



Narcotics Anonymous®

Anonīmie Narkomāni

Priekšvārds

Šī grāmata ir ievads Anonīmo Narkomānu sadraudzībā. Tā ir rakstīta tiem vīriešiem un sievietēm, kuri, tāpat kā mēs, cieš no šķietami bezcerīgas atkarības no narkotikām. Atkarība nav izārstējama, taču atveseļošanās ir iespējama, izmantojot vienkāršu garīgu principu programmu. Šī grāmata nav domāta kā visaptverošs materiāls, taču tā satur būtiskāko, ko mūsu personīgā un grupu pieredze ir pierādījusi kā nepieciešamu atveseļošanās procesā.

Miera lūgšana

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

Kas ir atkarīgais?

Vairākumam no mums nav daudz jādoma par šo jautājumu. *Mēs zinām!* Visa mūsu dzīve un domāšana tā vai citādi bija koncentrēta uz narkotikām – dabūt, lietot un atrast veidus un līdzekļus, lai dabūtu vēl. Mēs dzīvojām, lai lietotu, un lietojām, lai dzīvotu. Ļoti vienkārši – atkarīgais ir vīrietis vai sieviete, kura dzīvi kontrolē narkotikas. Mēs esam cilvēki progresējošas un neārstējamas slimības varā, kuras beigas vienmēr ir vienas un tās pašas: cietumi, slimnīcas un nāve.

Kas ir Anonīmo Narkomānu programma?

NA ir bezpeļņas vīriešu un sieviešu sadraudzība, kuriem narkotikas ir kļuvušas par galveno problēmu. Mēs esam atkarīgie, kuri atveseļojas un kuri regulāri satiekas, lai palīdzētu viens otram saglabāt tīrību. Šī programma nozīmē pilnīgu atturību no visa veida narkotikām. Ir tikai viena prasība, lai kļūtu par Sadraudzības biedru, – tā ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu. Mēs iesakām atbrīvoties no aizspriedumiem un dot sev laiku. Mūsu programma sastāv no principiem, kuri uzrakstīti tik vienkārši, ka mēs varam tiem sekot mūsu ikdienas dzīvē. Pats svarīgākais šajos princīpos ir tas, ka tie strādā.

NA nav nekādu saistību. Mēs neesam saistīti ar citām organizācijām, mums nav dalības maksas vai biedra naudas, mēs neprasām nekādus parakstus vai solījumus. Mēs neesam saistīti ne ar kādām politiskām, reliģiskām, iekšlietu un varas struktūrām un neatrodamies neviena uzraudzībā. Mums var pievienoties jebkurš neatkarīgi no vecuma, rases, seksuālās identitātes, ticības, reliģiskās piederības vai tās neesamības.

Mūs neinteresē, ko un cik Tu lietoji, ar ko biji saistīts un ko esi darījis pagātnē, cik daudz vai maz Tev pieder, mūs interesē, ko Tu gribi uzsākt sakarā ar Tavu problēmu un kā mēs varam Tev palīdzēt. Jaunpienācējs ir pats svarīgākais cilvēks jebkurā sapulcē, jo mēs saglabājam to, kas mums ir, tikai to atdodot.

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

Kāpēc mēs esam šeit?

Pirms atnākšanas uz NA sadraudzību mēs nespējām vadīt savas dzīves. Mēs nespējām dzīvot un izbaudīt dzīvi tāpat kā citi cilvēki. Mums bija nepieciešams kaut kas cits, un mēs domājām, ka esam to atraduši narkotikās. Narkotiku lietošana mums bija svarīgāka par mūsu ģimenes labklājību, par sievu, vīru un bērniem. Mums vajadzēja dabūt narkotikas, lai ko tas maksātu. Mēs daudziem cilvēkiem nodarījām lielu kaitējumu, taču visvairāk pāri mēs nodarījām paši sev. Nespēdami uzņemties atbildību, mēs patiesībā paši radījām savas problēmas. Mēs nebijām spējīgi uztvert un pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir.

Vairākums no mums atskārta, ka mēs lēnām nogalinām paši sevi, taču atkarība ir tik viltīgs ienaidnieks, ka mēs bijām zaudējuši spēku tai pretoties. Daudzi no mums nonāca cietumā vai meklēja palīdzību medicīnā, reliģijā un psihiatrijā. Neviena no šīm metodēm nedarbojās priekš mums pietiekoši. Mūsu slimība vienmēr ņēma virsroku un progresēja līdz brīdim, kad mēs izmisumā sākām meklēt palīdzību viens pie otra Anonīmajos Narkomānos.

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

Kā tas strādā

Ja Tu vēlies saņemt to, ko mēs varam Tev piedāvāt, un gribi pielikt pūles, lai to saņemtu, tad Tu jau esi gatavs spert noteiktus soļus. Šie ir principi, kas padarīja mūsu atveseļošanos iespējamu:

1. Mēs atzinām savu bezspēcību atkarības priekšā un to, ka mūsu dzīves bija kļuvušas nevadāmas.
2. Mēs nonācām pie ticības, ka Spēks, kas ir varēnāks 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 nepieciešamie principi ir: godīgums, atvērtība un vēlēšanās. Ar tiem mēs esam uz īstā ceļa.

Mēs jūtam, ka mūsu pieeja atkarības slimībai ir pilnīgi reāla, jo tam, kā viens atkarīgais var palīdzēt otram, piemīt ne ar ko nesalīdzināma, terapeitiska vērtība. Mēs jūtam, ka šāda pieeja ir praktiska, jo vislabāk atkarīgajam var palīdzēt otrs atkarīgais. Mēs ticam, ka, jo ātrāk mēs stāsimies pretī mūsu ikdienas dzīves problēmām, jo ātrāk mēs kļūsim par pieņemamiem, atbildīgiem un produktīviem sabiedrības locekļiem.

