



Narcotics Anonymous,
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 11-LV

Sponsorēšana



Narcotics Anonymous,
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 16-LV

Jaupienācējam

Narcotics Anonymous,
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 19-LV

Sevis
pieņemšana



Narcotics Anonymous,
Anonīmie Narkomāni

Ievada ceļvedis
Anonīmājiem
Narkomāniem

Laipni lūgts
Anonīmo
Narkomānu
sadraudzībā

Šajā brošūrā jūs atradīsit atbildes
uz dažiem no jūsu jautājumiem.
Anonīmo Narkomānu
12. Pasākumu Programmu

Anonīmo Narkomānu Divpadsmit Soļi

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 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.

Ievada ceļvedis Anonīmājiem Narkomāniem

NARCOTICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.
CHATSWORTH, CALIFORNIA

Divpadsmit Soli & Divpadsmit Tradīcijas pārrakstītas
redakcijai ar AA World Services Inc. atļauju.

Copyright 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visas tiesības pieder autoram

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
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.wsoiran.org

Printed in China



Šis ir NA Sadraudzības literatūras apstiprināts tulkojums.

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

ISBN 9781633805279 Latvian 5/26

WSO Catalog Item No. LV1200

Šīs grāmatas nodaļas ir veidotas no citiem materiāliem, ko iepriekš publicējusi Narcotics Anonymous World Services, Inc. Tās šeit ir pārpublicētas pilnā apjomā. Attiecīgie materiāli un to autortiesību datumi ir šādi: brošūra "Vai es esmu atkarīgais?" (2010); "Laipni lūgts Anonīmo Narkomānu sadraudzībā" (2011); "Jaunpienācējam" (2010); "Cits skatījums" (2011); "Kā tas strādā", grāmatas *Anonīmie Narkomāni* ceturtā nodaļa (2019); "Servis pieņemšana" (2011); "Sponsorēšana" (2011); "Kāda atkarīgā pieredze ar pieņemšanu, ticību un apņemšanos" (2016); "Tikai šodien" (2010); "Kā saglabāt tīrību "ārpusē"" (2016); "Atveseļošanās un lietošanas atsākšana", kas publicēts atsevišķi kā brošūra (2020); tā teksts pilnā apjomā ir iekļauts arī gan bukletā (1976, 1983, 1986), gan grāmatā (2019) ar nosaukumu *Anonīmie Narkomāni*.

Satura rādītājs

Vai es esmu atkarīgais?.....	1
Laipni lūgts Anonīmo Narkomānu sadraudzībā	10
Jaunpienācējam	16
Cits skatījums	23
Kā tas darbojas	30
Sevis pieņemšana	105
Sponsorēšana	111
Kāda atkarīgā pieredze ar pieņemšanu, ticību un apņemšanos	121
Tikai šodien.....	127
Kā saglabāt tīrību “ārpusē”	132
Atveseļošanās un lietošanas atsākšana.....	141

Vai es esmu atkarīgais?

Tikai tu pats vari atbildēt uz šo jautājumu.

Iespējams, ka tas nebūs viegli izdarāms. Laikā, kad lietojām narkotikas, mēs sev apgalvojām: „Es ar to tieku galā.” Pat ja sākotnēji tā bija taisnība, tad tagad vairs tā nav. Narkotikas tika galā ar mums. Mēs dzīvojām, lai lietotu, un lietojām, lai dzīvotu. Ļoti vienkārši – atkarīgais ir cilvēks, kura dzīvi kontrolē narkotikas.

Iespējams, tu atzīsti to, ka tev ir problēmas ar narkotikām, bet tu neuzskati sevi par atkarīgo. Katram no mums ir savi personīgie uzskati par to, kas ir atkarīgais. No tā brīža, kad esi uzsācis rīkoties lietas labā, tev vairs nav jākaunas par to, ka esi atkarīgais. Ja tev šķiet pazīstamas mūsu problēmas, tad būsi spējīgs iepazīt arī mūsu risinājumu. Šos jautājumus ir uzrakstījuši atkarīgie, kuri atveseļojas Anonīmo Narkomānu sadraudzībā. Ja tevī mīt

šaubas par to, vai tu esi atkarīgais vai nē, tad velti mirklīti laika tam, lai izlasītu šos jautājumus un atbildētu uz tiem tik godīgi, cik vien spēj:

1. Vai tu jebkad esi lietojis narkotikas vienatnē? Jā ☐ Ne ☐
2. Vai tu kādreiz esi aizvietojis vienas narkotikas ar citām, domādams, ka šī konkrētā narkotika ir bijusi par pamatu tavām problēmām Jā ☐ Ne ☐
3. Vai tu jebkad esi manipulējis vai melojis ārstam, lai iegūtu zāļu receptes? Jā ☐ Ne ☐
4. Vai tu jebkad esi zadzis narkotikas vai zadzis, lai dabūtu narkotikas? Jā ☐ Ne ☐
5. Vai tu pastāvīgi lieto kādas narkotikas pirms gulētiešanas vai pamostoties? Jā ☐ Ne ☐
6. Vai tu jebkad esi lietojis kādu narkotiku, lai novērstu citas narkotikas radīto efektu? Jā ☐ Ne ☐

7. Vai tu izvairies no cilvēkiem un vietām, kas neatbalsta tavu narkotiku lietošanu? Jā ☐ Ne ☐
8. Vai jebkad esi lietojis narkotiskās vielas, nebūdams pārliecināts par to izcelsmi un iedarbību uz tevi? Jā ☐ Ne ☐
9. Vai tava lietošana ir ietekmējusi tavu sniegumu darbā vai skolā? Jā ☐ Ne ☐
10. Vai tu jebkad esi ārstējies narkotiku lietošanas dēļ? Jā ☐ Ne ☐
11. Vai esi jebkad melojis par to, cik daudz un ko tu lieto? Jā ☐ Ne ☐
12. Vai narkotiku iegāde tev ir svarīgāka par tavām finansiālajām saistībām? Jā ☐ Ne ☐
13. Vai jebkad esi mēģinājis pārtraukt vai kontrolēt lietošanu? Jā ☐ Ne ☐

14. Vai lietošanas dēļ kaut reizi esi atradies apcietinājumā, slimnīcā vai rehabilitācijas iestādē?
Jā ☐ Ne ☐
15. Vai lietošana ietekmē tavu miegu vai apetīti?
Jā ☐ Ne ☐
16. Vai tevi biedē doma par to, ka tavi narkotiku krājumi var izsīkt?
Jā ☐ Ne ☐
17. Vai tu nespēj iedomāties savu dzīvi bez narkotikām?
Jā ☐ Ne ☐
18. Vai tu jebkad esi apšaubījis sava veselā saprāta esamību?
Jā ☐ Ne ☐
19. Vai narkotiku lietošana liek tev justies nelaimīgam?
Jā ☐ Ne ☐
20. Vai esi jebkad domājis par to, ka bez narkotikām tu nespēj nekur iederēties vai labi pavadīt laiku?
Jā ☐ Ne ☐
21. Vai jebkad esi juties vainīgs, apkauts vai nepatiesi apvainots attiecībā uz lietošanu?
Jā ☐ Ne ☐

22. Vai tu pavadi daudz laika, domājot par narkotikām? Jā ☐ Ne ☐
23. Vai tev jebkad ir uznākušas nepamatotas vai neaprakstāmas bailes? Jā ☐ Ne ☐
24. Vai lietošana ir ietekmējusi tavu seksuālo dzīvi? Jā ☐ Ne ☐
25. Vai esi lietojis narkotikas, no kurām iepriekš izvairījies? Jā ☐ Ne ☐
26. Vai tu jebkad ar narkotikām esi remdējis savas emocionālās sāpes vai stresu? Jā ☐ Ne ☐
27. Vai jebkad esi pārdozējis lietošanas rezultātā? Jā ☐ Ne ☐
28. Vai, neraugoties uz negatīvajam sekām, tu tomēr turpini lietot? Jā ☐ Ne ☐
29. Vai, tavuprāt, tev ir problēmas ar narkotikām? Jā ☐ Ne ☐

„Vai es esmu atkarīgais?” Uz šo jautājumu atbildi vari rast tikai tu pats. Mēs uzzinājām, ka katram no mums bija savs

un atšķirīgs daudzums atbilžu „Jā” uz šiem jautājumiem. Patiesībā „Jā” skaits nebija svarīgāks par to, kā mēs jutāmies iekšēji un kā atkarība bija ietekmējusi mūsu dzīvi.

Dažos no šiem jautājumiem narkotikas pat nav pieminētas, jo atkarība ir iekšēja slimība, kas ietekmē visas mūsu dzīves jomas, pat tās, kurām šķietami ar narkotikām nav daudz kopīga. Svarīgāk par to, cik dažādas narkotikas mēs lietojām, ir tas, kāpēc mēs to darījām un ko tās nodarīja mums.

Kad mēs pirmo reizi iepazīnāmies ar šiem jautājumiem, mums šķita biedējoši iedomāties, ka varam izrādīties atkarīgie. Daži no mums mēģināja aizgaiņāt šīs domas teikdami:

„Šie jautājumi ir pilnīgi bezjēdzīgi!”

Vai –

„Ar mani ir citādāk. Es zinu, ka lietoju narkotikas, bet es neesmu atkarīgais. Mani nomāc smagas emocionālas/ģimenes/darba problēmas!”

Vai –

„Man vienkārši šobrīd ir tāds pasmags posms dzīvē...”

Vai –

„Es tūlīt pat pārtraukšu, tiklīdz atradišu īsto cilvēku/darbu, utt.”

Ja tu esi atkarīgais, tad pirms jebkādiem uzlabojumiem atveseļošanās jomā tev vispirms jāatzīst, ka tev ir problēmas ar narkotikām. Ja tava pieeja šiem jautājumiem būs godīga, tad tu spēsi ieraudzīt, kā atkarība ir padarījusi tavu dzīvi nevadāmu. Neārstēta atkarība ir slimība, kas beidzas ar cietumu, slimnīcu vai nāvi. Daudzi no mums atnāca uz Anonīmajiem Narkomāniem, jo narkotikas bija pārstājušas sniegt vēlamo efektu. Atkarība atņēma mums lepnumu, pašcieņu, ģimeni, mīļotos un pat vēlēšanos dzīvot. Ja tu vēl neesi tik zemu kritis, tad tev tas nav jādara. Mēs uzzinājām, ka mūsu personīgā elle atradās mūsos pašos. Ja tev ir nepieciešama palīdzība, tad tu to vari atrast Anonīmo Narkomānu sadraudzībā.

„Mēs lūkojāmies pēc atbildes, kad savos palīdzības meklējumos atradām

Anonīmos Narkomānus. Uz savu pirmo NA sapulci mēs ieradāmies izmisuši un nezinājām, ko sagaidīt. Pēc pirmajām sapulcēm mēs sajutām, ka cilvēkiem nesam vienaldzīgi un ka viņi vēlas mums palīdzēt. Lai gan prāts apgalvoja, ka nekas nesanāks, tomēr cilvēki no sadraudzības dāvāja mums cerību, uzstājot, ka mums izdosies atveseļoties. Atrodoties citu atkarīgo sabiedrībā, mēs vairs nejutāmies vieni. Mūsu sapulcēs notiek atveseļošanās. Tas ir mūsu dzīvības jautājums. Noliekot atveseļošanos pirmajā vietā, mēs atklājām, ka programma darbojas. Mēs bijām nonākuši pie trijām smagām atziņām:

1. Mēs esam bezspēcīgi savas atkarības priekšā;
2. Lai gan mēs neesam atbildīgi par savu slimību, mēs esam atbildīgi par savu atveseļošanos;
3. Mēs ilgāk vairs nevaram novelt vainu par savu slimību uz cilvēkiem, vietām, lietām un apstākļiem.

Vislabākais atveseļošanās ierocis ir atkarīgais, kurš atveseļojas.”¹

¹ Bāzes teksta, *Anonīmie Narkomāni*

Laipni lūgts Anonīmo Narkomānu sadraudzībā

Šajā brošūrā jūs atradīsiet atbildes uz dažiem no jūsu jautajumiem par Anonīmo Narkomānu programmu. Mūsu vēsts ir ļoti vienkārša: Mēs esam atraduši veidu kā dzīvot bez narkotikām, un mēs ar prieku dalīsimies savā pieredzē ar ikvienu, kam narkotikas sagādā problēmas.

Laipni lūgts savā pirmajā NA sapulcē. NA piedāvā atkarīgajiem dzīvi bez narkotikām. Neraizējies, ja neesi pārliecināts par to vai tu esi atkarīgais, vienkārši turpini apmeklēt mūsu sapulces. Tev būs pietiekami daudz laika, lai veiktu šo lēmumu.

Ja tu esi tāds pats kā daudzi no mums, tad tu droši vien jūties satraukts, un tev liekas, ka visa uzmanība ir pievērsta tev. Ja tā tas ir, tad tu neesi vienīgais, kam tā šķiet. Tieši tā jūtās daudzi no mums. Ir teikts: „Ja tavs vēders ir savilcies kamolā,

tad tu droši vien esi pareizajā vietā.” Mēs bieži sakām, ka neviens neienāk pa NA durvīm kļūdas pēc. Cilvēki, kuriem nav problēmas ar atkarību, neiznieko savu laiku, lai noskaidrotu vai viņi ir atkarīgie. Viņi par to pat nedomā. Ja tev ir jāaizdomajas par to vai tu esi vai neesi atkarīgais, tad iespējams, ka tu esi. Vienkārši dod sev laiku, un ieklausies mūsu pieredzē, par to kā mums ir gājis. Iespējams, ka tu saklausīsi kaut ko, kas arī tev šķiet pazīstams. Nav svarīgi vai tu esi vai neesi lietojis tās pašas narkotikas, par kurām runā pārejie. Ja tu vēlies pārtraukt lietošanu, tu esi šeit laipni gaidīts, neatkarīgi no tā, kādas narkotikas tu esi lietojis. Lielākā daļa atkarīgo dzīvo ļoti līdzīgās sajūtās, un tieši tāpēc visnoderīgākie viens otram mēs esam tad, kad vēršam savu uzmanību uz mūsu līdzībām nevis atšķirībām.

Iespējams, ka tu jūties bezcerīgs un nobijies, un tu domā, ka tā šī programma tāpat kā daudzas citas metodes, kuras esi izmēģinājis nedarbosies. Jeb varbūt, ka tev šķiet, ka tā domāta citiem, jo domā, ka

esi savādāks kā mēs. Vairākums no mums jutās tieši tāpat, kad pirmo reizi atnācām uz NA. Mūsos bija kautkāda nojausma, ka vairs nespējam turpināt savu dzīvi lietojot narkotikas, bet mēs nezinājām kā pārtraukt vai neatsākt lietošanu. Mēs visi baidījāmies atbrīvoties no kaut kā, kas mums bija kļuvis tik svarīgs. Par atvieglojumu mēs atklājam, ka vienīgā prasība, lai kļūtu par NA biedru ir velēšanās pārtraukt lietošanu.

No sākuma, lielākā daļa no mums uz šo jauno pieeju skatījās caur aizdomu un bailu plīvuru. Vienīgais par ko mēs bijām pilnīgi pārliecināti bija tas, ka mūsu vecās pieejas nedarbojās vispār. Pat tīrības sākumā viss nenotika uzreiz. Būdami vairs ne īsti savā ādā, bieži biedējošas un dīvainas likās pat tādas ierastas nodarbes kā mašīnas vadīšana vai runāšana pa telefonu. Šādās situācijās visvairāk noder NA sadraudzības palīdzība. Mēs sākam paļauties uz citiem nelietojosiem atkarīgajiem, lai iegūtu mums tik ļoti nepieciešamo mierinājumu un atbalstu.

Iespējams, ka tu šobrīd skeptiski savās domās nopūties: „Jā, bet...” vai: „Ja nu tomēr?” Tomēr pat tad, ja tu neesi īsti pārliecināts par to vai tas darbosies, tu jebkurā gadījumā vari sākt pielietot dažus vienkāršus ieteikumus: Apmeklē pēc iespējas vairāk NA sapulces un izveido sarakstu ar NA biedru telefona numuriem, lai regulāri sazinātos, sevišķi tad, kad tevī rodas spēcīga tieksme lietot. Tieksme nesaskaņot sevi ar sapulču grafiku. Mēs šodien esam tīri, pateicoties tam, ka uzdrošinājāmies lūgt palīdzību. Kas palīdzēja mums, var palīdzēt arī tev. Tāpēc nebaidies piezvanīt kādam no NA sadraudzības.

Vienīgais veids ka neatgriezties aktīvās lietošanas fāzē ir atteikties no pirmās devas. Atkarīgajam ir lietošana ir pilnīgi dabisks un pašsaprotams stāvoklis. Lai mēs spētu atturēties no apziņas, prāta un garastāvokļa ietekmējošām vielām, mums bija jāiziet cauri krasām fiziskām, mentālām, emocionālām un garīgām izmaiņām. NA Divpadsmit Soļi ir šo izmaiņu ceļvedis. Kāds reiz ir teicis: „Iespējams, ka

tīrību var iegūt tikai ar sapulču apmeklējumiem, tomēr, ja tu vēlies saglabāt tīrību un piedzīvot atveseļošanos, tad tev būs nepieciešams pastāvīgs darbs pie Divpadsmit Soļu programmas." Vienatnē mums tas nav pa spēkam. NA sadraudzībā mēs atbalstam viens otru savos centienos apgūt un pielietot jaunu – veselīgu un brīvu no narkotikām dzīvesveidu.

Savā pirmajā sapulcē tu satiksi cilvēkus ar dažādu tīrības laiku. Tevi droši vien izbrīnīs, kā viņiem tik ilgi ir izdevies saglabāt savu tīrību. Ja tu turpināsi apmeklēt NA sapulces un atturēsies no lietošanas, tu sāksi aptvert to kā tas notiek. Atkarības posta pārvarēšana ir mūs saliedējusi, tāpēc NA sadraudzībā valda savstarpējas iecietības un gādības gaisotne. NA programma sastāv no garīgiem principiem, kuri, kā mēs to esam noskaidrojuši, palīdz mums saglabāt tīrību. No tevis nekas netiks prasīts, bet tu saņemsi daudzus ieteikumus. Sadraudzība dod mums iespēju piedāvāt tev to, ko mēs esam atraduši – tīru dzīvesveidu.

Mēs zinām, ka, „lai saglabātu to, kas mums ir, mums tas ir jānodod tālāk.”

Tātad, laipni gaidīts! Mums prieks, ka tev ir izdevies nokļūt līdz mums, un ceram, ka tu nolemsi palikt. NA sapulcēs tu dzirdēsi pieminam Dievu, tev ir svarīgi zināt, ka mēs ar to domājam Spēku, kas ir lielāks par mūsu pašu, ar kura palīdzību mēs spējam paveikt to, kas šķita neiespējams. Mēs šo Spēku atradām šeit – NA, šajā programā, šajās sapulcēs un šajos cilvēkos. Šis ir tas garīgais pamats, kas mums ir palīdzējis dzīvot dzīvi bez narkotikām tikai šodien, un, kad vien mums diena šķiet par garu, tad mēs to varam sadalīt sīkāk – pa stundām un minūtēm. Kopā mēs varam to, ko nespējam vienatnē. Pienāks laiks, kad varbūt arī tu vēlēšies dalīties ar kādu tajā, ko pats esi saņēmis par brīvu.

NĀC VĒL – TAS STRĀDĀ!

Jaunpienācējam

NA ir vīriešu un sieviešu bezpeļņas sadraudzība vai sabiedrība, kuriem narkotikas bija kļuvušas par galveno problēmu. Mēs esam atkarīgie, kuri atveseļojas, un kuri regulāri satiekas, lai palīdzētu viens otram saglabāt tīrību. Mums nav dalības maksas vai biedru naudas. Vienīgā prasība, lai kļūtu par sadraudzības biedru, ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu.

