

Cits skatījums

Iespējams, ka atkarības definīciju ir ne mazāk kā domāšanas veidu, balstītu gan uz pētījumiem, gan personīgo pieredzi. Nav brīnums, ka daudzās jomās šīs definīcijas var mums izklausīties pretrunīgas. Ja mēs spējam piekrist šim apgalvojumam, tad varbūt ir vērts aplūkot vēl kādu viedokli, cerībā, ka varam atklāt kautko, kas kopīgs visām atkarībām un būs noderīgāks mūsu savstarpējās komunikācijas tālākai veicināšanai. Varbūt skaidrāku skatījumu uz to, *kas ir atkarība*, mēs iegūsim, ja no sākuma vienosimies par to, *kas atkarība nav*.

Varbūt mums izdosies piekrist dažām pamatnostādņēm.

1. Atkarība nav brīvība

Patī šīs slimības daba un visi tās simptomi liecina par to. Mēs, atkarīgie, ļoti augstu vērtējam savu personīgo brīvību; varbūt mūsu alkas pēc tās ir tik milzīgas tāpēc, ka, slimībai attīstoties, mēs tik reti to piedzīvojam. Pat atturības periodos mūsu brīvība ir nosacīta. Mēs nekad neesam līdz galam pārliecināti par to, vai jebkura mūsu rīcība ir balstīta uz apzinātu vēlmi turpināt atveseļošanos vai neapzinātu vēlmi atsākt lietošanu. Mūsu nosliece manipulēt ar cilvēkiem un apstākļiem, kā arī kontrolēt visu, ko darām, nogalina spontanitāti, kas ir neatņemama brīvības pazīme. Mēs nesaprotam, ka vajadzība pēc kontroles dzimst no bailēm šo kontroli pazaudēt. Šīs bailes, kas daļēji balstās uz mūsu pagātnes kļūdām un neveiksmēm atrisināt dzīves sarežģījumus, attur mūs no jēgpilnas izvēles. Rīcība, kas atbilstu šādas izvēles variantiem, atbrīvotu mūs no iepriekšminēto bailu varas.

2. Atkarība nav personīgā izaugsme

Aktīvai atkarībai raksturīgā monotonā, uzspēlētā, rituālā, kompulsivitātes un apsēstības pārņemtā rutīna padara mūs nespējīgus adekvāti vai saprātīgi domāt un rīkoties. Personīgās izaugsmes pamatā ir radoša darbība un mērķtiecīga uzvedība; tā ietver sevī izvēli, izmaiņas, un spēju pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir.

3. Atkarība nav labvēlība

Atkarība mūs norobežo no cilvēkiem, vietām un lietām, kas atrodas ārpus mūsu pašu pasaules, kurā esam pārņemti ar to, kā dabūt, lietot un atrast veidus un līdzekļus, lai varētu turpināt šo procesu. Slimībai attīstoties, naidīgi, aizvainoti, egocentriski un pārņemti ar sevi, mēs atsakāmies no visām pārējām interesēm. Mēs dzīvojam bailēs un turam aizdomās pat tos cilvēkus, no kuriem ir atkarīgas mūsu vajadzības. Tas skar visas mūsu dzīves sfēras, un viss, kas nav līdz galam pazīstams, kļūst svešs un bīstams. Mūsu pasaule saraujas, un izolācija ir tās galamērķis. Tāda varētu būt mūsu kaites patiesā daba.

Viss iepriekš pateiktais liecina par to, ka...

4. Atkarība nav dzīves veids

Slimā, egocentriskā un savtīgā pasaule, kurā dzīvo atkarīgais, diez vai var kvalificēties ka dzīves veids; labākajā gadījumā varbūt tas ir veids, kā izdzīvot kaut kādu laiku. Pat šī ierobežotā eksistence ir ceļš, kas ved uz izmisumu, iznīcību un nāvi.

Jebkuram dzīvesveidam, kas balstās uz garīga piepildījuma meklējumiem, nepieciešamas tieši tās lietas, kuru trūkst atkarībai: *brīvība, labvēlība, radoša darbība un personīgā izaugsme*.

