

Kas ir atkarīgais?

Vairākumam no mums nav daudz jādomā par šo jautājumu. *Mēs zinām!* Visa mūsu dzīve un domāšana tā vai citādi bija koncentrēta uz narkotikām – dabūt, lietot un atrast veidus un līdzekļus, lai dabūtu 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 neārstējamas slimības varā, kuras beigas vienmēr ir vienas un tās pašas: cietumi, slimnīcas un nāve.

Pārpublicēts no Bāzes Teksta, *Anonīmo Narkomānu*.

© 2019 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Latvian 11/25

Kāpēc mēs esam šeit?

Pirms atnākšanas uz NA Sadraudzību mēs nespējām vadīt savas dzīves. Mēs nespējām dzīvot un izbaudīt dzīvi tāpat kā citi cilvēki. Mums bija nepieciešams kaut kas cits, un mēs domājām, ka esam to atraduši narkotikās. Narkotiku lietošana mums bija svarīgāka par mūsu ģimenes labklājību, par sievu, vīru un bērniem. Mums vajadzēja dabūt narkotikas, lai ko tas maksātu. Mēs daudziem cilvēkiem nodarījām lielu kaitējumu, taču visvairāk pāri mēs nodarījām paši sev. Nespēdami uzņemties atbildību, mēs patiesībā paši radījām savas problēmas. Mēs nebijām spējīgi uzvert 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 izmisumā sākām meklēt palīdzību viens pie otra Anonīmajos Narkomānos.

Atnākot uz NA, mēs atskārtām, ka esam slimi cilvēki. Mēs ciešām no slimības, pret kuru nav zināmas zāles. Tomēr to var apturēt, un tad atveseļošanās ir iespējama.

Kas ir Anonīmo Narkomānu programma?

NA ir bezpeļņas vīriešu un sieviešu Sadraudzība, kuriem narkotikas ir kļuvušas par galveno problēmu. Mēs esam atkarīgie, kuri atvaseļojas un kuri regulāri satiekas, lai palīdzētu viens otram saglabāt tīrību. Šī programma nozīmē pilnīgu atturību no visa veida narkotikām. Ir tikai viena prasība, lai kļūtu par sadraudzības biedru, – tā ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu. Mēs iesakām 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 saistīti ar 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 neesamības.

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 to atdodot. No mūsu grupu pieredzes mēs zinām, ka tie, kas turpina regulāri apmeklēt mūsu sapulces, saglabā tīrību.

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 atveseļošanos 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 atjaunot mums veselo saprātu.
3. Mēs pieņemām lēmumu nodot savu gribu un savu dzīvi Dieva, *kā mēs Viņu sapratām*, gādībai.
4. Mēs veicām rūpīgu un bezbailīgu sevis morālo inventarizāciju.
5. Mēs atzinām savu nodarījumu patieso būtību Dievam, sev un vēl kādam cilvēkam.
6. Mēs pilnībā kļuvām gatavi, lai Dievs mūs atbrīvo no visiem šiem rakstura trūkumiem.
7. Mēs pazemīgi lūdzām Viņu atbrīvot mūs no šiem trūkumiem.
8. Mēs sastādījām to cilvēku sarakstu, kuriem bijām nodarījuši kaitējumu, un kļuvām gatavi atlīdzināt viņiem visiem sevis nodarīto kaitējumu.
9. Mēs tieši atlīdzinājām nodarīto kaitējumu šiem cilvēkiem, ja tas bija iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varētu kaitēt viņiem vai citiem.
10. Mēs turpinājām veikt personīgo inventarizāciju un, kad kļūdījāmies, 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.

(Turpinājums)

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

Ir viens apstāklis, kas vairāk nekā citi var izpostīt mūsu atveseļošanos, – tā ir vienaldzība un neiecietība pret garīgajiem principiem. Trīs nepieciešamie principi ir: godīgums, atvērtība 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 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 produktīviem 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 uzsvaru, jo zinām, ka, lietojot narkotikas jebkurā formā vai aizvietojojot tās ar citām, mēs dodam vaļu savai atkarībai atkal un atkal.

Uzskats, ka alkohols ar kaut ko atšķiras no citām narkotikām, daudziem atkarīgajiem ir bijis par iemeslu lietošanas atsākšanai. Pirms mēs atnācām uz NA, daudzi no mums nodalīja alkoholu no narkotikām. Taču mēs nevaram atļauties sevi šādi maldināt – alkohols ir narkotika. Mēs esam cilvēki, kuri ir slimi ar atkarības slimību, un, lai atveseļotos, mums ir jāatturas no visa veida narkotikām.