Tīrība nav obligāts priekšnosacījums, ierodoties NA, tomēr pēc pirmā sapulces apmeklējuma mēs iesakām jaunpienācējiem turpināt atgriezties nelietotojošiem. Atkarība nav bezcerīgs stāvoklis no kura nav iespējams atveseļoties, tāpēc tev ir iespēja izmantot NA palīdzību līdz būs notikusi kārtējā pārdozēšana vai ieslodzījums. Ar Anonīmo Narkomānu sadraudzības un Divpadsmit Soļu palīdzību var atbrīvoties no vēlmes lietot.

Ar atkarības slimību var saslimt jebkurš. Daži no mums lietoja narkotikas, lai izbaudītu to iedarbību, citi to darīja, lai apspiestu savas jūtas. Daļa no mums kļuva atkarīgi lietojot recepšu medikamentus, kas tika izrakstīti fiziskas vai garīgas saslimšanas gadījumos. Vēl daži nevēlējās būt atšķirīgi no pārējiem; neko ļaunu nenojauzdami, šad un tad lietoja narkotikas, lai labi justos, un pēc tam saprata, ka vairs nespēj apstāties.

Daudzi no mums mēģināja paši atbrīvoties no atkarības, un ja arī mums izdevās uz kādu laiku izjust zināmu atvieglojumu, tad parasti tam sekoja vēl smagāka lietošana.

Lai kā arī būtu, apstākļiem patiešām nav nozīmes. Atkarība līdzīgi diabētam ir progresējoša slimība. Mēs esam alergiski pret narkotikām. Mūsu galastacijas parasti ir vienas un tās pašas: cietumi, slimnīcas vai nāve. Ja dzīve ir kļuvusi nevadāma, un tu vēlies dzīvot bez nepieciešamības lietot narkotikas, tad mēs zinām kāds ceļš ejams. Šie ir Anonīmo Narkomānu Divpadsmi

Soli, kurus mēs pielietojam savā ikdienā, lai atveseļotos no mūsu slimības.

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 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.

Atveseļošanās nebeidzās tikai ar lietošanas pārtraukšanu. Uzsākot savu atturēšanos no visa veida narkotikām (jā, alkoholu un zālīti ieskaitot), mēs tiekamies, aci pret aci ar tādām jūtām, ar kurām

agrāk veiksmīgi nemācējām sadzīvot. Mēs pat piedzīvojam tādas jūtas, kuras agrāk nespējām izjust. Mums jāklūst gataviem uzņemt gan vecās, gan jaunās jūtas tādas, kādas tās ir.

Mēs mācāmies piedzīvot savas jūtas, un saprotam, ka tās mums nespēj kaitēt, ja vien mēs neejam to pavadāt. Tā vietā, lai ļautu jūtām mūs pārņemt, mēs piezvanām kādam no NA sadraudzības. Visticamāk, ka kādam no NA jau ir bijusi līdzīga pieredze un noderīgs risinājums, ko pielietot šādā gadījumā. Atceries, ka vientuļš atkarīgais ir nelāga kompānija.

Divpadsmit Soļi, jauni draugi un sponsori ir tie, kas palīdz mums sadzīvot ar šīm jūtām. NA ir vieta, kur mēs vairojam savu prieku daloties savos labajos laikos, un mūsu bēdas mazinās, kad dalāmies savos nelāgajos. Pirmo reizi dzīvē, mums vairs nekas nav jāpiedzīvo vienatnē. Tagad, kad mums ir grupa, mēs varam izveidot attiecības ar Augstāko Spēku, kas vienmēr būs ar mums.

Tiklīdz tu esi iepazinies ar NA biedriem savā apkārtnē, mēs iesakām tev sameklēt sev sponsoru. Jaunpienācēja sponsorēšana ir privilēģija, tāpēc nebaidies kādu uzrunāt šajā sakarā. Sponsorēšana ir auglīga pieredze abām pusēm, jo mēs visi esam šeit, lai varētu sniegt un saņemt palīdzību viens otram. Lai mēs nepazaudētu savu garīgo izaugsmi NA programmā un joprojām būtu spējīgi darboties bez narkotikām, mums ir svarīgi dalīties savā atveseļošanās pieredzē.

Šī programma piedāvā cerību. Viss, kas tev jāatnes līdzī uz šejieni, ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu un pamēģināt šo jauno dzīves veidu.

Apmeklē sapulces, klausies bez aizspriedumiem, uzdod jautājumus, iegūsti telefona numurus un izmanto tos. Saglabā savu tīrību tikai šodien.

Vēl atgādināsim tev, ka šī ir anonīma programma, un tava *anonimitāte* tiks glabāta visstingrākajā noslēpumā. „Mūs neinteresē, ko un cik tu lietoji, vai ar ko tu biji saistīts agrāk, cik daudz vai maz tev

pieder, mūs interesē tikai tas, ko tu vēlies darīt sakarā ar savu problēmu, un kā mēs tev varam palīdzēt.”

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 pamatnostādnēm.

1. Atkarība nav brīvība

Pati 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 pārlicināti 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 dzīvesveids

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 vēlmju un personīgās izaugsmes labāku un auglīgāku piepildījumu. Šīs, protams, ir tikai dažas garīgā progresa izpausmes, kuras izriet no ikdienas darba pie NA Divpadsmi Solu 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 līdzjūtību vai otrādi. Ja pieņemam, ka līdzjūtību 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 izaugsmē 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.

Aktīvās atkarības 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 pašpalāvība veidojās no palāvības 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 kontrolēt. 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**

Kā tas darbojas

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.

Šis saraksts šķiet milzīgs, un mēs nevaram to visu izdarīt uzreiz. Mēs nekļuvām 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 principi, kas nepieciešami, 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 aizvietojot 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.

Šie ir daži jautājumi, kurus mēs sev esam uzdevuši: Vai mēs esam droši, ka gribam pārtraukt lietot? Vai mēs apzināmies, ka reāli mums nav kontroles pār narkotikām? Vai mēs saprotam, ka īstenībā nevis mēs lietojām narkotikas, bet narkotikas lietoja mūs? Vai mums ir gadījies nokļūt cietumos vai ārstniecības iestādēs? Vai mēs pilnībā pieņemam, ka jebkurš mūsu mēģinājums pārtraukt vai kontrolēt lieto-

šanu ir izgāzies? Vai mūsu atkarība mūs bija padarījusi par tādiem, kādi mēs nevēlējāmies būt, – negodīgiem, nodevīgiem, patvaļīgiem gan pret sevi, gan citiem cilvēkiem? Vai mēs patiešām ticam, ka mēs kā narkomāni esam cietuši sakāvi?

Kad mēs lietojām, realitāte kļuva tik neiecīšama, ka mēs izvēlējamies aizmirsties. Mēs slēpām savas sāpes no citiem. Mēs izolējamies un dzīvojām savas vientulības cietumos. Izmisumā mēs meklējam palīdzību NA. Kad atnācām uz NA, mēs bijām fiziski, psihiski un garīgi sagrauti. Mēs bijām cietuši tik ilgi, ka bijām gatavi darīt jebko, lai paliktu tīri.

Mūsu vienīgā cerība ir sekot to cilvēku piemēram, kuri bijuši līdzīgā situācijā un atraduši izeju. Mēs tiekam pieņemti NA neatkarīgi no tā, kas mēs esam, no kurienes nākam vai ko esam darījuši. Mūsu kopīgā atkarības problēma palīdz mums saprast vienam otru.

Pēc pāris sapulču apmeklēšanas mēs sākam just, ka beidzot kaut kur iedermies. Tieši šajās sapulcēs mēs tiekam

iepazīstināti ar NA Divpadsmit Soļiem. Mēs mācāmies strādāt ar Soļiem tādā secībā, kādā tie uzrakstīti, un pielietot tos ikdienā. Šie Soļi ir mūsu risinājums. Tie ir mūsu “izdzīvošanas komplekts”. Tie ir mūsu aizsardzība pret atkarības slimību, kas ir nāvējoša. Mūsu Soļi ir principi, kas padara mūsu atveseļošanos iespējamu.

Pirmais Solis

“Mēs atzinām savu bezspēcību atkarības priekšā un to, ka mūsu dzīves bija kļuvušas nevadāmas.”

Nav svarīgi, ko un cik mēs lietojām. Anonīmo Narkomānu programmā svarīgākais ir saglabāt tīrību. Mēs saprotam, ka nevaram lietot narkotikas un dzīvot. Kad atzīstam savu bezspēcību un nespēju vadīt savas dzīves, mēs atveram durvis uz atveseļošanos. Neviens mūs nevarēja pārliecināt par to, ka esam atkarīgie, tas mums ir jāatzīst pašiem. Ja kādam no mums ir šaubas, mēs varam sev uzdot jautājumu:

“Vai es spēju kontrolēt jebkādu apziņu vai garastāvokli ietekmējošu vielu lietošanu?”

Vairums atkarīgo uzreiz saprot, ka šāda kontrole nav iespējama. Lai kā arī nebūtu, mēs saprotam, ka nespējam kontrolēt narkotiku lietošanu pat vismazākajā mērā.

Tā ir nepārprotama norāde, ka atkarīgajam nav nekādas kontroles pār narkotikām. Bezspēcība nozīmē narkotiku lietošanu pret savu gribu. Ja jau mēs nespējam pārtraukt lietošanu, tad kā mēs varam apgalvot, ka to kontrolējam? Nespēja pārtraukt lietošanu pat ar vislielāko gribasspēku un vispatiesāko vēlēšanos ir tas, ko mēs domājam, sakot:

“Mums nav pilnīgi nekādas izvēles.”
Tomēr izvēle mums parādās brīdī, kad pārstājam attaisnot lietošanu.

Mēs nebūt nebijām mīlestības, godīguma, atvērtības un vēlēšanās pilni, kad atnācām uz NA. Mēs nonācām tik tālu, ka atkarības radīto fizisko, psihisko un garīgo sāpju dēļ mēs vairs nespējam turpināt lietošanu. Kad bijām cietuši pilnīgu sakāvi, mums radās vēlēšanās.

Mūsu nespēja kontrolēt narkotiku lietošanu ir atkarības slimības simptoms. Mēs esam bezspēcīgi ne tikai narkotiku, bet arī mūsu atkarības priekšā. Lai mēs varētu atveseļoties, mums tas ir jāatzīst. Atkarība ir fiziska, psihiska un garīga slimība, kas ietekmē visas mūsu dzīves jomas.

Mūsu slimības fizisko aspektu raksturo apmātība – nespēja pārtraukt narkotiku lietošanu, ja reiz esam to sākuši. Slimības psihiskais aspekts izpaužas apsēstībā vai nepārvaramā vēlme lietot pat tad, ja tas iznīcina mūsu dzīves. Mūsu slimības garīgo aspektu raksturo pilnīgs egocentrisms. Mums likās, ka spējam pārtraukt lietošanu, kad vien to vēlamies, kaut gan viss liecināja par pretējo. Noliegums, narkotiku aizvietošana, racionalizēšana, attaisnošanās, uzticības zaudēšana, vainas apziņa, kauns, nolaidība, degradācija, izolēšanās un kontroles zudums – tas viss ir mūsu slimības sekas. Atkarības slimība ir progresējoša, neizārstējama un nāvējoša. Vairums no mums jutās atviegloti, uzzinot, ka ciešam no slimības, nevis no morālas nepilnības.

Mēs neesam atbildīgi par savu slimību, bet mēs esam atbildīgi par savu atveseļošanos. Vairākums no mums ir mēģinājuši pārtraukt lietošanu saviem spēkiem, taču mēs nespējam dzīvot ne ar, ne bez narkotikām. Galu galā mēs sapratām, ka esam bezspēcīgi savas atkarības priekšā.

Daudzi no mums centās pārtraukt lietošanu ar gribasspēka palīdzību. Šādai pieejai bija īslaicīgi panākumi. Mēs sapratām, ka gribasspēks vien nav ilglaicīgs risinājums. Mēs izmēģinājām neskaitāmus citus līdzekļus – psihoterapeitus, slimnīcas, atveseļošanās iestādes, mīļākos, jaunus darbus un dzīvesvietas. Viss, ko mēs mēģinājām, neizdevās. Mēs sākām redzēt, ka racionalizējam savu visabsurdāko rīcību, lai attaisnotu to jucekli, par ko pārvērtām savas dzīves, lietojot narkotikas.

Kamēr mēs turēsimies pie jebkādām atrunām, mūsu atveseļošanās būs apdraudēta. Atrunas liedz mums gūt tos labumus, ko šī programma piedāvā. Atbrīvojoties no visa veida atrunām, mēs padodamies.

Tad, un tikai tad, mums var sākt palīdzēt atveseļoties no atkarības slimības.

Tagad jautājums ir šāds: “Ja reiz mēs esam bezspēcīgi, tad kā Anonīmie Narkomāni mums var palīdzēt?” Mēs sākam ar lūgumu pēc palīdzības. Lai veidotu mūsu programmas pamatu, mums jāatzīst, ka ar pašu spēkiem mums nav varas pār atkarību. Kad mēs spējam to pieņemt, esam paveikuši Pirmā Soļa pirmo daļu.

Mūsu atveseļošanās pamatu nostiprināšanai ir nepieciešams vēl otrs atzinums. Ja apstāsimies šeit, mēs zināsim tikai pusi patiesības. Mēs lieliski protam manipulēt ar patiesību. No vienas puses mēs atzīstam: “Jā, es esmu bezspēcīgs savas atkarības priekšā”, bet no otras puses domājam: “Kad mana dzīve būs sakārtota, es varēšu lietot narkotikas.” Šādas domas un rīcība noveda mūs atpakaļ lietošanā. Mums nekad neienāca prātā pajautāt sev: “Ja mēs nespējam kontrolēt savu dzīvi, tad kā mēs varam kontrolēt savu dzīvi?” Bez narkotikām mēs jutāties nožēlojami, un mūsu dzīves bija nevadāmas.

Bezdarbs, pamestība un posts ir viegli atpazīstamas nevadāmas dzīves pazīmes. Mūsu ģimenes pārsvarā bija vīlušās un apjukušas mūsu rīcības dēļ un daudzos gadījumos mūs pameta vai atteicās no mums. Darba atrašana, integrēšanās sabiedrībā un atgriešanās ģimenē nepadara mūsu dzīves vadāmas. Statuss sabiedrībā vēl nav atveseļošanās.

Mēs sapratām, ka mums nav citas izvēles, – vai nu pilnībā mainīt veco domāšanas veidu, vai arī atgriezties atpakaļ lietošanā. Ja darām labāko, ko spējam, tad NA programma darbojas priekš mums tāpat, kā tā ir darbojusies priekš citiem. Kad mēs vairs nespējam izturēt savus vecos ieradumus, mēs sākām mainīties. Sākot no šī brīža, mēs saprotam, ka katra tīra diena ir sasniegums neatkarīgi no tā, kāda tā ir bijusi. Padošanās nozīmē to, ka mums vairs nav jācīnās. Mēs pieņemam savu atkarību un dzīvi tādu, kāda tā ir. Mēs kļūstam gatavi darīt pilnīgi visu, lai saglabātu savu tīrību, pat to, kas mums nepatīk.

Pirms darba ar Pirmo Soli mēs bijām baiļu un šaubu pilni. Daudzi no mums jutās apmaldījušies un apjukuši. Mums likās, ka esam atšķirīgi no citiem. Strādājot ar šo Soli, mēs nostiprinājām savu padošanos NA principiem. Tikai padodoties mēs spējam pārvarēt atkarības radīto atsvešinātību. Palīdzība atkarīgajiem ir iespējama tikai tad, kad spējam atzīt pilnīgu sakāvi. Tas var likties biedējoši, taču tieši šis ir pamats, uz kura mēs būvējam savas dzīves.

Pirmais Solis nozīmē to, ka mums vairs nav jālieto narkotikas, un tā ir brīvība. Dažiem no mums bija nepieciešams laiks, lai saprastu, ka viņu dzīves bija kļuvušas nevadāmas. Savukārt citiem viņu dzīves nevadāmība bija vienīgais, ko viņi skaidri zināja. Sirds dziļumos mēs sapratām, ka narkotikas spēja pārvērst mūs par tādiem cilvēkiem, kādi mēs nevēlējamies būt.

Paliekot tīri un strādājot ar šo Soli, mēs atbrīvojāmies no savām vajām. Tomēr neviens Solis nedarbojas pēc burvju mājiena. Nepietiek tikai ar šī Soļa mutisku at-

skaņošanu, mēs mācāmies pielietot Soļus mūsu dzīvē. Mēs pārliecināmies paši, ka programmai ir ko mums piedāvāt.

Mēs esam atraduši cerību. Mēs varam iemācīties funkcionēt pasaulē, kurā dzīvojam. Mēs varam atrast jēgu un nozīmi savai dzīvei un izbēgt no neprāta, morālās degradācijas un nāves.

Kad mēs atzīstam savu bezspēcību un nespēju vadīt savas dzīves, mēs atveram durvis palīdzībai, kas nāk no Spēka, kas ir varenāks par mums pašiem. Nav svarīgi, no kurienes mēs nākam, svarīgi ir tas, uz kurieni mēs dodamies.

Otrais Solis

“Mēs nonācām pie ticības, ka Spēks, kas ir varenāks par mums, spēj atjaunot mums veselību saprātu.”

Ja mēs vēlamies turpināt atveseļošanos, mums ir nepieciešams Otrais Solis. Pēc Pirmā Soļa mums parādās nepieciešamība noticēt kaut kam, kas var mums palīdzēt

mūsu bezspēcībā, bezjēdzīgumā un bezpalīdzībā.

Pirmais Solis mūsu dzīvēs ir atstājis tukšumu, un mums ir jāatrod kaut kas, lai to aizpildītu. Tieši tāds ir Otrā Soļa mērķis.

Daži no mums sākotnēji šo Soli neuztvēra nopietni, mēs tam pavirši izskrējām cauri. Rezultātā mēs konstatējām, ka nākamie Soļi nedarbojas, kamēr neesam izstrādājuši Otro Soli. Pat, ja mēs atzinām, ka mums nepieciešama palīdzība mūsu narkotiku problēmas risināšanai, daudzi no mums neatzina ticības un veselā saprāta nepieciešamību.

Mēs slimojam ar progresējošu, neizārstējamu un nāvējošu slimību. Tā vai citādi mēs darbojāmies pašiznīcināšanās režīmā. Mums visiem, sākot ar narkomānu, kas aplaupa garāmgājējus, un beidzot ar jauku tantiņu, kas apmeklē vairākus dakterus vienlaicīgi, lai dabūtu savus recepšu medikamentus, ir kaut kas kopīgs: ar katru devu mēs meklējam savu pašiznīcināšanos. Ar katru čeku, tableti vai pudeli mēs tuvojāmies savai nāvei. Šī ir atkarības

neprāta maza daļa. Cena, ko maksā atkarīgais, kas pārdod savu miesu, var šķist lielāka par to, ko maksā kāds cits atkarīgais, kurš melo savam ārstam. Tomēr abi par savu slimību maksā ar savu dzīvību. Neprāts nozīmē vienu un to pašu kļūdu atkārtošānu, sagaidot citus rezultātus.

Daudzi no mums, atnākot uz programmu, saprata, ka mēs bijām atkal un atkal atgriezušies lietošanā, kaut arī apzinājāmies, ka mēs tādā veidā iznīcinām savas dzīves. Neprāts ir lietot narkotikas dienu no dienas, apzinoties, ka tas izraisīs tikai fizisku un psihisku sagrauvi. Vispamamākais atkarības slimības neprāts ir apsēstība ar narkotiku lietošanu.

Kā Tev šķiet: "Vai būtu prātīgi pie kāda vērsties ar lūgumu, lai viņš Tev izraisītu sirdslēkmi vai nāvējošu negadījumu?" Ja Tu piekrīti tam, ka tā būtu neprātīga rīcība, tad Tev nevajadzētu būt problēmām ar Otro Soli.

Šo programmu mēs sākam ar narkotiku lietošanas pārtraukšanu. Šajā brīdī mēs sākam sajust, cik sāpīga ir dzīve bez nar-

kotikām vai jebkā cita, kas tās aizvietotu. Ciešanas mums liek meklēt Spēku, kas būtu varenāks par mums, kas spētu mūs atbrīvot no apsēstības lietot.

