

Inne spojrzenie

Istnieje prawdopodobnie tak wiele definicji uzależnienia, jak wiele jest przekonań na ten temat, wypływających z badań naukowych i osobistego doświadczenia. Dlatego nie dziwi nas fakt, że istnieje tak wiele niezamierzonych nieporozumień co do definicji, które słyszymy. Niektóre z nich zdają się lepiej niż inne pasować do zaobserwowanych i znanych faktów dotyczących pewnych grup. Jeżeli jesteśmy w stanie zaakceptować to jako pewnik, być może wtedy powinniśmy przestudiować inny punkt widzenia, w nadziei, że możliwe jest ustalenie bardziej elementarnej metody dla wszystkich uzależnień, i dla ustanowienia porozumienia pomiędzy nami wszystkimi. Jeżeli możemy dojść do większego porozumienia na temat, *czym nie jest uzależnienie*, to być może zrozumimy wtedy lepiej, *czym ono jest*.

Być może jesteśmy w stanie dojść do porozumienia w pewnych podstawowych punktach.

1. Uzależnienie nie jest wolnością.

Sama natura naszej choroby i jej objawy świadczą o tym niezbitcie. My, uzależnieni, bardzo cenimy sobie naszą wolność osobistą, być może dlatego, że pragniemy jej tak bardzo, a doświadczamy tak rzadko w czasie rozwoju naszej choroby. Nawet w okresach abstynencji nie odczuwamy jej w pełni. Nigdy nie jesteśmy całkowicie pewni, czy jakiegokolwiek z naszych zachowań wypływa ze świadomego pragnienia kontynuacji zdrowienia, czy z nieświadomej chęci powrotu do brania. Szukamy możliwości manipulowania ludźmi i sytuacjami. Staramy się kontrolować wszystkie nasze zachowania, w ten sposób zabijając w sobie spontaniczność, która jest integralną częścią wolności. Przestajemy zauważać fakt, że potrzeba kontroli wypły-

wa ze strachu przed jej utratą. Strach ten, powstały w wyniku naszych licznych rozczarowań i porażek, pozbawia nas możliwości dokonywania znaczących wyborów, które, jeżeli zostaną podjęte, mogą wyeliminować blokujący nas lęk.

2. Uzależnienie nie jest osobistym rozwojem.

Monotonne, naśladujące, rytualne, kompulsywne i obsesyjne nawyki czynnego brania czynią nas niezdolnymi do konstruktywnego lub znaczącego myślenia i działania. Rozwój osobisty jest twórczym wysiłkiem i celowym zachowaniem; zakłada wybór, zmianę i gotowość do stanięcia twarzą w twarz z życiem.

3. Uzależnienie nie jest dobrą wolą.

Uzależnienie odsuwa nas od ludzi, miejsc i rzeczy niezwiązanych ze zdobywaniem, braniem i znajdowaniem sposobów, aby to kontynuować. Wrodzy, pełni pretensji, egotyczni i egoistyczni, w miarę rozwoju choroby odrzuciliśmy wszystko, co jej nie dotyczyło. Żyjemy w strachu i podejrzliwości przed ludźmi, od których jesteśmy uzależnieni. Dotyka to wszystkich sfer naszego życia i wszystko to, co nie jest nam całkowicie bliskie, staje się obce i niebezpieczne. Nasz świat kurczy się i izolacja staje się celem. Stanowi to być może o prawdziwej naturze naszej choroby.

Wszystko, co zostało powiedziane, można podsumować tym, że...

4. Uzależnienie nie jest sposobem na życie.

Chory, egocentryczny i zamknięty w sobie świat uzależnionego trudno określić sposobem na życie. W najlepszym razie można go nazwać tymczasowym sposobem na prze-

trwanie. Nawet w tak ograniczonym życiu jest to jedynie droga desperacji, destrukcji i śmierci.