Vienīgais veids, kā atturēties no atgriešanās slimības aktīvajā fāzē, ir nelietot pirmo reizi. Ja Tu esi tāds pats kā mēs, tad Tu zini, ka viena reize ir par daudz, bet tūkstošiem – nepietiekami. Uz šo mēs liekam lielu uzsvaru, jo zinām, ka, lietojot narkotikas jebkurā formā vai 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.

Ko es varu darīt?

Sāc savu atveseļošanās programmu, veicot Pirmo Soli no iepriekšējās nodaļas “Kā tas strādā.” Kad savos sirds dziļumos esam pilnībā atzinuši, ka esam bezspēcīgi atkarības priekšā, mēs esam veikuši milzīgu soli savas atveseļošanās labā. Daudziem no mums šajā brīdī ir bijušas dažādas atrunas, tāpēc dod sev laiku un esi tik rūpīgs, cik vien spēj, jau no paša sākuma. Kad būsi ticis skaidrībā ar Pirmo Soli, pārej pie Otrā un tā tālāk, līdz kamēr Tu pats sapratīsi, kā darbojas šī programma. Ja šobrīd atrodi kādā ārstniecības vai labošanas iestādē un uz šo brīdi esi

pārtraucis lietot, tad Tu ar tīru prātu vari izmēģināt šo dzīvesveidu.

Iznākot no ārstniecības vai ieslodzījuma vietas, turpini savu ikdienas programmu un sazinies ar kādu NA biedru. Tu vari to darīt rakstiski, sazinoties vai satiekoties personīgi. Tomēr labāk atnāc uz kādu no mūsu sapulcēm. Šeit Tu atradīsi atbildes uz jautājumiem, kas, iespējams, šobrīd Tevi uztrauc visvairāk.

Tas attiecas arī uz Tevi, ja neatrodi ārstniecības vai ieslodzījuma vietā. Pārtrauc lietot – tikai šodien. Daudzi no mums spēj darīt kaut ko astoņas vai divpadsmit stundas, ko liktos neiespējami darīt ilgāku laika posmu. Ja apsēstība vai tieksme kļūst neizturama, atliec lietošanu uz piecām minūtēm. Minūtes pārvērtīsies stundās, stundas – dienās, līdz Tu pārvarēsi ieradumu lietot un varēsi beidzot uzelpot. Tas ir īsts brīnums, kad pēkšņi saproti, ka nepārvaramā vēlme lietot narkotikas kaut kādā veidā ir pazudusi. Tu esi pārstājis lietot un sācis dzīvot.

NA Divpadsmit Tradīcijas

Mēs saglabājam to, kas mums ir, tikai esot modri, un tāpat kā individuālā brīvība sākas no Divpadsmit Soliem, tā arī grupas brīvība dzimst no mūsu Tradīcijām.

Līdz brīdim, kamēr saites, kas mūs vieno, ir stiprākas par tām, kas var mūs šķirt, ar mums viss būs labi.

1. Mūsu kopīgajai labklājībai jābūt pirmajā vietā, personiskā atveseļošanās ir atkarīga no NA vienotības.
2. Mūsu grupai ir tikai viena augstākā autoritāte – mīlošs Dievs, kā Viņš var izpausties grupas apziņā. Mūsu līderi ir tikai ar uzticību apveltīti kalpotāji, viņi nepavēl.
3. Vienīgais noteikums, lai kļūtu par grupas biedru, ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu.
4. Katrai grupai ir jābūt patstāvīgai, izņemot jautājumus, kas skar citas grupas vai NA kopumā.
5. Katrai grupai ir tikai viens galvenais mērķis – nest vēsti par atveseļošanās atkarīgajam, kurš joprojām cieš.
6. NA grupai nekad nevajadzētu apstiprināt, finansēt vai ļaut izmantot NA vārdu jebkādi 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.

Atveseļošanās un lietošanas atsākšana

Daudzi cilvēki uzskata, ka atveseļošanās nozīmē – vienkārši nelielot 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 atveseļošanās 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 palāvēšanai 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 atkārtotības 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.

Tikai šodien

Saki sev:

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

Tikai šodien es uzticēšos kādam no NA, kurš man tic un vēlas man palīdzēt atveseļoties.

Tikai šodien man būs programma, es centīšos tai sekot, cik labi vien spēju.

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

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

Personīgie stāsti

Kopš 1953. gada Anonīmo Narkomānu sadraudzība ir krietni augusi. Cilvēki, kuri dibināja 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 atrodami mūsu Bāzes tekstā, Narcotics Anonymous.

Mēs patiešām atveseļojamies

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 apstā-

ties ar gribasspēku vien. Šī fiziskā jutīguma dēļ mēs nokļūstam pilnīgā iznīcinošā 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.* 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 atkarīgajiem cilvēkiem. 1953. gada jūlijā kopā ar

* Sarakstīts 1965. gadā

vairākiem atkarīgajiem un dažiem AA biedriem, kas patiesi ticēja mums un programmai, mēs nodibinājām to, ko tagad saucam par Anonīmajiem 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, palaušanās 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 Soļu 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 nepatīst ne sabiedrība, ne pats atkarīgais. Mēs patiešām atveseļojamies.