Lielākajai daļai atkarīgo ceļš, kā nonācām pie ticības, ir līdzīgs. Vairumam no mums nebija attiecību ar Augstāko Spēku. Mēs sākam attīstīt šīs attiecības, vienkārši atzīstot, ka, iespējams, šāds par mums varenāks Spēks, pastāv. Vairākumam no mums nesagādā grūtības atzīt, ka atkarība bija kļuvusi par postošu spēku mūsu dzīvēs. Mūsu vislabākie centieni beidzās ar vēl lielāku postu un izmisumu. Līdz vienā brīdī mēs sapratām, ka mums nepieciešama Spēka, kas ir varenāks par mūsu atkarību, palīdzība. Kā mēs saprotam Augstāko Spēku, ir mūsu pašu ziņā. Neviens to nedarīs mūsu vietā. Savu Augstāko Spēku varam saprast kā grupu, programmu vai Dievu. Vienīgais ieteikums ir, lai šis Spēks būtu mīlošs, gādīgs un varenāks par mums pašiem. Lai pieņemtu šo ideju, mums nav jābūt reliģioziem. Ir svarīgi, ka mūsu prāts ir atvērts, lai mēs spētu noti-

cēt. Iespējams, ka tas mums radīs zināmas grūtības, tomēr, būdami ar atvērtu prātu, mēs agrāk vai vēlāk atradīsim palīdzību, kas mums vajadzīga.

Mēs klausījāmies citos un sarunājāmies ar viņiem. Mēs redzējām cilvēkus, kuri atveseļojas. Viņi stāstīja mums par to, kas viņiem ir palīdzējis. Mēs sākām pamanīt pierādījumus, ka pastāv kāds līdz galam neizskaidrojams Spēks. Saskaroties ar šiem pierādījumiem, mēs sākām pieņemt par mums varenāka Spēka esamību. Mēs varam izmantot šo Spēku, jau pirms esam to sapratuši.

Redzot sakritības un brīnumus mūsu dzīvēs, pieņemšana pāraug paļāvībā. Mēs sākām justies droši ar Augstāko Spēku kā mūsu spēka avotu. Mācoties paļauties uz šo Spēku, mēs sākām pārvarēt bailes no dzīves.

Nonākšana pie ticības atjauno mūsu veselo saprātu. Šī ticība dod mums spēku rīkoties. Lai turpinātu atveseļošanos, mums jāpieņem šis solis. Kad mūsu ticība ir augusi, mēs esam gatavi Trešajam Solim.

Trešais Solis

“Mēs pieņemām lēmumu nodot savu gribu un savu dzīvi Dieva, kā mēs Viņu sapratām, gādībai.”

Mēs kā atkarīgie vairākkārt atdevām savu gribu un savu dzīvi iznīcinošam spēkam. Mūsu gribu un dzīvi kontrolēja narkotikas. Mēs bijām kļuvuši par ķīlniekiem savai vajadzībai pēc tūlītēja apmierinājuma, ko deva narkotikas. Tobrīd visa mūsu būtība – ķermenis, prāts un gars bija narkotiku varā. Kādu brīdi mēs izjutām baudu, tomēr vēlāk, kad eiforija sāka izgaist, mēs ieraudzījām atkarības neglīto pusi. Mēs sapratām, ka, jo augstāk narkotikas mūs pacēla, jo zemāk nosvieda. Mums bija divas izvēles – ciest abstinences sāpes vai lietot vēl narkotikas.

Visiem mums pienāca tāda diena, kad vairs nebija izvēles – bija jālieto. Nodevuši savu dzīvi un gribu savai atkarībai, galēji izmisuši, mēs meklējām citu ceļu. Anonīmajos Narkomānos mēs nolemjam

nodot savu gribu un savu dzīvi Dieva, kā mēs Viņu saprotam, gādībai. Tas ir milzīgs solis. Mums nav jābūt reliģioziem; ikviens var spert šo soli. Viss, kas nepieciešams, ir vēlēšanās. Vislielākā nozīme šajā Solī ir tam, ka mēs atveram durvis par mums varenākam Spēkam.

Mūsu Dieva izpratne nebalstās uz dogmām, bet gan uz to, kam mēs ticam un kas darbojas priekš mums. Daudzi no mums saprot Dievu vienkārši kā jebkādu spēku, kas palīdz nelietot. Mums ir pilnīgas tiesības uz personīgo Dieva izpratni. Tā kā mums ir šādas tiesības, mums jābūt godīgiem attiecībā uz savu ticību, ja mēs vēlamies garīgi augt.

Mēs sapratām, ka viss, kas mums jādara, – ir jāmēģina. Kad mēs mēģinājām tik labi, cik vien spējām, programma darbojās mūsu labā tāpat, kā tā ir darbojusies daudziem citiem. Trešajā Solī nav teikts: “Mēs nodevām savu gribu un dzīvi Dieva gādībai.” Tajā ir teikts: “*Mēs pieņemām lēmumu nodot savu gribu un savu dzīvi Dieva, kā mēs Viņu sapratām, gādībai.*”

Mēs pieņemām šo lēmumu. Mūsu vietā to nepieņēma narkotikas, mūsu ģimene, probācijas dienests, tiesnesis, terapeits vai ārsts. Tas ir mūsu lēmums! Pirmo reizi kopš pirmās lietošanas reizes mēs paši esam pieņēmuši kādu lēmumu.

Jēdziens "lēmums" ietver sevī rīcību. Šis lēmums ir balstīts uz ticību. Mums tikai jātic, ka ar ikvienu atkarīgo, kurš vēlas mainīties, var notikt tāds pats brīnums, kāds ir noticis ar citiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas. Mēs vienkārši apzināmies, ka pastāv kāds garīgās izaugsmes spēks, kas var mums palīdzēt kļūt iecietīgākiem, pacietīgākiem un noderīgākiem, palīdzot citiem. Daudzi no mums ir teikuši: "Ņem manu gribu un dzīvi. Vadi mani manā atveseļošanās ceļā. Parādi man, kā dzīvot." "Atbrīvojoties un ļaujot Dievam," mēs izjūtam atvieglojumu un sākam dzīvošanas vērtu dzīvi.

Padoties sava Augstākā Spēka gribai kļūst vieglāk, ja to dara ik dienas. Kad mēs godīgi cenšamies, tas darbojas. Daudzi no mums uzsāk savu dienu ar vienkāršu lūgumu Augstākajam Spēkam pēc vadības.

Pat zinot, ka savas gribas un dzīves “nodošana” darbojas, mēs tik un tā varam paņemt tās atkal savā pārziņā. Mēs pat varam kļūt dusmīgi uz Dievu par to, ka Viņš to pieļauj. Brīžiem atveseļošanās procesā lēmums lūgt Dieva palīdzību ir mūsu lielākais spēka un drosmes avots. Nav iespējams šo lēmumu pieņemt par daudz vai pārāk bieži. Mēs klusībā padodamies un ļaujam Dievam, kā mēs viņu saprotam, gādāt par mums. Pirmajā brīdī mūs uztrauca jautājumi: “Kas notiks, kad nodošu savu dzīvi Dieva gādībā? Vai es kļūšu ideāls?” Iespējams, ka bijām reālistiskāk noskaņoti. Daži no mums vērsās pie pieredzējušāka NA biedra ar jautājumu: “Kā tas bija Tev?” Mēs dzirdējām atšķirīgas atbildes no dažādiem NA biedriem. Vairākumam no mums šķiet, ka atvērtība, vēlēšanās un padošanās ir atslēgas vārdi šajā Solī.

Mēs esam nodevuši savu gribu un dzīvi par mums varenāka Spēka gādībai. Ja būsim godprātīgi, mēs pamanīsim pozitīvas pārmaiņas. Mūsu bailes mazinās un ticība pieaug, kad iepazīstam padošanās patieso

būtību. Mēs vairs necināmies ar bailēm, dusmām, vainas apziņu, sevis žēlošanu vai depresiju. Mēs saprotam, ka Spēks, kas mūs atveda uz šo programmu, joprojām ir ar mums un turpinās vadīt mūs, ja vien mēs Viņam to ļausim. Mēs pamazām sākam zaudēt paralizējošās bailes no bezcerības. Tas, kā šis Solis darbojas, ir redzams tajā, kā mēs dzīvojam.

Mēs esam sākuši izbaudīt dzīvi bez narkotikām un vēlamies iegūt vairāk labumu, ko NA sadraudzība mums piedāvā. Tagad mēs zinām, ka mēs nedrīkstam apstāties mūsu garīgajā programmā, mēs vēlamies visu, ko varam no tās iegūt.

Tagad mēs esam gatavi savam pirmajam godīgajam pašnovērtējumam, un sākam Ceturto Soli.

Ceturtais Solis

“Mēs veicām rūpīgu un bezbailīgu sevis morālo inventarizāciju.”

Rūpīgas un bezbailīgas morālās inventarizācijas mērķis ir tikt skaidrībā ar ap-

jukumu un pretrunām mūsu dzīvēs, lai noskaidrotu, kas mēs patiesībā esam. Mēs uzsākam jaunu dzīves veidu, un mums ir jāatbrīvojas no nastām un slazdiem, kas kontrolēja mūs un neļāva mums augt.

Kad mēs tuvojamies šim solim, vairums no mums ir nobijušies, ka mūsos mīt briesmonis, kurš iznīcinās mūs, ja to atbrīvosim. Šīs bailes var likt vilcināties veikt personīgo inventarizāciju vai arī atturēt no šī svarīgā soļa veikšanas vispār. Mēs esam sapratuši, ka bailes ir ticības trūkums, un esam atraduši mīlošu personīgo Dievu, pie kura varam vērsties. Mums vairs nav jābaidās.

Mēs bijām kļuvuši par sevis mānīšanas un racionalizēšanas meistariem. Veicot rakstisku inventarizāciju, mēs varam mainīt šos ieradumus. Rakstiska inventarizācija atbrīvo mūsu zemapziņas daļas, kuras paliek apslēptas, kad mēs tikai domājam vai runājam par to, kas mēs esam. Tiklīdz tas ir uzrakstīts uz papīra, mums ir daudz vieglāk ieraudzīt un daudz grūtāk noliegt savu patieso dabu. Godīga sevis

izvērtēšana ir viens no mūsu jaunās dzīves pamatelementiem.

Paskatīsimies patiesībai acīs: mēs nebijām godīgi prēt sevi, kad lietojām. Mēs kļūstam godīgi pret sevi tad, kad atzīstam, ka atkarība mūs ir uzvarējusi un mums ir nepieciešama palīdzība. Bija jāpaiet ilgam laikam, lai mēs spētu atzīt, ka esam sakauti. Mēs sapratām, ka mūsu ķermeņa, prāta un gara atveseļošanās nav vienas dienas jautājums. Ceturtais Solis veicinās mūsu atveseļošanos. Vairākums no mums atklāja, ka nemaz neesam tik briesmīgi, ne arī tik brīnišķīgi, kā mums pašiem likās. Mēs esam pārsteigti, kad savās inventarizācijās atklājam ko labu par sevi. Ikviens Anonīmo Narkomānu biedrs, kurš programmā jau ir kādu laiku un ir strādājis ar šo soli, pateiks, ka Ceturtais Solis bija pagrieziens punkts viņa dzīvē.

Daži no mums kļūdaini pieiet Ceturtajam Solim kā grēksūdzei par to, cik briesmīgi mēs esam un cik slikti cilvēki esam bijuši. Mūsu jaunajā dzīves veidā ieslīgšana grūtsirdībā var būt bīstama.

Tāds nav Ceturtā Soļa mērķis. Mēs mēģinām atbrīvoties no veciem un nederīgiem uzvedības modeļiem. Mēs strādājam ar Ceturto Soli, lai augtu un gūtu spēku un spēju sevi izprast. Ir dažādas pieejas darbam ar šo Soli.

Pirmie trīs soļi kalpo kā sagatavošanās darbs, lai rastu drosmi un ticību bezbailīgas inventarizācijas rakstīšanai. Pirms darba ar Ceturto Soli būtu vēlams kopā ar sponsoru pārskatīt iepriekšējos Soļus. Mēs kļūstam droši par savu pirmo trīs Soļu izpratni. Mēs atļaujam sev justies labi par to, ko mēs darām. Ilgu laiku esam spriedelējuši par Ceturto Soli, bet tā arī nekur neesam tikuši. Tagad mēs sākam strādāt ar Ceturto Soli un atbrīvojamies no savām bailēm. Mēs vienkārši rakstām, cik labi vien šobrīd tas ir mūsu spēkos.

Mums jāpārstāj turēties pie pagātnes. Mēs vēlamies skatīties tai acīs, redzēt to tādu, kāda tā ir patiesībā, un to palaist, lai spētu dzīvot šodienā. Vairumam no mums pagātne līdzinās spokam, kas dzīvo skapī. Mēs nevēlējamies atvērt skapja durvis, baidoties no tā, ko šis spoks mums var

nodarīt. Mums nav jāskatās pagātnē vieniem pašiem. Mūsu griba un dzīve tagad ir Augstākā Spēka rokās.

Rūpīga un bezbailīga inventarizācijas rakstīšana mums likās neiespējama. Tas tā bija, kamēr paļāvāmies tikai paši uz saviem spēkiem. Pirms sākt rakstīt, mēs dodam sev brīdi, lai lūgtu spēku būt bezbailīgiem un rūpīgiem.

Ceturtajā Solī mēs sākam nonākt kontaktā ar sevi. Mēs rakstām par saviem trūkumiem: vainas apziņu, kaunu, nožēlu, sevis žēlošanu, aizvainojumiem, dusmām, depresiju, aizkaitināmību, apjukumu, vientulību, trauksmi, nodevību, bezcerību, neveiksmēm, bailēm un noliegumu.

Mēs rakstām par to, kas mūs šobrīd uztrauc. Mums ir tendence domāt negatīvi, tādēļ rakstīšana dod mums iespēju paraudzīties uz notiekošo pozitīvāk.

Lai iegūtu precīzu un pilnīgu sevis redzējumu, mums jāņem vērā arī savas pozitīvās īpašības. Daudziem no mums tas ir sarežģīti, jo mums ir grūti saskatīt pozitīvo sevī. Tomēr ikvienam no mums

ir pozitīvās īpašības, no kurām daudzas esam atklājuši, būdami NA programmā, kā, piemēram, – tīrība, atvērtība, Dieva apzināšanās, godīgums pret citiem, pozitīvas darbības, pieņemšana, dalīšanās, vēlēšanās, drosme, ticība, rūpēšanās, pateicība, laipnība un dāsnums. Savās inventarizācijās mēs izvērtējam arī mūsu attiecības ar citiem cilvēkiem.

Mēs pārskatām mūsu pagātnes darbības un savu tagadējo uzvedību, lai redzētu, ko vēlamies paturēt un no kā atbrīvoties. Nevienam mūs nespiež atteikties no mūsu ciešanām. Lai arī šis Solis tiek uzskatīts par sarežģītu, patiesībā, tas ir vienkāršs.

Mēs rakstām savu inventarizāciju, nedomājot par Piekto Soli. Mēs strādājam ar Ceturto Soli tā, it kā Piektā Soļa nemaz nebūtu. Mēs varam rakstīt vienatnē vai kopā ar citiem cilvēkiem – galvenais, lai mēs šajā procesā justos ērti. Mēs varam rakstīt tik daudz vai maz, cik nepieciešams. Mums var palīdzēt kāds, kuram ir pieredze darbā ar šo Soli. Galvenais ir rakstīt morālo inventarizāciju. Ja vārds “morāls”

mums nepatīk, mēs varam to saukt par pozitīvā-negatīvā inventarizāciju.

Labākais veids, kā uzrakstīt inventarizāciju, ir – rakstīt to! Domāšana, runāšana, teoretizēšana par inventarizāciju nav tas pats, kas inventarizācijas rakstīšana. Mēs apsēžamies, paņemam kladi, lūdzam vadību, ņemam pildspalvu un sākam rakstīt. Viss, kas ienāk mums prātā, ir materiāls mūsu inventarizācijai. Kad mēs saprotam, cik maz varam zaudēt un cik daudz iegūt, mēs sākam šo soli.

Jāatceras, ka ir iespējams uzrakstīt par maz, bet nav iespējams uzrakstīt par daudz. Inventarizācija būs atbilstoša tās veicējam. Iespējams, tas šķiet sāpīgi un sarežģīti. Tas var likties pat neiespējami. Mēs baidāmies, ka, saskaroties ar savām jūtām, mūs pārņems sāpes un panika. Bailes no neizdošanās var likt mums izvairīties no inventarizācijas rakstīšanas. Kad mēs ignorējam savas jūtas, spriedze kļūst nepanesama. Bailes no tā, kas mūs sagaida, ja neko nedarīsim, nomāc mūsu bailes no neizdošanās.

Inventarizācija sniedz atvieglojumu, jo sāpes rakstot ir mazākas par tām, kādas ir nerakstot. Mēs saprotam, ka sāpes var motivēt mūs atveseļoties. Tātad saskaršanās ar sāpēm ir neizbēgama. Ikvienu tēma Soļu sapulcēs šķietami ir par Ceturto Soli vai ikdienas inventarizāciju. Pateicoties inventarizācijas procesam, mēs spējam tikt galā ar notiekošo. Jo vairāk mēs pieliekojam programmu savā ikdienā, jo biežāk, šķiet, Dievs mūs nostāda situācijās, kurās atklājas mūsu sāpīgie jautājumi. Kad šīs problēmas parādās, mēs rakstām par tām. Mēs sākam izbaudīt savu atveseļošanos, jo mums ir veids, kā tikt galā ar kaunu, vainas apziņu un aizvainojumu.

Mēs atbrīvojamies no iekšējā sasprindzinājuma. Rakstīšana nocels mūsu tvaika katla vāku. Mēs izlemjam, vai mēs to liekam galdā, uzliekam tam atpakaļ vāku vai izmetam to ārā. Mums vairs nav jāvārās tajā.

Mēs apsēžamies ar papīru un pildspalvu un lūdzam Dieva palīdzību to trūkumu atklāšanā, kas rada sāpes un ciešanas. Mēs

lūdzam drosmi un spēju būt rūpīgiem un bezbailīgiem un to, lai šī inventarizācija palīdzētu mums sakārtot mūsu dzīves. Kad mēs lūdzam un rīkojamies, mums vienmēr veicas labāk.

Mēs neklūsim perfekti. Ja mēs būtu perfekti, mēs nebūtu cilvēki. Svarīgi ir darīt tik labi, cik vien spējam. Mēs izmantojam sev pieejamos instrumentus un attīstām spēju izdzīvot savas emocijas. Mēs nevēlamies zaudēt neko no tā, ko esam ieguvuši, – mēs vēlamies turpināt darbu ar NA programmu. Mūsu pieredze rāda, ka, neskatoties uz to, cik rūpīgi un bezbailīgi inventarizācija ir veikta, nevienai inventarizācijai nav ilgstoša efekta, ja to neturpina ar tikpat rūpīgi veiktu Piekto Soli.

Piektais Solis

“Mēs atzinām savu nodarījumu patieso būtību Dievam, sev un vēl kādam cilvēkam.”

Piektais Solis ir mūsu brīvības atslēga. Tas ļauj mums dzīvot tīriem tagadnē. Da-

līšanās ar savu nodarījumu patieso būtību dod mums iespēju dzīvot. Pēc rūpīgi veikta Ceturtā Soļa mēs saskaramies ar savas inventarizācijas saturu. Mums ir teikts, ka, ja paturēsim šos defektus pie sevis, tie mūs novedīs atpakaļ lietošanā. Turēšanās pie savas pagātnes mūs ar laiku padarītu slimākus un neļautu turpināt mūsu jauno dzīves ceļu. Ja mēs nebūsim godīgi, strādājot ar Piekto Soli, mēs nonāksim pie tiem pašiem negatīvajiem rezultātiem, ko negodīgums mums deva pagātnē.

