta mintis, kad esu „kieta“ žaisdama su narkotikais, bet buvo per vėlu. Nepastebimai jie tapo nebeišsprendžiama problema, kasdieninė kova, kurią žūt būt reikėjo laimėti ir jų gauti. Tęsiai mokslus, nes mintis juos prarasti buvo nepakeliama, nors tai jau irgi priminė žūt būtinę kovą. Per tuos kelis metus daug kartų bandžiau mesti – pereidavau prie kitų svaigalų, įsimylėdavau, išvažiuodavau į užsienį. Net ištekėjau, tikėdamasi, kad tai išspręs visas mano problemas. Tačiau vos pirminis įsimylėjimo adrenalinas praeidavo, vėl grįždavau prie vartojimo. Visi tie susilaikymai buvo sukandus dantis, tikrai kenčiant be mylimųjų svaigalų. Tiesa, susilaikymo periodai padėjo man baigti mokslus, dirbti ir uždirbti, šiaip taip funkcionuoti visuomenėje, sudaryti iliuziją, kad viskas gerai. Tačiau kol nesutikau

NA, viena diena be svaigalų buvo tiesiog sausa kančia belaukiant tikrosios laimės.

Visiškai pasidaviau tik pabaigusi mokslus. Buvau neseniai grįžusi iš užsienio, užsidirbusi pinigų, gavau diplomą, atrodė, kas galėtų būti geriau – tuoj arba vėl išvažiuosiu, arba susirasiu darbą, tik truputį atsipūsiu mėnesiuką, pasilinksminsiu po sunkių metų. Galų gale po kelių mėnesių supratau, kad jau kelis mėnesius rytoj einu darbintis, rytoj einu pirkti bilieta į užsienį, o iš tiesų nieko nevyksta, gyvenimas pilkas ir beviltiškas. Tik visiškos nevilties akimirką pasiryžau važiuoti metams į gydymo centrą.

Ten prasidėjo naujas gyvenimas. Man buvo lengva, nes buvau visiškai pripažinusi bejėgiškumą prieš ligą, jau labai seniai norėjau nebevertoti, ir pasekmių užteko tam, kad nebeturėčiau iliuzijų, kad galiu vartoti saikingai. Norėjau tik sužinoti, kaip to nebedaryti. Iš pradžių pasitaikė nemažai sunkumų, pavyzdžiui, neturėjau, kaip susimokėti už reabilitacijos kursą. Tada akivaizdžiai pajutau, kad Aukštesnioji Jėga mumis rūpinasi, jei tik mes einame teisingu keliu, ir vienas draugas sutiko apmokėti gydymą. Tėvams mano atsiradimas reabilitacijoje sukėlė didžiulį pasipriešinimą, juk sirgo ir jie, ir juos buvo apėmęs neigimas. Jie tenorėjo, kad vėl išvažiuočiau į užsienį ir problema pati savaime nutoltų, jie visai nenorėjo jos pripažinti, įkalbinėjo mane grįžti namo iš tos sektos. Tačiau su laiku jie susitaikė su

padėti. Mūsų santykiai iki šiol gana įtempti ir šalti, tačiau tikiu, kad su Aukštesniosios Jėgos pagalba tai pamažu išsispręs.

Reabilitacijoje parašiau pirmuosius keturis žingsnius, jie visi man labai patiko, todėl baigusi tęsiau darbą su žingsniais, kol pabaigiau visus. Tiesa, tai irgi nebuvo lengva, nes nedaug kas mano regione buvo parašę daugiau nei tris pirmus žingsnius. Tačiau su dideliu noru viskas įmanoma, todėl aš skambinau draugams iš NA į kitas šalis, tariausi su moterimi iš AA ir tęsiau darbą. Po Ketvirto Žingsnio nustojau žiūrėti į savo ligą tik kaip į narkotikų vartojimą, supratau, kad tai žymiai gilesnė problema – charakterio ydos, tokios kaip godumas, puikybė, egoizmas. Iš pradžių tikrai sunku buvo pripažinti savo klaidas. Be abejo, jas ir dabar sunku pripažinti, bet, norint kažko siekti dvasiniame kelyje ir jaustis laimingu, tenka su jomis dirbti. Sveikimas man tapo ne tik nevartojimas, bet ir laimingas gyvenimas, nes susilaikymas nuo narkotikų ilgesnį laiką nesidžiaugiant tuo, mano nuomone, neturi prasmės. Šiandien aš dirbu su programa tam, kad jausčiausi laiminga, artima su žmonėmis, nebesukelčiau niekam žalos.

Tarnavimo veikla mano gyvenime atsirado ne iš karto po reabilitacijos. Tiesa, aš lankydavau veiklos susirinkimus, bandžiau rengti grupę, tačiau dirbau darbą su priklausomais žmonėmis, ir iš pradžių man atrodė, kad tarnavimo veikla NA tai tik darbo pratęsi-

mas – to jau per daug. Rimtai grįžau į tarnavimo veiklą po stiprios krizės, kurią patyriau dėl kelių priežasčių: hepatito gydymo interferono kursu ir dramatiškos santykių pabaigos. Tuo metu visai kitaip pažiūrėjau į sveikimo svarbą ir nuo to laiko tarnavimas teikia labai daug džiaugsmo ir sveiko savo vertės jausmo. Mano nuomone, jei nepradedi tarnauti, NA negali išbūti daug metų, nes tiesiog nepradedant duoti viskas nusibosta ir atrodo, kad neišgirsti nieko naujo.

Negaliu pasakyti, kad visiškai susitvarkiau savo darbinę situaciją – vis dar ieškau kuo norėčiau dirbti, nuo pradžios sveikimo visiškai nutolau nuo savo specialybės ir niekada nebedirbau pagal ją. Tik po kelių metų supratau dar vieną vartojimo pasekmę – šioki tokį iškritimą iš pasiekimų, darbo, karjeros vagos. Tačiau niekas neatstos to jausmo, kad esi laivas, mylimas, vertingas ir gyvenimas turi prasmę – to jausmo aš neturėjau, kol nepakliuvau į NA. Šiuo sveiku pagrindu remdamasi ieškau savo mylimo darbo, mokausi toliau.

Sveikime ypač pastebėjau, kaip mano santykiuose reiškiasi liga: kokia galiu būti egocentrikė, godi, išpuikusi, ir tai ganėtinai gąsdina. Tačiau žinau, kad neturėdama santykių su savo partneriais, draugais, tėvais, niekada nepažvelgsiu į savo ydas ir nepakeisiu jų. Man labai padėjo psichoterapinės grupės, kurias lankiau po kelių „švaros“ metų. Taip, liga apima visas gyvenimo sritis, ir yra daug darbo, tačiau nuo pirmos sveikimo dienos

supratau, kad NA vyksta stebuklai – turiu gyvenimą, apie kurį daug kartų svajoju ir net neįsivaizdavau, kad būtent tokiu būdu svajonės išsipildys, turiu daugybę draugų ne tik savo, bet ir beveik visuose pasaulio miestuose, daug keliauju, gerai jaučiuosi, myliu save ir kitus, galiu užsiimti tuo, kuo noriu, mokytis, tai ką noriu, siekti savo tikslų, dirbu ir pasirūpinu savimi. Neturintys priklausomybės draugai juokiasi, kai tai pasakau, bet tikriausiai jūs suprasite, ką turiu omenyje, kai sakau, kad didžiuojuosi būdama Narkomanų anonimų narė ir tai yra didžiausia mano gyvenimo vertybė.

