



Narcotics Anonymous®

ZA ZIDOVI



Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Vse pravice pridržane

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Prevod literature, ki jo je odobrila skupnost NA.

Narcotics Anonymous, , , , in The NA Way
so registrirani zaščitni znaki
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-262-9 Slovenian 5/20

WSO Catalog Item No. SL1601

Opomba urednika: *Odstavki v krepkem tisku so osebne izkušnje članov naše skupnosti. V nekaterih primerih so bili ti odlomki iz osebnih zgodb zaradi jasnosti spremenjeni, vendar ne z vidika njihove vsebine ali jezika. Radi bi se zahvalili članom NA, ki so nam pisali iz zapora, kajti brez njihovih besed te knjižice ne bi bilo.*

Uvod

Ta preprosta knjižica, ki so jo napisali odvisniki v okrevanju v Narcotics Anonymous, je napisana posebej za posameznike, ki so trenutno zaprti in imajo problem z drogo.

Naslednje strani so odraz izkušenj okrevanja od boleznj odvisnosti, tako v kot izven institucij.

Pozivamo te, da si daš priložnost in prebereš *Za zidovi* brez predsodkov. Lahko, da ti bo pomagala ostati čist in spremeniti tvoje življenje. Upanje obstaja.

Za zidovi

Tisti, ki okrevamo v Narcotics Anonymous vemo, da je bilo naše življenje, ko smo jemali droge, že samo po sebi strogo varovan zapor. Delimo naše misli, naša čustva in naše izkušnje, ker smo skozi okrevanje v NA našli svobodo za zidovi. Naše izkušnje se lahko razlikujejo, vendar če pogledamo dovolj natančno, ugotovimo, da so si naši občutki podobni. Lahko začnemo razumeti izkušnje drug drugega z okrevanjem.

Moja zgodba se ne razlikuje veliko od večine zgodb. Ko sem odraščala, sem vedno gojila občutke, da nisem dovolj dobra. Droge sem uporabljala, da si dvignem samozavest in zatrem vse slabe občutke, ki sem jih imela. Vse, kar sem rekla, da ne bom nikoli storila, sem po navadi naredila. Lagala sem, goljufala sem in kradla. Dokaj redno so me aretirali in na koncu sem končala v zaporu.

Naša uporaba drog se lahko začne pri katerikoli starosti. Za nas se stopnjevanje jemanja droge konča v zaporih, institucijah ali s smrtjo. Ko smo natančneje pogledali, smo ugotovili, kaj je zasvojenost naredila v naših življenjih.

Stara sem enainštirideset let in imam dolgo evidenco bivanja v zaporu in institucijah. Začela sem pri desetih letih v prevzgojnem domu in diplomirala skozi sistem, ne da bi kar koli izpustila. Droge sem začela uporabljati

pri petnajstih letih, ko sem zapustila prevzgojni dom, in svoje življenje posvetila drogi in kriminalu. Moja najbolj briljantna lastnost je bila, da droge lahko kontroliram, in me je vodila skozi drogiranje celih petindvajset let.

Naše jemanje drog nam je dalo iluzijo samospoštovanja in spoštovanja s strani drugih. Odvisni smo bili od občutkov poguma, samospoštovanja in lastne vrednosti, ki so nam jih dale droge, vendar smo kasneje ugotovili, da smo tako prazni, kot smo bili pred drogiranjem. Prav tako kot je vplivala na vse vidike našega življenja, mi v NA vemo, da bolezen odvisnosti vpliva na ljudi iz vseh družbenih slojev. Priznanje, da nam drogiranje povzroča težave, je začetek okrevanja.

Neposredna posledica aktivne zasvojenosti je bila ta, da sem se znašla v zaporu brez izhoda. Pravim »znašla«, ker sem se kljub številnim aretacijam in obsodbam, počutila varno pred zakonom. Ta je veljal za druge in ne zame. Bila sem drugačna, posebna, saj sem izobrazena ženska, belka, in iz družine iz višjega srednjega sloja.

Med samico in kazenskim psihiatričnim oddelkom, v lisicah in verigah, sem bila v bolečini aktivne odvisnosti, ki je nisem želela preživljati. Pričela sem verjeti, da zasvojenost ne diskriminira. Jaz nisem drugačna.

Že od začetka so mnogi od nas bežali. Nekateri od nas so doživeli hude fizične ali psihične zlorabe. Nekateri od nas so preživeli krute ali nasilne situacije, za katere se je zdelo, da se ne bodo nikoli končale. Nismo se mogli spopasti z občutki obupa in bede. Poskušali smo pobegniti iz brezupa, ki smo ga čutili v naših življenjih. Bežali smo, da bi našli olajšanje in mislili smo, da smo ga našli v drogi in življenju, ki smo ga živeli z drogiranjem.

Ko sem prvič prišla v zapor, sem bila na točki, do katere pridejo vsi odvisniki – živeti za drogo. Socialna

služba mi je vzela otroke in znašla sem se v zaporu, ker sem ustrelila in ubila svojega moža. Čeprav sem bila v šoku, je bila moja prva in edina misel, kako priti do drog v zaporu.

Za nekatere od nas življenje v zaporu ni bilo nič drugačno. Večina od nas je na en ali drug način trpela za boleznijo odvisnosti skozi vse življenje. Uporabljali smo droge, da bi obvladovali življenje, ker smo mislili, da je to edini način, da lahko preživimo. Za tiste od nas, ki okrevamo v NA, naše jemanje drog ni bila več rešitev in je postalo velik problem sam po sebi. Droge so prenehale delovati. Jemanje drog smo postavili pred vse ostalo. To je bil del norosti naše odvisnosti.

Norost odvisnosti

Večina od nas dolgo časa ni videla norosti v naših življenjih. Ko je bolezen odvisnosti napredovala, so stvari, ki smo jih počeli za drogo, postale vedno bolj nore. Prizadeli in uničili smo vse, kar smo ljubili in morali smo jemati več, da bi se skrili pred svojimi čustvi.