Piektais Solis mums piedāvā atzīt savu nodarījumu patieso būtību Dievam, sev un vēl kādam cilvēkam. Mēs izvērtējam savus trūkumus, uzvedības modeļus un sākām atpazīt mūsu slimības dziļākos aspektus. Un tagad mēs apsēžamies ar kādu cilvēku un nolasām mūsu inventarizāciju.

Mūsu Augstākais Spēks būs ar mums visu šo laiku. Mēs saņemsim palīdzību un brīvību, kas nepieciešama, lai ieskaitītos sevī un spētu to atklāt vēl kādam cilvēkam. Šķita nevajadzīgi atzīt savu nodarījumu patieso būtību Augstākajam

Spēkam. “ Dievs tāpat jau visu to zina”, mēs prātojām. Lai gan arī Viņš to jau zina, šī atzīšanās ir patiesi efektīva tikai tad, ja tā izskan no mūsu pašu lūpām. Piektais Solis nav tikai Ceturtā Soļa nolasīšana.

Gadiem ilgi mēs izvairījāmies redzēt savu patieso dabu. Mums bija kauns par sevi, un mēs jutāmies izolēti no apkārtējās pasaules. Tagad, kad mūsu pagātnes apkaunojošā daļa ir sagūstīta, mēs varam aizslaucīt to prom no savas dzīves, skatoties tai tieši acīs un atzīstot to. Būtu traģiski, ja visu to uzrakstījuši, mēs noglabātu to atvilktnē. Šie trūkumi aug tumsā un mirst dienas gaismā.

Pirms atnācām uz NA, mums likās, ka neviens nespēs saprast to, ko esam darījuši. Mēs baidījāmies, ka, ja mēs atklāsimies tādi, kādi mēs esam, mūs noteikti atgrūdis. Vairumam atkarīgo šāda atklātība rada diskomfortu. Mēs saprotam, ka mums nav pamata tā justies. NA biedri mūs saprot.

Mums ir rūpīgi jāizvēlas tas cilvēks, kurš klausīsies mūsu Piekto Soli. Mums jāpārliecinās, ka viņš zina, ko un kāpēc

mēs darām. Lai arī nav nekādu stingru noteikumu šī cilvēka izvēlei, ir svarīgi, lai tas ir cilvēks, kuram mēs uzticamies. Tikai pilnīga paļaušanās uz šī cilvēka godaprātu un uzticamību var radīt vēlmi būt rūpīgiem, veicot šo Soli. Daži no mums izvēlas veikt Piekto Soli ar pilnīgi svešu cilvēku, citi savukārt jūtas drošāk, izvēloties kādu NA biedru. Mēs zinām, ka otrs atkarīgais, visticamāk, netiesās un neizpratnē nenosodīs mūs.

Kad esam veikuši izvēli un atrodamies vienatnē ar šo cilvēku, viņa iedrošināti, mēs turpinām darbu pie šī Soļa. Apzinoties, ka šis ir dzīvības un nāves jautājums, mēs vēlamies būt tik konkrēti, godīgi un rūpīgi, cik vien iespējams.

Daži no mums mēģināja noslēpt daļu no savas pagātnes, mēģinot atrastu vieglāku veidu, kā tikt galā ar saviem iekšējiem pārdzīvojumiem. Mums var likties, ka esam izdarījuši jau pietiekoši daudz, rakstot par mūsu pagātni, tomēr mēs nevaram atļauties šādu kļūdu. Šis Solis atklās mūsu motīvus un darbības. Mēs nevaram gaidīt,

ka šīs lietas atklāsies pašas no sevis. Mēs pārvaram kaunu un varam izvairīties no vainas apziņas nākotnē.

Mēs nevilcināmies. Mums jābūt konkrētiem. Mēs pēc iespējas ātrāk vēlamies izstāstīt patiesību, vienkārši un lietišķi. Vienmēr pastāv draudi pārspīlēt savus nodarījumus. Tāpat bīstami ir minimizēt vai racionalizēt savu lomu pagātnes situācijās. Galu galā mēs tāpat gribam izklausīties labi.

Atkarīgajiem ir tendence dzīvot slepenu dzīvi. Gadiem ilgi mēs slēpām savu zemo pašvērtību aiz neīstiem tēliem, kuri, kā mēs cerējām, apmulšos cilvēkus. Diemžēl mēs sevi apmānījām vairāk kā citus. Lai arī no ārpuses mēs bieži izlikāmies pievilcīgi un pašpārliecināti, iekšpusē mēs slēpām pārbijušos un nedrošu cilvēku. Maskas ir jānoņem. Mēs dalāmies ar savu inventarizāciju, ar tieši tādu, kāda tā ir uzrakstīta, neko neizlaižot. Mūsu pieeja šim Solim ir godīga un rūpīga līdz beigām. Ir liels atvieglojums atbrīvoties no saviem noslēpumiem un no pagātnes nastas.

Parasti, kad mēs dalāmies ar šo Soli, arī klausītājs dalās ar savu stāstu. Mēs atklājam, ka neesam unikāli. Sajūtot savas uzticamības personas pieņemšanu, mēs saprotam, ka varam tikt pieņemti tieši tādi, kādi mēs esam.

Mēs nekad nespēsim atcerēties visas savas pagātnes kļūdas. Tomēr mēs mēģinām, cik labi un pilnīgi to spējam. Mēs sākam just īstas, garīgas dabas, jūtas. Agrāk mums bija garīgas teorijas, bet tagad mēs sākam mosties garīgā īstenībā. Šī sevis sākotnējā izpēte parasti atklāj dažus uzvedības modeļus, kuri mums īsti nepatīk. Tomēr šo modeļu saskatīšana un izcelšana gaismā dod mums iespēju tos konstruktīvi risināt. Šīs pārmaiņas mēs nevaram veikt vieni paši. Mums būs nepieciešama Dieva, kā mēs viņu sapratām, un NA Sadraudzības palīdzība.

Sestais Solis

“Mēs pilnībā kļuvām gatavi, lai Dievs mūs atbrīvo no visiem šiem rakstura trūkumiem.”

Kādēļ lūgt kaut ko, pirms esam tam gatavi? Tā būtu uzprasīšanās uz nepatīkšanās. Bieži atkarīgie ir vēlējušies plūkt smaga darba augļus, neko nedarot. Vēlēšanās ir garīgais princips, pēc kura mēs tiecamies Sestajā Solī. Tas, cik uzcītīgi mēs strādājam ar šo Soli, ir atkarīgs no tā, cik ļoti mēs vēlamies mainīties.

Vai mēs patiešām vēlamies atbrīvoties no saviem aizvainojumiem, dusmām un bailēm? Daudzi no mums turas pie savām bailēm, šaubām, naida, nepatīkas pret sevi, jo šajās pazīstamajās sāpēs spēj rast izkropļotu drošības sajūtu. Šķiet, ka drošāk ir turēties pie zināmā, nekā to atlaist un ļauties nezināmajam.

Atbrīvojoties no rakstura trūkumiem, mums jābūt izlēmīgiem. Mēs ciešam tāpēc, ka tie mūs nogurdina. Ja mēs esam bijuši lepni, tad tagad redzam, ka vairs nevaram atļauties būt augstprātīgi. Ja neesam pazemīgi, mums šķiet, ka tiekam pazemoti. Ja esam alkatīgi, atklājam, ka esam nepiesātināmi. Pirms darba ar Ceturto un Piekto Soli mēs varējām ļauties bailēm,

dusmām, negodīgumam un sevis žēlošanai. Tagad ļaušanās šiem trūkumiem traucē mums domāt loģiski. Savtīgums kļūst par neizturamām un destruktīvām vajām, kas tur mūs piekaltus sliktajiem ieradumiem. Mūsu trūkumi izsūc visu mūsu laiku un enerģiju.

Mēs pārskatām savu Ceturtā Soļa inventarizāciju, īpašu uzmanību pievēršot šo trūkumu lomai mūsu dzīvēs. Mēs sākam ilgoties pēc brīvības no šiem trūkumiem. Mēs lūdzam vai kā citādi piepildāmies ar vēlēšanos un gatavību ļaut Dievam atbrīvot mūs no šīm destruktīvajām īpašībām. Ja vēlamies saglabāt tīrību, mums ir jāmainās. Mēs vēlamies mainīties.

Mums jāpieiet saviem vecajiem trūkumiem ar atvērtu prātu. Mēs tos apzināmies, bet joprojām turpinām pieļaut vienas un tās pašas kļūdas. Mēs nespējam atbrīvoties no saviem sliktajiem ieradumiem. Mēs sākam meklēt NA Sadraudzībā tādas dzīves piemērus, kādu mēs vēlētos dzīvot. Kad jautājam draugiem: "Vai Tev ir izdevies atbrīvoties no saviem trūkumiem?", viņi

gandrīz vienmēr atbild: “Jā, tik lielā mērā, cik biju uz to spējīgs.” Kad redzam, kā trūkumi darbojas mūsu dzīvēs un pieņemam tos, mēs varam pie tiem vairs neturēties un uzsākt jaunu dzīvi. Mēs saprotam, ka augam, kad pieļaujam jaunas kļūdas, nevis atkārtojam vecās.

Strādājot ar Sesto Soli, ir svarīgi atcerēties, ka esam tikai cilvēki un mums nevajadzētu no sevis sagaidīt neiespējamo. Šis ir vēlēšanās Solis. Vēlēšanās ir Sestā Soļa garīgais princips. Sestais Solis palīdz mums doties garīguma virzienā. Tomēr, būdami cilvēki, mēs novirzīsimies no kursa.

Dumpīgums ir rakstura trūkums, kas var mūs izsist no līdzsvara. Ir svarīgi nezaudēt ticību, kad sadumpojamies. Dumpīgums var izraisīt vienaldzību vai neiecietību, ko var pārvarēt ar neatlaidīgu darbu. Mēs turpinām lūgt vēlēšanos. Mēs varam šaubīties par to, vai Dievs uzskatīs par vajadzīgu mūs atbrīvot vai arī baidīties, ka kaut kas noies greizi. Kad vēršamies pie kāda NA biedra, viņš mums saka: “Tu esi tieši tur, kur tev šobrīd

jābūt.” Mēs atjaunojam savu gatavību tikt atbrīvotiem no mūsu trūkumiem. Mēs padodamies un sekojam NA programmas vienkāršajām rekomendācijām. Lai arī mēs neesam pilnīgi gatavi, mēs dodamies pareizajā virzienā.

Ar laiku ticība, pazemība un pieņemšana nomaina lepnību un dumpīgumu. Mēs sākam iepazīt sevi. Mēs redzam, kā sākam kļūt par nobriedušām personībām. Mēs sākam justies labāk, kad mūsu vēlēšanās pārāug cerībā. Iespējams, ka mēs pirmo reizi ieraugām mūsu jaunās dzīves vīziju. Paturot šo vīziju prātā, mēs pārvēršam savu vēlēšanos par darbību un pārejam pie Septītā Soļa.

Septītais Solis

“Mēs pazemīgi lūdzām Viņu atbrīvot mūs no šiem trūkumiem.”

Rakstura defekti jeb trūkumi ir tie, kas izraisa sāpes un ciešanas mūsu dzīvē. Ja tie nāktu par labu mūsu veselībai un laimei, mēs nebūtu nonākuši tādā izmisumā.

Mums jāsatavojas tam, lai Dievs, kā mēs viņu saprotam, atbrīvo mūs no šiem trūkumiem.

Nolēmuši, ka vēlamies, lai Dievs mūs atbrīvo no mūsu personību postošajām un nevajadzīgajām iezīmēm, esam nonākuši pie Septītā Soļa. Mēs paši nespējam tikt galā ar dzīves pārbaudījumiem. Tikai tad, kad bijām pārvērtuši mūsu dzīvi haosā, mēs sapratām, ka nespējam paši ar to tikt galā. Atzinuši to, mēs ieguvām zināmu pazemību. Tā ir galvenā Septītā Soļa sastāvdaļa. Kļūstot godīgi prēt sevi, mēs iegūstam pazemību. Jau sākot ar Pirmo Soli, mēs praktizējam godīgumu. Mēs pieņemām savu atkarību un bezspēcību. Mēs atradām spēku ārpus sevis un mācījāmies uz to paļauties. Mēs izvērtējām savu dzīvi un atklājām, kas patiesībā esam. Būt patiesi pazemīgam nozīmē pieņemt sevi un godīgi censties būt tiem, kas mēs esam. Nevienš no mums nav pilnīgi labs vai galīgi slikts. Mēs esam cilvēki ar savām labajām un sliktajām īpašībām. Galvenais, ka mēs esam cilvēki.

Pazemība tīrības saglabāšanai ir tas pats, kas ēdiens un ūdens dzīvības uzturēšanai. Mūsu atkarībai progresējot, mēs veltījām savu enerģiju materiālo vēlmju apmierināšanai. Visas pārējās vajadzības mums nebija aizsniedzamas. Mēs vienmēr gribējām apmierināt savas primārās vēlmes.

Septītais Solis ir rīcības Solis, un ir laiks lūgt Dievam palīdzību un atvieglojumu. Mums ir jāsaprot, ka mūsu domāšanas veids nav vienīgais pareizais; citi cilvēki var parādīt mums virzienu. Kad kāds norāda uz kādu mūsu trūkumu, mūsu pirmā reakcija var būt aizstāvēšanās. Mums jāsaprot, ka neesam pilnīgi. Vienmēr būs vieta izaugsmei. Ja gribam būt patiesi brīvi, mums rūpīgi jāpievērš uzmanība citu atkarīgo norādēm. Ja trūkumi, ko atklājām, ir īsti un mums ir iespēja no tiem atbrīvoties, mēs noteikti piedzīvosim labsajūtu.

Veicot šo soli, daži no mums vēlēšies nomesties ceļos. Daži būs ļoti klusi, bet citi emocionāli piepūlēsies, lai paustu patiesu

vēlēšanos. Vārds “pazemīgi” tiek lietots tādēļ, ka mēs vēršamies pie Spēka, kas varēnāks par mums, lai lūgtu brīvību dzīvot bez mūsu pagātnes ierobežojumiem. Daudzi no mums vēlas strādāt ar šo soli bez jebkādām atrunām, pamatojoties tikai uz aklu ticību, tādēļ ka mums ir apnicis tas, ko esam darījuši un kā jūtamies. Vienalga, kādā veidā, mēs ejam līdz galam.

Šis ir mūsu garīgās izaugsmes ceļš. Mēs maināmies katru dienu. Mēs pakāpeniski un uzmanīgi izvelkam sevi no atkarības radītās izolācijas un vientulības un turamies dzīves straumē. Šī izaugsme ir lūgšanu un rīcību, nevis vēlēšanās rezultāts. Septītā Soļa galvenais mērķis ir izlauzties no sevis un tiekties sasniegt mūsu Augstākā Spēka gribu.

Ja esam vieglprātīgi un mums neizdodas aptvert šī soļa garīgo jēgu, mums var rasties grūtības un parādīties vecās nepatīkšanas. Būt pārāk skarbiem pret sevi arī ir bīstami.

Dalīšanās ar citiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas, palīdzēs mums nekļūt ne-

veselīgi nopietniem attiecībā pret sevi. Citu cilvēku trūkumu pieņemšana mums palīdzēs kļūt pazemīgiem un atbrīvoties no pašu trūkumiem. Bieži Dievs darbojas caur cilvēkiem, kuri pietiekami rūpējas par savu atveseļošanos, lai palīdzētu mums ieraudzīt savus trūkumus.

Mēs esam pamanījuši, ka pazemībai ir liela nozīme šajā programmā un mūsu jaunajā dzīvesveidā. Mēs veicām sevis inventarizāciju; mēs kļuvām gatavi, lai Dievs mūs atbrīvo no trūkumiem; mēs pazemīgi lūdzam Viņu atbrīvot mūs no trūkumiem. Tas ir mūsu garīgās izaugsmes ceļš, un mēs vēlamies to turpināt. Mēs esam gatavi Astotajam Solim.

Astotais Solis

“Mēs sastādījām to cilvēku sarakstu, kuriem bijām nodarījuši kaitējumu, un kļuvām gatavi atlīdzināt viņiem visiem sevis nodarīto kaitējumu.”

Astotais Solis ir mūsu tikko iegūtās pazemības pārbaude. Mūsu mērķis ir atbrī-

voties no vainas apziņas, kas mūs nomāc. Mēs vēlamies pasaulei skatīties acīs bez bailēm un agresijas.

Vai mēs vēlamies sastādīt to cilvēku sarakstu, kuriem bijām nodarījuši kaitējumu, lai atbrīvotos no bailēm un vainas apziņas, kas nāk no pagātnes? Mūsu pieredze rāda, ka, lai šis Solis darbotos, mums vispirms mums jāklūst tam gataviem.

Astotais Solis nav viegls; tas prasa jauna veida godīgumu mūsu attiecībās ar cilvēkiem. Astotais Solis aizsāk piedošanas procesu: mēs piedodam citiem, iespējams, arī citi mums piedod, visbeidzot mēs piedodam sev un mācāmies dzīvot pasaulē. Kad esam sasnieguši šo Soli, mēs esam kļuvuši gatavi saprast, ne tikai tikt saprasti. Mums ir daudz vieglāk dzīvot pašiem un ļaut dzīvot citiem, ja zinām tās jomas, kurās esam parādā. Šobrīd tas liekas grūti, taču, tiklīdz būsim to izdarījuši, mēs brīnīsimies, kāpēc to neesam darījuši jau sen.

Lai sastādītu rūpīgu sarakstu, mums nepieciešams patiess godīgums. Gata-

vojoties sastādīt Astotā Solā sarakstu, ir noderīgi definēt, kas ir “kaitējums”. Viena no kaitējuma definīcijām ir fizisku vai garīgu bojājumu nodarīšana. Cita definīcija ir sāpju, ciešanu vai zaudējumu radīšana. Kaitējums var tikt nodarīts, kaut ko pasakot, izdarot vai atstājot nepadarītu. Kaitējums var rasties no apzināti vai neapzināti teiktiem vārdiem vai veiktām darbībām. Nodarītā kaitējuma apmērs var būt dažāds, sākot ar to, ka liekam kādam justies neērti, līdz miesas bojājumu nodarīšanai vai pat nāves izraisīšanai.

Astotais Solis sevī ietver problēmu. Daudziem no mums ir grūtības atzīt, ka esam nodarījuši kaitējumu citiem, jo domājam, ka paši esam atkarības upuri. Astotajā Solī ir ļoti svarīgi izvairīties no šāda veida loģiska izskaidrojuma. Mums ir jāatdala tas, ko esam izdarījuši mēs, no tā, kas ir nodarīts mums. Mēs pārstājam attaisnoties un domāt, ka esam upuri. Mums bieži liekas, ka esam kaitējuši tikai paši sev, pat tad mēs parasti sevi ierindojam saraksta beigās, ja sevi sarakstā ierakstām vispār.

Šis Solis ir to darbību veikšana, kas salabo mūsu dzīvju graustus.

Citu cilvēku tiesāšana mūs nepadarīs par labākiem cilvēkiem. Mēs jutīsimies labāk, ja sakārtosim savu dzīvi, atbrīvojot sevi no vainas apziņas. Rakstot savu sarakstu, mēs vairs nevaram noliegt to, ka esam nodarījuši kaitējumu. Mēs atzīstam, ka ar rīcību, meliem, nepildītiem solījumiem vai nevērību tieši vai netieši esam sāpinājuši citus.

Mēs sastādām savu sarakstu vai arī paņemam to no Ceturtā Soļa un papildinām ar cilvēkiem, kuri mums nāk prātā tagad. Mēs godīgi skatāmies uz šo sarakstu un atklāti izvērtējam savu vainu, lai kļūtu gatavi izlīdzināt nodarīto kaitējumu.

Dažos gadījumos mēs varam nezināt cilvēkus, kuriem esam kaitējuši. Lietošanas laikā ikviens, kas nonāca saskarsmē ar mums, tika pakļauts riskam. Daudzi biedri sarakstā iekļauj savus vecākus, dzīvesbiedrus, bērnus, draugus, mīļākos, citus atkarīgos, gadījuma paziņas, darba kolēģus, darba devējus, skolotājus,

namsaimniekus vai pilnīgus svešiniekus. Mēs varam iekļaut sarakstā arī sevi, jo lietošanas laikā mēs lēnām nogalinājām paši sevi. Ir noderīgi sastādīt atsevišķu sarakstu ar cilvēkiem, kuriem esam parādā finansiāli.