Kosminis berniukas

Sveiki, mano vardas yra ..., aš esu priklausomas. Esu laimingas atradęs šį naują gyvenimo būdą. Gimiau būti priklausomas. Visą gyvenimą gyvenau tarsi kosmose, atskirame savo susikurtam pasaulyje, kur aš pats sau buvau svarbiausias. Paskendęs savo fantazijose, nuo pat vaikystės nesugebėjau priimti gyvenimo ir savęs tokio, koks jis yra iš tikrųjų. Vaikystėje svajodavau, kad užaugęs būsiu kosmonautu, banditu arba teisininku. Aktyvioj priklausomybėj pirmos dvi svajonės išsipildė su kaupu...

Augau inteligentiškoje šeimoje, buvau labai mylimas, lepinamas, auklėtas būti „Numeris 1“. Jau vaikystėje vystėsi mąstymas, kad man – „viskas arba nieko“.

Paaugęs, būdamas apie 13 metų, susižavėjau protesto, laisvės, nepriklausomo gyvenimo idėjomis, būdamas paauglys įsiliejau į Vilniaus neformalaus pankuojančio jaunimo gretas... Gal kiek paradoksalu, bet pradėjau svaigintis su savo neišskiriamaisiais draugais, su kuriais augau. Pirmą kartą išgėriau 13 metų prieš mokyklos diskoteką, užplūdo laisvės, nerealaus savęs svarbumo jausmas, jis labai stipriai užvaldė mane... Pradėjau vartoti narkotikus, ėjo viskas iš eilės kaip stereotipinio priklausomojo nuo narkotikų gyvenime: žolė, XTC, amfetaminas, ketaminas ir panašiai. 15 metų „įsišoviau“ heroino – to jausmo aš nepamiršau visą likusį savo gyvenimą, bet daugiau niekada jo nepasiekiau. Įtakoti gatvės gyvenimo, kultinių filmų, savo narkotinės brandos, vaidinome „kietus bachūriukus“, gyvenome ant „paniatkių“, buvome tarsi broliai. Visa idėja tuo metu atrodė graži, o paskiau visi „supuvo“. Vienas kitą išdavė, degradavo, atsisėdo „ant kaifo“ ar į kalėjimą, ar pabėgo į užsienį. Vartojau heroiną kiekvieną dieną, pritrūkus pinigų pradėjau lankytis tabore. Prasidėjo vartojančio priklausomojo kasdienybė, priklausomybė pagavo ir užvaldė mano gyvenimą visu greičiu ir gražumu, versdama mane monstriuku ir vesdama mano gyvenimą destrukcijos keliu. Nusivylęs spjoviau į visą tą nesąmonę ir pasukau klubinio gyvenimo link. Aktyvios priklausomybės pasaulyje jaučiausi kaip žuvis vandenyje. Bet mano mylimoji adata, mano visiškai

ligotas elgesys ir mąstymas, mano nesveikas susikurtas priklausomojo pasaulis manęs nebepaleido... Bandžiau visaip spręsti savo pagrindinę gyvenimo problemą – ne vieną kartą guliausi į detoksikaciją, gėriau vaistus, siuvausi implantus, pagalbos ieškojau religijoje, psichiatrinėje ligoninėje, pas psichoterapeutus, bandydamas vienus narkotikus keisti kitais, keisti gyvenimo vietas, draugus ir visa kita. IR NIEKAS NEPADĖJO.

Man buvo apie dvidešimt metų. Pardavinėjau narkotikus, vykdžiau kitus nusikaltimus, turėjau viską – kur gyventi, pinigų, draugų, merginų, narkotikų, pažinčių ir viską, ką tik kažkada svajojau turėti. Tai buvo mano draugai, mano gyvenimas, mano pasaulis, mano viskas... Ir viską praradau...

Medalis apsivertė į kitą pusę ir nuvedė į kruviną ir juodą beprotybę... Mano dienos dozė pakilo iki ne-realios, suvartodavau tiek narkotikų, kiek būtų užtekę 20 statistinių narkomanų. 6 paskutinius aktyvios priklausomybės metus nei vienos dienos nepragyvenau be narkotikų. Paskutinį vartojimo laiką aš prisimenu kaip košmarišką gyvenimo sapną – atrodžiau kaip numirėlis, iš viso kūno skylių pastoviai bėgdavo upeliais kraujas, namuose pavirtusiuose landyne viskas buvo suniokota, viskas buvo prarasta, užaugusi mano viduje baisi neapykanta sau, žmonėms, pasauliui, tėvams, draugei... Bandžiau pastoviai žudytis.... Ir staiga vieną rytą atėjo tas nepamirštamas jausmas – kad jei negausiu

narkotikų – mirsiu, jei „užsišausiu“ – tuo labiau... Tada patyriau klinikinę mirtį – kažkur išskridau, mačiau šviesą ir... grįžau atgal. Pasidavęs... Jaučiausi kaip ant-rą kartą gimęs. Nuo tos dienos gyvenu Dievo duotą gyvenimą.

Pirmame sveikimo laikotarpyje „švarus“ išbuvau metus, buvau reabilitaciniame centre, paskiau sekė atkrytis, pasibaigęs užvartojimu dėl klaidų, padarytų sveikimo kelyje. Vėliau pabaigiau Minesotos programą, reabilitacinį centrą, iki šios dienos reguliariai lankausi NA susirinkimuose. Dalinimasis juose savo patirtimi, stiprybe ir viltimi padėjo man išlikti „švariam“ tą vieną dieną. Juose aš jaučiuosi kaip namuose. Jie padeda man nepamiršti kas aš toks esu, iš kur aš atėjau ir ką man reikia daryti. Aš labai daug juose gaunu.

Atėjau į Narkomanus anonimus su narkotikų problema. Pirmi trys žingsniai yra svarbūs išlikti „švariam“. Pirmame Žingsnyje aš susipažinau ir sužinojau pirmą kartą gyvenime turintis ligą, kuri apima daug daugiau nei narkotikų vartojimą, pasistačiau pamatus savo tolimesniam sveikimo gyvenimui. Antrajame gavau daug vilties, kad viskas yra įmanoma, kad viskas bus gerai, tą jėgą iš tų žmonių, kuriuos sutikau tuose kambariuose, sėdinčiuose ratuku. Trečiajame, su tikėjimu ir pasitikėjimu Dievu, kaip aš jį suprantu, savo sąžine, aš dėju pastangas žmogiškai gyventi, bei eiti gyvenimo keliu siekdamas savo tikslų. Supratau, kad atsitiktinu-