Vidiš, ko sem zadet, mi je vseeno za tebe ali tvoje stvari. Vzel jih bom in prizadel te bom in vseeno mi bo, če trpiš, ker jaz rabim drogo. Vseeno mi je, če me ujamejo. Nor sem in ni je stvari, ki jo lahko kdorkoli reče ali naredi, da bi me ustavil, kajti na koncu je to, kar jaz delam sam sebi, daleč hujše od tistega, kar mi lahko narediš ti.

Stopnje norosti so bile različne za vsakega od nas, od norosti, ki nam je vzela družine in svobodo, do še globlje norosti, ko nam je vseeno ali živimo ali umremo.

Predoziral sem in proglasili so me za mrtvega, da bi se po tem zbudil in ozmerjal človeka, ki mi je rešil življenje. Prizadel sem premnoge ljudi na vse mogoče načine. Ogrozil sem življenje mojih družinskih članov; sovražil in načrtoval sem umor policajev, ker so me hoteli

zaščititi pred družbo. Bil sem v različnih institucijah in še vedno sem v eni.

Vem, kako je, če se zbudiš bolan in te vodi naslednja potreba po drogiranju. Doživel sem, kako je, če si želiš, da bi bil mrtev. Bil sem tam. Doživel sem, kako je, ko si podoben mrtvecu in si želiš biti mrtev, v bolečini, bolan in tako nemočen.

Ko smo enkrat pristali v zaporu, smo ugotovili, da drog ni tako lahko dobiti kot zunaj. Nekaterim od nas je uspelo ali pa so nas okoliščine prisilile v to, da nismo jemali drog, včasih tudi daljše obdobje. Končni rezultat je bil vedno isti: ko smo, prej ali slej, spet začeli jemati droge, smo bili znova v začaranem krogu zasvojenosti. Mi v NA vemo, da ni bilo pomembno, katere droge smo jemali ali koliko. Pomembno je to, kaj se zgodi, ko drogo vzamemo.

Dopovedovali smo si, da naredijo droge življenje boljše, da teče zaradi njih čas hitreje in nam dajejo tisto, kar potrebujemo, da se lažje spopadamo z različnimi situacijami. Kakorkoli, spoznali smo, da bolezen odvisnosti seže globlje kot samo jemanje drog. Zasvojenost je fizična, duhovna in čustvena bolezen, ki se dotakne vseh področij našega življenja. Ko nismo jemali drog, smo mislili na jemanje drog, kako dobiti drogo in za kakšno ceno.

Vsak izmed nas je padel v lastno globino norosti, toda karkoli je bilo naše dno, je bilo to vedno boleče. Ugotovili smo, da moramo, ne glede na to, kakšne občutke smo doživeli, ali kaj smo preživeli, sebe bolje pogledati v ogledalo. Ko smo iskali odgovore, so nam bila v pomoč nekatera od teh pogostih vprašanj.

1. Ali me misel na to, da bi mi zmanjkalo droge navdaja z občutkom pogube – strahu?
2. Kako dolgo nazaj so droge delovale tako, kot sem si želel?
3. Ali sem kdaj zbolel, če nisem mogel dobiti droge?
4. Ali je bilo uživanje ali iskanje droge kdaj pomembnejše od mojega zdravja, varnosti ali dobrega počutja?

5. Ali sem kdaj zanemarlil svoje življenje ali življenje koga drugega, ker sem moral nabaviti ali vzeti drogo?
6. Ali sem na dan, ko so me aretirali vzel ali čutil potrebo, da bi vzel drogo?
7. Če z drogami nimam problema, zakaj ne more prenehati uporabljati droge ali nehati razmišljati o jemanju drog?
8. Ali sem kdaj podvomil o svojem lastnem duševnem zdravju?

Ko pritrdilno odgovorimo na nekatera izmed teh vprašanj - in mnogi od nas smo pritrdilno odgovorili na še več vprašanj - postane težko zanikati dokaze o naši zasvojenosti in začnemo spreminjati naš odnos. Vemo, kam nas bo privedla aktivna odvisnost. Mogoče lahko s pomočjo NA najdemo nov način življenja.

Olajšanje

Čeprav smo iskali olajšanje z drogo, ni to nikoli delovalo. Ko je učinek droge izzvenel, je bila bolečina še vedno prisotna in problemov nismo rešili. Odvisnost je napredujoča bolezen. Čeprav se odvisnosti ne da pozdraviti, je okrevanje s pomočjo Dvanajstih korakov Narcotics Anonymous mogoče in lahko se naučimo živeti brez drog.

Včasih sem si med tem, ko sem ležala na postelji v svoji celici, in v tem, kar sedaj prepoznam kot svojo odvisnost, obljubila, da če vzamem drogo samo enkrat, me to ne bo spet odpeljalo na dno, vendar me je. Že prej sem bila na zdravljenju in tudi v zaporu sem že bila. Iz razburjenja sem storila kazniva dejanja, ki jih trezna ne bi storila. Ne morem si več zatiskati oči pred dejstvom, da imam problem. Obstaja življenje brez drog in jaz ga hočem.

Ko si priznamo, da imamo problem z drogo, odpremo vrata okrevanju. Če so na voljo srečanja, vidimo in slišimo druge odvisnike, ki živijo čisti in okrevajo v Narcotics Anonymous. Svoboda od aktivne odvisnosti je na voljo vsem odvisnikom skozi program Dvanajstih korakov Narcotics Anonymous.

Včasih mi glava govori, da je v redu če vzamem drogo, posebej če sem čustveno povežena. Občutki, kot so sram, krivda, nesposobnost ali strah, so bili vedno dovolj, da so znova zagnali celoten cikel norosti. Vendar mi danes moje srce in prijatelji v programu govorijo, da bo vsa bolečina minila, in da bi ponovno jemanje drog pomenilo moje uničenje. Čudež je v tem, da če ne jemljem drog, postane problem, s katerim se soočam, lažji. Žalostna stvar v mojem življenju je, da se tega nisem nikoli naučila, ker sem se raje zadela, kot pa se soočila z življenjem, takšnim kot je.