Tāpat kā pārējos soļos, mums ir jābūt rūpīgiem. Vairums no mums biežāk nesaņiedz sevis izvirzītos mērķus, nevis pārņem tos. Tajā pašā laikā mēs nedrīkstam atlikt šī Soļa pabeigšanu, tādēļ ka neesam pārliecināti, ka mūsu saraksts ir pilnīgs. Tas nekad nebūs pabeigts.

Pēdējā grūtība, strādājot ar Astoto Soli, ir tā nodalīšana no Devītā Soļa. Domas par faktisku nodarījumu atlīdzināšanu var būt liels šķērslis gan saraksta sastādīšanā, gan piepildoties ar vēlēšanos. Mēs strādājam ar šo Soli tā, it kā Devītā Soļa nebūtu. Mēs pat nedomājam par nodarījumu atlīdzināšanu, bet koncentrējamies tikai uz to, ko saka Astotais Solis: sastādām sarakstu un piepildāmies ar vēlēšanos. Galvenais, ko mums dod šis Solis, ir izpratne, ka soli pa solim mēs iegūstam jaunu attieksmi pret

sevi un to, kā mēs izturamies pret citiem cilvēkiem.

Uzmanīga ieklausīšanās citu Sadraudzības biedru šī soļos pieredzē var palīdzēt mums atbrīvoties no apjukuma par šī soļa rakstīšanu. Arī mūsu sponsori var dalīties pieredzē, kā viņi ir strādājuši ar šo Soli. Uzdodot jautājumu sapulcē, mēs varam gūt grupas sirdsapziņas pieredzi.

Astotais Solis piedāvā lielas izmaiņas dzīvei, kurā valda vainas apziņa un sirdsapziņas pārmetumi. Mūsu nākotne mainās, jo mums vairs nav jāizvairās no cilvēkiem, kuriem esam kaitējuši. Astotais Solis dod mums jaunu brīvību, kas var pārtraukt mūsu izolāciju. Kad mēs apzināmies, ka mums ir nepieciešama piedošana, mēs cenšamies vairāk piedot citiem. Vismaz mēs zinām, ka ar nodomu vairs nepadarām citu dzīves nožēlojamas.

Astotais Solis ir rīcības solis. Līdzīgi citiem soļiem, tas piedāvā tūlītēju labumu. Tagad mēs esam brīvi, lai sāktu atlīdzināt sevis nodarīto kaitējumu Devītajā Solī.

Devītais Solis

“Mēs tieši atlīdzinājām nodarīto kaitējumu šiem cilvēkiem, ja tas bija iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varētu kaitēt viņiem vai citiem.”

Mums nevajadzētu izvairīties no šī Soļa. Ja tā darām, mēs savā programmā atstājam vietu lietošanas atsākšanai. Lepnums, bailes un vilcināšanās bieži šķiet kā nepārvarama barjera ceļā uz mūsu progresu un izaugsmi. Svarīgi ir rīkoties un būt gataviem pieņemt to cilvēku reakcijas, kuriem esam nodarījuši kaitējumu. Mēs atlīdzinām nodarīto kaitējumu pēc vislabākās sirdsapziņas.

Piemērota laika izvēle ir būtiska šī Soļa sastāvdaļa. Mums ir jāatlīdzina nodarītais kaitējums tad, kad rodas tāda izdevība, izņemot gadījumus, kad tas var nodarīt vēl vairāk kaitējuma. Dažkārt mēs nevaram atlīdzināt nodarīto kaitējumu – tas ir neiespējami un nav praktiski. Citos gadījumos mums var nebūt līdzekļu, lai atlīdzinātu. Mēs saprotam, ka gadījumos,

kad nav iespējams satikt cilvēku, kuram esam kaitējuši, vēlēšanās var aizstāt rīcību. Taču mums nekad nevajadzētu izvairīties no kontaktēšanās ar kādu apmulsuma, bailu vai vilcināšanās dēļ.

Mēs vēlamies atbrīvoties no vainas apziņas, bet nevēlamies to darīt uz kāda cita rēķina. Mēs varam nonākt riskantā situācijā, iesaistot kādu trešo personu vai paziņu no lietošanas laika, kurš nevēlas tikt atmaskots. Mums nav tiesību un nepieciešamības apdraudēt citu cilvēku. Bieži šādās situācijās mums ir nepieciešams sekot kāda cita vadībai.

Juridiskajos jautājumos mēs iesakām vērsties pie juristiem; finanšu un veselības jautājumos – pie attiecīgās jomas profesionāliem. Daļa no mācīšanās dzīvot veiksmīgi ir mācīšanās tad, kad mums ir nepieciešama palīdzība.

Dažās mūsu pagātnes attiecībās mums joprojām var būt neatrisināti konflikti. Atlīdzinot nodarīto kaitējumu, mēs izdarām to, kas atkarīgs no mums, lai atrisinātu šo konfliktu. Mēs vēlamies izvairīties no

turpmākiem strīdiem un aizvainojumiem. Daudzos gadījumos viss, ko mēs varam darīt, ir pazemīgi vērsties pie cilvēka ar lūgumu saprast mūsu nodarījumus pagātnē. Dažreiz tas būs priecīgs brīdis, kad izrādīsies, ka seni draugi vai radinieki ir gatavi atsacīties no rūgtuma. Taču sazināties ar kādu, kuram joprojām sāp mūsu nodarītais kaitējums, var būt bīstami. Gadījumos, kad tieši atlīdzināt nav droši vai arī mēs apdraudam citus cilvēkus, ir nepieciešama netieša nodarījumu atlīdzināšana. Mēs atlīdzinām sevis nodarīto kaitējumu, cik vien labi to varam. Mēs cenšamies atcerēties, ka tad, kad atlīdzinām nodarīto kaitējumu, mēs to darām priekš sevis. Tā vietā, lai justos vainīgi un nožēlas pilni, mēs jūtamies atbrīvoti no pagātnes sloga.

Mēs pieņemam, ka tieši mūsu rīcība radīja mūsu negatīvo attieksmi. Devītais Solis palīdz mums tikt galā ar vainas apziņu, un citiem – ar viņu dusmām. Dažkārt vienīgā iespēja atlīdzināt ir nelietot. Mēs esam to parādā sev un saviem mīļotajiem.

Mēs vairs neradām problēmas sabiedrībai ar savu lietošanu. Dažreiz vienīgais veids, kā atlīdzināt kaitējumu, ir iekļauties sabiedrībā. Tagad mēs palīdzam atveseļoties sev un citiem atkarīgajiem. Tas ir milzīgs atlīdzinājums visai sabiedrībai.

Atveseļošanās rezultātā mums atjaunojas veselais saprāts, un efektīva sadarbība ar citiem ir daļa no veselā saprāta. Arvien retāk mēs uztveram cilvēkus kā draudu savai drošībai. Patiesa drošības sajūta aizvieto fiziskās sāpes un apjukumu, ko piedzīvojām pagātnē. Cilvēkiem, kuriem bijām nodarījuši kaitējumu, mēs tuvojāmies ar pazemību un pacietību. Daudzi no mūsu patiesajiem labvēļiem negribīgi pieņem mūsu atveseļošanos kā īstu. Mums ir jāatceras par tām sāpēm, kuras viņi piedzīvoja. Ar laiku notiks daudzi brīnumi. Daudziem no mums, kuri bija atdalīti no savām ģimenēm, izdevās atjaunot attiecības ar tām. Laika gaitā viņiem kļūst vieglāk pieņemt, ka esam mainījušies. Tīrības laiks runā pats par sevi. Pacietība ir nozīmīga atveseļošanās

sastāvdaļa. Beznosacījuma mīlestība, ko esam piedzīvojuši, atjaunos vēlmi dzīvot, un ikviena pozitīva darbība, ko darām, tiks atalgota ar negaidītām iespējām. Nodarījumu atlīdzināšana prasa daudz drosmes un ticību, un tā rezultātā mēs garīgi augam.

Mēs sasniedzam brīvību no savas sabrukušās pagātnes. Mēs vēlēsimes uzturēt sevī kārtību, pastāvīgi praktizējot personīgo inventarizāciju Desmitajā Solī.

Desmitais Solis

“Mēs turpinājam veikt personīgo inventarizāciju un, kad kļūdījāties, to nekavējoties atzinām.”

Desmitais Solis atbrīvo mūs no tagadnes lūžņiem. Ja mēs nepievēršam uzmanību saviem trūkumiem, tie var iedzīt mūs stūrī, no kura *tīri* ārā netiksim.

Viena no pirmajām lietām, ko iemācāties Anonīmajos Narkomānos ir, ka, lietojot narkotikas, mēs zaudējam. Tieši tāpat mēs varam nepiedzīvot tik daudz ciešanu,

ja izvairāties no tā, kas tās rada. Turpināt personīgo inventarizāciju nozīmē izveidot regulāru ieradumu izvērtēt sevi, savu rīcību, attieksmi un savas attiecības.

Mēs esam ieradumu būtnes, un mums ir bīstams mūsu vecais domāšanas un izturēšanās veids. Dažkārt liekasvieglāk iet pa veco pašiznīcināšanās ceļu, nekā mēģināt iet pa jaunu, šķietami bīstamu ceļu. Mums nav jābūt savu veco izturēšanās modeļu ķīlniekiem. Šodien mums ir izvēle.

Desmitais Solis var palīdzēt mums labot ikdienas kļūdas un novērst to atkārtošanos. Dienas laikā mēs izvērtējam savu rīcību. Daži no mums raksta par savām jūtām, aprakstot, ko jutām un kāda bija mūsu loma problemātiskās situācijās. Vai mēs kādam nodarījām kaitējumu? Vai mums jāatzīst, ka esam kļūdījušies? Ja mēs uzejam grūtības, mēs pieliekam pūles, lai ar tām tiktu galā. Šādām grūtībām ir tendence samilzt, ja tās paliek neatrisinātas.

Šis Solis var pasargāt mūs no mūsu vecā neprāta. Mēs varam uzdot sev jautājumu: Vai gadījumā atkal neesam savu veco

dusmu, aizvainojumu un baiļu izturēšanās modeļu pārņemti? Vai mēs jūtamies iedzīti stūrī? Vai mēs uzprasāmies uz nepatīkšanām? Vai neesam pārāk izsalkuši, dusmīgi, vientuļi un noguruši? Vai mēs neuztveram sevi pārāk nopietni? Vai mēs nesalīdzinām sevi ar citiem? Vai mēs nesirgstam ar kādu fizisku kaiti? Atbildes uz šiem jautājumiem var palīdzēt mums tikt galā ar esošajiem sarežģījumiem. Mums vairs nav jāsadzīvo ar tukšuma sajūtu. Vairums no mūsu lielākajām grūtībām un raizēm rodas no pieredzes trūkuma dzīvošanā bez narkotikām. Reizēs, kad kādam no vecbiedriem jautājam, ko darīt, esam pārsteigti par atbildes vienkāršumu.

Desmitais Solis var būt “tvaika nolaišanas ventilis”. Mēs strādājam ar šo Soli, kamēr garastāvokļa maiņas dienas laikā mūsu atmiņā vēl ir svaigas. Mēs rakstām, ko esam darījuši un nemeklējam savai rīcībai loģisku izskaidrojumu. To var darīt katras dienas beigās rakstiski. Pirmais, ko izdarām, ir – apstājamies! Mēs dodam sev laiku pārdomām. Mēs izpētām savu

rīcību, reakcijas un motīvus. Bieži vien aptveram, ka mums ir gājis labāk, nekā esam jutušies. Tas ļauj mums izpētīt savu rīcību un atzīt kļūdas, pirms kļūst vēl sliktāk. Mums jāizvairās no racionalizēšanas. Mēs nekavējoties atzīstam savas kļūdas, nevis izskaidrojam tās.

Mēs pastāvīgi strādājam ar šo Soli. Tā ir preventīva rīcība. Jo vairāk ar to strādājam, jo mazāk jāizmanto šī Soļa labojošā daļa. Desmitais Solis ir lielisks instruments, kas palīdz izvairīties no nepatikšanām, pirms esam tajās iekūlušies. Mēs novērojam savas jūtas, emocijas, fantāzijas un rīcību. Veicot pašizvērtējumu pastāvīgi, mums izdodas izvairīties no rīcības, kuras dēļ jūtamies slikti.

Šis Solis ir nepieciešams arī tad, kad mums viss izdodas un mēs jūtamies labi. Pozitīvas jūtas mums ir jaunums, un tās ir jākultivē. Kad mums iet slikti, varam mēģināt darīt to, kas palīdzēja labajos laikos. Mums ir tiesības justies labi. Mums ir izvēle. Taču arī labie laiki var izrādīties bīstami – mēs varam aizmirst, ka mūsu

galvenā prioritāte ir saglabāt tīrību. Mums atveseļošanās ir kas vairāk par baudu.

Mums jāatceras, ka ikviens pieļauj kļūdas. Mēs nekad nebūsim pilnīgi. Tomēr ar Desmitā Soļa palīdzību mēs varam sevi pieņemt. Turpinot personīgo inventarizāciju, šeit un tagad mēs tiekam atbrīvoti no sevis un savas pagātnes. Mēs vairs neattaisnojam savu eksistenci. Šis Solis ļauj mums būt tādiem, kādi esam.

Vienpadsmitais Solis

“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.”

Pirmie desmit Soļi mūs jau ir sagatavojuši apzināta kontakta ar Dievu, kā mēs viņu sapratām, uzlabošanai. Tie ir pamats ilgi meklēto, pozitīvo mērķu sasniegšanai. Nonākot šajā mūsu garīgās programmas fāzē, jau praktizējot iepriek-

šējos desmit Soļus, vairākums no mums ar prieku uzsāk lūgšanu un meditāciju praktizēšanu. Mūsu garīgais stāvoklis ir sekmīgas atveseļošanās, kas piedāvā neierobežotu izaugsmi, pamatā.

Sasniedzot Vienpadsmito Soli, daudzi no mums patiesi sāka novērtēt savu atveseļošanos. Vienpadsmitajā Solī mūsu dzīves iegūst dziļāku nozīmi. Atbrīvojoties no kontroles, mēs iegūstam daudz lielāku spēku.

Veidu, kā lūdzamies un meditējam, nosaka mūsu ticība. Mums tikai ir jāpārlicinās par to, vai mūsu ticības sistēma mums der. Rezultātiem ir nozīme atveseļošanās procesā. Kā citviet ir teikts, šķiet, mūsu lūgšanas sāka strādāt brīdī, kad nokļuvām Anonīmo Narkomānu programmā un atzinām sakāvi savas slimības priekšā. Šajā Solī aprakstītais apzinātais kontakts ir tiešs Soļu pielietošanas rezultāts. Mēs izmantojam šo Soli, lai uzturētu un uzlabotu savu garīgo stāvokli.

Kad pirmo reizi ieradāmies programmā, mēs saņēmām palīdzību no Spēka, kas

ir varenāks par mums. Tas notika tādēļ, ka padevāmies tam, ko piedāvā programma. Vienpadsmitā Soļa uzdevums ir palielināt mūsu sapratni par šo Spēku un uzlabot mūsu spēju to izmantot kā spēka avotu mūsu jaunajā dzīvē.

Jo vairāk caur lūgšanām un meditācijām mēs uzlabojām savu apzināto kontaktu ar savu Dievu, jo vieglāk ir teikt: "Tava, ne mana, griba lai notiek". Mēs varam lūgt Dievam palīdzību, kad mums tā ir nepieciešama, un mūsu dzīves kļūst labākas. Citu cilvēku lūgšanu un meditāciju pieredze ne vienmēr saskan ar mūsu. Mūsu programma ir garīga, nevis reliģiska. Brīdī, kad esam nokļuvuši līdz Vienpadsmitajam Solim, mūsu rakstura trūkumi, kas ir radījuši mums problēmas pagātnē, ir apzināti un mēs esam ar tiem strādājuši iepriekšējos desmit Soļos. Vīzija, kādi mēs gribētu būt, ir Dieva gribas netverams uzplaiksnījums. Bieži vien mūsu skatījums ir tik ierobežots, ka mēs spējam ieraudzīt tikai dotā brīža vēlmes un nepieciešamības.

Ir viegli atkrist atpakaļ vecajā domāšanā un uzvedībā. Mums jāmacās uzturēt garīgumu savā dzīvē, lai mēs būtu spējīgi pastāvīgi augt un atveseļoties. Dievs mums neuzspiedīs savu labestību, taču mēs varam to saņemt, ja lūdzam. Tajā brīdī mēs parasti jūtam, ka kaut kas ir citādāk, taču pārmaiņas savā dzīvē pamanām tikai vēlāk. Kad mēs beidzot atbrīvojamies no saviem savtīgajiem motīviem, mēs atrodam tādu mieru, kādu mēs pat nespējam iztēloties. Uzspiestai morālei nav tā spēka, ko iegūstam, kad izvēlamies dzīvot garīgu dzīvi. Vairums no mums lūdzas tad, kad tiem sāp. Mēs iemācamies, ka, ja lūdzamies regulāri, mums sāp mazāk vai arī ne tik ļoti.

Ārpus Anonīmo Narkomānu sadraudzības ir ļoti daudz un dažādu grupu, kas praktizē meditēšanu. Gandrīz visas šīs grupas ir saistītas ar kādu konkrētu reliģiju vai filozofiju. Jebkura šo metožu ieviešana būtu mūsu tradīciju pārkāpšana un katra cilvēka personīgās Dieva izpratnes ierobežošana. Meditācija ļauj mums attīstīt pašiem savu garīgumu. Dažas no

lietām, kas nedarbojās mums pagātnē, var darboties šodien. Uz katru jaunu dienu mēs skatāmies ar atvērtu prātu. Mēs zinām, ka, ja lūdzam Dieva gribas izpratni, mēs iegūsim to, kas ir labākais mums, neskatoties uz to, ko mēs par to domājam. Šīs zināšanas ir balstītas uz mūsu ticību un citu atveseļojošos atkarīgo pieredzi.

Lūgšana ir mūsu rūpju uzticēšana Spēkam, kas ir varenāks par mūsu. Dažkārt, lūdzoties notiek kas būtisks: mēs atrodam veidus, līdzekļus un enerģiju veikt uzdevumus, kas ir sarežģītāki par mūsu spējām tos izpildīt. Ikdienas lūgšanu un padošanās rezultātā mēs saņemam neierobežotu spēku tik ilgi, kamēr mēs saglabājam savu ticību un atjaunojam to.

Dažiem no mums lūgšana nozīmē prasīt palīdzību Dievam; meditācija ir Dieva atbildes sadzirdēšana. Mēs mācāmies būt uzmanīgi, lūdzot konkrētas lietas. Mēs lūdzam, lai Dievs mums parāda savu gribu un lai Viņš palīdz mums to izpildīt. Dažkārt Viņa griba ir tik acīmredzama, ka to saskatīt nav grūtību. Citkārt mūsu

egocentrisms neļauj mums pieņemt Dieva gribu bez kārtējās cīņas un padošanās. Ja mēs lūdzam Dievu atbrīvot mūs no jebkādām traucējošām ietekmēm, lūgšanu kvalitāte parasti uzlabojas un mēs jūtam izmaiņas. Lūgšanām ir nepieciešams treniņš, un mums vajadzētu sev atgādināt, ka prasmīgi cilvēki nav piedzimuši ar savām prasmēm. To attīstīšana viņiem ir prasījusi piepūli. Caur lūgšanām mēs meklējam apzinātu kontaktu ar mūsu Dievu. Meditācijā mēs sasniedzam šo kontaktu, un Vienpadsmitais Solis palīdz mums to uzturēt.