mų gyvenime nebūna. Ketvirtajame Žingsnyje, kuri rašiau ilgiausiai, atsiskleidė viso mano gyvenimo ir mano paslaptys, klaidingas elgesys, beprotybė, mano savanaudiškos ir egocentiškos dvasios valdymas bei mano priklausomybės esmė. Jo dėka aš išsilaisvinau nuo savęs ir praeities, pamačiau savo privalumus bei trūkumus, bei nuolankiai priėmiau save, kitus bei gyvenimą tokius, kokie jie yra, ko man nebuvo pasisekę padaryti nuo pat gimimo. Penktajame, kai apie tai sužinojo Dievas ir kitas žmogus, aš išmokau praktikuoti naujus nuoširdumo, rūpestingumo, naujo lygio atvirumo, pasitikėjimo ir sąžiningumo principus. Šeštame Žingsnyje aš nuodugniai surašiau į vieną vietą savo priklausomybės esmę – savo būdo trūkumus ir pamačiau juos visame gražume. Septintajame aš supratau savo bejėgiškumą prieš juos ir darbo su savimi bei keitimosi pastangas, esmę bei prasmę, pamačiau savo tikėjimo rezultatus ir Dievo veikimą mano asmenybės pokyčiuose sveikstant. Šiandien priešais mane guli kiti žingsniai – pradedant Aštuntu ir Devintu, kurie, tikiuosi pagydys mano santykius su kitais žmonėmis ir suves paskutines sąskaitas su praeitimi bei leis jaustis dar laisvesniu. Dešimtas, Vienuoliktas ir Dvyliktas Žingsniai – kasdienio „švaraus“ gyvenimo žingsniai. Supratau, kad svarbiausia – GYVENTI pagal programą.

Visą mano sveikimo laikotarpį man buvo svarbu turėti globėją. Tai yra vienas svarbiausių ir esminių ryšių man sveikstant, turintis ypatingą reikšmę.

Sveikstant aš gavau labai daug dovanų – tiek dvasinių, tiek materialinių, ir už tai man nereikėjo mokėti nei vieno cento, išsipildė visos mano svajonės. Šiandien dienai jaučiuosi turtingas įvairiom prasmėm – aš turiu savo sveikimą, turiu NA, vedžiau, turiu darbą, studijuojau universitete, turiu kur gyvent, kuo važinėti, begalę draugų, savas tarp daug savų, ramius tėvus, bei galimybę tarnauti įvairiais įsipareigojimais, atsakomybėmis bei nuoširdžiu noru padėti bei duoti meilę kitiems, kas man suteikia laimę, pilnatvę bei begalinį gyvenimo džiaugsmą.

Šiandien jaučiuosi tiesiog be galo laimingas. Palyginus aktyvią priklausomybę su sveikimo stebuklu – tai tarsi rojus ir pragaras, ir dar daugiau.

Esu „švarus“ ir ramus penkis metus. Ačiū Tau, Dieve.

Gyvenimas be narkotikų yra nuostabus

Gimiau ir užaugau Vilniuje niekuo neišsiskiriančioje šeimoje: tėvas, mama, vyresnysis brolis. Buvau linksmas judrus vaikas, nebuvau engiamas kitų, stengiausi draugauti su vyresniais. Mokykloje ne itin mėgau mokytis,

nes man buvo neįdomu, tingėjau. Man buvo įdomiau su kitais vaikais padūkti, paįsdykauti, na, žodžiu aktyvus gyvenimas, tačiau gyventi jį taip, kaip man patiko, o ne taip, kaip priimta visuomenėje. Viduje buvau maištininkas, nors buvau iš padorios šeimos, kurioje taip ir elgiausi, tačiau tik žengęs pro duris, užsidėdavau kaukę ir vėl gyvendavau savo, kaip man atrodė, „kietą“ gyvenimą. Man patikdavo būti dėmesio centre ir tam, kad įrodyti savo „kietumą“ prieš kitus, pastoviai turėdavau iškrėsti kokią šunybę, tačiau dažna jų turėjo pasekmių. Turbūt nei aš nei mano mama nesuskaičiuotume, kiek kartų jai teko eiti pas mano mokyklos direktorių arba pavaduotoją. Tačiau ji mane labai mylėjo, buvau jaunėlis, lepūnėlis ir daugelio jų mano tėvas nesužinojo, nes man kailį nudirtų, o aš tuo tik naudojausi. Jau tada buvo puikiai išugdytas manipuliavimo menas.

Maždaug 7 klasėje pradėjau rūkyti. Laikasėjo ir aš vos užbaigiau 9 klasę, trimestras mirgėjo trejetais ir dvejetais. Tik pažadėjus mokytojams, kad neliksiu šioje mokykloje dešimtoje klasėje, jie manęs pasigailėjo ir išvedė trejetus. Buvau laimingas, nes baigiau 9 klases ir už jokių pinigų nenorėjau ten grįžti. Norėjau eiti į proftechninę mokyklą, kur, kaip girdėjau, nieko nereikia daryti, daugiau laisvės.

Technikume mano gyvenimas pradėjo stipriai keistis, nes aš gyvenau ne su tėvais, turėjau pilną laisvę, prasidėjo pirmos pažintys su merginomis, alkoholiu. Ta-

čiau, pastebėjau, kad kai būdavau blaivas nespėdavau gyventi kitų ritmu. Reikėdavo išgerti, kad be baimės galėčiau eiti į diskoteką pašokti su merginomis, „kabinti“ jas, tiesiog atsipalaiduoti ir linksintis. Galbūt man tai pavyktų ir neapsvaigusiam, tačiau aš tai pradėjau daryti apsvaigęs, prie to pripratau ir kitaip jau nebemokėjau. Blaivas aš tiesiog sėdėdavau namie.

Linksintis man patiko, išmanipuliuodavau pinigų iš mamos, senelių ir iš visų, iš ko tik galėdavau, nes kažkaip dirbti ar kažką naudingo daryti už centus man tiesiog buvo „v padlu“. Todėl tos linksmybės tęsdavosi kasdien, pertraukos vis mažėdavo tarp jų, kai jau būdamas 18 metų aš supratau, kad turiu problemų su alkoholiu. Bandžiau koduotis, bet nesėkmingai. Tuo metu aš buvau labai užsispyręs ir nusiteikęs prieš narkotikus. Aš nekenčiau tada priklausomųjų nuo narkotikų, laikiau juos žemesne rase, padugnėmis. Tačiau aš vis dar turėjau savo problemą – alkoholį – su kuria negalėjau susitvarkyti. Dėl alkoholio aš jau buvau papuolęs vairuodamas policijai, apsvogęs, netekęs darbo, nekalbu apie savo garbę, tačiau man tai buvo nė motais, aš juk buvau „kietas bachūras“.