Danes imam lastne ključke do svojega življenja in eden teh ključev je skupnost NA. To je glavni ključ v mojem življenju, ker se učim živeti, čutiti in sprejeti sebe takšno, kot sem. Danes sem svobodna, da delam lastne napake in se iz njih učim. Pridobivam svobodo, ki je boljša od tega, kar bi mi lahko dala katerakoli droga.

Nobenemu ne moremo povedati, ali je odvisnik ali ne. Do te ugotovitve mora priti vsak sam. Lahko pa ti povemo, da smo mi odvisniki. Olajšanje in okrevanje najdemo s programom Narcotics Anonymous.

Ali je skupnost Narcotics Anonymous za tebe?

Narcotics Anonymous je program okrevanja za vsakogar, ki ima željo, da bi prenehal jemati droge. Spoznali smo, da je vrednost pomoči, ki jo en odvisnik nudi drugemu, brez primerjave. Redno se srečujemo, da drug drugemu pomagamo ostati čisti in da delimo naše sporočilo o okrevanju. Naše sporočilo je, da lahko vsak odvisnik preneha jemati droge, izgubi željo po jemanju in najde nov način življenja. Naše sporočilo je sporočilo o upanju in obljuba o svobodi od aktivne odvisnosti.

Bil sem siguren, da bom umrl kot aktiven odvisnik. Dolgo sem poskušal nehati, ampak mi ni uspelo. Edini nasvet, ki ga imam za tiste, ki so odvisniki kot jaz,

je naj poskusijo okrevanje. Vsekakor je veliko bolj produktivno in uspešno kot karkoli drugega, kar sem sam poskusil.

Ko sem bil nov v programu, sem od ljudi, ki so bili v programu dlje časa, slišal besede kot na primer: »zapori, institucije in smrt.« Ko sem pomislil na odvisnike, ki sem jih poznal, so vsi končali ali mrtvi ali v zaporih ali institucijah. To obdobje mi je dalo priložnost, da se spomnim, kako je moje življenje ušlo izpod nadzora in kako nemočen sem bil pred svojo odvisnostjo.

Mi nismo povezani z nobeno drugo organizacijo, vključno z drugimi dvanajst koračnimi skupnostmi, programi, terapevtskimi ali prevzgojnimi institucijami. Ne zaposlujeemo poklicnih svetovalcev ali terapevtov. Članstvo pri nas je brezplačno in delimo to, kar deluje za nas v vsakdanjem življenju. Dvanajst korakov Narcotics Anonymous je temelj našega programa okrevanja od bolezni odvisnosti.

Ta program mi daje natančen opis tega, kar moram biti pripravljen storiti in mi kaže dokaz, da deluje. Lahko imam kar hočem. Danes lahko živim čisto življenje. Danes imam možnost izbire in ta izbira me lahko osvobodi spon odvisnosti.

Odvisniki se na Narcotics Anonymous obrnejo v obupu, ko vse ostalo odpove. Naši osebni načini ne delujejo. Mogoče niti nimamo jasne želje, da bi prenehali jemati, ampak vemo, da se nekaj mora spremeniti. Ko slišimo druge odvisnike govoriti, nam to pogosto pomaga jasneje razmišljati. Sebi in okrevanju damo priložnost.

Duhovni principi NA nam pomagajo, da se spopademo s kompulzivno željo da bi jemali in obsedenostjo z jemanjem. Obsedenost je neustavljiva želja, da bi jemali droge, ne glede na posledice. Ko enkrat začnemo jemati, je kompulzivnost jemanje, ne da bi se zmogli ustaviti. Sebičnost naše aktivne odvisnosti postavi jemanje droge za našo glavno prioriteto.

Proces dela na Dvanajstih korakih nam omogoči, da se spremenimo. Postanemo sposobni, da se odločimo ostati čisti. Obsedenost z jemanjem običajno izgine. Postanemo zmožni misliti na druge ljudi, ne zgolj nase.

Nisem neumen in nisem neomajen. Tako kot mnogi tudi jaz trpim za boleznijo odvisnosti. Nočem biti odvisnik in nočem biti obsojenec. Hočem živeti in ljubiti in deliti stvari, ki se jih naučim in jih zaslužim z ljudi, ki jim ni vseeno. Hočem to, kar mi ta program nudi. Ne morem se vrniti in ponovno živeti svoje življenje in to boli. Ko takole sedim v svoji celici vem, da so zunaj ljudje, ki hodijo po mojih stopinjah in zato dobim solzne oči, ker poznam bolečino, ki jo čutijo.

Skozi delovanje po načelih programa NA spoznavamo sebe. Nekateri od nas težko sprejmejo dejstvo, da imamo bolezen odvisnosti. Čutimo, kot da ne pripadamo nikamor. Misel, ki jo na srečanjih slišimo vedno znova je, da se odvisniki pogosto počutijo edinstveni in drugačni. Včasih se lahko počutimo negotovi in oddaljeni od vseh. Naučimo se, da ne glede na to, kako se počutimo, nismo sami. V Narcotics Anonymous najdemo moč in podporo.

Srečanja

Obstaja več razlogov, ki nas pripeljejo v Narcotics Anonymous. Ne glede na razloge so mnogi od nas slišali sporočilo okrevanja NA na srečanjih. Delimo naše izkušnje, moč in upanje za boljši način življenja brez drog. Ko prejemo pomoč od odvisnikov v okrevanju, se naš odnos začne spreminjati.

To noč sem videla in slišala te čudovite besede iz Osnovnega besedila *Narcotics Anonymous*.¹ Na tem srečanju so me preželi občutki, ki jih še nikoli prej v življenju nisem doživela. Nekdo je napisal knjigo o meni, ne da bi jaz sploh vedela za to. Drugi ljudje so imeli enake probleme kot jaz, vendar sem bila preveč sebična, da bi to opazila. NA mi je to noč povedal, da

¹Še ni izdano v slovenščini.

imam možnost, da sem srečna in da živim življenje brez drog in da se pri tem celo zabavam. NA mi je rekel, da obstaja način, da popravim škodo, ki sem jo naredila sebi in drugim. Povedal mi je, da se lahko naučim imeti rada sama sebe s tem, ko pomagam drugim, da ostanejo čisti.