Trešdaļu manas dzīves

Šodienā bija viena no tām dienām. Tā bija kā piektdiena un pirmdiena kopā. Mēģināt kaut ko paveikt bija neiespējami. Visa diena bija panika, bet, kad tiku mājās un apgūlos uz stundu, sajūta bija laba. Es varu mierīgi atpūsties, jo man te augšā tagad nav nekā cita kā skaidra sirdsapziņa. Vecais nemiers ir prom. Es varu apgulties, atslābt un justies ērti. Jo ilgāk es palieku tīrs, jo labāk man kļūst. Ir patiesi labi no rīta piecelties un neuztraukties, vai ārā ir migla vai spīd saule – galvenais, ka esmu tīrs. Tagad vairs nav krampju un nav svīšanas. Atceros laikus, kad baidījies iet gulēt, jo uz kumodes man bija “deva”; bet, ja es to paņēmu, tad no rīta man vairs nebija nekā un es atkal būtu slims.

Es nekad nedomāju, ka jutīšos labi, esot šeit ārā kopā ar “nūģiem”, bet tagad man šķiet, ka reizēm jūtu to pašu, ko viņi. Man vairs nav visu to sīko nieku galvā, kā bija tad, kad domāju, ka esmu “stilīgs” – tik foršs. Vienīgais, ar ko es biju stilīgs un foršs, biju es pats. Visi pārējie redzēja man cauri. Man vairs netek deguns un nav niezes, ja vien tā nav alerģija vai kas tamlīdzīgs. Tagad es varu vakarā doties mājās pie tīriem palagiem un segām, noskaidrot savas mazās lūgšanas un aizmigt. Tas man ir patiesi labi.

Vakar bija algas diena. Es aizgāju un nopirku sev dažas dāvanas – nevis Ziemassvētku zādzības, saproti. Tagad es varu iet cauri veikaliem bez mazākā kārdinājuma kaut ko nozagt. Šie ir mani trešie Ziemassvētki strādājot, un es nevaru atcerēties neko, ko būtu nozadzis, kopš esmu ārā no iestādes. Es jūtu, ka būtībā biju godīgs jau kopš bērnības. Es zagu, lai uzturētu savu ieradumu, lai dabūtu savu devu, lai noturētu galvu uz pleciem, lai kuņģis negrieztos un deguns netecētu. Tas deguns! Tas vienmēr tecēja – vai es būtu slims, vai ne.

Mans stāsts ir līdzīgs daudziem citiem. Trīspadsmit gadu vecumā nonācu trakonamā – es pat īsti neatceros daudz no tā. Tas bija pēc amfetamīnu pārdozēšanas; viņi domāja, ka esmu mānijas–depresijas stāvoklī, līdz attīrījos no tabletēm, un tad viņi secināja, ka esmu vienkārši neirotiķis.

Tomēr tas progresēja. Es sāku nonākt iestādēs. Man tagad ir trīspadsmit, un divpadsmit ar pusi gadi

ir izgaisuši no manas dzīves šādi. Cilvēk, es tiešām vairs nevēlos neko no tā. Kopš esmu ārā no iestādes – kādi trīs gadi – es nevaru teikt, ka man nebūtu bijis kārdinājumu; nevaru teikt, ka man nebūtu bijusi tieksme; nevaru teikt, ka man nebūtu uzpeldējusi doma par vēlmi lietot, jo tā ir bijusi. Taču tagad tā ir kā garāmejoša doma: “Tur ir ļoti laba mašīna. Es gribētu tādu,” – un tad tā pazūd, un līdz ar to arī doma. Es pamanu, ka brīži un periodi, kad tas notiek, kļūst arvien retāki.

Man jau vairāk nekā divus gadus nav bijusi tā dzīvnieciskā apsēstība dabūt devu, un tas patiešām ir kas nozīmīgs. Tagad es cenšos nodot savu gribu un savu dzīvi Dieva gādībā – tā, kā es Viņu saprotu. Reizēm man patīk mēģināt spēlēt Dievu un visu vadīt pašam, bet tas tā nestrādā. Jo ilgāk es palieku šeit un palieku tīrs, jo labāk viss kļūst. Pēdējo reizi, kad iznācu ārā, es biju nobijies, šņukstošs mazs puika, dubulti “stilīgs”, dubulti “foršs”, vēl joprojām stāigāju tādā gaitā un runāju tādā runā. Tagad es katru nedēļu, kad vien varu, dodos atpakaļ uz iestādēm. Pirms kāda laika atgriezos savā mājas grupā, un tas bija labāk nekā dzimšanas diena. Zini, tie puīši mani pieņēma atpakaļ un bija patiesi priecīgi mani redzēt.

Es daudziem no viņiem biju sagādājis grūtus brīžus ar savu toreizējo attieksmi. Tajā laikā nekas nebija labs; viss bija sapuvis, izņemot šprici. Protams, man bija kāre pēc vielām, bet tajā laikā es biju gatavs jebkam, kas tikai paceltu mani no zemes. Tagad es

zinu, ka jebkas, kas mani “atrautu no zemes” (ja tā nav lidmašīna), mani aizvedīs tieši uz nopietnām nepatīkšanām. Es tam patiesi ticu. Nezinu, vai es strādāju ar Divpadsmit Soļiem tik labi, cik spēju, vai nē, bet es zinu, ka esmu bijis tīrs apmēram trīs gadus, praktizējot tos tik labi, cik spēju.

Kad lietas mani tagad sāk kaitināt, es zinu, kur lielākā daļa problēmas slēpjas: manī pašā. Tagad es atklāju, ka man ir daudz lielāka tolerance pret cilvēkiem un daudz vairāk pacietības vispār; tas man ir milzīgs pavērsiens. Praktizējot šīs programmas principus tā, kā es tos saprotu, paliekot tīrs vienu dienu pēc otras, daloties pieredzē ar citiem atkarīgajiem, kuri programmā ir jauni – šīs darbības ir pilnībā mainījušas manu skatījumu uz dzīvi. Tas ir labs dzīvesveids.