Sekantis lūžis gyvenime įvyko, kai man buvo 19 metų. Tada, kad ir kaip buvau nusiteikęs prieš narkotikus, būdamas stipriai girtas, pauostydavau amfetaminu. Ryte to gailėdavausi, nors laiką praleisdavau puikiai. Ir taip gal kokius 10–15 kartų. Keikiau amfeta-

miną, priklausomuosius, tačiau, būdamas labai girtas ar susitikęs su kai kuriais žmonėmis, vis pauostydavau. Po kurio laiko man tai pasidarė normalu, nes aš nebuvau priklausomas nuo narkotikų (aš taip maniau, nes priklausomieji buvo tik tie, kurie vartojo „herą“, „šyrkę“). Aš buvau kietas „bičas“, uosčiau „amfą“, „tūsinausi“ klubuose, gerai rengiausi, važinėjau su mašina, bei klausiau garsiai muziką. Stengdavausi spėti pabūti visur, parodyti save, tegul pažiūri į mane, kaip aš puikiai atrodau, kad geros „amfos“ užuostęs, kokios mergikės su manimi. Svarbiausia – nereikėjo taip daug gerti, nereikėjo vairuoti apsvaigus nuo alkoholio, juk tai tik „amfa“ – mano gelbėtoja. Tačiau ir čia, kaip ir su alkoholiu, užturėjau bėdą – neturėjau saiko. Jeigu pradėjau „tūsintis“ penktadieniais ir šeštadieniais, tai po to prisidėjo ketvirtadienis, vėliau trečiadienis, vėliau buvo taip, kad uosčiau kasdien, „tūsai“ pasidarė neįdomūs, kažko trūko, dozės didėjo, tačiau rezultatas netenkinio manęs.

Ir čia vėl pasirodė mano išgelbėtojas nuo kančių – 21 metų aš pavartojau heroino, o mama! Va čia tai tema!!! Bet nuo čia mano gyvenimas staigiai apsvirtė aukštyn kojomis ir aš sparčiai degradavau. Per tuos paskutinius ketverius metus galutinai netekau žmogiškumo, nebuvo nieko švento, melavau, manipuliavau, vogiau iš kur papuola, kaip papuola, kad tik gauti pinigų „kaifui“. Bandžiau pora kartų žudytis, tačiau nieko neišėjo. At-

ėjo laikas, kai vartojimas neteikė jokio malonumo, tai buvo kančia, o nevartoti negalėjau. Bandžiau pats nustoti vartoti, tačiau tai buvo tik medžiagų kaitaliojimas, o rezultatas tas pats – palaipsnis ėjimas savojo dugno link. Nieko naujo, kiekvieno priklausomojo istorija. Ir per likusius 4 vartojimo metus aš taip stipriai nusiritau į dugną, kad tik atsitiktinumo dėka sutikau savo motiną, kuri pasiūlė pagalbą, ir aš, įveikęs savo puikybę, priėmiau jos pasiūlymą gydytis, nes buvau seniai nevalgęs, nesipraušęs, ieškojo ir banditai, ir policija. Esu laimingas, jog tada sutikau motiną, kurios dėka persilaužiau „detokse“. Po to 8 mėnesius sveikau reabilitacijoje, vėliau dar savo noru nuėjau į Minesotos programą.

Žiūrint į mano vartojimą, nėra jokio skirtumo ar kai gėriau, ar kai vartojau „ratus“, ar uosčiau „amfą“ ir „tūsinausi“ klubuose, ar kai jau dideliais kiekiais leidausi „šyrkę“ ir atrodžiau kaip „bomžas“. Nėra, nes aš tai dariau nesuvokdamas, kad aš sirgau priklausomybės liga. Šioje žemėje aš jaučiausi kaip koks marsietis, negalintis pritapti prie šio pasaulio, prie nusistovėjusios tvarkos, ir tik cheminių medžiagų pagalba man tai pavykdavo padaryti – pritapti. Kitų būdų aš nežinojau ir tada nesuvokiau tikros priežasties – kodėl iš viso tai vyksta? Tuomet kaltinau visus aplinkinius, visą pasaulį, kad aš vartuju.

Vėliau bandžiau ieškoti priežasties, ar aš jau gimiau priklausomas? Ar tapau vaikystėje? Ar mokykloje? Ar

todėl, kad tėvai ne taip auklėjo? O gal tai mūsų socialinė tvarka, nuo vaikystės verčianti dėtis kaukes, kurių atėityje napavyksta nusimauti? Koks skirtumas! Aš esu priklausomas ir juo būsiu iki pat mirties. Dabar kai aš tai žinau, belieka tik du paprasti pasirinkimai kaip aš noriu gyventi: pasiduoti priklausomybei, neįveikti savo baimių, nuleisti rankas ir vartoti, kol sėsiu į kalėjimą, ar mirsiu, ar tiesiog gyvensiu pagal programą ir būsiu „švarus“ ir laimingas. Aš savo pasirinkimą padariau. Nežinau, kaip ten bus rytoj, tačiau aš septynis metus esu „švarus“ ir esu be galo laimingas, nes kitokio gyvenimo ir neįsivaizduoju. O tereikia visai nedaug – tiesiog rašyti žingsius, lankyti susirinkimus, atsisakyti kai kurių išlygų, ir po truputį pamačiau, kaip gyvenimas tampa gražus, įdomus, spalvotas, prasmingas.

Žingsnių dėka aš pažinau save, nes iki tol man atrodė, kad esu „misteris tobulybė“. Tačiau paaiškėjo, kad toli gražu taip nėra, kad turiu daug baimių, silpnybių, ydų, daug paslapčių ir kitų dalykų paslėptų savo viduje, kuriuos bijojau pamatyti, tačiau kurie mane slėgė visą gyvenimą. Tik dirbdamas su žingsniais, būdamas grupėse, bendraudamas su tokiais pat priklausomaisiais kaip aš, aš palengva pradėjau pažinti, atskirti savo jausmus, pradėjau jų nebijoti, o džiaugtis jais. Nusiėmiau kaukes bendraudamas su žmonėmis ir aš tapau žmonėms įdomus. Stengiuosi būti nuolankus, pakantus kitiems žmonėms, mokausi juos išklaudyti, o neprimesti savo mintis.

Svarbus žingsnis buvo atsikratyti Dievo vaidmens. Kam vaidinti Dievą, jeigu toks nesi? Koks tikslas? Kur kas paprasčiau buvo patikėti savo Aukštesniaja Jėga. Ji man padėdavo nenuleisti rankų. Svarbu atlikti tai, ką privalau, o visa kita – Aukštesniosios Jėgos valioje. Kol taip elgiuosi, mano gyvenime viskas klostosi puikiai.

Labai svarbus dalykas sveikstant – nepamiršti kas aš toks esu. Nes po dviejų metų „švaros“ man taip viskas puikiai klostėsi, nevarčiau, gyvenimas buvo sustyguotas, kad kažkaip nepastebėjau, jog pradėjau rečiau lankyti susirinkimus, nedirbau su programa, nustojau bendrauti su priklausomaisiais. Vos nepatikėjau, kad aš jau sveikas, ir tai vos manęs neatvedė prie atkryčio, nes vienas svarbiausių dalykų yra nepamiršti, kas aš toks esu, nesvarbu, kad seniai nebevarčiau, bet aš sergu priklausomybės liga ir ja sirgsiu visą savo gyvenimą. Aš tai žinau, todėl privalau nepamiršti, kas aš toks, ir atlikti paprasčiausius dalykus: dirbti su programa ir lankyti susirinkimus.