Ar brīvību dzīve ir jēgpilns pārmaiņu un izaugsmes process. Ar reālistiskām cerībām mēs sagaidām mūsu vēlmi un personīgās iz-

augsmes labāku un auglīgāku piepildījumu. Šīs, protams, ir tikai dažas garīgā progresa izpausmes, kuras izriet no ikdienas darba pie NA Divpadsmiņi Soļu programmas.

Labvēlība izpaužas caur darbiem, kas vērsti ne tikai mūsu, bet arī citu cilvēku labā, ejot šo ceļu mēs uztveram citu cilvēku dzīves un vajadzības tikpat nozīmīgas kā mūsu pašu. Grūti viennozīmīgi apgalvot vai labvēlība ir durvis uz līdzjutību vai otrādi. Ja pieņemam, ka līdzjutību ir spēja apzināti saredzēt sevi citos, nezaudējot savu identitāti, tad varam atpazīt tās pašas līdzības kā sevī, tā arī citos. Ja mēs esam pieņēmuši paši sevi, tad, kā, lai mēs noraidām kādu citu? Pieķeršanās un mīlestība rodas no spējas saskatīt līdzības, savukārt neiecietība izriet no nespējas pieņemt atšķirīgo.

Personīgajā izaugsme mēs izmantojam abus – gan brīvību, gan labvēlību attiecībās ar citiem cilvēkiem. Mēs saprotam, ka nespējam dzīvot vieni paši, ka personīgā izaugsme ir arī savstarpējo attiecību izaugsme. Lai rastu labāku līdzsvaru, mēs veicam savu personīgo, savstarpējo, garīgo, kā arī materiālo vērtību pārbaudi. Briedums acīmredzot pieprasa tieši šādu pārvērtējumu.

Aktīvā atkarībā vienīgās beigas ir vājprāts, ieslodzījums vai nāve. Atveseļojoties, ar Augstākā Spēka un NA soļu palīdzību iespējams ir pilnīgi viss.

Radoša darbība nav noslēpumains vai mistisks process, tas vairāk ir iekšējs darbs, kas palīdz atjaunot vai no jauna pielāgot dzīvei mūsu nomaldījušās un sadrumstalotās personības. Daudzos gadījumos radoša darbība notiek, kad mēs vienkārši ieklausāmies un spontāni rīkojamies saskaņā ar tām nojausmām un intuitīvajām sajūtām, kas, mūsaprāt, varētu palīdzēt mums vai citiem. Tā izpaužas daudzi darbības pamatprincipi. Šādi mēs spējam pieņemt lēmumus, kas balstīti uz mūsu patieso vērtību principiem.

Anonīmo Narkomānu Divpadsmit Soļu mērķis kļūst saprotams ar brīdi, kad mēs sākam saprast, ka pašcieņa un pašpaļāvība veidojās no paļāvības uz Augstāko Spēku, kā mēs katrs to saprotam. Mēs zinām, ka neesam ne pārāki, ne mazvērtīgāki par citiem, mūsu patiesā vērtība – ir būt tādiem, kādi mēs esam. Brīvība ar atbildību par sevi un saviem darbiem kļūst par vissvarīgāko mūsu dzīvē. Mēs saglabājam un paplašinām brīvību, ikdienu strādājot pie programmas; šī ir radošā darbība, kas nekad nebeidzas. Labvēlība, saprotams, ir jebkuras garīgās izaugsmes aizsākums, kas piepilda ar pieķeršanos un mīlestību visus mūsu darbus. Kad šos trīs mērķus – *brīvību, radošo darbību un labvēlību* – mēs bez savtīgiem nolūkiem īstenojam kalpojot sadraudzības labā, mūsu dzīvē notiek brīnumainas pārmaiņas, kuru rezultātus mēs nespējam ne paredzēt, ne arī nokontrolēt. Līdz ar to arī kalpošana ir par mums lielāks Spēks, un tai ir milzīga nozīme.

**Mana pateicība izpaužas,
kad rūpējos un dalos ar citiem,
ejot NA ceļu**

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visas tiesības pieder autoram

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



Šis ir NA Sadraudzības literatūras apstiprināts tulkojums.

Narcotics Anonymous,   , un The NA Way ir Narcotics Anonymous World Services, Incorporated reģistrētas preču zīmes.

ISBN 978-1-55776-675-5 Latvian 7/11

WSO Catalog Item No. LV-3105



Narcotics Anonymous®
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 5-LV

Cits skatījums