Es vairs nevaru izturēt nevienu dienu iestādē

Es atnācu uz Anonīmo Narkomānu sadraudzību kā atkarīgā, iznākot no sieviešu iestādes. Es atnācu jau pirmajā vakarā pēc iznākšanas, un tieši šeit esmu iemācījusies dzīvot tā, lai manā ikdienā nebūtu jālieto nekāda veida vielas. Tieši šeit esmu daudz uzzinājusi par sevi, jo mēs, atkarīgie, esam tik ļoti līdzīgi. Es vienmēr esmu ieraudzījusi citu savu pusi, kad mūsu sapulcēs tiek apspriestas problēmas un piedāvātie risinājumi. No tiem, kuri

seko atvēršanās programmai tik labi, cik spēj, esmu iemācījusies, kā arī es varu darīt to pašu, ja esmu gatava pielikt pūles. Esmu mācījusies arī no tiem, kuri ir kļūdījušies. Man ir skumji, kad redzu, ka daži pamet šo Sadraudzību, lai atkal izmēģinātu veco ceļu, bet es zinu, ka man tas nav jādara, ja es to nevēlos. Tāpat man nav bijis nepieciešams zagt vai izrakstīt nedrīgus čekus.

Mana atkarība sākās ļoti sen. Es sāku dzert pārmērīgi jau sešpadsmit gadu vecumā, un tagad saprotu, ka iemesls tam bija tas, ka es jau sākumā biju slima. Man bija šis emocionālais traucējums, un tas bija ļoti dziļš. Es nedomāju, ka, ja man sākumā nebūtu bijusi emocionāla slimība, es būtu tik ļoti aizrāvusies ar lietošanu. Kad kļuva pamanāms, ka es lietoju alkoholu arvien vairāk, būdama medicīnas nozarē, es sāku eksperimentēt ar citām vielām. Tas auga un auga un pārvērtās par briesmīgu problēmu.

Lai gan šis pats par sevi jau ir pašnāvniecisks ceļš, brīžos, kad biju pie samaņas un skaidrā prātā, es sapratu, ka esmu bezcerīgi atkarīga. Es nezināju, ka pastāv kāda atbilde. Tajā laikā patiešām arī nebija. Es biju Sanfrancisko, nezinot, kurp vērsties, kad mēģināju izdarīt pašnāvību un tas neizdevās. Tajā laikā man bija divdesmit seši gadi. Tagad domāju, ka, ja tas toreiz būtu bijis iespējams, es būtu nonākusi šajā programmā tieši tajā pašā vecumā kā daudzi, kas šeit ir šodien.

Tomēr mans dzīves modelis turpinājās. Biju zaudējusi ne tikai pašcieņu, bet arī savas ģimenes, savu bērnu un sava vīra cieņu un mīlestību. Biju zaudējusi mājas un savu profesiju. Kaut kādā veidā es vēl nebiju nonākusi līdz punktam, kur būtu gata-va izmēģināt šo dzīvesveidu vai darīt to līdz galam. Man vienkārši vajadzēja turpināt un mēģināt savā veidā. Es atkal mēģināju lietot vielas un galu galā trīs reizes tiku ievietota citā iestādē. Pēdējo reizi, kad tur nonācu, es vienkārši jutu, ka vairs nevaru izturēt nevienu dienu iestādē. Es to uzreiz nesaistīju ar savu atkarību. Es vienkārši vairs nevarēju izturēt nevienu dienu iestādē. Tā nebija doma: "Es nevaru lietot vielas," bet gan "Es vairs nevaru izturēt nevienu dienu iestādē." Es jutos pilnīgi bezcerīga un bezpalīdzīga, un man nebija nevienas atbildes. Visa mana emocionālā un garīgā augstprātība bija zudusi.

Esmu pārliecināta, ka, kad biju iestādē, viņi šaubījās par manu patiesumu un vēlmi jebkad ko darīt lietas labā. Tomēr es tiešām gribēju kaut ko mainīt, un es zinu, ka šī programma nestrādā, kamēr mēs paši to patiesi nevēlamies. Tā nav domāta tiem, kuriem tā ir vajadzīga, bet gan tiem, kuri to vēlas. Galu galā es to vēlējos tik ļoti, ka klauvēju pie psihiatru, psihologu, kapelānu un jebkuru citu durvīm, kur vien varēju.

Domāju, ka viens no maniem konsultantiem, kurš dabiski mīl visus cilvēkus, man deva ļoti daudz iedrošinājuma, jo es patiesi izpildīju savus pirmos trīs

soļus. Es atzinu, ka esmu bezspēcīga savas atkarības priekšā, ka mana dzīve ir nekontrolējama. Es biju izmēģinājusi tik daudz citu lietu, tāpēc nolēmu, ka Spēks, kas ir varenāks par mani, varētu atjaunot manu veselo saprātu. Cik vien spēju, es nodevu savu dzīvi un savu gribu Dieva gādībā – tā, kā es Viņu saprotu – un savā ikdienā centos izprast Dievu.