Pamenu, kaip ilgai negalėjau parašyti Pirmojo Žingsnio. Varčiau tą knygą, skaičiau kažkokias nesąmones apie grupes, kažkokius spykerinių susirinkimų straipsnius, šiaip žingsnius varčiau ir niekaip negalėjau suvokti, kaip kažkokia neįdomi kvaila knyga gali pakeisti mano gyvenimą. Tik po 6 mėnesių man pavyko prisiversti per prievartą parašyti Pirmą Žingsnį. Aš jį rašiau sau taip, kaip man tai akimirškai atrodė, o ne taip,

kaip norėtų girdėti kiti. Iš tiesų, parašiau ir atėjo pirmoji stipri teigiama banga, manyje įvyko pirmas esminis pasikeitimas, nes iki to laiko aš puse metų buvau „švarus“, bet visiškai toks pats, koks buvau vartodamas: su krūva neigiamų jausmų, su begalybę kaukių, su didžiuliu neigimu. Įdomiausia tai, kad jeigu manęs dabar paklaustų, kaip konkrečiai veikia Žingsniai, aš negalėčiau atsakyti, nes iki šiol neįsivaizduoju. Iš patirties tik žinau, kad Žingsniai, grupės padeda, o kaip? Man visiškai nesvarbu, nesiruošiu išradinėti dviračio, tiesiog laikausi programos ir stengiuos išlikt „švarus“.

Gyvenimas „veža“, šiandien esu „švarus“, esu vedęs, turiu mažą dukrytę, turiu butą, darbą, automobilį, krūvą tikrų draugų, pinigų, ko daugiau reikia? Žodžiu, esu laimingas ir dėl to esu dėkingas Aukštesniajai Jėgai, Žingsniams, grupėms, draugams. O kad tai turėti, tereikia visiškai nedaug – tiesiog patikėti. Šiai dienai aš tuo tikiu ir visa tai turiu.

Mano istorija

Narkotikus pradėjau vartoti būdamas 14–15 metų. Pradžioje tai buvo nieko blogo nežadantis alkoholis, bet su laiku pradėjau vartoti marichuaną, o vėliau ir stimulatorius bei opiatų.

Jau būdamas 14–15 metų aš nejausdavau saiko vartodamas alkoholį. Kur tik nueidavau, visada prisigerdavau iki žemės graibymo. Savaitgaliais susitikdamas su

draugais, aš jau žinodavau, kad gersiu, todėl savaitgalių laukdavau nekantraudamas. Savaitgaliais galėdavau pas tėvus prašyt pinigų, atseit po sunkios mokslų savaitės reikia atsipalaiduoti. Tėvams sakydavau, kad einu susitikt su merginom ir man reikia pinigų, o pats vietoje to prisigerdavau.

Patikdavo lankytis tose vietose, kuriose rinkdavosi vyresnė už mane liaudis. Turėjau draugą, kuris mėgo žaisti azartinius žaidimus, taigi dienas leisdavau prie lošimų automatų. Ten matydavau, kaip rūkoma žolė ir heroinas. Tame nemačiau nieko blogo, nes tie žmonės atrodė visai tvarkingi. Tai matydamas kasdien ir aš nusprendžiau pabandyti. Jei heroinas dar gąsdino, tai žolėje nemačiau nieko blogo. Mokykloje taip pat bendravau su vyresniais už save, kurie ir davė pabandyti žolės pirmą kartą. Žolę rūkiau karts nuo karto, nepradėjau jos rūkyti kasdieną, bet su laiku ji iš mano gyvenimo išstūmė alkoholį. Dabar mano gyvenime vietoje butelio alaus atsirado cigaretė marichuanos. Pinigų prasimanyti nebuvo sunku, nes tėvams buvau geras vaikas besimokantis mokykloje. Vėliau marichuana jau nebepatenkinu, norėjosi kažko naujo. Tas naujas buvo stimulatoriai ir haliucinogenai. Pradėjau lankytis klubuose, kur pirmą kartą ir pabandžiau amfetamino. Negaliu pasakyti, kad jis man labai patiko, bet aš jį pradėjau vartoti dažniau. Nemačiau tame nieko blogo, kad vieną kartą į savaitę nuėjęs į klubą taip atsipalaiduoju. Dar bandžiau XTC

ir LSD, bet tai buvo tik keli kartai, nes jie man kažkodėl nepatiko. Amfetaminą pradėjau vartoti kiekvieną dieną. Nuo to kasdienio vartojimo atsirado pasekmės – pradėjo vaidintis, kad seka policija, kaimynai. Nežinau, dėl to ar ne, bet aš nustojau vartoti. Nevartoju nei žolės nei amfetamino, bet grįžau prie alkoholio. Net nepastebėjau, kaip per tą laiką pablogėjo mokslai, šiaip ne taip baigiau mokyklą, bet ir tai su kitų pagalba.

Baigęs mokyklą įsidarbinau, maniau, kad viskas susitvarkė. Aš nebevartoju, sėkmingai dirbau. Kai man buvo 19 metų atėjo ta diena, kai į mano gyvenimą pasibeldė heroinas. Aš maniau, kad nieko neatsitiks, jei parūkysiu heroino, kai man jo pasiūlė draugas. Nepameni, ar man jis patiko po pirmo karto ar po antro, bet man jis patiko. Tai buvo tas dalykas, kurio man reikėjo. Per pirmus pusę vartojimo metų, nemačiau jokių problemų. Dirbau, gaudavau algą, kurios man užtekdavo. Jei pradžioje dar galėjau dirbti nepavartojęs, tai vėliau kol nepavartodavau, neateidavau net į darbą. Net nepastebėjau, kaip visus pinigus pradėjau leisti narkotikams. Išėjau iš darbo. Pirmą kartą atsiguliau į detoksikaciją po 8 mėnesių vartojimo, kai pradėjo trūkti pinigų. Tikėjau, kad to užteks, kad nebevartočiau, bet taip nebuvo. Jau ligoninėje mane lankė taip vadinami draugai, kurie man atnešdavo narkotikų. Taigi šis bandymas buvo nesėkmingas, kaip ir dauguma kitų. Jau po pirmos detoksikacijos aš žinoju, kad yra NA grupės, dienos centrai

ir reabilitacijos, į kuriuos galima kreiptis pagalbos, bet apie tai aš net nemaščiau. Sėkmingai vartočiau toliau, pardavinėjau savo daiktus, lindau į skolas. Prispauistas draugų ir artimųjų, buvau priverstas važiuoti į Rygą siūti implantus. Nuvažiavau, įsisiuvau, bet naudos iš to jokios negavau. Kelis kartus implantus siuvausi ir Lietuvoje, bet irgi veltui, nes nejausdamas opiatų poveikio aš vartočiau amfetaminą. Prieš tai dar bandžiau pabėgti į armiją, bet ir nesėkmingai. Po pusės metų tarnavimo, sėkmingai komisavo už narkotikų vartojimą. Mano aplinka buvo tokia, kad pardavinėdamas savo daiktus ar nešdamas iš namų, tame nieko blogo nematydavau. Aš tikėjau, kad problema yra tik pats vartojimas ir aš jį galiu nutraukti kada tik to panorėsiu. Aš sakiau, kad priklausomi nuo narkotikų yra tie, kurie važiuoja į taborą ir duriasi, o aš tik rūkau. Po eilinės detoksikacijos mane įkalbėjo nueit į dienos centrą. Ten aš pirmą kartą išgirdau apie grupes, bet mano nuomonė apie grupes ir centrus buvo nekokia. Aš sau sakiau, kad ten renkasi tik tikri priklausomieji nuo narkotikų, o aš ne toks. Į dienos centrą pavaikščiojau savaitę vietoje keturių. Taip sėkmingai „žaidžiant“ vartojant, aš nuvažiavau į taborą, kuris man, pačiam „geriausiam“, atrodė toks tolimas. Mano mąstymas buvo taip iškreiptas, kad aš galvodavau, kad ne aš bendrauju su aplinkiniais, bet jie su manimi bendrauja. Aš galvojau, kad jei aš dar gyvenu namie, turiu pavalgyt, turiu kur pernaktot,