Iespējams, pirms atnākšanas uz Anonīmajiem Narkomāniem mēs bijām saskārušies ar dažādām reliģijām un meditācijas tehnikām. Daži no mums bija pilnīgi apmulsuši no šīs pieredzes. Mēs bijām pārliecināti, ka Dieva griba attiecībā uz mums bija lietot narkotikas, lai sasniegtu augstāku apzinātības pakāpi. Šādas prakses rezultātā daudzi no mums nokļuva ļoti dīvainos stāvokļos. Mēs nekad nespējam iedomāties, ka atkarības postošā ietekme ir mūsu problē-

mu pamatā, un līdz pašam galam sekojām jebkam, kas mums deva cerību.

Klusos meditācijas brīžos Dieva griba var kļūt mums acīmredzama. Saprāta apklusināšana ar meditācijas palīdzību dod mums iekšēju mieru, kas noved mūs kontaktā ar Dievu sevī. Meditācijas pamatā ir tas, ka ir grūti vai pat neiespējami nodibināt apzinātu kontaktu, ja prāts nav mierīgs. Ierastajam, nekad nebeidzamajam domu plūdumam ir jānorimst, lai būtu progress. Tādēļ mūsu sākotnējā treniņa mērķis ir nomierināt prātu un ļaut domām, kas rodas, nomirt dabīgā nāvē. Kad mēs atstājam savas domas, meditācija kā Vienpadsmitā Soļa sastāvdaļa kļūst realitāte.

Kā mūsu pieredze rāda, emocionālais līdzsvars ir viens no pirmajiem meditācijas rezultātiem. Daži no mums ieradās programmā salauzti, kādu laiku uzskavējās NA, līdz atrada Dievu vai pestīšanu kādā reliģiskajā kultā. Reliģiskajos meklējumos ir ļoti viegli pazust no NA un aizmirst, ka esam atkarīgie un mums ir neizārstējama slimība.

Saka, ka, ja meditācijai ir vērtība, tās rezultāti ir redzami mūsu ikdienas dzīvē. Šis fakts ir netieši norādīts Vienpadsmitajā Solī: "...Viņa gribu attiecībā uz mums un spēku to izpildīt." Tiem no mums, kuri nepraktizē lūgšanas, meditācija ir vienīgais veids, kā strādāt ar šo Soli.

Mēs lūdzamies, jo tas mums nes mieru un atjauno pārliecību un drosmi. Tas palīdz mums dzīvot brīvi, bez bailēm un neuzticēšanās. Kad atsakāmies no saviem savtīgajiem motīviem un lūdzam vadību, mēs iegūstam mieru un rāmumu. Mēs sākam just sapratni un līdzjūtību pret citiem cilvēkiem, kas nebija iespējams pirms darba ar šo Soli.

Meklējot personisko kontaktu ar Dievu, mēs atveramies līdzīgi, kā zieds atveras saulē. Mēs sākam redzēt, ka Dieva mīlestība ir bijusi klātesoša vienmēr, gaidot, kad mēs to pieņemsim. Mēs speram nepieciešamos soļus un pieņemam to, kas mums tiek dots ikdienā. Mēs atklājam, ka mums kļūst vieglāk paļauties uz Dievu.

Parasti, ierodoties programmā pirmo reizi, mēs prasījām daudz ko tādu, kas mums šķita svarīgs un nepieciešams. Augot garīgi un atrodot Spēku, kas ir varenāks par mums, mēs sākam saprast, ka, tiklīdz garīgās vajadzības ir apmierinātas, ikdienišķās problēmas sarūk un varam ar tām sadzīvot. Kad aizmirstam, kur ir mūsu patiesais spēks, atgriežas vecie domāšanas un uzvedības modeļi, kas mūs atveda uz NA programmu. Galu galā mēs pārskatām savu ticību un uzskatus, līdz saprotam, ka mūsu lielākā nepieciešamība ir izprast Dieva gribu attiecībā uz mums un saņemt spēku to izpildīt. Mums izdodas atlikt malā dažas mūsu personīgas ieceres, jo esam sapratuši, ka Dieva griba attiecībā uz mums ietver to, ko vērtējam visaugstāk. Dieva griba kļūst par mūsu pašu patieso gribu. Tas notiek intuitīvā līmenī un nav izskaidrojams ar vārdiem.

Mēs piepildāmies ar vēlēšanos ļaut citiem cilvēkiem būt tādiem, kādi viņi ir, nenosodot viņus. Zūd steiga sakārtot visu uzreiz. Kādreiz mēs nespējām saprast, kas ir pieņemšana; šodien mēs to spējam.

Mēs zinām: lai kas arī nenotiktu dienas laikā, Dievs mums ir devis visu mūsu garīgajai labklājībai nepieciešamo. Mums nav nekādu grūtību atzīt savu bezspēcību, jo Dievs ir pietiekoši varens, lai palīdzētu mums saglabāt tīrību un izbaudīt savu garīgo izaugsmi. Dievs palīdz mums uzturēt sevi kārtībā.

Mēs sākam skaidrāk redzēt, kas ir īsts. Uzturot pastāvīgu kontaktu ar Augstāko Spēku, mēs saņemam atbildes, kuras meklējam. Mums rodas spēja darīt to, ko agrāk nespējām. Mēs respektējam citu cilvēku ticību. Mēs iedrošinām Tevi meklēt spēku un vadību, saskaņā ar Tavu ticību.

Mēs esam pateicīgi šim Solim, jo sākam saņemt to, kas mums ir vislabākais. Dažkārt mēs lūdzam to, ko vēlējamies, un, saņēmuši to, nokļuvām lamatās. Mēs varam kaut ko lūgt un, to saņemot, lūgt atkal, lai mūs atbrīvo no tā, jo netiekam ar to galā.

Cerams, ka, apzinoties lūgšanu spēku un atbildību, kas tām nāk līdzī, mēs izmantosim Vienpadsmito Soli kā vadlīniju mūsu ikdienas programmai.

Mēs sākam lūgt tikai izpratni par Dieva gribu attiecībā uz mums. Tādā veidā mēs saņemam tikai to, ar ko esam spējīgi tikt galā. Mēs spējam to adekvāti uzņemt un tikt ar to galā tādēļ, ka Dievs palīdz mums tam sagatavoties. Daži no mums pateicas Dievam par Viņa žēlastību vienkārši, ar saviem vārdiem.

Mēs atkal un atkal atgriežamies pie šī Soļa ar padošanās un pazemības attieksmi, lai saņemtu spēka un zināšanu dāvanu no Dieva, kā mēs Viņu saprotam. Desmitais Solis attīra mūs no tagadnes kļūdām, lai mēs varētu strādāt ar Vienpadsmito Soli. Maz ticams, ka bez šī Soļa varam piedzīvot garīgo atmodu, pielietot garīgos principus savā dzīvē un nest pietiekami spēcīgu vēsti par atveseļošanos, lai tā piesaistītu citus atkarīgos. Ir garīgais princips – mēs varam saglabāt to, ko esam ieguvuši Anonīmajos Narkomānos, tikai to atdodot. Palīdzot citiem saglabāt tīrību, mēs izbaudām garīgo labklājību, ko esam atraduši. Mums brīvi un ar pateicību ir jāatdod tas, kas brīvi un ar pateicību tika dots mums.

Divpadsmitais Solis

“Sasnieguši garīgo atmodu šo Solu izpildes rezultātā, mēs centāties nest šo vēsti citiem atkarīgajiem un pielietot šos principus visā mūsu dzīvē.”

Mēs ieradāmies Anonīmajos Narkomānos savas sabrukušās pagātnes dēļ. Mēs nemeklējām garīgo atmodu. Mēs tikai gribējām atbrīvoties no sāpēm.

Soli mūs ved uz garīgas dabas atmodu. Šo atmodu apliecina izmaiņas mūsu dzīvē. Šīs izmaiņas palīdz mums veiksmīgāk dzīvot saskaņā ar garīgajiem principiem un nest vēsti par atveseļošanos un cerību atkarīgajam, kurš joprojā mīc. Taču šai vēstij ir nozīme tikai tad, ja mēs to DZĪVOJAM. To dzīvojot, mūsu dzīve un darbi piešķir tai daudz lielāku nozīmi, nekā to spēj mūsu vārdi un literatūra.

Dažādās personībās, kuras satiekam Sadraudzībā, garīgās atmodas ideja izpaužas dažādi. Taču visām garīgajām atmodām ir kaut kas kopējs. Kopīgais

tām ir vientulības beigas un mūsu dzīves virziena apziņa. Daudzi no mums tic tam, ka garīgajai atmodai nav nozīmes, ja tai neseko prāta miers un rūpes par citiem. Mēs cenšamies dzīvot šeit un tagad, lai saglabātu mierīgu prātu.

Tie, kuri ir strādājuši ar Soliem, cik labi vien spēj, ir guvuši daudz labumu. Mēs ticam, ka šie labumi ir tiešs rezultāts tam, ka esam dzīvojuši saskaņā ar programmu.

Kad pirmo reizi sākam izjust atvieglojumu no atkarības, pastāv risks būt pakļautiem pieņēmumam, ka atkal esam atguvuši kontroli pār savām dzīvēm. Mēs aizmirstam kādreizējās sāpes un agoniju. Kad lietojām, mūsu dzīvi kontrolēja slimība. Tā ir modra un gaida brīdi, kad atkal pārņemt mūsu dzīvi. Mēs ātri aizmirstam to, ka visi mūsu pagātnes mēģinājumi kontrolēt savu dzīvi ir izgāzušies.

Šajā brīdī daudzi no mums apzinās, ka vienīgais veids, kā saglabāt to, kas mums ir dots, ir dalīties ar šo jaunās dzīves dāvanu ar citiem atkarīgajiem, kuri joprojām cieš. Tā ir vislabākā apdrošināšana pret

lietošanas atsākšanu un tās mokošo eksistenci. Mēs to saucam par vēsts nešanu un darām to dažādos veidos.

Divpadsmitajā Solī mēs pielietojam NA atveseļošanās vēsts nešanas garīgos principus, lai saglabātu to, kas mums ir. Pat biedrs, kas atrodas NA Sadraudzībā vienu dienu, var nest vēsti, ka šī programma strādā.

Kad dalāmies pieredzē ar jaunpienācēju, mēs varam lūgt Augstāko Spēku būt par garīgo instrumentu Viņa rokās. Mēs nepozicionējam sevi kā Dievu. Reizēs, kad dalāmies ar jaunpienācēju, mēs bieži lūdzam cita atkarīgā, kurš atveseļojas, palīdzību. Atsaukties palīdzības saucienam ir privilēģija. Mēs, kas esam pabijuši izmisuma skavās, jūtam – mums ir paveicies, ka varam palīdzēt citiem atrast atveseļošanos.

Mēs palīdzam jaunpienācējiem mācīties Anonīmo Narkomānu principus. Mēs cenšamies palīdzēt viņiem justies pieņemtiem un mācīties to, ko piedāvā šī programma. Mēs dalāmies savā pieredzē, spēkā un

cerībā. Kad tas ir iespējams, mēs pavadām jaunpienācējus uz sapulci.

Nesavtīga kalpošana ir viens no galvenajiem Divpadsmitā Soļa principiem. Savu atveseļošanos mēs saņēmām no Dieva, kā mēs viņu saprotam. Tagad mēs ļaujamies būt rīkam viņa rokās, lai dalītos ar atveseļošanos ar tiem, kuri to meklē. Vairums no mums apzinās, ka varam nodot vēsti tikai tam, kurš lūdz palīdzību. Dažkārt vienīgā vēsts, kas nepieciešama, lai palīdzētu atkarīgajam meklēt palīdzību, ir personīgais piemērs. Atkarīgais var ciest, bet nebūt gatavs lūgt palīdzību. Mēs varam būt pieejami šiem cilvēkiem, lai tad, kad viņi lūdz palīdzību, kāds būtu klāt.

Mācīties palīdzēt citiem ir viens no Anonīmo Narkomānu programmas ieguvumiem. Nozīmīgi, ka darbs ar Divpadsmit Soļiem no pazemojuma un izmisuma ved mūs līdz spējai būt instrumentam Augstākā Spēka rokās. Mums tiek dota spēja palīdzēt citam atkarīgajam tad, kad neviens cits to nespēj. Mēs redzam, kā mūsu starpā tas notiek katru dienu. Šīs

brīnumainās pārmaiņas ir garīgas atmodas pierādījums. Mēs dalāmies ar to, kā ir bijis mums, no mūsu pašu pieredzes. Kārdinājums dot padomu ir liels, taču, kad to darām, mēs zaudējam cieņu jaunpienācēju acīs. Tas aizmiglo mūsu vēsti. Vienkārša un godīga ziņa par atveseļošanos no atkarības ir vispatiesākā

Mēs apmeklējam sapulces un esam redzami un pieejami, lai kalpotu Sadraudzībai. Mēs brīvi un ar pateicību ziedojam savu laiku, kalpošanu un to, ko esam ieguvuši šeit. Kalpošana, par ko runā Anonīmajos Narkomānos, ir mūsu grupu galvenais mērķis. Kalpošana ir vēsts nešana tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš. Jo dedzīgāk mēs iesaistāmies un strādājam, jo bagātāka ir mūsu garīgā atmoda.

Pirmais veids, kā mēs nesam vēsti, runā pats par sevi. Cilvēki redz mūs uz ielas un atceras kā negodīgus, nobijušos vientuļniekus. Viņi ievēro, ka bailes ir pazudušas no mūsu sejām. Viņi redz, kā mēs pakāpeniski atdzīvojamies.

Kopš mēs esam atraduši NA ceļu, mūsu jaunajā dzīvē garlaicībai un vienaldzībai vairs nav vietas. Saglabājot tīrību, mēs sākam pielietot tādus garīgos principus kā cerība, padošanās, pieņemšana, godīgums, atvērtība, vēlēšanās, ticība, iecietība, pacietība, pazemība, beznosacījuma mīlestība, dalīšanās un rūpes par citiem. Mūsu atveseļošanās procesam attīstoties, garīgie principi skar ikvienu mūsu dzīves jomu, jo vienkārši cenšamies dzīvot šeit un tagad saskaņā ar programmu.

Sākot mācīties, kā dzīvot saskaņā ar atveseļošanās principiem, mēs rodam prieku. Prieks ir vērot, kā divas dienas tīrs cilvēks saka vienu dienu tīram cilvēkam: "Atkarīgais pats sev ir slikta kompānija." Ir prieks redzēt, kā savu personīgo grūtību nomākts atkarīgais, palīdzot citam atkarīgajam saglabāt tīrību, pēkšņi spēj atrast īstos vārdus atveseļošanās vēsts nešanai.

Mēs jūtam, ka mūsu dzīves ir kļuvušas jēgpilnas. Garīgi atmodušies, mēs priecā-

jamies, ka esam dzīvi. Kad mēs lietojām, mūsu dzīve kļuva par izdzīvošanas skolu. Tagad mēs vairāk dzīvojam nekā izdzīvojam. Saprotot to, ka pats svarīgākais ir saglabāt tīrību, mēs varam izbaudīt dzīvi. Mums patīk būt tīriem un mēs izbaudām atveseļošanās vēsts nešanu atkarīgajam, kurš joprojām cieš. Sapulču apmeklēšana tiešām darbojas.

Garīgo principu pielietošana ikdienā dod mums jaunu skatījumu uz sevi. Godīgums, pazemība un atvērtība palīdz mums izturēties taisnīgi pret līdzcilvēkiem. Mūsu lēmumus raksturo iecietība. Mēs mācāmies cienīt sevi.

Atveseļošanās procesā gūtās mācības mēdz būt skarbas un sāpīgas. Palīdzot citiem, mēs tiekam apbalvoti ar pašcieņu, jo esam spējīgi dalīties šajā pieredzē ar citiem Anonīmo Narkomānu biedriem. Mēs nevaram citus atbrīvot no viņu sāpēm, taču varam nest cerības vēsti, ko mums ir devuši mūsu atveseļošanās biedri. Mēs dalāmies ar to, kā atveseļošanās principi ir darbojušies mūsu dzīvē. Dievs palīdz

mums, kad mēs palīdzam viens otram. Dzīve iegūst jaunu nozīmi, jaunu prieku, un mēs apjaušam, ka esam kādam noderīgi. Mēs kļūstam garīgi atmodušies un priecājamies, ka esam dzīvi. Viens no mūsu garīgās atmodas aspektiem ir jauna mūsu Augstākā Spēka izpratne, ko attīstām, palīdzot citam atkarīgajam atveseļošanās procesā.

Jā, mēs esam cerības gaisma. Mēs esam piemērs, ka šī programma darbojas. Prieks, ko mēs gūstam no dzīves bez narkotikām, ir pievilcīgs tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš.

Mēs atveseļojamies, lai dzīvotu – laimīgi un bez narkotiku lietošanas. Laipni lūdzam NA. Taču Soļi ar to nebeidzas. Soļi ir jauns sākums!

Sevis pieņemšana

Problēma

Sevis nepieņemšanas problēma ir aktuāla daudziem atkarīgajiem, kas atveseļojās. Šo netveramo trūkumu ir grūti atpazīt, un bieži tas paliek nepamanīts. Uzskatīdami narkotiku lietošanu par vienīgo mūsu problēmu, daudzi no mums noliedza faktu, ka dzīve bija kļuvusi nevadāma. Šis noliegums var mūs vajāt, arī pēc tam, kad jau esam pārtraukuši narkotiku lietošanu. Daudzas problēmas, kuras mēs piedzīvojam atveseļošanās procesā, rodas tieši no nespējas pieņemt sevi dziļākā līmenī. Šī neērtība kā mūsu problēmu patiesais cēlonis var palikt nepamanīta, jo bieži tā izpaužas citos veidos. Dažkārt mēs kļūstam viegli aizkaitināmi, tiesājoši, neapmierināti, depresīvi vai apjukuši. Citkārt savos centienos mazināt iekšējo nemieru, mēs

nokļūstam situācijās, kurās mēs mēģinām mainīt apkārtējo vidi un apstākļus. Mūsu pieredze liecina par to, ka šādos gadījumos vislabāk savas neapmirinātības cēloņus ir meklēt sevī. Ļoti bieži mēs atklājam, ka nodevušies riebumam un pašnosodījumam, mēs būtībā bijām visnežēlīgākie kritiķi attiecībā pret sevi.

Pirms mēs atnācām uz NA, daudzi no mums sevis nepieņemšanā bija pavadījuši visu savu iepriekšējo dzīvi. Mēs ienīdām sevi un darījām visu iespējamo, lai kļūtu par kādu citu. Mēs bijām gatavi būt par jebko, tikai ne paši par sevi. Nespējot pieņemt sevi, mēs mēģinājām iegūt atzinību no citiem. Mēs vēlējamies, lai citi cilvēki sniedz mums mīlestību un pieņemšanu, kuras mums pietrūka pašiem pret sevi, tomēr mūsu mīlestība un draudzība vienmēr bija ar nosacījumiem. Mēs bijām gatavi darīt pilnīgi jebko priekš citiem, lai tikai iegūtu viņu atzinību un pieņemšanu, un pēc tam mēs apvainojāmies ik reizi, kad viņu atbildes reakcija nebija tāda, kādu mēs no viņiem bijām gaidījuši.

Nespējot pieņemt paši sevi, mēs gaidījām, ka arī citi mūs atgrūdīs. Mēs neļāvām nevienam mums pietuvināties ciešāk, jo baidījāmies, ka, ja vien kāds mūs patiešām iepazītu, tad arī viņi mūs ienīstu. Lai pasargātu sevi no iespējas tikt ievainotiem, mēs atgrūdām citus, pirms viņiem radās iespēja atgrūst mūs.

Risinājums ir Divpadsmi Solu programma

Šodien pirmais solis ceļā uz sevis pieņemšanu ir tas, ka mēs pieņemam savu atkarību. Pirms mēs varam pieņemt paši sevi kā cilvēcīgas būtnes, mums ir jāpieņem mūsu slimība ar visām no tās izrietošajām sekām un problēmām.

Nākošais solis ceļā uz sevis pieņemšanu ir noticēt par mums lielākam Spēkam, kurš mums varētu atgriezt veselo saprātu. Mums nav jānotic neviena konkrēta cilvēka priekšstatam par Augstāko Spēku, tomēr mums ir jānotic kautkādam priekšstatam vai jēdzienam, kas darbojas mūsu labā. Sevis pieņemšanas garīgā sapratne veido-

jas tad, kad mēs spējam sadzīvot ar sāpēm, atļaujam sev kļūdīties, kā arī apzināmies to, ka neesam perfekti.