Es biju lasījusi visādas metafiziskas grāmatas. Es tām piekritu un domāju, ka tās ir lieliskas, bet nekad neko no tā neīstenoju. Es nekad savā ikdienā neizmēģināju nekādu ticību. Ir pārsteidzoši, ka, tiklīdz biju tik tālu tikusi, man sāka parādīties neliela godīguma sajūta, un es spēju ieraudzīt sevi tādu, kāda es patiesībā esmu. Es šaubījos, vai spēšu kļūt godīga, bet es kļuvi apzinīgāka, skatoties ārpus sevis – uz atkarīgajiem sev apkārt, iepazīstot viņus un saprotot viņus, kļūstot draudzīga ar viņiem.

Es vēlos dot atzinību tur, kur tā pienākas, un patiešām ticu, ka mana ikdienas dalība psihoterapijas grupās ar ļoti saprotošiem psihologiem man palīdzēja kļūt apzinīgākai, lai es vispār varētu kaut ko darīt savas problēmas labā. Taču, kad iznācu ārā, es domāju: "Ak! Vai es spēšu izturēt ārpusē?" Tik daudzas reizes iestādes bija atņēmušas tik daudzus gadus no manas dzīves, ka es brīnījos, vai spēšu palikt tīra un darīt parastas lietas. Es šaubījos, vai spēšu turpināt vienkāršu, normālu dzīvi, bet Dievs ir lēmis, ka pēdējā pusotra gada laikā man ir bijis nodrošināts viss nepieciešamais. Esmu spējusi re-

gulāri strādāt; sākumā man nebija pastāvīga darba, bet starp tiem nekad nebija ilgu pārtraukumu.

Lai gan uz kādu laiku biju atmetusi domu atgriezties savā profesijā – medmāsas darbā – es to vēlreiz pārdomāju un tagad esmu procesā, iespējams, atgriezties pilna laika darbā. Ar ļoti saprotošu cilvēku palīdzību, kurus esmu satikusi, nākotne šeit izskatās ļoti gaiša. Pa to laiku es katru dienu daru savu darbu, cik labi spēju, un man tas ir izdevies, neskatoties uz to, ka, kad pēdējo reizi izgāju no iestādes, visi domāja, ka es esmu nepiemērota darbam.

Man šī ir garīga programma un garīgas pieredzes uzturēšana un augšana. Bez tāda veida palīdzības un terapijas, kur viens atkarīgais runā ar otru un palīdz viņam, es zinu, ka tas man nebūtu bijis iespējams. Šajā laikā man ir pilnībā zudusi tieksme lietot vielas, un es zinu, ka tas ir tikai ar Dieva žēlastību. Tagad es pievērsu uzmanību savām ikdienas problēmām. Ir pārsteidzoši – ņemot vērā, ka man bija bailes, trauksme, aizvainojums un pašžēlums – cik daudz no tā ir zudis. Tie vairs nevada manu dzīvi. Es katru rītu lūdzu palīdzību un katru vakaru saskaitu savas svētības. Esmu patiesi pateicīga, ka man vairs nav jāiztur tā slimība, kas nāk līdzī jebkādu vielu lietošanai.

Man šķiet, ka viena no lielākajām lietām, kas man šeit palīdzēja, bija tas, ka šī ir pilnīgas atturības programma. Es tiku pāri domai, ka man ir “divkārsa problēma”. Man nav problēmas ar šo vai to vielu;

man ir dzīves problēma, un tieši par to man šodien ir jādomā.

Es saņēmu ļoti daudz palīdzības no sava sponso-ra, īpaši tad, kad šķita, ka visi mani ir pievīlušī – gan ģimene, gan draugi. Es nezinu, ko būtu darījis, ja nebūtu to durvju, kuras viņa man atvēra savās vēstulēs. Viņa dalījās ar mani savā pieredzē, spēkā un cerībā, un tas man ļoti palīdzēja. Viņa joprojām ir mana ļoti laba draudzene. Šeit, NA, esmu atradusi ģimeni, draugus un dzīvesveidu. Arī mana ģimene ir atgriezies, pateicoties tam, ka es strādāju ar šiem soļiem – nevis tāpēc, ka tieši risināju šo problēmu. Ar mani ir notikušas daudzas brīnišķīgas lietas. Es nespēju iedomāties neko tādu, kas kādreiz varētu likt man aizmirst šo dzīvesveidu.

Apburtais loks

Es esmu Džīns, un es esmu atkarīgais. Rakstot šo, es ceru, ka varu palīdzēt citiem atkarīgajiem, tādiem kā es, kuri mēģina pārvarēt savu atkarību, aizstājot vienu lietu ar citu. Tāds bija mans modelis. Es sāku dzert, kad vien bija iespējams, četrpadsmit gadu vecumā. Tam es pievienoju zālīti, lai varētu justies brīvāk un ērti savā vidē vidusskolas sabiedriskajās aktivitātēs.

Sāku lietot heroīnu septiņpadsmit gadu vecumā un ļoti ātri kļuva atkarīgs. Pēc pusotra gada lietošanas nolēmu pats pieteikties iestādē. Kad viņi pieņēma manu pieteikumu, es sabijos un, pēc slaustīšanās

pa mājām lietojot, iestājos armijā. Domāju, ka, esot prom no savas vides, spēšu atrisināt savu problēmu.

Pat armijā es nonācu līdz tam, ka gāju brīvsolī, lai dabūtu vēl heroīnu. Tad mani nosūtīja uz Eiropu, un es domāju, ka, ja tikai dzertu, tas būs risinājums, bet atkal atradu tikai nepatīkšanas. Pēc dienesta beigām es atgriezos mājās tajā pašā vidē. Atkal lietoju heroīnu un dažādas citas vielas. Tas ilga apmēram divus gadus.