tai aš dar visai normaliai laikausi. Bet, kad nesimokau, nedirbu ir parazitauju, mano supratimu buvo savaime suprantamas dalykas. Bet kai dabar pagalvoju, valgis, būstas ir t.t buvo tik tėvų dėka. Kiek kartų buvau ap-sivogęs ir turėjau sėst į kalėjimą, bet vis padėdavo ir ištraukdavo artimieji.

Kiek reikėjo laiko ir pasekmių, kad suprasti, kad gyvenimas eina šuniui ant uodegos? 10 ar 15 detoksikacijų, kasdieninės abstinencijos, „Revia“, kiti vaistai, nebaigti mokslai ir prarasti darbai, nusisukę draugai, perdozavimai, ligoninės, sugadinta sveikata, išbyrėję dantys ir t.t .

Džiaugiuosi, kad baigiau reabilitacijos programą, kurioje susipažinau su NA, ir pamačiau, kad yra gyvenimas be narkotikų. Mano sveikimas prasidėjo, kai eilinį kartą netekęs vilties, sugniuždytas, kreipiausi į tėvus, kad paguldytų į detoksikaciją. Ligoninėje man pasakė, kad paguldys tik su sąlyga, ta sąlyga buvo reabilitacijos centras. Nežinau, kaip ir kodėl, bet aš nusprendžiau pabandyti. Taip, dvidešimt keturių metų, aš atsidūriau reabilitacijos centre. Reabilitacijos centre aš gavau žinias, kurių reikia, kad palaikyti savo sveikimą. Kai baigiau reabilitaciją, pradėjau lankytis NA grupėse ir visuose NA renginiuose. Taip aš nesijaučiau vienišas. Atsimenu, viename iš pirmųjų grupės susirinkimų aš išgirdau frazę iš bukletu, kuri man įstrigo galvoje. Ta frazė buvo apie dvasinius principus. Apie tai, kad nepakantumas dvasiniams principams kelia grėsmę mūsų

sveikimui, ir kad trys mums būtinais reikalingi principai yra sąžiningumas, atvirumas naujoms mintims ir geranoriškumas. Pripažinti ir praktikuoti dvasinius principus man padėjo NA siūloma programa, tai yra Dvylika Žingsnių ir grupės.

Šiai dienai aš džiaugiuosi, kad yra tokia programa, kuri man leidžia gyventi „švariai“. Tik atvirumas naujoms galimybėms man padėjo pamatyti, kad yra gyvenimas ir be narkotikų. Šiai dienai aš mokausi, dirbu, susiradau įdomių laisvalaikio praleidimo būdų. Gyvendamas pats ir nekenkdamas kitiems, aš randu vietą šitame gyvenime. Ačiū programai, kad galiu būti naudingas visuomenei ir dabar „švarus“.

Viena mano sveikimo diena

Sveiki, mano vardas yra ..., aš esu priklausomas. Nuostabiausia, kas mano gyvenime gali įvykti – aš galiu pragyventi fantastišką dieną tik šiandien. Eilinio mano „švaraus“ gyvenimo pirmadienio rytas dažniausiai prasideda „mažyčiu“ šurmuliu – per visą tą skubėjimą prisiminiau, kad pamiršau pradėti dieną su malda ar meditacija (kaip pavadinsi, taip nepagadinsi), ir paprašyti Dievo, kaip aš jį suprantu, paramos ir pagalbos ateinančiais dienai. Desperatiškai bandau tai daryti, bet galva užkimšta begalės kitų minčių, jos šaudo ir skrajoja lyg koks IBM kompiuterio kietasis diskas filtruotą informaciją, parsisiųstą iš interneto. „Vau“, – nusistebiu, – „koks gi

aš protingas“, ir tuoj pat „prigaunu“ save ant puikybės „proveržio“. Žinau, kad esu išpuikęs manipuliuojantis egoistas, na bent jau kartais toks būnu ir dėl to per daug nesijaudinu... Aišku, nuolat girdžiu sąžinės priekaištus, betgi NEIGIMAS – sudėtinė mano ligos dalis...

Vėl šypsausi staiga atkutęs, bejėgis esu aš prieš savo minčių upes... Šypsausi vėlgi pats su savimi...

Vakare aš mėgaujusi meile visiškai ne su savo antrąja puse – spontaniškas, mechaniškas seksas, ir aš jau danguje, na ne devintame, bet vis tiek aukštakai. Tik pasibaigus aktui užgriaužia sąžinė, vos sustabdau aš ašaras, nesuprantu savęs, kodėl pasidariau toks jautrus, mintyse atsiprašinėju moters, kurią tikrai myliu – išlenda kaltė. O taip, programa iš ties šio to verta – prisiekiu sau, kad taip daugiau nebesielgsiu. Nes nebenoriu jaustis taip skaudžiai antrą kartą.

Vėliau jau lydžiu savo išrinktąją namo, mane kankina įtarimas ir pavydas: „Ką ji veikė be manęs?“ Puikiausiai suprantu viso šito esmę, tai skelbia visi pasaulio dvasiniai ir religiniai mokymai – nedaryk kitam to, ko pats nenorėtum, kad tau darytų. Taigi apgavęs ją jaučiu, kad ir ji mane galėjo apgauti, nors sveiku protu suvoki, kad šitie įtarinėjimai išties absurdiški. Iš viso to padariau išvadą, kad vis dar sergu nepagydoma liga.

Galiu pakreipti programą bet kokia man reikiama linkme ir niekas nesvarbu, nes vis tiek JI VEIKIA!