Podpora in moč, ki ju pridobimo z obiskovanjem srečanj, nam mogoče ni vedno na voljo. Ne glede na to ali so nam srečanja na voljo, delujemo po načelih iz Dvanajstih korakov NA po svojih najboljših močeh. Mnogi izmed nas poskusijo okrevanje in takoj začitijo olajšanje od boleznih odvisnosti. Drugi poskusijo in mogoče recidivirajo, toda vsi imamo nekaj skupnega: vedno znova se vračamo.

V okrevanje sem vstopila že globoko v bolečini. Rada bi rekla, da sem na začetku hotela okrevanje, vendar nisem. Vse skupaj je bila le še ena prevara, ki sem jo hotela izpeljati. Na srečanjih NA sem se počutila dobrodošlo in vedela sem tudi, da sem pripadam. Vedno sem se lahko vklopila v družbo, vendar sem se vedno počutila od nje oddaljena. Vklpila sem se lahko kot kameleon, ki spreminja barve, da se sklada z okolico. V NA nisem videla potrebe, da bi to počela. Še ena stvar, zaradi katere so me srečanja pritegnila je, da so me ljudje povabili, da spet pridem. To se v moji aktivni odvisnosti ni dogajalo pogosto. Ljudje v NA so me imeli radi, dokler nisem zmogla imeti rada sama sebe.

Naše članstvo v Narcotics Anonymous je brezpogojno. Prvič smo sprejeti preprosto zato, ker smo odvisniki, ne pa kljub temu, da smo odvisniki. Na srečanjih čutimo ljubezen in sprejemanje. Ko zapustimo srečanje, se počutimo bolje. Od drugih članov dobimo upanje in uporabne informacije, ki nam pomagajo živeti čisti.

V zaporu sem tri mesece hodila na vsa srečanja. Imela so tisto, kar sem si želela – mir. Hotela sem uživati svoje življenje in ne propadati v neki zaporniški celici. Ko so me izpustili, sem mislila, da sem ozdravljena, vendar se

je vse to kmalu spremenilo. Spet sem se ujela v mrežo odvisnosti, ne da bi me brigalo zase in za druge. Po enem mesecu sem kršila pogojni izpust in spet sem se znašla v zaporu. Obsodili so me na 3-letno zaporno kazen. To je bilo pred osmimi meseci.

Recidiv

Lahko se nam zazdi, da se vračamo na stara pota. Naše obnašanje se lahko znajde pod vplivom izoliranosti, osamljenosti, zamere in nezadovoljstva. Mogoče si bomo rekli, da lahko odvisnost obvladamo. Vse misli nemoči so pozabljene. Nekateri umrejo, ko poskusijo dokazati, da lahko obvladujejo jemanje drog.

Po tem, ko sem zbežal s srečanja, sem se zadel. Nisem hotel misliti na posledice svojih dejanj; edino pomembno mi je bilo, da ničesar ne čutim. Hotel sem pobegniti od moje okolice, moje bede, moje osamljenosti, in ni delovalo. Ko sem prišel k sebi, sem bil še vedno v svoji celici s še večjimi občutki samote in še več sovraštva do sebe.

Recidiv je vrnitev k jemanju drog po obdobju abstinence. Ta je za vse odvisnike resen problem. Nekateri umrejo, drugi pa se nikoli ne vrnejo v okrevanje in nadaljujejo z jemanjem v bolečini in obupu. Dlje kot se nadaljuje jemanje, hujša postane odvisnost. Ko se odločimo, da se bomo vrnili k jemanju, ne začnemo znova ali celo nadaljujemo od tam, kjer smo končali. Ne samo, da bolezen odvisnosti postane hujša, temveč izgubimo tudi sposobnost, da bi jemali v nevednosti, saj nam je NA pokazal boljši način življenja.

Norost se je začela spet od začetka. Lagal sem, kradel od kogarkoli in od vseh, vključno z mojo družino, ker so bili oni tisti, katerim je bilo najlažje lagati. Nisem imel spoštovanja do nikogar, vključno z mano. Nisem imel nikakršnih občutkov, misli ali skrbi za kogarkoli. Sovražil sem sebe in druge, razen če sem jih lahko izkoristil za zabavo ali drogo.

NA je program dejanj. Šteje tisto, kar naredimo in ne tisto, kar rečemo ali mislimo, ali kar nameravamo narediti. Z Dvanajstimi koraki Narcotics Anonymous, obiskovanjem srečanj, stiki z drugimi odvisniki v okrevanju in s tem, da ne jemljemo drog, lahko ostanemo čisti in začnemo okrevati.

En zapornik in jaz sva se prikradla drug drugemu v celico in se po srečanjih pogovarjala tudi, ko sem jaz jemal droge. Pogovarjala sva se, kaj bi morala storiti, da se ne bi več vrnila v zapor, kajti vedela sva, da se bova, če bova jemala droge in nadaljevala z zločini, vrnila v zapor. Nisva vedela, ali je NA pravi odgovor, vendar sva vedela, da naju bosta najina načina življenja vrnila na stara pota. Moj prijatelj je vzel drogo in umrl na dan izpusta. Jaz sem imel več sreče, saj sem danes v okrevanju v NA.

Odvisniki, ki recidivirajo, so v NA dobrodošli prav tako, kot katerikoli drugi novinec. Odvisnost je bolezen in ne moralna težava. Z vrnitvijo v abstinenco od drog, se bolezen odvisnosti zaustavi in okrevanje je mogoče s pomočjo Dvanajstih korakov Narcotics Anonymous.

Okrevanje

Da bi spremenili naša življenja, potrebujemo nekoga, ki nas bo vodil. Zavedamo se, da nič ne more spremeniti dejstva, da smo v zaporu, vendar lahko sami začnemo spreminjati sebe, s tem ko začnemo rušiti zidove v nas.

Dvanajst korakov Narcotics Anonymous so vodilo, ki ga uporabimo, da bi spremenili sebe. Verjamemo, da sprememba zahteva od nas, da smo pripravljeni delati korake, da smo odprti za nove ideje in da smo iskreni toliko, kolikor je to mogoče v trenutku. Izkušnje nas učijo, da ko začnemo delati korake, razvijemo drugačen odnos. Brez drog v naših življenjih postanejo naše misli čistejše in spoznamo, da smo začeli graditi nov način življenja.