Skrējieni pa apli patiesi sākās tad, kad mēģināju attīrīties – klepus sīrups, tabletes, šprīces utt. Šajā brīdī es vairs nezināju, kur beidzas viena atkarība un sākas nākamā. Gadu pirms tam, kad nonācu Anonīmajos Narkomānos, es biju bezcerīgi atkarīgs no klepus sīrupa, izdzerot piecas vai sešas 100 gramīgās pudelītes dienā. Man vajadzēja palīdzību, tāpēc devos pie ārsta; viņš izrakstīja deksedrīnu un deva man injekciju, no kuras es jutos labi. Es nonācu līdz tam, ka pie viņa gāju gandrīz katru dienu.

Tas turpinājās apmēram astoņus mēnešus, un es biju ļoti apmierināts ar savu jauno, legālo atkarību. Es arī no cita ārsta dabūju kodeīnu. Tad mani pārņēma neprātīgas bailes, un es sāku arī dzert. Tas turpinājās diennakti bez apstājas apmēram mēnesi, un es nonācu psihiatriskajā iestādē. Kad mani izlaida no slimnīcas, es domāju, ka esmu brīvs no narkotikām un tagad varēšu dzert sociāli. Drīz sapratu, ka nevaru. Tieši tad es meklēju palīdzību NA.

Šeit es sapratu, ka mana īstā problēma neslēpās tajās vielās, kuras biju lietojis, bet gan sagrozītā personībā, kas bija izveidojusies gadu gaitā, lietojot vielas, un pat vēl pirms tam. NA es spēju palīdzēt sev ar citu Sadraudzības biedru palīdzību. Es redzu, ka progresēju, sastopoties ar realitāti – dienu pēc dienas. Tagad man ir jaunas intereses, kurām ir nozīme, un saprotu, ka tieši to es biju meklējis vielās.

Dažreiz man joprojām ir grūti ko pieņemt, bet es vairs neesmu viens un vienmēr varu atrast kādu, kas palīdz pārvarēt grūtus un apjukuma brīžus. Esmu beidzot atradis cilvēkus, kas ir tādi paši kā es un saprot, kā es jūtos. Tagad es spēju palīdzēt citiem atrast to, ko esmu atradis pats, ja viņi to patiešām vēlas. Es pateicos Dievam, kā es Viņu saprotu, par šo dzīvesveidu.

Kaut kas jēgpilns

Tagad es zinu, ka neesmu ne lielais līderis, ne filozofs, par kādu centos izlikties. Pēc piecpadsmit gadiem, mēģinot dzīvot šajā ilūzijā, es tagad redzu, ka mani pieņem tieši tādu, kāds es patiesībā esmu. Visu savu iepriekšējo dzīvi es darīju lietas tikai savā veidā. Ja kāds cits piedāvāja padomu vai ieteikumu, es to noraidīju ar aizvērtu prātu, pat neizmēģinot, lai redzētu, vai tas strādās vai nestrādās. Izskatās, ka, lai gan mans veids vienmēr izgāzās, man atkal vajadzēja lietot, līdz atkārtotie cietuma apmeklējumi sāka mani pārliecināt, ka kaut kas nav kārtībā.

Es nonācu līdz punktam, kur izmisīgi vēlējos izdarīt kaut ko jēgpilnu ar savu dzīvi. Man bija jāizmēģina kaut kas cits, kas patiešām strādātu. Es biju atradis NA jau vairākus gadus pirms šī lēmuma, bet toreiz nebiju gatavs mainīties. Un, lai gan daudzkārt aizvēru NA durvis, mani vienmēr pieņēma atpakaļ.

Kopš esmu kļuvis gatavs darīt kaut ko savas dzīves labā, izmantojot NA programmu, dzīve ir kļuvusi pilnāka un jēgpilnāka. Agrāk es nespēju piedzīvot dzīvi ik dienu bez vielām. Man tās bija vajadzīgas, lai vispār spētu stāties pretī katrai dienai. Es zinu, ka man ir jāmaina šis domāšanas un dzīvošanas modelis, ja vēlos palikt pilnīgi tīrs. To es daru, izmantojot mūsu programmas principus.

Lai gan man tagad nav tieksmes vai vajadzības pēc vielām, man ir jāpiepilda tukšums, kas palicis, ar kaut ko vērtīgu. Es to esmu atradis NA sadraudzībā. Man ir jāpaliek kopā ar tiem, kuriem izdodas, un jāiet tajā pašā virzienā, kurā dodas viņi. Kamēr es sekoju programmas soļiem, es zinu, ka arī es to varu. Lai gan programma man nešķiet viegla, tā ir pietiekami vienkārša, lai tāds sarežģīts cilvēks kā es spētu tai sekot.

Es biju citādāks

Mana stāsta atšķirība no citiem, ko esi dzirdējis, varētu būt tā, ka mani nekad nearestēja un es nebiju hospitalizēts. Tomēr es nonācu līdz pilnīga izmisuma punktam, ko tik daudzi no mums ir piedzīvojuši.

Ne mani “rekordi” parāda manu atkarību, bet gan manas sajūtas un mana dzīve. Atkarība bija mans dzīvesveids – vienīgais dzīvesveids, ko daudzus gadus pazinu.

Atskatoties, man laikam pietika ar vienu skatienu uz dzīvi, lai izlemtu, ka negribu ar to neko kopīgu. Es nācu no “labas, vecmodīgas” augstākās vidusšķiras šķirtas ģimenes. Neatceros nevienu brīdi, kad nebūtu bijis uzvilkti. Kā mazs bērns atklāju, ka sāpes varu remdēt ar ēdienu, un tur arī sākās mana atkarība.