Anonīmo Narkomānu 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 brīdim, 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 var izpausties grupas apziņā. 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 atkarīgajam, kurš joprojām cieš.
6. NA grupai nekad nevajadzētu apstiprināt, finansēt vai ļaut izmantot NA vārdu jebkādai 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 ārpuses.
8. Anonīmajiem Narkomāniem vienmēr jāpaliek neprofesionālai organizācijai, taču mūsu kalpošanas centri var algot darbiniekus.
9. NA 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.

(Turpinājums)

11. Mūsu sabiedrisko attiecību politika ir balstīta uz pievilcību, nevis propagandu, mums vienmēr jāievēro personīgā anonimitāte presē, radio, kā arī filmās.
12. Anonimitāte ir visu mūsu Tradīciju garīgais pamats, kas mums vienmēr atgādina, ka principi ir svarīgāki par personībām.

Izpratne par šīm Tradīcijām rodas pamazām, laika gaitā. Mēs iegūstam informāciju, runājot ar Sadraudzības biedriem un apmeklējot dažādas grupas. Kāds var norādīt, ka “personiskā atveseļošanās ir atkarīga no NA vienotības” un vienotība no tā, kā mēs ievērosim Tradīcijas. Tas parasti notiek brīdī, kad mēs esam iesaistījušies kalpošanā. NA Divpadsmit Tradīcijas nav apspriežamas. Tās ir vadlīnijas, kas uztur mūsu Sadraudzības dzīvību un brīvību.

Sekojošām vadlīnijām attiecībās ar citiem cilvēkiem un sabiedrību kopumā, mēs izvairāmies no daudzām problēmām. Nav tā, ka mūsu Tradīcijas likvidē visas problēmas. Mums tik un tā ir jāstājas pretī grūtībām, kad tās rodas, – saziņas problēmām, viedokļu atšķirībām, iekšējām nesaskaņām un sarežģījumiem ar indivīdiem un grupām ārpus Sadraudzības. Lai kā arī būtu, mums izdodas izvairīties no dažām lamatām, kad mēs pielietojam šos principus.

Daudzas no mūsu problēmām ir līdzīgas tām, ar kurām bija saskārušies mūsu priekšgājēji. Viņu smagā pieredze bija iemesls tam, lai rastos Tradīcijas. Mūsu pieredze ir pierādījusi, ka šie principi ir tikpat noderīgi šodien kā tad, kad šīs Tradīcijas tika uzrakstītas. Mūsu Tradīcijas pasargā mūs no iekšējiem un ārējiem spēkiem, kas varētu mūs iznīcināt. Tās patiešām ir saites, kas satur mūs kopā. Tradīcijas darbojas, tikai tās izprotot un pielietojot.

Tikai šodien

Saki sev:

TIKAI ŠODIEN manas domas būs saistītas ar atveseļošanos, ar to, kā dzīvot un izbaudīt dzīvi bez narkotikām.

TIKAI ŠODIEN es uzticēšos kādam no NA, kurš man tic un vēlas man palīdzēt atveseļoties.

TIKAI ŠODIEN man būs programma, es centīšos tai sekot, cik labi vien spēju.

TIKAI ŠODIEN ar NA programmas palīdzību es centīšos iegūt labāku savas dzīves redzējumu.

TIKAI ŠODIEN es nebūšu nobijies. Es domāšu par savām jaunajām paziņām, cilvēkiem, kuri nelieto un ir atraduši jaunu ceļu dzīvē. Kamēr es eju pa šo ceļu, man nav no kā baidīties.

Mēs patiešām atvaseļojamies

Kad beigu beigās attopamies, ka vairs nespējam funkcionēt kā cilvēciskas būtnes ne ar, ne bez narkotikām, mēs visi saskaramies ar vienu un to pašu dilemmu. Kas tad mums vēl atlicis? Šķiet, ir tikai divas alternatīvas: vai nu turpināt, cik labi vien protam, virzīties uz rūgtajām beigām – cietumu, slimnīcu vai nāvi, vai arī atrast jaunu veidu, kā dzīvot. Iepriekš tikai dažiem atkarīgajiem bija pieejama šī otrā izvēles iespēja. Tiem, kas cieš no atkarības šodien, ir palaimējies vairāk. Pirmo reizi cilvēces vēsturē ir ceļš, kas izrādījies efektīvs daudzās atkarīgu cilvēku dzīvēs. Tas ir pieejams mums visiem. Šī ir vienkārša garīga, ne reliģiska programma, ko sauc par Anonīmajiem Narkomāniem.

Pārpublicēts no Bāzes Teksta, *Anonīmo Narkomānu*.

© 2019 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Latvian 11/25