Naredil sem vse in kar koli, da bi dobil droge, ki sem jih potreboval. Ampak danes sem v drugačnem položaju. Danes ne jemljem drog. V skupnosti Narcotics Anonymous sem uspel najti razlog za obstoj brez jemanja drog – Dvanajst korakov. V tem programu sem spoznal, da se bo vse končalo dobro, če bom v vsakdanjem življenju po svojih najboljših močeh poskusil uporabljati Dvanajst korakov – mogoče ne ravno takrat, ko jaz to hočem, ampak takrat, ko to Bog hoče. Včasih sploh ne vem, zakaj se zgodijo dobre stvari, enostavno zgodijo se. Ne poskušam si razložiti; vem le, da za mene ta način deluje in hvaležen sem za to.

Ko delamo korake, se naši odzivi in občutki spremenijo. Znova pritegnemo druge ljudi v naše življenje. Začnemo dovoljevati ljudem, da se nam približajo, ne pa da jih odganjamo. Naučimo se zaupati in biti zaupanja vredni. Ni nam treba več skrivati kdo smo, ker nas je strah zavrnitve. Občutek praznine, ki ga občutijo vsi odvisniki, začne izginjati.

Približno devet mesecev sem bil čist, ko so me prosili, naj govorim na srečanju in bil sem prestrašen. Vedel sem, da se moram zavzeti za to, kar sem počel in postal, ali pa tvegam, da to izgubim. Bog me je to noč znova vodil in bil sem zelo presenečen nad odzivom sozaprornikov. Zavedel sem se, da se stvari dogajajo tako, kot se morajo, v od Boga in ne od mene določenem času.

Moja žena je zanosila s sosedom in me je nehala obiskovati. Od komisije za pogojni izpust sem dobil pismo, da mi zaradi preteklih obsodb ne bodo odobrili pogojnega izpusta v celotnem času prestajanja zaporne kazni.

Vse te stvari so se mi zgodile v zelo kratkem času in bil sem tik pred tem, da eksplodiram v svoji notranjosti. Zdaj vem, da se lahko zahvalim Bogu, mojim prijateljem, mojemu mentorju² in tistim srečanjem NA, ki so mi pomagali preživeti tiste čase. Zelo sem si želel

²Za več izkušenj na to pomembno temo, si ogledj IP #11, *Mentorstvo*.

vzeti drogo. Vendar sem se vedno znova spominjal stavka iz Osnovnega besedila, ki pravi: »Ne glede na kar koli, ne vzemi droge in v prednosti boš pred svojo boleznijo.«

Te grozne občutke strahu, brezupa, jeze in zamere v meni so počasi zamenjali upanje, vera v mojo Višjo silo, razumevanje in sprejemanje.

Mnogi od nas verjamemo, da se zanašamo na Silo, večjo od nas, da lahko živimo čisto. Ko se zavemo, da smo našli Silo, ki nas lahko osvobodi jemanja drog in obsedenosti jemanja drog, postanemo bolj voljni, da tej Višji sili zaupamo. Lahko se odločimo, da to Silo imenujemo »Bog«, vendar je to naša odločitev.

Moram verjeti v Silo, večjo od mene, in zaupati tej Sili, da mi povrne duševno zdravje. Ne morem upravljati svojega življenja, nemočen sem, zato moram predati svojo voljo tej Višji sili. V svojem življenju moram uporabiti vseh Dvanajst korakov Narcotics Anonymous in Bog mi mora pomagati. Tega ne morem narediti sam. Lahko živim v tem zaporu, vendar je potrebno več poguma, da prosim Boga, da mi pomaga delati teh Dvanajst korakov.

Dvanajst korakov je program za življenje. Naše izkušnje kažejo, da nam bodo koraki pomagali preživeti katerokoli situacijo. Zmožnost, da Dvanajst korakov uporabljamo vsak dan, pridobimo počasi. Ugotovimo, da razvijamo moč, ki je potrebna, da bi živeli življenje takšno kot je in načela, ki jih uporabljamo v vsakdanjem življenju, nam omogočajo, da se soočimo z obdobji strahu ali bolečine.

Odsedel sem pet let in ostal čist. Življenje med normalnimi ljudmi je bilo težko. Imel sem veliko vere, da me bo Bog vodil. Prebral se vso NA literaturo, ki sem jo lahko dobil. Šel sem na srečanja NA vsakič, ko so potekala. Zaupati drugim ljudem, kako se počutim in kako sem delal korake, je bilo zame res težko. V zaporu sem bil dolgo časa in nekatera srečanja so se

zaprla zaradi pomanjkanja podpore. Korake sem delal po svojih najboljših močeh.

Priznal sem, da sem nemočen pred svojo odvisnostjo in da je moje življenje postalo neobvladljivo. To mi je bilo resnično jasno: moral sem le pogledati okoli sebe in videl sem zaklenjena vrata. Na tej točki sem pričel verjeti, da obstaja Sila, večja od mene, ki mi lahko povrne duševno zdravje. Vedel sem, da nočem vzeti droge. Vedel sem, da za mene obstaja boljše življenje in to je bilo za tiste dni dovolj.

Če obstaja sporočilo, ki bi ga delil z novinci, je to, da ni treba, da je tvoje življenje takšno, kot je bilo prej. Vsi mi imamo bolezní odvisnosti, vsi delamo stvari, na katere nismo ponosni, vendar imamo priložnost delati na tem.

Izkušnje v okrevanju so mnogokrat nove, tuje in strašljive. Včasih je privlačnost starih prijateljev in starih navad močna. Zdi se, kot da bi bilo lažje iti nazaj k jemanju drog, vendar jemanje drog ni rešitev za odvisnike. Našli smo nov način življenja, ki je boljši kot karkoli drugega, kar smo kdaj poznali. Čeprav doživljamo stiske, se nočemo vrniti v življenje, ki smo ga živeli, preden smo se očistili.

