

Kāda atkarīgā pieredze ar pieņemšanu, ticību un apņemšanos

Kad nokļuvu NA programmā, es biju skaidri apzinājies savu problēmu – es vēlējos pārtraukt lietošanu, tomēr vēl nezināju, kā to izdarīt. Atkarības slimības daba bija atstājusi savus nospiedumus manā personībā, kas pilnībā bija tendēta tikai uz to, lai dabūtu, lietu un atrastu veidus un līdzekļus, lai dabūtu vēl. Visas manas rakstura īpašības bija vērstas uz šo apsēstību ar sevi. Būdams absolūti egocentrisks, es mēģināju vadīt savu dzīvi, manipulējot ar cilvēkiem un apstākļiem, lai gūtu sev labumu. Es biju zaudējis jebkādu kontroli. Apsēstība man lika nepārtraukti lietot narkotikas pret paša gribu, zinot, ka tas mani nogalina un ir pretrunā manam izdzīvošanas instinktam. Es pārstāju cīnīties un pieņemu faktu, ka esmu atkarīgais – mana dzīve bija pilnīgi nevadāma, un es biju bezspēcīgs atkarības priekšā. Mans gribasspēks nespēja ietekmēt manu slimu ķermeni, kas alka pēc narkotiku lietošanas. Mana paškontrolē nespēja mainīt manu slimu prātu, apsēstu ar domām par apziņu izmainošu vielu lietošanu, lai aizbēgtu no realitātes. Nedz arī mani augstākie ideāli spēja dziedināt manu slimu garu – viltīgu, mānīgu un absolūti egocentrisku. Tiklīdz es spēju pieņemt savas bezspēcības realitāti, man vairs nevajadzēja lietot narkotikas. Šī sava stāvokļa pieņemšana, atzīstot bezspēcību atkarības priekšā un nespēju vadīt savu dzīvi, bija atslēga uz atveseļošanu.

Ar citu atkarīgo, kuri atveseļojās NA sapulcēs, palīdzību es atturējos – katrā reizē tikai vienu minūti, tikai vienu stundu, tikai šo dienu. Man joprojām gribējās apreibināties. Dzīve bez narkotikām likās neizturama. Narkotiku nelietošana lika man justies vēl bezcerīgāk nekā iepriekš, un, lai labāk sadzīvotu

ar realitāti, prāts mēģināja mani pierunāt atsākt lietot narkotikas. Savas bezspēcības un savas dzīves nevadāmības pieņemšana radīja vajadzību pēc spēka, kas varenāks par manu slimību, lai varētu mainīt manu pašiznīcinošo dabu. Cilvēki, kurus satiku sapulcēs, man stāstīja, ka viņi šādu par atkarību varenāku spēku atraduši NA programmā. Tobrīd šie cilvēki bija tīri jau vairākus mēnešus vai gadus un vairs pat nevēlējās lietot. Viņi man teica, ka, pielietojot NA programmu savā dzīvē, arī es varu zaudēt vēlēšanos lietot narkotikas. Man nekas cits neatlika kā vien ticēt viņiem. Visi mani iepriekšējie mēģinājumi labot sevi ar ārstu, psihoterapeitu, psihiatrisko slimnīcu, darba maiņas, laulības vai tās šķiršanas palīdzību bija izgāzušies. Situācija likās pilnīgi bezcerīga, tomēr NA es redzēju cerību. Es satiku atkarīgos, kuri atveseļojas no savas slimības. Es nolicēju, ka varu iemācīties dzīvot bez narkotikām. NA es atradu ticību, kuru man vajadzēja, lai es sāktu mainīties.

Tobrīd es biju pārtraucis narkotiku lietošanu un neticēju, ka spēšu atturēties arī turpmāk. Es joprojām domāju un jutos kā atkarīgais, es tikai nelietoju narkotikas. Mana personība un raksturs bija tāds pats kā lietošanas laikā. Visa mana būtība bija vēsta uz pašiznīcināšanos. Man vajadzēja mainīties, vai arī es atsāktu lietot. Es biju pieņēmis savu stāvokli un ticēju, ka varu atveseļoties. Lai tas izdotos, man vajadzēja apņemties sekot NA programmas garīgajiem principiem.

Ar mana sponsora palīdzību es nolēmu nodot savu gribu un dzīvi Dieva, kā es viņu sapratu, gādībai. Manā dzīvē šis solis ienesa lielas pārmaiņas. Šis lēmums pieprasīja pastāvīgu pieņemšanu, aizvien pieaugošu ticību un apņemšanos atveseļoties ik dienas. Lēmums nodot savu gribu un dzīvi Dieva gādībai mudināja mani izzināt pašam sevi un mēģināt mainīt veidus, kā sadzīvot ar

realitāti. Šī apņemšanās manā dzīvē ienesa godīgumu. Lūk, kā NA programma darbojas priekš manis: es pieņemu savu slimību, atīstītu ticību, ka programma spēj mani mainīt, un apņemos dzīvot saskaņā ar atveseļošanās programmas garīgajiem principiem.

Tālāk ir nepieciešama rīcība. Ja es nemainīšos, būšu nožēlojams un atsāksšu lietot narkotikas. NA programmas ieteiktās darbības spēj mainīt manu personību un raksturu. Es veicu godīgu sevis izpēti, pierakstot, ko esmu darījis un kā esmu juties. Es pilnībā atklāju sevi Dievam un citam cilvēkam, izstāstot visas apslēptākās bailes, dusmas un aizvainojumus. Rīkojoties šādi, pagātnei vairs nav varas pār manu dzīvi un šodien es varu brīvi dzīvot saskaņā ar saviem ideāliem. Es sāku uzvesties citādāk un esmu gatavs ļaut Dievam pārveidot mani par tādu cilvēku, kādu Viņš vēlas mani redzēt.

Esmu sācis izstrādāt pamatotu, uz realitāti balstītu sevis redzējumu, lūdzot tikt atbrīvotam no saviem trūkumiem.

Labojot citiem nodarītos pāridarījumus, es esmu iemācījies piedot sev un citiem.

Es regulāri izskatu savu uzvedību un pie pirmās iespējas cenšos izlabot savas kļūdas. Es nepārtraukti attīstītu un paplašītu palāvēību un ticību garīgajiem principiem. Es dalos ar citiem savā pieredzē darbā ar programmu un mēģinu dzīvot saskaņā ar principiem, kurus esmu apguvis. Šie Divpadsmit Soļi ir devuši man iespēju pārtraukt lietošanu un noņēmuši vēlēšanos lietot. Tie man ir devuši iespēju dzīvot jaunu dzīvi.



Narcotics Anonymous®
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 14-LV

Kāda atkarīgā piederze ar pieņemšanu, ticību un apņemšanos

Copyright © 2016 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 978-1-63380-109-7 Latvian 11/16

WSO Catalog Item No. LV-3114