Jakiegokolwiek styl życia poszukujący duchowego spełnienia wydaje się wymagać rzeczy brakujących w nałogu, takich jak: *wolność, dobra wola, działanie twórcze i rozwój osobisty*.

Wolne życie jest znaczącym, zmieniającym się i postępującym procesem. Patrzący w przyszłość z umiarkowanym oczekiwaniem lepszego i bogatszego spełnienia naszych marzeń i większego spełnienia nas samych. Oczywiście są to niektóre z objawów duchowego rozwoju, wynikające z codziennego praktykowania Dwunastu Kroków NA.

Dobra wola jest działaniem, które poza nami włącza innych – drogą, która traktuje innych tak ważnie w ich własnym życiu jak my jesteśmy w naszym własnym. Trudno powiedzieć, czy dobra wola jest kluczem do zidentyfikowania się, czy na odwrót. Jeżeli zaakceptujemy identyfikowanie się jako zdolność do zobaczenia się w innych, nie tracąc przy tym własnej tożsamości, zrozumiemy, że jedno i drugie to jest to samo. Jeżeli zaakceptowaliśmy siebie, jakże możemy odrzucać innych? Uczucie rodzi się z doświadczania podobieństw. Nietolerancja wypływa z nieakceptowania różnic.

W naszym osobistym rozwoju korzystamy z wolności i dobrej woli we współpracy z innymi. Zdajemy sobie sprawę, że nie możemy żyć samotnie, że rozwój osobisty jest również rozwojem międzyludzkim. W celu odnalezienia lepszej równowagi oceniamy nasze osobiste, społeczne, duchowe, a także materialne wartości. Dojrzałość wydaje się wymagać takiej właśnie oceny.

Szaleństwo, instytucje i śmierć są jedynym końcem czynnego nałogu. W procesie zdrowienia, dzięki pomocy Siły Wyższej i Kroków NA, wszystko jest możliwe.

Twórcze działanie to nie mistyczna procedura; jest ono wewnętrzną pracą odbudowy i powtórnego składania naszych chorych i rozbitych osobowości. Często oznacza ono wsłuchiwanie się w te wszystkie nasze myśli, intuicje, o których sądzimy, że mogą przynieść korzyść nam lub innym i spontaniczne reagowanie na nie. To właśnie wtedy wiele podstawowych zasad działania okazuje się być oczywistymi. Daje nam to możliwość podejmowania decyzji opartych na ważnych dla nas wartościach.

Cel Dwunastu Kroków Anonimowych Narkomanów staje się jasny w miarę, jak odkrywamy, że możliwość polegania na Sile Wyższej, jakkolwiek Ją pojmujemy, przynosi nam szacunek i wiarę w samych siebie. Wiemy, że nie jesteśmy ani lepsi, ani gorsi od innych. Nasza prawdziwa wartość leży w byciu sobą. Najważniejsza w naszym życiu staje się wolność związana z odpowiedzialnością za nas samych i za nasze czyny. Mamy wolność i poszerzamy ją poprzez codzienne jej praktykowanie. Jest to twórcze działanie, które nie ma końca. Oczywiście dobra wola jest początkiem wszelkiego duchowego rozwoju. Prowadzi do miłości we wszystkich naszych poczynaniach. Jeśli te trzy cele: *wolność, twórcze działanie* i *dobra wola*, kierują naszą bezinteresowną służbą w NA, niosą ze sobą ogromne zmiany w nas samych. Zmiany, których skutków nie możemy przewidzieć ani kontrolować. Tak więc służba jest również Siłą Większą od nas samych i ma poważne znaczenie dla wszystkich.

**Moja wdzięczność przemawia,
kiedy troszczę się
i kiedy dzielę się
z innymi moją drogą w NA**

Copyright © 2016 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 978-1-63380-106-6 Polish 10/16

WSO Catalog Item No. PL-3105



Narcotics Anonymous®
Anonimowi Narkomani

IP Nr. 5-PL

Inne spojrzenie