Es kļuva par daļu no 50. gadu tablešu trakuma. Pat tajā laikā man bija grūti lietot medikamentus tā, kā tie bija paredzēti. Es domāju, ka divas tabletes darīs divreiz vairāk labuma nekā viena. Atceros, kā krāju tabletes, zagu tās no mātes receptēm un man bija grūti panākt, lai tās pietiktu līdz nākamajai izrakstīšanai.

Es turpināju lietot šādā veidā visus savus agrīnos gadus. Kad biju vidusskolā un sākās vielu trakums, pāreja no aptiekas vielām uz ielas vielām bija dabiska. Es jau gandrīz desmit gadus biju lietojis vielas ik dienu; tās praktiski vairs nedarbojās. Mani mocīja pusaudzā sajūtas par nepietiekamību un mazvērtību. Vienīgā atbilde, ko zināju, bija tā, ka, ja es kaut ko lietoju, es vai nu biju labāks, vai arī jutos vai uzvedos labāk.

Mans ielas lietošanas stāsts ir diezgan parasts. Es lietoju jebko un visu, kas bija pieejams, katru dienu.

Nebija svarīgi, ko tieši es paņēmu, ja vien varēju apreibināties. Tajos gados vielas man šķita labas. Es biju krustnesis; es biju vērotājs; es biju nobijies; un es biju viens. Dažreiz jutos visvarens, bet citreiz lūdzu par muļķības mierinājumu – kaut tikai man nebūtu jādomā. Atceros sajūtu, ka esmu citāds – ne gluži cilvēks – un es to nespēju izturēt. Es paliku savā dabiskajā stāvoklī: salietojies.

1966 gadā, šķiet, es pirmo reizi pamēģināju heroīnu. Pēc tam, tāpat kā daudziem no mums, nekas cits man vairs nederēja. Sākumā es šad tad “iešāvu” prieka pēc un tad lietoju tikai nedēļas nogalēs; bet gadu vēlāk man jau bija ieradums, un divus gadus vēlāk es izkritu no koledžas un sāku strādāt tur, kur strādāja mans dīleris. Es lietoju un tirgoju, un skrēju tā vēl pusotru gadu, līdz man apnika būt slimam un nogurušam.

Es nonācu līdz tam, ka biju uzvilktis un vairs nespēju funkcionēt kā cilvēks. Šajā pēdējā lietošanas gadā es sāku meklēt palīdzību. Nekas nestrādāja! Nekas nepalīdzēja!

Kaut kur pa ceļam es biju ticis pie kāda NA biedra telefona numura. Pretēji savai “labākajai” pārlicībai un bez jebkādas cerības es piezvanīju – iespējams, tas bija pats svarīgākais telefona zvans manā dzīvē.

Neviens nenāca mani glābt; es netiku acumirkli izdziedēts. Tas cilvēks vienkārši teica, ka, ja man ir problēma ar vielām, man varētu palīdzēt sapulces. Viņš iedeva man tās vakara sapulces adresi. Tā bija pārāk tālu, un turklāt es biju “uz athodiem”. Viņš

iedeva arī citas sapulces adresi pēc pāris dienām, tuvāk mājām. Es apsoliu, ka aiziešu un paskatišos. Kad pienāca vakars, mani nāvēgi biedēja doma, ka mani varētu noķert, un biedēja arī lietošanas čomi, kurus tur sastapšu. Es zināju, ka neesmu tāds atkarīgais, par kādu raksta grāmatās vai avīzēs. Neskatoties uz šīm bailēm, es aizgāju uz savu pirmo sapulci. Biju ģērbies trīsdaļīgā melnā uzvalkā, ar melnu kaklasaiti, un man bija aiz muguras astoņdesmit četras stundas bez vielām pēc divarpus gadu skrējiena. Es negribēju, lai zina, kas un kāds es esmu. Nedomāju, ka esmu kādu piemānījis. Es kliežu pēc palīdzības, un visi to zināja. Es īsti neatceros daudz no tās pirmās sapulces, bet laikam dzirdēju kaut ko, kas mani atveda atpakaļ. Pirmā sajūta, ko atceros šajā programmā, bija mokošās bailes, ka tāpēc, ka mani nekad nebija arestējuši vai hospitalizējuši vielu dēļ, es varbūt nekvalificēšos un mani nepieņems.

Pirmajās divās nedēļās programmas laikā es divreiz lietoju, un galu galā padevos. Man vairs nerūpēja, vai es kvalificējos vai ne. Man nerūpēja, vai mani pieņems. Man pat nerūpēja, ko cilvēki par mani domā. Es biju pārāk noguris, lai par to uztrauktos.

Neatceros tieši kad, bet drīz pēc tam, kad biju padevis, man sāka rasties cerība, ka šī programma varētu darboties arī man. Es sāku atdarināt dažas lietas, ko darīja tie, kuriem izdodas. Es aizrāvos ar NA. Es jutos labi – bija lieliski būt tīram pirmo reizi daudzu gadu laikā.

Pēc kādiem sešiem mēnešiem programmā jaunatklātā tīrības sajūta izgaiss, un es nokritu no tā rožainās mākoņa malas, uz kuras biju sēdējis. Palika grūti. Kaut kā es izdzīvoju šo pirmo realitātes devu. Domāju, ka vienīgais, kas mani toreiz noturēja, bija vēlme palikt tīram par katru cenu; ticība, ka viss nokārtosies, ja vien nelietošu; un cilvēki, kuri bija gatavi palīdzēt, kad es lūdzu palīdzību. Kopš tā laika tas ir bijis kā kāpiens kalnā; man ir jāpiepūlas, lai paliktu tīrs. Esmu sapratis, ka man ir nepieciešams apmeklēt daudzas sapulces, strādāt ar jaunpienācējiem, piedalīties NA un iesaistīties. Man ir bijis jāstrādā ar Divpadsmit Soliem, cik labi spēju, un man ir bijis jāiemācās dzīvot.

