



Kas, Ko, Kā un Kāpēc

Pārrakstīts no Baltās Grāmatiņas *Narcotics Anonymous*

Šis ir NA Sadraudzības literatūras apstiprināts tulkojums.

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visas tiesības pieder autoram.

Kas, Ko, Kā un Kāpēc

Kas ir atkarīgais?

Vairākumam no mums nav jāaizdomājas par šo jautājumu. *Mēs zinām!* Visa mūsu dzīve un domāšana tā vai citādi bija koncentrēta uz narkotikām – dabūt, lietot un atrast veidus un līdzekļus dabūt vēl. Mēs dzīvojām, lai lietotu un lietojām, lai dzīvotu. Ļoti vienkārši – atkarīgais ir vīrietis vai sieviete, kura dzīvi kontrolē narkotikas! Mēs esam cilvēki progresējošas un hroniskas slimības varā, kuras beigas vienmēr ir vienas un tās pašas: cietumi, slimnīcas vai nāve.

Kas ir Anonīmo Narkomānu programma?

NA ir bezpeļņas vīriešu un sieviešu sadraudzība, kuriem narkotikas ir kļuvušas par galveno problēmu. Mēs esam atkarīgie, kuri atveseļojas un kuri regulāri satiekas, lai palīdzētu viens otram saglabāt tīrību. Šī programma nozīmē pilnīgu atturību no jebkāda veida narkotikām. Ir tikai viena prasība lai kļūtu par sadraudzības biedru – tā ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu. Mēs iesakām Tev atbrīvoties no aizspriedumiem un dot sev laiku. Mūsu programma sastāv no principiem, kuri uzrakstīti tik vienkārši, ka mēs varam tiem sekot mūsu ikdienas dzīvē. Pats svarīgākais šajos principos ir tas, ka tie strādā.

NA nav nekādu saistību. Mēs neesam piesaistīti citām organizācijām, mums nav dalības maksas vai biedra naudas, mēs neprasām nekādus parakstus vai solījumus. Mēs neesam saistīti ne ar kādām politiskām, reliģiskām, iekšlietu un varas struktūrām un neatrodamies neviena uzraudzībā. Mums var pievienoties jebkurš, neatkarīgi no vecuma, rases, seksuālās identitātes, ticības, reliģiskās piederības vai tās trūkuma.

Mūs neinteresē ko un cik Tu lietoji, ar ko biji saistīts un ko esi darījis pagātnē, cik daudz vai maz Tev pieder, mūs interesē, ko Tu gribi uzsākt sakarā ar Tavu problēmu un kā mēs varam Tev palīdzēt. Jaunpienācējs ir pats svarīgākais cilvēks jebkurā sapulcē, jo mēs saglabājam to, kas mums ir, tikai atdodot. No mūsu grupu pieredzes mēs zinām, ka tie, kas turpina regulāri apmeklēt mūsu sapulces, saglabā tīrību.

Kāpēc mēs esam šeit?

Pirms atnākšanas uz NA Sadraudzību, mēs nespējām vadīt savas dzīves. Mēs nespējām dzīvot un izbaudīt dzīvi tā kā citi cilvēki. Mums bija nepieciešams kaut kas cits un mēs domājām, ka esam to atraduši narkotikās. Narkotiku lietošana kļuva mums svarīgāka par mūsu ģimenes labklājību, svarīgāka par sievu, par vīru un bērniem. Mums vajadzēja dabūt narkotikas, lai ko tas maksātu. Mēs daudziem cilvēkiem nodarījām lielu ļaunumu, taču visvairāk mēs nodarījām pāri paši sev. Caur savu nespēju uzņemties atbildību mēs patiesībā paši radījām savas problēmas. Mēs nebijām spējīgi uztvert un pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir.

Vairākums no mums atskārta, ka mēs lēnām nogalinām paši sevi, taču atkarība ir tik viltīgs ienaidnieks, ka mēs bijām zaudējuši spēku tai pretoties. Daudzi no mums nonāca cietumā vai

meklēja palīdzību medicīnā, reliģijā un psihiatrijā. Neviena no šīm metodēm nedarbojās priekš mums pietiekoši. Mūsu slimība vienmēr ņēma virsroku un progresēja līdz brīdim, kad mēs sākām meklēt palīdzību viens pie otra Anonīmajos Narkomānos.

Atnākot uz NA mēs atskārtām, ka esam slimi cilvēki. Mēs cietām no slimības, pret kuru nav zināmas zāles. Taču, lai kā arī nebūtu, to var apturēt un tad atveseļošanās ir iespējama.

Kā tas strādā

Ja Tu vēlies saņemt to, ko mēs varam Tev piedāvāt un gribi pielikt pūles, lai to saņemtu, tad Tu jau esi gatavs spert noteiktus soļus. Šie ir principi, kas padarīja mūsu atveseļošanās iespējamu.