Pagaliau aš darbe, prasideda įtempta darbo diena. Stengiuosi nepasiduoti bendradarbių kolegų provokacijoms, juokeliams ir įvairiom priekabėm, kurios kelia be galo daug įtampos mano viduje. Išlieku malonus, linksmas ir paslaugus, žinau, kad tik gerumu galima laimėti šią kovą, ir lieku „aikštelėje“ iki pabaigos. Darbo metu vėlgi kažkur lekiu, skrendu, trokštu užsidirbti kuo daugiau pinigų, tik štai susipainioju ir pridarau kai ką negero, nestandartinio, vienu žodžiu... Tada lyg perpurtytas susimąstau: „Kam aš lekiu, skrendu, argi ta būseną man nepanaši į kažką kažkada jausto, begalo mielo ir brangaus?“ O taip, aš iš tiesų esu priklausomas, jeigu net iš darbo bandau išgauti malonumą. Tai mane stebina, gąsdina ir neramina, mane vėl kankina įkyrios mintys. Staiga ateina supratimas, ir vėl šypsena nušvinta mano veide: „Gerai, puiku, fantastika, aš dar nepasveikau!“ Be to, aš nenoriu pasveikti, nes juk žinau, jei tik pasveiksiu, aš iš naujo atsidursiu kelio pradžioje su švirkštu rankoje, pikta šypsena veide ir niekinančiu žvilgsniu, - „Ne, ačiū, aš ten jau buvau...“ Bandau statyti savo gyvenimą iš naujo, o pamatą tam gyvenimui padėjo Dvylikos Žingsnių programa, ir man nesvarbu, koks keistuolis aš bebūčiau, ir kokius beprotiškus dalykus aš bedaryčiau, aš žinau, kad visą tą LAISVĘ suteikė Narkomanai anonimai ir DIEVAS, kaip aš jį suprantu.

Neapsakomai dėkoju, kad jūs esate!

Laisvės siekimas

Sveiki, mano vardas Aš esu priklausomas. Man 29 metai. Nuo vaikystės siekiau laisvės, savarankiškumo, išsivadavimo nuo tėvų kontrolės ir nuo savo pačio kompleksų. Vis veržiausi iš namų, kadangi tenai jaučiausi blogai. 11 metų jau pradėjau išgėrinėti, o 18 metų jau vartojau narkotikus. Vienų išgertuvių metu gavau iš kirvio per galvą, per stebuklą išlikau gyvas, bet daktarai uždraudė gerti alkoholį ir prigrasino, kad galiu mirt nuo epilepsijos. Man tai buvo didelė trauma, kad negalėsiu gert, nežinojau ką daryt, galvojau, kaip aš gyvensiu be savo gėrimo, kuris man suteikia atsipalaidavimą, laisvės pojūtį ir užsimiršimą. Kai tik pasiūlė draugas narkotikų, stimuliatorių, nieko apie tai nebuvau girdėjęs. Iš karto sutikau. Juk, galvoju, reik kažkaip atsipalaiduot. Pabandžiau, labai patiko, paprašiau dar. Net apsiverkiau, kaip man tai patiko. Pradėjom karts nuo karto vartoti, į mėnesį kartą, vėliau porą kartų, po pusmečio į savaitę pora kartų, kol galiausiai – kasdieną. Nemiegodavau parom, vogdavau, kaip gauti pinigų narkotikams, tada vartodavau, vėl vogdavau, ir niekad neužtekdavu, kol „nenulūždavau“. Po pusmečio tokio vartojimo aš jau norėjau sustoti, bet nebegalėjau, jau buvau priklausomas, mane valdė narkotikas, kurio tik pavadinimą išgirdus visas drebėt pradėdavau nuo potraukio. Tada sėdau į kalėjimą, tenai prasidėjo opiatų vartojimas. Pradžioje po truputį, kartais, su „kontrolė“,

tačiau pusmečiui praėjus dingio mano „kontrolė“ ir aš jau „sėdėjau ant heroino“. Viena mintis – kur gauti pinigų, kad „išišaut“.

Per du metus sėdėjimo ir vartojimo susitaikiau su tuo, kad esu „narkotėlė“ ir liksiu visą gyvenimą tokiu, tik sakiau, kad bet kada panorėjęs galiu sustot. Vėliau supratau, kad tai buvo netiesa. Išėjęs į laisvę, toliau vartojau, vogiau ir valkiojausi po landynes. Aplink visi kalbėjo: „Pažiūrėk, kaip tu atro dai, kas su tavim darosi, tu nepanašus į žmogų“. Aš viso to nemačiau, man atrodė, kad viskas su manim gerai, esu laisvas, nepriklausomas ir bet kada galintis sustoti. Tačiau jau buvau giliai įklimpęs ir senai nelaisvas. Nešiau iš namų viską, už ką galimą buvo gauti dozę, vogiau visur ir viską kas ne vietoje, kad tik gauti pinigų dozei. Vienintelis tikslas – kur gauti dar.

Vienoje landynėje susipažinau su priklausoma nuo narkotikų mergina. Pradėjome draugaut, atsiribojome nuo visų, vartojome dviese. Vieną dieną jau abu pavargę nuo to begalinio vartojimo, vogimo, viso judesio, nutarėm mesti narkotikus. Ji buvo kažkada buvusi AA grupėje, nusivedė ir mane. Pasėdėjau, paklausiau, galvoju – sekta. Bet kitą kart, kai ji pasiūlė eit, ėjau. Bijojau ją vieną paleisti, todėl ėjau. Vėl tos pačios mintys: „Sekta, na, istorijos gal ir nieko, bet čia ne man“. Po grupės įkalbėjau ją pavartoti, neatsisakė. Kelis mėnesius ėjome į grupę, po jos eidavom išgert, ar „išišaut“. Kasdieną

„nesišaudėm“, bet sakėm, kad retkarčiais galima, lengvai, „neužsėdant ant sistemos“. Išgirdom, kad atsidarė priklausomųjų nuo narkotikų NA grupė, nuėjome tenai pažiūrėt, tas pats: žvakė, ploja, šneka, – nesąmonė. Paklausiau jų ir galvoju: „Na aš dar ne toks, turiu namus, nesiknaisioju po konteinerius, ir vartoju ne tiek ir daug, va jie tai po 15–20 metų, o aš ką – 5 metai, argi tai daug? Ne, čia ne man“.

Po keleto dienų susipykau su drauge ir pradėjau vėl sistemingai vartoti, vogti ir dieną naktį „trintis prie taško“, prašinėdamas po litą ant dozės, kadangi jau pačiam buvo sunku kažką pavogti. Taip praėjo dar metai, per tuos metus pamačiau ir patyriau tai, ką buvau girdėjęs NA grupėje ir net tai ko nebuvau girdėjęs. Atėjo tokia diena, kai aš nebegalėjau nei vartot, nei nevartot, nei sustot, nei toliau tęsti tai. Kiek kartų buvo bandyta sustoti, visi buvo bevaisia. Atėjo mintis – pasikart, kitos išeities nemačiau. Nutariau paskutinį kartą pabandyti „persilaužt“, jei ne – eisiu kartis.

Ir man pavyko. Kai pradėjau atsigaudinėt, pradėjo vėl pulti mintys apie narkotikus, tada prisiminiau apie NA. Nuėjau į susirinkimą, ten buvo keli jaunuoliai, jie dalinosi savo išgyvenimais, tada mane pirmą kartą stipriai „užkabino“ iš vidaus. Pirmą kartą atradau panašumų, man atrodė, kad jie kalba apie mane ir mano gyvenimą, mano jausmus ir išgyvenimus. Tą dieną galėjau išlikti „švarus“ ir negalvot apie narkotikus.

