

Zdrowienie i nawrót

Wiele osób uważa, że zdrowienie to tylko kwestia niezazywania. Powrót do zażywania narkotyków jest uznawany za całkowitą porażkę, a długie okresy abstynencji oznaczają pełny sukces. Pracując nad Programem Anonimowych Narkomanów, odkryliśmy, że takie postawienie sprawy jest nadmiernym uproszczeniem. Po pewnym czasie przynależności do Wspólnoty wystąpienie nawrotu do czynnego uzależnienia może stanowić zimny prysznic, który spowoduje bardziej rygorystyczne stosowanie programu. Obserwaliśmy też członków Wspólnoty zachowujących abstynencję przez dłuższy czas, którzy z powodu nieuczciwości i zakłamania nie mogli cieszyć się całkowitym zdrowieniem i akceptacją społeczną. Jednakże pełna i trwała abstynencja, przy ścisłej współpracy i identyfikacji z innymi uzależnionymi w grupach NA, stanowi najlepszą podstawę rozwoju.

Choć wszyscy uzależnieni należą do jednego gatunku, różnią się indywidualnie nasileniem choroby i etapem zdrowienia. Powrót do brania może niekiedy doprowadzić do całkowitej wolności od zażywania. W innych przypadkach wolność można osiągnąć dzięki zaciętemu i zawziętemu uporowi, przy zachowaniu abstynencji, choćby się waliło i paliło, aż do ustąpienia kryzysu. Uzależniony, który utracił nawet na pewien czas potrzebę lub pragnienie zażywania i ma zdolność radzenia sobie z obsesyjnym myśleniem i kompulsywnym działaniem, osiągnął punkt zwrotny mogący być decydującym czynnikiem w jego zdrowieniu. Czasem możliwe jest uczucie prawdziwej niezależności i wolności. Samotne działanie i ponowne kierowanie własnym życiem pociąga nas, lecz wiemy, że to, co osiągnęliśmy, pochodzi z korzystania z Siły większej od nas samych oraz z dawania i otrzymywania pomocy od innych na zasadzie empatii. Stare zmory będą nas wielokrotnie prześladowały

podczas zdrowienia. Życie może ponownie utracić sens i stać się monotonne i nudne. Możemy się zmęczyć umysłowo wskutek powtarzania nowych myśli i fizycznie z powodu nowych czynności, lecz wiemy, że jeżeli ich nie będziemy powtarzać, z pewnością powrócimy do starych praktyk. Podejrzewamy, że jeżeli nie wykorzystamy tego, co mamy, utracimy to, co posiadamy. Często są to okresy najbardziej intensywnego rozwoju. Nasze ciała i umysły wydają się być zmęczone tym wszystkim. Jednak gdzieś głęboko w nas tkwią siły dążące do zmiany, które mogą nam przynieść odpowiedzi, zmieniające nasze motywacje i nasze życie.

Naszym celem jest zdrowienie doświadczane w ramach Programu Dwunastu Kroków, a nie sama abstynencja. Samodoskonale nie wymaga wysiłku, a ponieważ nie można zaszczepić nowych poglądów w zamkniętym umyśle, konieczne jest otwarcie. Możemy to dla siebie zrobić, ale musimy zdać sobie sprawę z istnienia dwóch nieodłącznych wrogów: apatii i odkładania na później. Nasz opór przed zmianą wydaje się tak trwały, że tylko gwałtowny wybuch może coś zmienić lub uruchomić inny tryb postępowania. Powrót do zażywania, jeżeli go przeżyjemy, może uruchomić ten proces. Powrót do zażywania i niekiedy późniejsza śmierć osoby nam bliskiej mogą również uświadomić nam konieczność szybkich działań.

Osobiste historie

NA bardzo się rozwinęło od 1953 roku. Ludzie, którzy dali początek tej Wspólnocie – żywimy do nich głębokie i trwałe uczucia, nauczyli nas wiele o uzależnieniu i zdrowieniu. Na kolejnych stronach przedstawiamy historie naszych początków. Pierwsza część została napisana w 1965 roku przez jednego z pierwszych członków Wspólnoty. Aktualne historie zdrowienia członków NA możesz znaleźć w Tekście Podstawowym Narcotics Anonymous.

Naprawdę zdrowiejemy

„Polityka łączy dziwnych partnerów”, mówi przysłowie, tak też uzależnienie upodabnia nas do siebie. Nasze osobiste historie różnią się, ale ostatecznie coś nas łączy. Ta wspólna choroba czy zaburzenie to uzależnienie. Dobrze znamy te dwie rzeczy, które składają się na uzależnienie – są to obsesja i przymus. Obsesja to uparta myśl, która każe nam powracać do jakiegoś konkretnego narkotyku lub jego substytutu, aby odnaleźć tę swobodę i komfort, które kiedyś odczuliśmy.