Soočiti se z možnostjo, da bom umrl od smrtne bolezni je bilo težko. Bili so časi, ko mi ni pomagalo nič, kar mi je kdorkoli rekel. Na koncu sem spoznal, da imam samo današnji dan. Danes sem zdrav. Ne glede na vsa življenjska razočaranja raje verjamem v življenje. Vsem človeškim bitjem je dan samo en dan ali en trenutek v času, da živijo. Jaz se ne razlikujem od drugih ljudi.

S tem, ko sem spoznal sebe in kdo v resnici sem, sem začel delati na področjih sebe, ki mi niso bila všeč, kot so moje ljubosumje, zavist, ponos, sovraštvo in maščevanje. Ni šlo za to, da sem slab človek, ki želi postati dober; spoznal sem, da sem se zaradi teh občutkov

počutil slabo in da sem zapravljaj veliko energije, ki si je nisem mogel privoščiti.

Ko so se v meni prebudili ti občutki, sem spoznal, da je nekaj narobe. Moja Višja sila, s katero sem govoril v zgodnjih dneh mojega okrevanja, je bila tista, na katero sem se obrnil. Ko so se ta čustva pojavila, sem spoznal, kaj se dogaja in si to priznal. Po navadi so notranji občutki izginili. Včasih niso, vendar sem se s časoma naučil discipline in uporabe svojih orodij. Pričel sem verjeti, da so disciplina, odgovornost in ustvarjalnost tudi sredstva za to, da dosežem svobodo.

Vse, dokler ne vzamemo droge, imamo možnost živeti nov način življenja v zaporu ali izven njega. Program NA nam ne obljublja lahkega življenja, in da bo vse tako, kot smo si zamislili. Naučimo se, da obstaja razlika med potrebami in željami. Naša Višja sila vedno izpolni naše duhovne potrebe. Čeprav smo še vedno za zidovi, moramo razviti nova prijateljstva, družiti se s tistimi, ki so čisti, in ki se učijo okrevanja s pomočjo načel Narcotics Anonymous. Skozi delo na Dvanajstih korakih pridobimo sproščenost, ne glede na življenjsko situacijo, v kateri se nahajamo.

V svoje življenje sem enega za drugim pripeljal ljudi, ki sem jih imel tako zelo rad. Kasneje, ko je za to prišel čas v mojem okrevanju, sem začel popravljati povzročeno škodo in občutil sem še večje olajšanje. Imam svoj mir in srečo, ki ju nisem čutil nikoli prej. Imam svoj cilj in vem, da ima Bog načrt za mene. Vem, da dokler bom imel vero v svojega ljubečega Boga in bom uporabljal korake v mojem NA življenju, bom na poti k okrevanju. Moje sanje so danes drugačne, so resničnost.

Občutki veselja, miru in zadovoljstva so darilo okrevanja, ko rastemo in se spreminjamo s tem, ko delamo Dvanajst korakov Narcotics Anonymous. Sposobni smo sprejeti razočaranja in frustracije kot del našega vsakdanjega življenja. Čeprav

okrevanje za nas morda ne bo enostavno, se to popotovanje izplača. Karkoli smo v preteklosti storili, nam tega ni treba več početi. Najbolj pomembno je, da nam ni treba več jemati drog.

Izpust

Tisti med nami, ki so našli okrevanje v zaporu, vedo, da smo ob izpustu ranljivi. Ko se soočamo z občutki negotovosti in strahu, ki nam jih izpust iz zapora pogosto prinese, se lahko zgodi, da je skušnjava, da bi ponovno vzeli drogo, ogromna. To je čas, ko potrebujemo podporo skupnosti.

Ko sem imela prvič možnost za pogojni izpust, sem izpust zavrnila. Čutila sem, da se nisem pripravljena soočiti z življenjem zunaj in ostati čista. Kasneje se je odbor za pogojni izpust odločil, da mi da priložnost in jaz sem otrpnila od groze. Sedaj, ko okrog sebe nisem imela zidov in ljudi, ki so buljili v mene, sem morala zidove zgraditi znotraj sebe. Soočena sem bila s svojim odhodom iz zapora in samostojnim življenjem. To so bili za mene resnično grozljivi občutki.

Naše izkušnje so pokazale, da ne glede na to, ali smo v zaporu ali na prostosti, kamorkoli gremo, nismo ozdravljeni boleznih odvisnosti. Stvari, ki jih moramo storiti, da bi začeli okrevanje v zaporu, so enake tistim, ki jih odvisniki v okrevanju počnejo zunaj. Naša najpomembnejša naloga je, da ostanemo čisti.

Po tem, ko sem, še vedno v zaporu, sodelovala na nekaj srečanjih, sem vzela drogo, vendar me je to izučilo. Program NA je na meni začel delovati med tem ko sem bila še vedno zaprta in deluje tudi naprej, na prostosti.

Prvi dnevi po izpustu so kritični za naše nadaljnje okrevanje. Ne moremo si privoščiti, da bi še vedno bili v družbi ljudi, ki še vedno jemljejo droge. Moramo hoditi na srečanja in se obkrožiti z odvisniki v okrevanju.

Zaradi odvisnosti sem izgubila skrbništvo nad svojim sinom. Družina me je zapustila in počutila sem se popolnoma samo. Po tem, ko sem bila dva dni na delovnem izpustu, sem ponovno vzela drogo. Drogo sem jemala petnajst dni, prekršila sem zakon in znašla sem se v parku z nožem na grlu. Nisem šla skozi vse to, vključno z zaporom, samo zato, da bi umrla. Nikoli mi niso ponudili toliko droge, kot v devetdesetih dneh mojega delovnega izpusta. Včasih se mi je zdelo, da se mi meša. Brez pomislekov sem se držala nasvetov.

Pokleknila sem; še hujše stvari sem naredil za drogo, torej sem bila pripravljena storiti to, da bi živela. Po šestdesetih dneh sem končno uporabila telefon, da bi poklicala člane NA, ki so bili na prostosti. Na smrt sem bila prestrašena. Bila sem ranljiva. Morala bi govoriti z nekom, ki ga nisem poznala. Pred tem sem telefon uporabljala samo za to, da bi izvedela, kdo ima denar in kje se dobijo droge.