Nuo tos dienos ir prasidėjo mano kelias į sveikimą. Atėjau iškėlęs rankas ir sau pasakiau, ką jie lieps, viską darysiu, kad tik išlipčiau iš viso to mėšlo, kuriame buvau įklimpęs iki pat ausų. Susipažinau su Dvylikos Žingsnių programa. Pasiūlė rašyti ir padirbėt su Darbo su žingsniais vadovu. Pradėjau nuo Pirmojo Žingsnio, pripažinau, kad esu bejėgis ir mano gyvenimas tapo nevaldomas. Tada susipažinau su Aukštesniąja Jėga, kuri pradžioje man buvo NA grupė ir joje esantys žmonės. Ir patikėjau savo gyvenimą grupei, po metų jau pradėjau tarnauti, vesti susirinkimus ir spausdinti juodraštinę literatūrą. Pajaučiau, kad įsimylėjau, tokį jausmą jaučiau tik paauglystėje, supratau, kad įsimylėjau NA. Ji tapo mano gyvenimo dalimi, o sveikimas ir laikymasis dvasinių principų, bei nuolatinis susirinkimų lankymas ir kalbėjimas juose tapo mano gyvenimo būdu. Susiradau globėją. Po dviejų metų sveikimo dirbau Ketvirtame Žingsnyje, peržiūrėjau savo gyvenimą ir pamačiau visą realybę, kokia buvo iš tikrųjų, pamačiau patį save ir kaip aš gyvenau, galvojau ir elgiausi. Pasakiau – sveikas žmogus to nedarytų. Kai pasidalinau su kitu žmogumi Penktame Žingsnyje, aš pajaučiau laisvę, išsilaisvinimą nuo praeities, pajaučiau savęs priėmimą, koks buvau ir esu dabar. Šeštame Žingsnyje peržvelgiau savo ydas, su kuriomis bandžiau kovoti ir supratau, kad aš nieko nelaimėsiu kovodamas, aš vėl iš naujo turiu atsiduoti ir nuolankiai prašyti savo Aukštesniosios Jėgos pašalinti

mano būdo trūkumus. Pasirengiau tam, susirinkimuose pradėjau kalbėti apie savo trūkumus garsiai, nes tik tokį būdą žinojau, man bekalbant vykdavo įdomūs dalykai, aš rasdavau atsakymą į klausimą, sužinodavau, ką man reik daryt arba ko nereikia daryt, ir, kas svarbiausia, mano trūkumai mažėjo. O mažėjant trūkumams pradėjau jausti dar didesnę laisvės jausmą. Ir kur tiek laiko siekiau narkotikų pagalba laisvės, jos nepasiekiau, o čia tai atėjo savaime, aš ją pradėjau jausti. Man tai stebuklas, kurio išties po šiai dienai negaliu paaiškinti. Atvirai sakant, net ir šiandien, praėjus septyniems metams sveikimo, nežinau, kaip tai veikia, bet žinau, kad tai tikrai veikia. Ir dabar suvoki, kodėl gale susirinkimo sako: „Sugrįžkite! Tai veikia!“. Aš po šiai dienai vaikštau į susirinkimus, vedu juos, užsiimu literatūros platinimu, kita NA veikla ir neketinu nustoti tą daryti, mane tai „veža“, aš jaučiu meilę, laimę ir laisvę. Ir tai vienintelė vieta, kur aš esu ištikimas ligi pat galo.

Tokia kaip visi...

Sveiki, mano vardas ..., aš esu priklausoma. Gimiau 1981m. Nuo vaikystės, iš tėvų pasakojimų, buvau judri mergaitė. Kai buvau vaikas, mano svajonė buvo medicina, augau normalioje šeimoje, mane labai mylėjo ir lepino. Turiu vyresnį brolių. Nuo mažens buvau labai rūpestinga ir labai visko bijojau, ypač kas surišta su mano šeima. Prisigalvodavau visokių nesąmonių ir

pergyvenau be jokio pagrindo. Mokiausi mokykloje vidutiniškai, visada visur dalyvaudavau, svajojau turėti daug draugų. Ir laikui bėgant aš turėjau daug draugų. Bet, kad mane priimtų mergaitės iš kiemo, man atrodė, kad aš turiu būti kaip jos, ir pradėjau rūkyti cigaretes nuo 16 metų. Skonis man nepatiko, bet pats procesas – labai. Alkoholį pradėjau vartoti būdama 16 metų, nebuvau mėgėja daug gerti, bet nuo skanių gėrimų neatsisakydavau, „su alkoholiu“ man buvo lengviau bendrauti, aš jaučiausi protingesnė nei visi kiti. Narkotikai mano gyvenime pasirodė nuo 18 metų, labai mažai ką apie juos žinojau ir labai bijojau jų pabandyti. Bijojau numirti, bet, kai draugai pasiūlė, bijojau atsakyti jiems, iš karto paragavau amfetamino ir man iš karto labai patiko. Bet šis vartojimas tuo ir pasibaigė, nes draugai daugiau neturėjo. Paskui, kai man sukako 19 metų, aš įsimylėjau priklausomąjį nuo narkotikų, ir mano gyvenime atsirado heroinas. Opiatus vartojau 6 metus. Po pirmų metų aš jau jaučiau pasekmes – aš praradau draugus, sužinojo mano tėvai, prasidėjo košmaras, melas, skausmas ir t.t. Iš viso aš gydžiausi 12-oje detoksikacijų, išeidavo į metus po 2–3 kartus. Ko aš tik nebandžiau: keičiau vienus narkotikus kitais, keisdavau kompanijas, darbą ir vis tiek sugriždavau prie vartojimo. Pradėjau vogti iš namų, tėvai visur pakabino spynas kambariuose, tada vogiau iš parduotuvių, kol atėjo laikas ir negalėjau užėiti nė į vieną parduotuvę.

Užsikrėčiau hepatitu C, ir, atsiguldama į detoksikaciją eilinį kartą, aš pasidaviau ir pripažinau sau, jog esu priklausoma nuo narkotikų, ir vienai man nieko nesigauna. Aš daugiau negalėjau sau meluoti, jog kažkas kaltas dėl mano vartojimo, nes aš viena važinėdavau pas čigonus pirkti narkotikų, pardavinėdama savo daiktus tabore, jausdama didžiulę vienvatę ir skausmą. Jau penkti metai esu programoje, buvau du kartus reabilitacijoje, du kartus Minesotos programoje. Sugrįždavau dviejų metų bėgyje prie vartojimo, nes buvo sunku susitaikyti su alkoholio vartojimu, man atrodė, jog aš priklausoma nuo narkotikų, bet man reikėjo laiko suprasti, jog esu priklausoma nuo visų svaigalų.

Dabar esu „švari“ du su puse metų. Išlikti „švariai“ man padeda NA grupių lankymas, draugai anonimai, tikėjimas. Kai atsisakiau visų svaigalų, mano gyvenimas pasikeitė – esu laiminga ir už tai dėkinga tokiems patiems kaip ir aš. Ačiū jums.

Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų perspausdinti ir adaptuoti leidus
AA World Services, Inc.

Copyright © 2005, 2008 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



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

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

ISBN 978-1-55776-653-3 Lithuanian 10/08

WSO Catalog Item No. LT-1500