Divpadsmit Soļu atveseļošanās programmas pielietošana ir visefektīvākis līdzeklis sevis pieņemšanas sekmēšanai. Tagad, kad esam noticejuši Spēkam, kas lielāks par mums pašiem, mēs varam paļauties uz Viņa labvēlību, lai saņemtu drosmi godīgi izvērtēt savus trūkumus un labās īpašības. Lai arī cik dažkārt ir sāpīgi un var šķist, ka tas nav īstais ceļš uz sevis pieņemšanu, mums tomēr ir jānonāk saskarsmē ar savām sajūtām. Mēs vēlamies, lai mūsu atveseļošanās pamati būtu stingri un stabili, tāpēc ir nepieciešams izvērtēt savas darbības un motīvus un sākt mainīt to, kas mums nav pieņemams.

Mūsu trūkumi ir daļa no mums, un mēs no tiem varam atbrīvoties tikai tad, ja dzīvojam un pielietojam NA programmu mūsu ikdienas dzīvē. Mūsu labās īpašības ir Augstākā Spēka dāvanas, un, iemācoties tās pilnvērtīgi izmantot un pielietot,

pieaug arī sevis pieņemšana, un mūsu dzīves uzlabojas.

Dažreiz, ilgodamies būt tādi, kādiem, mūsaprāt, mums vajadzētu būt, mēs ieslīgstam melodramatismā. Iespējams, jūtamies lepnuma un sevis žēlošanas pārņemti, tomēr, atjaunojot savu ticību Augstākajam Spēkam, mēs atgūstam cerību, drosmi un spēku tālākai izaugsmei.

Sevis pieņemšana līdzsvaro mūsu atveseļošanos. Kad esam apmierināti ar sevi un to, kas esam, mums vairs nav jāmeklē citu cilvēku atzinība. Sevis pieņemšana ļauj mums ar pateicību uzsvērt savas labās īpašības, pazemīgi novērsties no trūkumiem un kļūt par tik labiem atkarīgajiem, kas atveseļojas, cik vien iespējams. Pieņemt sevi tādus, kādi mēs esam, nozīmē, ka ar mums viss ir kārtībā, mēs neesam perfekti, bet mēs varam pilnveidoties.

Mēs atceramies, ka esam slimi ar atkarības slimību, un jāpauet ilgam laikam līdz varam sasniegt sevis pieņemšanu dziļākā līmenī. Neatkarīgi no tā cik slikti

mums klājas, mēs vienmēr esam gaidīti Anonīmo Narkomānu sadraudzībā.

Pieņemot sevi tādus, kādi esam, mēs atbrīvojamies no cilvēciskās pilnības vai perfekcionisma meklējumiem. Kad mēs pieņemam sevi, mēs, iespējams, pirmo reizi savā dzīvē spējam bez nosacījumiem pieņemt arī citus cilvēkus. Mums veidojas dziļas draudzīgas attiecības, un mēs saņemam siltumu un rūpes no citiem atkarīgajiem, kas ar mums dalās atveseļošanās un savas jaunās dzīves pieredzē.

**Dievs, dāvā man sirdsmieru
pieņemt to, ko es nespēju mainīt,
drosmi mainīt to, ko spēju,
un gudrību, lai atšķirtu
vienu no otra.**

Sponsorēšana

Viens no pirmajiem ieteikumiem, kuru daudzi no mums dzird, sākot apmeklēt NA sapulces, ir atrast sponsoru. Kā jaunpienācēji mēs varam nesaprast, ko tas nozīmē. Kas ir sponsors? Kā mēs varam tādu dabūt un ko ar viņu darīt? Kur mēs tādu varam atrast? Šis buklets ir paredzēts, lai kalpotu kā īss ievads sponsorēšanā.

Mūsu pamattekstā ir teikts, ka „NA sirds pukst tad, kad atkarīgie dalās savā atveseļošanās pieredzē” un sponsorēšana ir viena atkarīgā palīdzība otram. Sponsorēšana ir divvirzienu „ceļš” – mīlošas, garīgas un līdzjūtīgas attiecības, kuras palīdz gan sponsoram, gan sponsorējamam.

KAS ir sponsors?

Sponsorēšana ir personīgas un tuvas attiecības, kuras dažādiem cilvēkiem var nozīmēt atšķirīgas lietas. Šī bukleta mērķa labad, NA sponsors ir Anonīmo Narkomā-

nu sadraudzības biedrs, kura dzīvesveids ir mūsu atveseļošanās programma. Viņš vēlas izveidot personīgas divu cilvēku attiecības, kuras sniedz atbalstu. Lielākā daļa sadraudzības biedru uztver sponsoru, pirmkārt un galvenokārt, kā cilvēku, kurš var mums palīdzēt strādāt ar NA Divpadsmi soli programmu un dažreiz ar Divpadsmi tradīcijām un Divpadsmi koncepcijām. Sponsoram nav obligāti jābūt draugam, taču viņš var būt kāds, kuram mēs uzticamies. Ar sponsoru mēs varam dalīties lietās, par kurām mums varētu būt neērti dalīties sapulcē.

Manas attiecības ar sponsoru ir bijušas atslēga tam, lai sāktu uzticēties citiem cilvēkiem un strādātu ar soļiem. Es dalījos ar savu sponsoru par pilnīgāko jucekli, kas bija mana dzīve un viņš teica, ka viņam ir bijis tāpat. Viņš mācīja man, kā es varu dzīvot bez narkotiku lietošanas.

KO dara sponsors?

Sponsori ar sponsorējamiem dalās savā pieredzē, spēkā un cerībās. Daži raksturo

savu sponsoru kā mīlošu un iejūtīgu, kā tādu, kuram var ticēt, ka viņš klausīsies un atbalstīs viņus lai vai kas. Citi augstu vērtē objektivitāti un brīvību no aizspriedumiem, ko var piedāvāt sponsors, palaujoties uz viņa atklāo un godīgo redzējumu, arī tad, kad to ir grūti pieņemt. Tomēr citi galvenokārt vērsas pie sponsora, lai lūgtu padomu darbā ar soliem.

Kāds reiz jautāja: „Kāpēc man ir vajadzīgs sponsors?” Sponsors atbildēja: „Hmm..., ir diezgan grūti pamanīt pašapmānu...vienam pašam.”

Sponsorēšana darbojas tā paša iemesla dēļ, kāpēc darbojas NA – sadraudzības biedri, kuri atveseļojas, dalās kopējā pieredzē par atkarību un atveseļošanos, un daudzos gadījumos viņi var iejusties viens otra ādā. Sponsoram nav jābūt padomniekam, bankierim un vienam no vecākiem, laulību konsultantam vai sociālajam darbiniekam. Sponsors nav arī terapeits, kas piedāvā profesionāla padomus. Sponsors (-e) vienkārši ir vēl viens atkarīgais,

kurš atveseļojas un kurš vēlas dalīties savā pieredzē darbā ar Divpadsmit soļiem.

Dažreiz sponsori runās par savu pieredzi, kad mēs dalīsimies savās rūpēs un uzdosim jautājumus. Citos gadījumos, iespējams, viņi ieteiks lasīt vai rakstīt „mājasdarbus”, vai mēģinās atbildēt uz mūsu jautājumiem par programmu. Kamēr mēs vēl esam jaunpienācēji NA, sponsors var mums palīdzēt saprast to, kas mūs programmā var mulsināt, sākot ar NA valodu, sapulču norises kārtību, kalpošanas struktūru un beidzot ar NA principu nozīmi un garīgās atmodas dabu.

KO dara sponsorējamais?

Viens no ieteikumiem ir regulāri kontaktēties ar savu sponsoru. Ieskaitot zvanīšanu, mēs vēl varam sarunāt arī tikšanos sapulcēs. Daži sponsori pateiks mums, cik bieži mums vajadzētu viņiem zvanīt. Citi šādas prasības neuzstāda. Ja mēs nevaram atrast sponsoru tuvākajā apkārtnē, mēs varam sazināties ar jauno tehnoloģiju palīdzību vai e-pastu. Neatkarīgi no tā,

kā mēs sazināties ar savu sponsoru, ir svarīgi būt godīgiem un klausīties bez aizspriedumiem.

Es paļaujos uz savu sponsoru, kad viņš man norāda galveno virzienu un jaunas perspektīvas. Ja nu nekas cits, tad viņa vismaz ir kā laba atbalss. Vienīgais, kas man dažreiz ir vajadzīgs, lai ieraudzītu lietas savādāk, ir tās skaļi izteikt kādam citam.

Mēs varam vilcināties zvanīt saviem sponsoriem un satraukties, ka esam apgrūtinājums viņiem, vai arī nodomāt, ka sponsori kaut ko no mums gribēs. Taču, patiesībā, sponsori iegūst no šīm attiecībām tik pat daudz cik mēs. Mūsu programmā mēs ticam, ka mēs varam paturēt to, kas mums ir tikai atdodot. Izmantojot mūsu sponsorus, mēs patiesībā palīdzam viņiem palikt tīriem un atveseļoties.

KĀ mēs atrodam sponsoru?

Lai atrastu sponsoru, vienīgais, kas mums ir nepieciešams, ir jautāt. Lai gan tas izklausās vienkārši, tas varētu būt

grūti. Daudzi no mums baidās kādam jautāt klūt par mūsu sponsoru. Atkarības aktīvajā fāzē, iespējams, mēs esam iemācījušies nevienam neuzticēties, un doma iet kādam jautāt, lai mūs uzklausu un mums palīdz, var likties sveša un biedējoša. Tomēr, lielākā daļa no mūsu sadraudzības biedriem, raksturo sponsorēšanu kā galveno atveseļošanās procesā. Dažreiz, mēs beidzot esam saņēmuši drosmi, lai to kādam pajautātu, un dzirdam atbildi nē. Ja tā atgadās, mums jābūt neatlaidīgiem, jātic un jāmēģina viņa vai viņas teikto neizvērt personiski. Iespējams, ka iemesliem, kāpēc cilvēki atsaka, nav nekāda sakara ar mums: viņiem var būt ir aizņemtas dzīves un daudz sponsorējamo vai varbūt viņi ir nonākuši grūtībās. Mums jāatjauno sava ticība un jājautā kādam citam.

Kad es izvēlējos sponsoru, es uz šo notikumu skatījos kā uz pārrunām. Kādas ir tavas cerības un kādas ir manējās? Es meklēju kādu bez aizspriedumiem, kādu ar kuru man bija patīkami omulīgi sarunāties.

Vislabākā vieta, kur meklēt sponsoru ir NA sapulce. Sponsoru var meklēt arī NA pasākumos, kalpošanas sapulcēs un konferencēs. Lielākā daļa sadraudzības biedru, meklējot sponsoru, lūkojas pēc tāda, kuram viņi var iemācīties uzticēties un kurš šķiet līdzjūtīgs un strādā ar programmu.

Labs veids, kā atrast sponsoru ir meklēt kādu ar līdzīgu pieredzi, kurš saprot mūsu cīņinus un sasniegumus. Lielākajai daļai just šo empātiju ir vieglāk, atrodot tā paša dzimuma sponsoru, tas palīdz mums attiecībās justies droši. Daži uzskata, ka dzimumam nav izšķirošas nozīmes. Mēs varam brīvi meklēt paši savu sponsoru. Tomēr ir stingri ieteikts izvairīties no sponsorēšanas attiecībām, kuras var novest pie seksuāla valdzinājuma. Šāds valdzinājums var novērst mūs no sponsorēšanas būtības un traucēt mūsu spējai godīgi dalīties vienam ar otru.

Kad es paliku tīrs, es biju gatavs darīt jebko, lai justos ērti un būtu kompānijā. Mana dabīgā tieksme bija apmierināt šīs vēlmes un nekon-

centrēties uz to, lai izveidotu atveseļošanās pamatu. Paldies Dievam par tiem cilvēkiem, kuri mani atbalstīja un neizmantoja mani atveseļošanās sākumā.

Dažreiz biedri vēlas uzzināt, vai ir labi izvēlēties vairāk kā vienu sponsoru. Kamēr daži atkarīgie izvēlas šo ceļu, lielākā daļa brīdina, ka vairāk kā viens sponsors var radīt viņiem kārdinājumu sākt manipulēt, lai dabūtu sev vēlamās atbildes un padomus.

KAD mums būtu nepieciešams dabūt sponsoru?

Lielākā daļa sadraudzības biedru uzskata, ka ir svarīgi pēc iespējas ātrāk atrast sponsoru. Citi skaidro, ka tikpat svarīgi ir nesteigties, pavērot cilvēkus sev apkārt, un pieņemt lēmumu, esot labi informētam, skaidri apzinoties savas vēlmes. Bieži ejot uz sapulcēm, ir vieglāk atrast kādu, ar kuru mēs jūtamies ērti un kuram mēs varam mācīties uzticēties. Kamēr mēs meklējam sponsoru, nav jāsaka „jā”, ja

kāds mums izsaka piedāvājumu. Der atcerēties, ka ja mēs dabūjam sponsoru, kurš mums palīdz atveseļošanās sākumā, pēc tam mēs varam mainīt sponsorus, ja šis cilvēks neapmierina mūsu prasības.

Piemērota laika izvēli, kad man vajag sponsoru, es salīdzināju ar slīkšanu. Man vajadzēja glābēju/sponsoru nekavējoties.

Mums vajadzētu lūgt palīdzību un atbalstu citiem atkarīgajiem, kad mēs vēl esam jaunpienācēji programmā. Nekad nav paragrū uzzināt un pielietot telefona numurus un sākt dalīties ar citiem atkarīgajiem. Mūsu programma strādā pateicoties palīdzībai, kuru mēs varam piedāvāt viens otram. Mums vairs nav jādzīvo vientulībā un mēs sākam justies kā daļa no kaut kā, kas ir lielāks par mums. Sponsorēšana palīdz mums ieraudzīt, ka atnākot uz NA, mēs beidzot esam atnākuši uz mājām.

Jums varbūt ir jautājumi par sponsorēšanu, uz kuriem šis bukletiņš nav atbildējis. Lai gan varētu nebūt „pareizas”

vai „nepareizas” atbildes uz jūsu jautājumiem – mūsu sadraudzības pieredze atšķiras gan grupās, gan starp biedriem. Mums ir grāmata par sponsorēšanu², kurā ir pamatīgāk apspriesti jautājumi, kas uz to attiecas.

² Pagaidām nav pieejams latviešu valodā.

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, lietotu un atrastu veidus un līdzekļus, lai dabūtu vēl. Visas manas rakstura īpašības bija vērstas uz šo apsēstību ar sevi. Būdams absolūti ego-centrisks, 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 slimo ķermeni, kas alka pēc narkotiku lietošanas. Mana paškontrolē nespēja mainīt manu slimo prātu, apsēstu ar domām par apziņu izmainošu vielu lietošanu, lai aizbēgtu no realitātes. Nedz arī mani augstākie ideāli spēja dziedināt manu slimo 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 atveseļošanos.

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 nar-

kotikas. 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 noticeju, 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 vērsta 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, attīstu 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 atsākšu 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 attīstu un paplašinu pašāvēību 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.

Tikai šodien

Pasaki sev:

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

Tikai šodien es ticēšu kādam no NA, kas tic man un vēlas man palīdzēt atveseļoties.

Tikai šodien manā rīcībā ir programma; es centīšos to izpildīt tik labi, cik vien spēju.

Tikai šodien ar NA palīdzību es mēģināšu iegūt labāku savas dzīves redzējumu.

Tikai šodien es nebūšu nobijies, manas domas būs saistītas ar maniemi jaunajiem paziņām, cilvēkiem, kas nelieto narkotikas un ir atraduši jaunu dzīvesveidu. Kamēr es eju pa šo ceļu, man nav no kā baidīties.

Kad mēs iesaistījāties Anonīmo Narkomānu programmā, mēs nolēmām nodot savu dzīvi Augstākā Spēka gādībai. Šī pakļaušanās atbrīvo mūs no pagātnes nastas un bailēm no nākotnes. Tagad mēs ar palāvību varam raudzīties uz šodienu kā uz vēl vienu dienu, kas mums tiek dāvāta. Mēs pieņemam un izbaudām dzīvi tādu, kāda tā šobrīd ir. Ja mēs atsakāmies pieņemt šodienas realitāti, mēs noliedzam savu ticību Augstākajam Spēkam. Tāda attieksme var tikai sagādāt vēl vairāk ciešanu.

Apgūstot to, ka šodiena ir dāvana bez garantijām, mēs pieņemam, ka pagātne vai nākotne nav svarīgāka par to, ar ko mēs esam nodarbināti šodien. Tas padara dzīvi vienkāršāku.

Ja mēs koncentrējam domas uz šodien, jaunās realitātes rītausma izklien narkotiku murgu. Mēs uzzinām, ka tad, kad mūs kas nomāc, mēs varam uzticēt savas sajūtas kādam citam atkarīgajam, kas atveseļojas. Daloties savā pagātnes

pieredzē ar citiem atkarīgajiem, mēs atklājam, ka neesam unikāli un mūs visus vieno kaut kas kopīgs. Sarunas ar kādu no NA, vienalga, vai mēs paši dalāmies savos pārdzīvojumos un likstās vai arī uzklusām kādu citu NA biedru, ir veids, kā Augstākais Spēks darbojas mūsu dzīvē.

Ja šodien mēs paliekam tīri, būdami kopā ar Augstāko Spēku un mūsu NA draugiem, mums nav jābaidās. Dievs ir piedēvis mūsu pagātnes kļūdas, un rītdiena vēl nav pienākusi. Meditācija un darbs pie sava pašnovērtējuma palīdzēs mums visas dienas garumā iegūt sirdsmieru un vadību.

„Tikai šodien” attiecas ne tikai uz atturēšanos no narkotikām, bet gan uz visām mūsu dzīves jomām. Ar realitāti ir jāsadzīvo katru dienu. Daudziem no mums ir sajūta, ka Dievs no mums neprasa vairāk par to, cik mēs spējam paveikt šodien.

Darbs NA Divpadsmit Soļu programmā ir devis mums jaunu savas nākotnes redzējumu attiecībā uz savu dzīvi. Šodien mums vairs nevajag attaisnoties par to,

kas mēs esam. Mūsu ikdienas saskarsme ar Augstāko Spēku aizpilda tukšumu, kuru iepriekš nekas nevarēja aizpildīt. Mēs rodam savu piepildījumu, dzīvojot šodienā. Mūsu Augstākā Spēka vadībā un gādībā mums zūd vēlme lietot narkotikas. Ja mēs spējam pieņemt un samierināties ar to, kas mēs esam un cik daudz esam spējuši paveikt, mums vairs nav jātiecas pēc pilnības – mēs varam būt apmierināti ar paveikto.

Ir svarīgi atcerēties, ka ikviens atkarīgais, kurš spēj palikt tīrs vienu dienu, ir brīnums. Sapulču apmeklējumi, darbs ar soļiem, ikdienas meditācija, sarunas ar citiem NA biedriem – to visu mēs darām, lai saglabātu savu garīgo veselību. Atbildīga dzīve ir iespējama.

Vientulību un bailes mēs varam aizstāt ar mīlestību un drošību, ko sniedz sadraudzība un mūsu jaunais dzīvesveids. Mums vairs nav jābūt vieniem. Mēs nekad nebūtu iedomājušies, ka sadraudzībā atradīsim tik daudz uzticamu draugu. Sevis žēlošanu un aizvainojumus nomai-

na iecietība un ticība. Mums tiek dāvāta brīvība, sirdsmiers un laime, ko mēs tik izmisīgi bijām meklējuši.

Dienas laikā notiek daudz kas – gan labs, gan slikts. Ja mēs neveltīsim laiku tam, lai novērtētu gan vienu, gan otru, iespējams, ka palaidīsim garām kaut ko, kas varētu sekmēt mūsu izaugsmi. Mūsu jaunapgūtie dzīves principi darbosies kā atveseļošanās ceļvedis, ja mēs tos izmantosim. Mēs uzskatām, ka tas jādara katru dienu.