Na mnogih srečanjih v teh prvih devetdesetih dneh sem kričala, da se hočem zadeti. Na enem srečanju sem se dobesedno držala za mizo, kot da mi gre za življenje, da ne bi stekla ven in vzela drogo. »Ostani tukaj, kmalu bo bolje«, mi je odmevalo v glavi. Člani NA so mi kar naprej govorili, naj še pridem. V sebi sem si želela, da bi bila zmožna sodelovati v pogovoru, se nasmihati in smejati. Minila so leta od tega, če je sploh kdaj bilo tako. Delila sem svoje občutke in se držala članov te skupnosti. Morala sem se v celoti spremeniti. Nisem vedela, kako naj se spremenim in tega me je bilo strah. Sprememba je v Dvanajstih korakih, zato sem po šestdesetih dneh čistosti vzela skupino Koraki za svojo domačo skupino.

Srečanja so vir upanja, podpore, vodenja in tovarištva. Vsak odvisnik je na srečanju NA dobrodošel. V sobi, kjer je srečanje, čutimo sprejemanje in skrb. Čim prej se moramo začeti redno

udeleževati srečanj. Članom moramo dati priložnost, da nas spoznajo in jim dati vedeti, da potrebujemo pomoč. Nihče ne more pomagati, če ne ve, da obstaja problem.

Tisti prvi teden sem šla na delo in ostajala izolirana v svojem stanovanju. Po telefonu sem se pogovarjala z ljudmi, ki so bili v programu v mojem domačem kraju. Z njimi sem delila, kako prestrašena in obupana sem. Nisem mogla razumeti vseh teh občutkov, ki sem jih imela in bila sem čista. Rekli so mi, da potrebujem srečanje. V svojem življenju sem potrebovala ljudi v okrevanju. Morala sem se spet vrniti v sobe Narcotics Anonymous.

Mnogi od nas niso vedeli, kaj naj pričakujejo od življenja brez jemanja drog. Ko delimo z odvisniki v okrevanju se naši problemi in strahovi zmanjšajo. Naše upanje, svoboda od boleznih odvisnosti je rasla, ko smo delali Dvanajst korakov Narcotics Anonymous. Našli smo življenje, ki ga je vredno živeti in je boljše kot karkoli, kar smo si kdajkoli zamislili zase.

Včasih se mi je zdelo, da bo potrebna palica dinamita, da porušim zidove, ki sem jih zgradila v sebi. Vzelo mi je nekaj časa, ampak se mi zdi, da sem jih podrla kar veliko. Začela sem s tem, da nisem jemala drog, hodila sem na srečanja in si našla mentorico, ki mi je pomagala delati korake in jih uporabiti v mojem novem življenju na prostosti.

Nekatere stvari, ki so v pomoč pri prehodu iz zapora na prostost, so:

- Ne glede na kar koli, ne vzemi droge.
- Pojdi na srečanje NA prvi dan, ko si na prostosti in se redno udeležuj srečanj.
- Najdi si in pokliči mentorja; pogovarjaj se z drugimi odvisniki v okrevanju.
- Beri literaturo NA.

- Priskrbi si telefonske številke drugih članov NA.
- Delaj Dvanajst korakov Narcotics Anonymous.
- In še enkrat, ne glede na karkoli, ne vzemi droge.

Ko na koncu poti spoznamo, da nismo več zmožni funkcionirati kot človeška bitja niti z drogami niti brez njih, smo vsi soočimo z istim vprašanjem. Kaj nam še preostane? Kaže, da imamo na izbiro dve možnosti: lahko nadaljujemo po svojih najboljših močeh do žalostnega konca – zapori, institucije, smrt – ali pa najdemo nov način življenja. V preteklosti je le malo odvisnikov imelo to izbiro. Tisti, ki smo odvisni danes, imamo več sreče. Prvič v vsej človeški zgodovini obstaja preprost način, ki se dokazuje v življenju mnogih odvisnikov. Dostopen je vsakomur. To je preprost duhovni, ne religiozni, program, poznan pod imenom Narcotics Anonymous.³

Druga NA literatura, ki jo boš morda želel/a prebrati

Narcotics Anonymous

Publikacija, prvotno objavljena leta 1983, ki je običajno navedena kot Osnovno besedilo za okrevanje od odvisnosti. Na njenih straneh mnogi odvisniki delijo svoje izkušnje, moč in upanje glede boleznin odvisnosti in njihovo okrevanje skozi program NA. Vključuje in nadaljuje poglavja iz Bele knjižnice NA ter vsebuje dodatno poglavje, »Več bo razkrito.« Vsebuje tudi osebne izkušnje številnih odvisnikov v okrevanju iz vsega sveta, da bi pomagala novim članom poistovetiti se z drugimi in najti upanje za novo življenje.

Bela knjižica NA

Bela knjižica NA je prva publikacija, ki jo je izdalo združenje Narcotics Anonymous. Vsebuje kratek opis programa NA, vključno z vsemi informacijami v zloženki številka 1 in številka 6.

Okrevanje in recidiv (IP Št. 6)

Odlomek iz Bele knjižice, ta zloženka obravnava zgodnje opozorilne znake recidiva, kot tudi ukrepe, ki jih lahko odvisniki sprejmejo, da bi recidiv preprečili.

³Odlomki vzeti iz Bele knjižice, *Narcotics Anonymous*

Ali sem odvisnik? (IP Št. 7)

Tukaj so navedena vprašanja, ki posamezniku pomagajo sprejeti to osebno odločitev. Vprašanja segajo od osredotočanja na očitne vedenjske simptome, do bolj subtilnih sprememb osebnosti, ki se pojavijo pri bolezni odvisnosti. Prebiranje te zloženke ti bo pomagalo, da se bolj iskreno soočiš z odvisnostjo. Lahko, da ti bo ponudila upanje, saj ponuja rešitev programa NA.

Samo za danes (IP Št. 8)

V tej zloženki je predstavljenih pet pozitivnih misli, ki odvisniku v okrevanju pomagajo vsak dan. Idealne za vsakodnevno branje, saj te misli odvisniku ponujajo vidik življenja brez drog, za vsak nov dan. V preostanku zloženke je predstavljeno načelo življenja »samo danes«, ki spodbuja odvisnike, da zaupajo Višji sili, in da vsakodnevno delajo program NA.