Przymus to proces, który rozpoczął się wraz z pierwszą działką, pigułką czy kieliszkiem i którego nie potrafimy zatrzymać siłą naszej woli. Z powodu fizycznej wrażliwości na narkotyki pozostajemy we władzy niszczącej siły większej od nas samych.

Kiedy w końcu odkrywamy, że nie potrafimy już funkcjonować jak ludzie, czy to z narkotykami, czy też bez nich, wszyscy stajemy wobec tego samego dylematu: Co nam pozostało? Wydaje się, że alternatywa jest następująca: albo ciągniemy to dalej, najlepiej jak umiemy aż do samego końca – więzienia, szpitala czy śmierci, albo znajdujemy nowy sposób życia. W przeszłości bardzo niewielu uzależnionych miało ten wybór. W dzisiejszych czasach uzależnieni mają więcej szczęścia. Po raz pierwszy w historii ludzkości prosty sposób sprawdza się w życiu wielu uzależnionych. Jest dostępny dla nas wszystkich. Chodzi o prosty, duchowy – a nie religijny – Program Anonimowych Narkomanów.

Kiedy uzależnienie doprowadziło mnie do punktu kompletnej bezsilności, bezużyteczności i poddania się jakieś piętnaście lat temu, NA nie istniało*. Znalazłem AA, a w tej Wspólnocie poznałem uzależnionych, którzy również odkryli, że ten program jest rozwiązaniem ich problemu. Wiedzieliśmy

* Napisanie w 1965.

jednak, że wielu wciąż kroczyło ścieżką rozczarowania, degradacji i śmierci, ponieważ nie byli w stanie zidentyfikować się z alkoholikami w AA. Ich identyfikacja była na poziomie widocznych objawów, ale nie na głębszym poziomie uczuć i emocji, gdzie współodczuwanie staje się terapeutyczne dla wszystkich uzależnionych. Wraz z kilkoma innymi uzależnionymi i paroma członkami AA, którzy wierzyli w nas i w program, utworzyliśmy w lipcu 1953 roku to, co w tej chwili znamy jako Anonimowych Narkomanów. Uważaliśmy, że od tej chwili uzależniony odnajdzie tyle identyfikacji, ile mu potrzeba, aby przekonać się, że może pozostać czysty dzięki przykładowi innych, zdrowiejących od wielu lat.

Istnienie takiej potrzeby potwierdziło się w dalszych latach. Bezślowny język rozpoznania, wiary i zaufania, zwany współodczuwaniem, stworzył atmosferę, w której mogliśmy poczuć upływ czasu, dotknąć rzeczywistości i rozpoznać dawno utracone wartości duchowe. Dzięki naszemu programowi zdrowienia przybywa nam członków i sił. Nigdy wcześniej tak wielu czystych uzależnionych z własnego wyboru i w wolnym społeczeństwie nie mogło spotykać się tam, gdzie im się podoba, aby pielęgnować swoje zdrowienie w całkowitej, twórczej wolności.

Nawet uzależnieni mówili, że nie da się tego zrobić tak, jak zaplanowaliśmy. Uważaliśmy, że terminy mitingów powinny być jawne – żadnego ukrywania się, jak to robiły inne grupy. Wiedzieliśmy, że różni się to od innych metod stosowanych przez ludzi, którzy zalecali długi okres wycofania się ze społeczeństwa. Uznaliśmy, że im szybciej uzależniony zmierzy się ze swoim problemem w codziennym życiu, tym szybciej stanie się użytecznym członkiem społeczeństwa. W końcu musimy stanąć na własnych nogach i skonfrontować się z życiem takim, jakie ono jest – więc czemu nie od razu.

Z tego powodu wielu miało nawroty i wielu zostało bezpowrotnie utraconych. Jednak duża część została, a niektórzy powrócili po swoim nawrocie. Jaśniejszą stroną jest to, że ci, którzy obecnie są członkami Wspólnoty, mają długie okresy całkowitej abstynencji i lepiej potrafią pomóc nowoprzybyłym. Ich postawa, oparta na wartościach duchowych naszych Kroków i Tradycji, jest dynamiczną siłą, która przynosi wzrost i jedność naszemu programowi. Nadszedł czas, aby to wytarte, stare kłamstwo: „Osoba czynnie uzależniona jest skazana na zażywanie do końca życia”, przestało funkcjonować w społeczeństwie i wśród samych uzależnionych. Naprawdę zdrowiejemy.

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji
Przedruk za zgodą AA World Services, Inc.

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone

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



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous,    i The NA Way
są znakami zastrzeżonymi

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-104-0 Polish 1/14

WSO Catalog Item No. PL-3106



Narcotics Anonymous®
Anonimowi Narkomani

IP Nr. 6-PL

Zdrowienie i nawrót

Przedrukowane z Białą Książeczką
Narcotics Anonymous