Kā saglabāt tīrību “ārpusē”

Daudzi no mums Anonīmo Narkomānu atveseļošanās vēsti pirmo reizi izdzirdēja, atrodoties kādā ārstniecības vai labošanas iestādē. Pārcelšanās un adaptācija no šāda veida iestādēm uz ārpasauli nekad nav viegla, it īpaši tad, ja saskaramies ar pārmaiņām, kuras rodas atveseļojoties. Daudziem no mums atveseļošanās agrīnais posms bija smags. Doma par dzīvi bez narkotikām var būt ļoti biedējoša. Tomēr tie, kuri pārcietuši šo grūto sākuma periodu, ir veiksmīgi atraduši jēgpilnu skatījumu uz dzīvi bez narkotikām. Šīs brošūras mērķis ir viest cerību tam atkarīgajam, kas atrodas slimnīcā vai kādā citā iestādē, un pavēstīt, ka arī Tu vari atveseļoties un būt brīvs. Daudzi no mums ir bijuši tur, kur tagad esi Tu. Esam pamēģinājuši arī citus paņēmienus, un rezultātā daudzi no mums tomēr atsāka lietošanu, citiem tā arī

neradās iespēja atveseļoties. Šajā brošūrā mēs vēlamies Tevi iepazīstināt ar savu pieredzi attiecībā uz to, kas ir sekmējis mūsu atveseļošanos.

Ja, atrodoties slimnīcā, Tev ir iespēja apmeklēt sapulces, vari jau no šī brīža veidot labus paradumus. Uz sapulcēm ierodies agrāk, bet uzkavējies ilgāk. Pēc iespējas drīzāk iepazīsties personīgi ar citiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas. Ja sapulces apmeklē NA biedri no citām grupām, palīdz viņiem tālruņu numurus un sazvānīti ar viņiem. Sazvanīšanās ideja sākotnēji var šķist dīvaina un pat muļķīga. Taču, ņemot vērā to, ka izolācija ir atkarības slimības pamatā, šis pirmais telefona zvans ir milzīgs solis uz priekšu. Nav jāgaida, līdz saskaramies ar kādu katastrofālu problēmu, lai paņemtu telefonu un piezvanītu kādam no NA. Vairums no biedriem ar lielāko prieku Tev palīdzēs, kā vien spēs. Šī ir arī lieliska iespēja sarunāt tikšanos ar kādu no NA biedriem, lai Tevi sagaida, kad izrakstīsies no iestādes, kurā atrodies. Tas, ka esi jau pazīstams ar dažiem NA biedriem, kurus

satiksi sapulcēs ārpus slimnīcas vai citas iestādes sienām, arī palīdzēs sajusties kā daļai no NA sadraudzības. Atsvešinātība ir greznība, kuru nevaram atļauties.

Saglabāt tīrību, izklūstot ārpusē, nozīmē rīkoties. Apmeklē sapulci jau pašā pirmajā dienā, kad esi izrakstījies no ārstniecības vai labošanas iestādes. Ir svarīgi pieradināt sevi pie regulāras sapulču apmeklēšanas. Apjukums un uztraukums pēc tikšanas brīvībā dažiem no mums ir radījis vēlmi paņemt nelielu atvaļinājumu, pirms uzņemties atbildību par pārceļšanos jaunajā vidē un sadzīves jautājumu risināšanu. Šāda veida “racionalizācija” daudzus no mums ir novedusi atpakaļ pie lietošanas. Atkarība ir slimība, kura nekad nesnauž. Ja to neaptur, tā arvien turpina progresēt. Tas, ko mēs darām savas atveseļošanās dēļ šodien, vēl negarantē to, ka rīt varēsim dusēt uz lauriem. Kļūdaini būtu arī paļauties tikai uz mūsu labajiem nodomiem kādreiz apmeklēt NA sapulces. Mums jāapstiprina savi labie nodomi ar darbiem, un jo ātrāk, jo labāk.

Ja pēc izrakstīšanās no iestādes, kurā atradies, Tu dzīvosi citā pilsētā, palūdz NA biedriem, lai Tev iedod jūsu reģiona vai pilsētas sapulču sarakstu un NA palīdzības dienesta telefona numuru. Viņi tev palīdzēs sazināties ar NA grupām un biedriem tur, kur dzīvosi. Vari arī iegūt informāciju par sapulcēm visā pasaulē, rakstot uz:

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409, USA

Svarīga loma NA atveseļošanās programmā ir atvēlēta sponsorēšanai. Tas ir efektīvākais veids, kā jaunpienācēji var iegūt un savā labā izmantot pieredzējušu NA biedru atveseļošanās pieredzi. Sponsors var būt kāds, kuram nav vienaldzīgas mūsu problēmas un kurš, tāpat kā mēs, ir cietis no atkarības slimības, bet tajā pašā laikā ir ar stabilu NA atveseļošanās pieredzi. Esam sapratuši, ka vislabāk ir izvēlēties sava dzimuma sponsoru. Izvēlies sponsoru vai pagaidu sponsoru pēc iespējas ātrāk! Sponsors ir cilvēks,

kurš Tev palīdzēs strādāt ar Anonīmo Narkomānu divpadsmit soļiem un divpadsmit tradīcijām. Sponsors arī var Tevi iepazīstināt ar citiem NA sadraudzības biedriem, aizvest Tevi uz sapulcēm un ļaut justies ērtāk un drošāk visā atveseļošanās procesā. Mūsu brošūra *Sponsorēšana* satur sīkāku informāciju par šo tēmu.

Ja vēlamies iegūt visus labumus, ko piedāvā NA programma, mums ir jāstrādā ar divpadsmit soļiem. Soļi, līdzīgi kā regulārs sapulču apmeklējums, ir mūsu atveseļošanās programmas pamatā. Esam atklājuši, ka darbs ar soļiem tādā secībā, kādā tie uzrakstīti, kā arī pastāvīgs, atkārtots darbs ar tiem mums palīdz neatgriezties aktīvajā lietošanas fāzē un nožēlojamajā stāvoklī, kas no tā izriet.

Jūsu rīcībā ir NA atveseļošanās literatūra. Mazajā baltās grāmatiņas un mūsu Bāzes tekstā *Anonīmie Narkomāni* ir sīkāk izklāstīti mūsu sadraudzības atveseļošanās pamatprincipi. Iepazīsties ar programmu, lasot NA literatūru! Atveseļošanās literatūras lasīšana ir ļoti svarīga programmas sastāvdaļa, it īpaši

gadījumos, kad tuvumā nav neviena cita NA biedra vai sapulces. Daudziem no mums regulāra NA literatūras lasīšana ir izrādījusies labs līdzeklis, kā saglabāt pozitīvu domāšanu un koncentrēties uz atveseļošanos.

Aktīvi iesaisties tās grupas darbā, kuras sapulces apmeklē. Lai grupa varētu veiksmīgi darboties, kādam ir jāiztukšo pelnu trauki, jāpagatavo tēja vai kafija, jāiztīra telpa pēc sapulces. Dari cilvēkiem zināmu, ka vēlies līdzdarboties, un Tu tūdaļ kļūsi par daļu no savas grupas. Apņemšanās izpildīt šos pienākumus ir iedarbīgs prettrieciens vienmēr uzglūnošajai uzmācīgajai atsvešinātības sajūtai un ir nozīmīga atveseļošanās sastāvdaļa. Lai arī cik nenozīmīgas šīs apņemšanās mums varētu šķist, tās tomēr var mums palīdzēt nostiprināt regulārus sapulču apmeklējumus, sevišķi jau tad, kad vēlme to darīt ir mazāka nekā *vajadzība*.

Nekad nebūs par agri izstrādāt savu dienas rīcības plānu. Sādi mēs uzņemamies un demonstrējam atbildību par savu

atveseļošanas. Tā vietā, lai ķertos pie pirmās devas, mēs rīkojamies šādi:

- Nelieto – lai kas arī notiktu
- Apmeklē NA sapulces
- Lūdz savam Augstākam Spēkam, lai palīdz Tev šodien saglabāt tīrību
- Piezvani savam sponsoram
- Lasi NA literatūru
- Runājies ar citiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas
- Strādā ar Anonīmo Narkomānu divpadsmit soļiem

Tā kā esam jau apsprieduši, ko mums vajadzētu darīt, lai saglabātu tīrību, tad derētu arī pieminēt to, no kā vajadzētu izvairīties. NA sapulcēs mēs bieži dzirdam, ka jāmaina vecais dzīvesveids. Tas nozīmē, ka mēs nelietojam, lai kas arī notiktu. Mēs esam secinājuši, ka nevaram atļauties būt bieži bāru un naktsklubu apmeklētāji un tikties ar lietojošiem cilvēkiem. Atkal sākot tikties ar vecajiem paziņām vecajās vietās, mēs būtībā sa-

gatavojam labvēlīgu augsni lietošanas atsākšanai. Mums nav nekādas varas pār atkarības slimību. Ja reiz šīs iestādes un cilvēki nekad nav sekmējuši mūsu tīrību, tad būtu muļķīgi domāt, ka tagad kaut kas būs mainījies.

Nekas nespēj aizvietot to ieguvumu, ko atkarīgais saņem, atrodoties citu atkarīgo sabiedrībā, kuri atveseļojas. Ir svarīgi, lai mēs apstātos, un dotu sev iespēju atveseļoties. Anonīmajos Narkomānos mūs jau gaida daudz jaunu draugu, kā arī jauna pieredze jaunā pasaulē.

Dažiem no mums, iznākot ārā, bija jāsāk pierast pie pavisam citas pasaules, nekā ierasts līdz šim. Tā vietā, lai ar burvju mājienu pilnībā pārveidotu pasauli, Anonīmie Narkomāni sniedz mums cerību, brīvību un iespēju, pašiem mainoties, dzīvot jaunu dzīvi šajā pašā pasaulē. Mēs sākam apzināties, ka dažas situācijas mūsu tagadējā dzīvē daudz neatšķiras no tām, ar ko saskārāmies pagātnē, tomēr ar Anonīmo Narkomānu programmas palīdzību mainās mūsu re-

akcija uz notiekošo. Mūsu dzīve mainās līdz ar mums.

Mēs gribam, lai Tu zini, ka esi laipni gaidīts Anonīmajos Narkomānos. NA ir palīdzējis simtiem tūkstošu atkarīgo ne tikai pārtraukt lietot, bet arī iemācīties pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir, un veidot to tādu, kādu ir vērts dzīvot.

Atveseļošanās un lietošanas atsākšana

Daudzi cilvēki uzskata, ka atveseļošanās nozīmē – vienkārši nelietot narkotikas. Tie uzskata, ka lietošanas atsākšana ir pilnīga izgāšanās, savukārt ilgi atturēšanās gadi – sasniegums. Mēs Anonīmo Narkomānu atveseļošanās programmā esam sapratuši, ka šāda izpratne ir pārāk vienkārša. Biedram, kurš jau kādu laiku ir bijis NA Sadraudzībā, lietošanas atsākšana var kļūt par to skarbo pieredzi, kas noved pie nopietnākas programmas pielietošanas. Tajā pašā laikā mēs esam novērojuši, ka ir NA biedri, kuri ir tīri ilgāku laiku, bet viņu negodīgums un pašapmāns joprojām traucē tiem izbaudīt pilnīgu atveseļošanos un pieņemtību sabiedrībā. Tomēr pilnīga un ilgstoša atturība, biedrojoties un identificējot sevi ar citiem NA grupās, joprojām ir labākais pamats augšanai.

Lai arī pēc būtības visi atkarīgie ir līdzīgi, tomēr kā personības mēs atšķiramies savā saslimšanas pakāpē un atveseļošanās ātrumā. Ir reizes, kad lietošanas atsākšana liek pamatus pilnīgai brīvībai. Citreiz šo brīvību var sasniegt tikai ar dzelžainu un neatlaidīgu turēšanos pie atturības, neskatoties ne uz ko, līdz krīze pariet. Atkarīgais, kurš kaut uz īsu brīdi var atbrīvoties no vajadzības vai vēlēšanās lietot un kuram ir izvēles brīvība pār impulsīvām domām un apmātām darbībām, ir sasniedzis lūzuma punktu, kas var izrādīties izšķirošs viņa atveseļošanās procesā. Patiesas neatkarības un brīvības sajūta atsver šādas reizes. Mums ir tieksme palikt vieniem un atkal vadīt savas dzīves pašiem, tomēr, šķiet, ka mēs zinām, ka tas, kas mums ir, ir nācis, pateicoties palāvēībai uz Spēku, varenāku par mūsu pašu, un no atbalsta saņemšanas un līdzjūtīgas rīcības. Mūsu atveseļošanās procesā būs reizes, kad mūs vajās vecie murgi. Dzīve atkal var kļūt bezjēdzīga, vienmuļa un garlaicīga. Mēs varam sagurt garīgi no savu jauno ideju atkārtošanas

un nogurt fiziski no jaunajām aktivitātēm, tomēr mēs zinām, ka, ja mēs neatkārtosim savus jaunus paradumus, tad mēs noteikti atgriezīsimies pie vecajiem. Mēs nojaušam, ka, ja mēs neizmantosim to, kas mums ir, tad zaudēsim to. Tas bieži sakrīt ar mūsu izaugsmes aktīvajiem periodiem. Mūsu prāts un ķermenis ir šķietami noguris no visa, tomēr kustīgie pārmaiņu un pārvērtību spēki kaut kur dziļi iekšienē var strādāt, lai dotu mums atbildes, kas vairo mūsu iekšējo motivāciju un maina mūsu dzīves.

Mūsu mērķis ir atveseļošanās divpadsmit Soļu programmā, nevis tikai atturība no ķīmiskām vielām. Ir jāpiepūlas, lai sevi uzlabotu, – jaunām idejām ir neiespējami ienākt noslēgtā prātā, tādēļ tas kaut kā ir jāatver. Tā kā mēs varam to izdarīt tikai paši, mums jāreķinās ar diviem saviem ienaidniekiem: apātiju un atlikšanu uz vēlāku laiku. Pretestība pārmaiņām mums ir iedzimta. Šķiet, ir jānotiek kodolsprādzienam, lai mēs sāktu rīkoties citādāk un augt. Lietošanas atsākšana, ja vien mēs

paliekam dzīvi, var būt dzinulis pārmaiņām. Lietošanas atsākšana vai kāda tuva cilvēka nāve var mums atvērt acis, ka ir nepieciešama izlēmīga personīgā rīcība.

Personīgie stāsti

Kopš 1953. gada Anonīmo narkomānu sadraudzība ir krietni augusi. Cilvēki, kuri dībina šo Sadraudzību, pret kuriem mēs izjūtam dziļu mīlestību, mums ir daudz iemācījuši par atkarību un atveseļošanos. Nākamajās lappusēs mēs Jums piedāvājam ieskatu mūsu iesākumos. Pirmo sadaļu ir uzrakstījis viens no mūsu agrākajiem biedriem 1965. gadā. Jaunāki mūsu biedru atveseļošanās stāsti ir atrodamī mūsu Bāzes tekstā, Narcotics Anonymous.

Mēs varam atveseļoties

Lai arī sens teiciens apgalvo, ka “politikā pretinieki var kļūt par sabiedrotajiem”, atkarība mūs vieno kā nekas cits. Mūsu personiskie stāsti var atšķirties pēc individuāli piedzīvotā, taču visam pamatā ir viens kopsaucējs. Šī mums kopīgā slimība

vai traucējums ir atkarība. Mēs labi zinām divas lietas, kas veido īstu atkarību: apsēstība un apmātība. Apsēstība ir šī uzmācīgā doma, kas atkal un atkal atgriež mūs pie konkrētās narkotikas vai tās aizstājēja, jo vēlamies atkal sajust to vieglumu un labsajūtu, kuru kādreiz pazinām.

Apmātība – tiklīdz iesākam procesu ar vienu devu, vienu tableti vai vienu dzērienu, mēs nespējam apstāties ar gribasspēku vien. Šī fiziskā jūtīguma dēļ mēs nokļūstam pilnīgā iznīcinoša spēka varā – spēka, kas ir varenāks par mums.

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.

Kad pirms piecpadsmit gadiem atkarība noveda mani līdz pilnīgai bezspēcībai, bezpalīdzībai un sakāvei, NA vēl nepastāvēja.³ Es atradu AA un šajā sadraudzībā satiku citus atkarīgos, kuri tāpat kā es atrada programmā atbildi uz savu problēmu. Tomēr mēs zinājām, ka daudzi turpina iet pa sarūgtinājuma, degradācijas un nāves ceļu, jo nespēja identificēties ar alkoholiķiem. Viņi identificējās acīmredzamu simptomu līmenī, taču ne dziļākā emociju un sajūtu līmenī, kur līdzjūtība pārtop par dziedinošu līdzekli visiem atkarīgiem cilvēkiem. 1953. gada jūlijā kopā ar vairākiem atkarīgajiem un dažiem AA biedriem, kas patiesi ticēja mums un programmai, mēs nodibinājām to, ko tagad saucam par Anonīmajiem

³ Sarakstīts 1965. gadā

Narkomāniem. Mēs jutām, ka tagad atkarīgie spēs identificēties ar citiem tik lielā mērā, lai pārliecinātu sevi, ka spēj palikt tīri, mācoties no citiem, kas atveseļojušies gadiem ilgi.

Tas, ka šis bija principiāli svarīgs priekšnoteikums, pierādījās turpmāko gadu gaitā. Identificēšanās, paļaušanās un ticības bezvārdu valoda, ko saucam par empātiju jeb līdzjūtību, radīja atmosfēru, kurā varējām sajust laiku, pieskarties realitātei un atpazīt garīgas vērtības, kas mums daudziem šķita zaudētas. Mūsu atveseļošanās programmā mēs augam gan skaitā, gan spēkā. Nekad agrāk tik daudziem nelietojošiem atkarīgajiem, kuri dzīvo tīru dzīvi brīvā sabiedrībā pēc brīvas izvēles, nebija tik plašu iespēju tikties, kur vēlas, lai pilnveidotu savas atveseļošanās procesu pilnīgā radošā brīvībā.

Pat paši atkarīgie šaubījās, vai iespējams tas, uz ko cerējām. Mēs ticējām atvērtām sapulcēm – vairāk nekādas slēpšanās, kā to bija centušās darīt citas grupas. Mēs uzskatījām, ka šī pieeja atšķiras no tām

metodēm, kas paredzēja ilgstošu prombūtni no sabiedrības. Mēs jutām, ka – jo ātrāk mēs saskarsimies ar savu problēmu ikdienas dzīves apstākļos, jo ātrāk kļūsim par pilnvērtīgiem, produktīviem sabiedrības locekļiem. Agri vai vēlu mums būs jānostājas pašiem uz savām kājām un jāpieņem dzīve tāda, kāda tā ir. Tādēļ kāpēc to nedarīt no paša sākuma?

Protams, šī iemesla dēļ daudzi atsāka lietot un citi pazuda pavisam. Tomēr daudzi palika; dažiem, kas paklupa, izdevās atgriezties. Cerību sniedz arī tas, ka daudzi no mūsu pašreizējiem biedriem ir tīri jau ilgāku laiku un spēj labāk palīdzēt jaunpienācējiem. Viņu attieksme, kas balstās uz Solu un Tradīciju garīgajām vērtībām, ir dinamisks spēks, kas veicina programmas izaugsmi un vienotību. Tagad mēs zinām, ka ir pienācis laiks, kad veco un aplamo teicienu “Ja atkarīgais – tad atkarīgais uz mūžu” vairs nepacietīs ne sabiedrība, ne pats atkarīgais. Mēs varam atveseļoties.

Telefona Nummuri:

Anonīmo Narkomānu Divpadsmi Tradīcijas

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.
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.



Narcotics Anonymous
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 5-LV
Cits skatījums



Narcotics Anonymous.
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 6-LV
Tikai šodien



Narcotics Anonymous.
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 7-LV
Vai es esmu
atkarīgais?



Narcotics Anonymous
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 13-LV
Sevi
pie

Latvian