1. Mēs atzinām savu bezspēcību atkarības priekšā un to, ka mūsu dzīves bija kļuvušas nevadāmas.
2. Mēs nonācām pie ticības, ka Spēks, kas ir varenāks par mums, spēj atgriezt mums veselo saprātu.
3. Mēs pieņemām lēmumu nodot savu dzīvi un savu gribu Dieva gādībai, *kā mēs Viņu sapratām*.
4. Mēs veicām rūpīgu un bezbailīgu morālo pašnovērtējumu.
5. Mēs atzinām savu nodarījumu patieso būtību Dieva, sevis un kāda cita cilvēka priekšā.
6. Mēs bijām gatavi uz to, lai Dievs mūs atbrīvo no visiem šiem rakstura defektiem.
7. Mēs pazemīgi lūdzām Viņu atbrīvot mūs no mūsu trūkumiem.
8. Mēs sastādījām to cilvēku sarakstu, kuriem bijām nodarījuši ļaunu, un kļuvām gatavi izlīdzināt sevis nodarīto ļaunumu viņu visu priekšā.
9. Mēs tieši izlīdzinājām nodarīto ļaunumu šiem cilvēkiem visur, kur tas bija iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varētu kaitēt viņiem vai citiem.
10. Mēs turpinājām veikt pašnovērtējumu un, ja kļūdinājāmies, to nekavējoties atzinām.
11. Caur lūgšanām un meditācijām mēs padziļinājām savu apzināto kontaktu ar Dievu, *kā mēs Viņu sapratām*, lūdzot tikai spēju izprast Viņa gribu attiecībā uz mums un spēku to izpildīt.
12. Sasnieguši garīgo atmodu šo soļu izpildes rezultātā, mēs centāmies nest šo vēsti citiem atkarīgajiem un pielietot šos principus visā mūsu dzīvē.

Šis saraksts šķiet milzīgs un mēs nevaram to visu izdarīt uzreiz. Mēs nekļūvām atkarīgi vienā dienā, tāpēc atcerieties – *pacietību*.

Ir viens apstāklis, kas vairāk nekā citas var izpostīt mūsu atveseļošanās – tā ir vienaldzība un neiecietība pret garīgajiem principiem. Trīs principi, kas ir nepieciešami, ir godīgums, brīvība no aizspriedumiem un vēlēšanās. Ar tiem mēs esam uz īstā ceļa.

Mēs jūtam, ka mūsu pieeja atkarības slimībai ir pilnīgi reāla, jo tam kā viens atkarīgais var palīdzēt otram piemīt ne ar ko nesalīdzināma terapeitiska vērtība. Mēs jūtam, ka šāda pieeja ir ļoti praktiska, jo vislabāk atkarīgajam var palīdzēt otrs atkarīgais. Mēs ticam, ka, jo ātrāk mēs stāsimies pretī mūsu ikdienas dzīves problēmām, jo ātrāk mēs kļūsim par pieņemamiem, atbildīgiem un ražīgiem šīs sabiedrības locekļiem.

Vienīgais veids, kā atturēties no atgriešanās slimības aktīvajā fāzē, ir nelietot pirmo reizi. Ja Tu esi tāds pats kā mēs, tad Tu zini, ka viena reize ir par daudz, bet tūkstošiem – nepietiekami. Uz šo mēs liekam lielu uzsvāru, jo zinām, ka lietojot narkotikas jebkurā formā vai aizvietojojot tās ar citām, mēs ļaujam vaļu savai atkarībai atkal un atkal.

Domas par alkoholu kā atšķirīgu no citām narkotikām daudziem atkarīgajiem ir bijušas par iemeslu lietošanas atsākšanai. Pirms mēs atnācām uz NA, daudzi no mums uztvēra alkoholu kā kaut ko atsevišķu no citām narkotikām, taču mēs nevaram atļauties sevi maldināt. Alkohols ir

narkotika. Mēs esam cilvēki, kuri ir slimi ar atkarības slimību un, lai atveseļotos, mums ir jāatturas no visa veida narkotikām.

NA Divpadsmit Tradīcijas

Mēs saglabājam to, kas mums ir, tikai esot modri un, tāpat kā individuālā brīvība sākas no Divpadsmit soļiem, tā arī grupas brīvība dzimst no mūsu tradīcijām.

Līdz brīdīm kamēr saites, kas mūs vieno ir stiprākas par tām, kas var mūs šķirt, ar mums viss būs labi.

1. Mūsu kopīgajai labklājībai jābūt pirmajā vietā, personiskā atveseļošanās ir atkarīga no NA vienotības.
2. Mūsu grupai ir tikai viena augstākā autoritāte – mīlošs Dievs, kā Viņš sevi izpauž caur grupas apziņu. Mūsu līderi ir tikai ar uzticību apveltīti kalpotāji, viņi nepavēl.
3. Vienīgais noteikums, lai kļūtu par grupas biedru, ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu.
4. Katrai grupai ir jābūt patstāvīgai, izņemot jautājumus, kas skar citas grupas vai NA kopumā.
5. Katrai grupai ir tikai viens galvenais mērķis – nest vēsti par atveseļošanos tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš.
6. NA grupai nekad nevajadzētu apstiprināt, finansēt vai ļaut izmantot NA vārdu jebkādi radniecīgai organizācijai vai ārējam pasākumam, lai naudas, īpašuma vai prestiža problēmas nenovirzītu mūs no mūsu galvenā mērķa.
7. Katrai NA grupai vajadzētu būt pilnīgi pašatbalstošai, nepieņemot ziedojumus no ārpusē.
8. Anonīmajiem Narkomāniem vienmēr jāpaliek neprofesionālai organizācijai, taču mūsu kalpošanas centri var pieņemt darbā algotus darbiniekus.
9. NA, kā tādiem, nekad nevajadzētu būt organizētai struktūrai, taču mēs varam izveidot kalpošanas padomes vai komitejas, kuras ir tieši atbildīgas tiem, kuriem tās kalpo.
10. Anonīmajiem Narkomāniem nav viedokļa jautājumos, kas neattiecas uz viņiem, lai NA vārds nekad netiktu iesaistīts sabiedrisko jautājumu apspriešanā.
11. Mūsu sabiedrisko attiecību politika ir balstīta uz pievilcību, nevis propagandu, mums vienmēr jā saglabā personiskā anonimitāte presē, radio, kā arī filmās.
12. Anonimitāte ir visu mūsu tradīciju garīgais pamats, kas mums vienmēr atgādina, ka principi ir svarīgāki par personībām.