Mentorstvo, popravljena različica (IP Št. 11)

Mentorstvo je nujno potrebno orodje za okrevanje. Ta uvodna zloženka pomaga razumeti, kaj mentorstvo je, posebej novim članom. Zloženka naslavlja vprašanja, kot so »Kaj je mentor?«, »Kako si dobim mentorja?«. Prav tako je vključeno poglavje »Kako biti mentor.«

By Young Addicts, For Young Addicts (IP #13)⁴

Sporočilo te zloženke je, da je okrevanje mogoče za vse odvisnike, ne glede na njihovo starost ali dolžino jemanja drog. Poudarja, da vsi odvisniki na koncu končajo na isti točki popolnega obupa, vendar to ni nujno – okrevati lahko začnemo takoj! Vključeni so odstavki o doseganju dna, sprejemanju odločitve, pritisku vrstnikov in težavah v družini, življenju samo za danes in sporočilu upanja.

Za novinca (IP Št. 16)

Ta zloženka z informacijami opisuje kako se Narcotics Anonymous spopada z boleznijo odvisnosti, ki je skupna vsem članom NA. Predstavi Dvanajst korakov, naš načrt za okrevanje. Vključene so informacije o prepoznavanju in doživljanju občutkov, kakor tudi predlogi, kako izkoristiti mentorja in nove prijatelje v skupnosti NA. Vsa ta orodja pomagajo odvisnikom začeti in ohraniti njihovo okrevanje.

⁴Literatura navedena z angleškimi naslovi, še ni izdana v slovenščini.

Samosprejemanje (IP Št. 19)

Prva polovica te zloženke, »Problem«, obravnava vidike neobvladljivega življenja, vključno z nesprejemanjem sebe ali drugih. Drugi del zloženke, »Dvanajst korakov je rešitev«, opisuje postopek, ki odvisnikom v okrevanju, omogoči, da na vseh področjih svojega življenja delujejo v skladu z Dvanajstimi koraki, da bi dosegli sprejemanje sebe in drugih.

Dobrodošli v Narcotics Anonymous (IP Št. 22)

Ta zloženka je bila napisana zato, da bi odgovorila na vprašanja, ki jih pogosto sprašujejo ljudje, ki prvič obiščejo srečanje NA. Njeno sporočilo je enostavno: »Našli smo način, kako živeti, ne da bi jemali droge, in radi bi ga delili z vsakim, za kogar so droge problem.«

Ostati čist zunaj (IP Št. 23)

Ta zloženka je namenjena tistim, ki se ponovno vključujejo v družbo, po tem, ko so bili odpuščeni iz institucij, zdravljenja ali zavodov za prestajanje kazni. Opisuje osnove, potrebne za nadaljevanje okrevanja med prehodom. Obravnava vprašanja, kot so, kako se vključiti v okrevanje v NA med bivanjem v instituciji, kako prvič stopiti v stik s člani NA, kako najti in izbrati mentorja in kako se vključiti v osebno služenje. To je zelo koristno orodje za tiste v bolnišnicah ali institucijah, ki jih zanima razvoj osebnega programa za vsakodnevno delovanje.

For the Parents or Guardians of Young People in NA (IP #27)

Ta zloženka je namenjena temu, da razloži kaj NA je in kako NA deluje. Še posebej je pomembna za skrbnike mladih, vključenih v Narcotics Anonymous.

Reaching out (Podati roko)

Reaching Out je glasilo, ki ga izdaja NA World Services. Zasnovano je tako, da ustreza potrebam institucionalnih odvisnikov, kakor tudi H&I odborom v vsej skupnosti. Če bi rad, da te dodamo na seznam prejemanja za to publikacijo, ali pa bi nam rad pisal o svojih izkušnjah v okrevanju skozi program Narcotics Anonymous, nam piši na naslov: *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

The NA Way Magazine

NA Way Magazine je četrletna mednarodna revija skupnosti NA. Izhaja v angleščini, farsiju, francoščini, nemščini, portugalsščini in španščini. Revija vsebuje članke o okrevanju, izkušnjah služenja, humor, mnenja in uvodnike. Če se želiš naročiti, pojdi na www.na.org ali pa piši na NA World Services.

MOLITVICA SPROŠČENOSTI

*Bog,
daj mi sproščenost, da
sprejem stvari, ki jih ne
morem spremeniti, pogum, da
spremenim
stvari, ki jih lahko,
in modrost, da spoznam
razliko.*

Dvanajst korakov Narcotics Anonymous

1. Priznali smo, da smo nemočni pred svojo odvisnostjo in da so naša življenja postala neobvladljiva.
2. Pričeli smo verjeti, da nam duševno zdravje lahko povrne Sila, večja od nas.
3. Odločili smo se, da bomo svojo voljo in svoje življenje predali v varstvo *Boga, kakor Ga vsak sam razume*.
4. Naredili smo temeljito in neustrašno moralno inventuro svojega življenja.
5. Bogu, sebi in drugemu človeku smo priznali natančno naravo naših zablod.
6. Bili smo povsem pripravljeni prepustiti Bogu, da odpravi naše značajske hibe.
7. Ponižno smo Ga prosili, da odpravi naše pomanjkljivosti.
8. Naredili smo seznam vseh, ki smo jih prizadeli, in bili pripravljeni popraviti storjeno škodo.
9. Škodo smo popravili, kadar je bilo to mogoče, razen če bi s tem koga prizadeli.
10. Nadaljevali smo z osebno inventuro in takoj priznali, ko nismo imeli prav.
11. Skozi molitev in meditacijo smo skušali izboljšati svoj zavesten stik z *Bogom, kakor Ga vsak sam razume*, in molili le za spoznanje Njegove volje in moč, da jo izpolnjujemo.
12. Po duhovnem prebujenju, ki smo ga dosegli zaradi teh korakov, smo poskušali sporočilo o okrevanju posredovati drugim odvisnikom in delovati po načelih NA na vseh področjih svojega življenja.