Šodien mana dzīve ir daudz vienkāršāka. Man ir darbs, kas man patīk, es jūtos labi savā laulībā, man ir īsti draugi, un es esmu aktīvs NA. Šāda dzīve man šķiet piemērota. Agrāk es pavadīju laiku, meklējot maģiju – tos cilvēkus, vietas un lietas, kas padarītu manu dzīvi ideālu. Man vairs nav laika maģijai. Esmu pārāk aizņemts, mācoties dzīvot. Tas ir garš, lēns process. Dažreiz man šķiet, ka es jūku prātā. Dažreiz domāju: “Kāda jēga?” Dažreiz es pats sevi iedzenu pašapsēstības stūrī un domāju, ka nav izejas. Dažreiz man šķiet, ka vairs nespēju izturēt dzīves problēmas, bet tad programma sniedz atbildi, un sliktie brīži pāriet.

Lielāko daļu laika dzīve ir diezgan laba. Un dažreiz dzīve ir lieliska – lieliskāka, nekā jebkad atceros. Es iemācījos patikt pats sev un atradu draudzību. Es mazliet iepazīnu sevi un atradu sapratni. Es atradu mazliet ticības un līdz ar to – brīvību. Un es atradu kalpošanu un iemācījos, ka tieši tā sniedz piepildījumu, kas man vajadzīgs laimei.

Bailēs dzīvojošā māte

Es domāju, ka atkarīgais ir cilvēks, kurš lieto smagās narkotikas – kāds, kurš dzīvo uz ielas vai sēž cietumā. Mans modelis bija citāds – es savas zāles saņēmu no ārsta. Es zināju, ka kaut kas nav kārtībā, tomēr centos darīt pareizi – darbā, laulībā un bērnu audzināšanā. Es tiešām ļoti centos. Man kādu laiku viss gāja labi, un tad es atkal izgāzos. Tas turpinājās atkal un atkal, un katru reizi šķita, ka tas nekad nebeigsies; šķita, ka nekas nekad nemainīsies. Es gribēju būt laba māte. Es gribēju būt laba sieva. Es gribēju būt daļa no sabiedrības, bet nekad nejutos tai piederīga.

Gadiem ilgi es saviem bērniem teicu: “Piedodiet, bet šoreiz būs citādi.” Es gāju no viena ārsta pie otra, lūdzot palīdzību. Es devos uz konsultācijām, domājot, ka tagad viss būs labi, bet iekšā joprojām skanēja: “Kas ir nepareizi?” Es mainīju darbus, mainīju ārstus, mainīju zāles, mēģināju dažādas grāmatas, reliģijas un matu krāsas. Es pārcēlos no vienas vietas uz citu, mainīju draugus un pārbīdīju mēbeles. Es

devos atvaļinājumos un arī slēpos savās mājās – tik daudz lietu šo gadu laikā – pastāvīgi jūtot, ka es esmu nepareiza, es esmu citāda, es esmu neveiksme.

Kad piedzima mans pirmais bērns, man patika, ka mani iemidzināja; man patika sajūta no zālēm, ko man deva. Tā bija sajūta, ka lai kas arī notiktu apkārt, es nezinu un man patiesi nerūp. Gadu gaitā trankvilizatori man radīja sajūtu, ka nekas patiesībā nav tik svarīgs. Beigās viss bija tik sajucis, ka es vairs nezināju, kas ir un kas nav svarīgi. Es trīcēju gan iekšēji, gan ārēji. Zāles vairs nepalīdzēja.

Es joprojām centos, bet tikai nedaudz. Biju pamestusi darbu un mēģināju atgriezties, taču nespēju. Es gulēju uz dīvāna, baidoties no visa. Es svēru aptuveni 47 kg, un uz lūpām un degunā man bija čūlas. Man bija diabēts, un es tik ļoti trīcēju, ka man bija grūti aiznest karoti līdz mutei. Es jutu, ka pati sevi nogalinu, un ka cilvēki ap mani grib mani sāpināt. Fiziski un garīgi es biju sabrukusi. Es tikko biju kļuvusi par vecmāmiņu, bet nespēju pat sazināties ar mazu bērnu. Es biju gandrīz kā dārzenis. Es gribēju būt daļa no dzīves, bet nezināju kā. Viena mana daļa teica, ka man būtu labāk būt mirušai, bet otra – ka ir jābūt labākam dzīves veidam.

Kad es sāku Anonīmo Narkomānu programmu, bija daudz cilvēku, kuri man ieteica veikt vienkāršas ikdienas darbības – paēst, nomazgāties, apģērbties, doties pastaigā, iet uz sapulcēm. Viņi man teica: “Nebaidies, mēs visi esam tam gājuši cauri.” Gadu

gaitā es apmeklēju ļoti daudz sapulču. Viena lieta man ir palikusi prātā, viena frāze, ko viņi teica jau pašā sākumā: “Betij, tu vari pārstāt bēgt un būt, kas vien vēlies, un darīt, ko vien vēlies.”

Kopš esmu programmā, esmu klausījiesies un vērojusi daudzus cilvēkus un redzējusi viņus piedzīvojam daudzus kāpumus un kritumus. Esmu izmantojusi tās mācības, kuras man šķita vispieņemotākās. Man nācās mainīt savu darba jomu, un esmu sākusi mācīties skolā. Man bija jāapgūst viss no jauna – līdz pat pamatskolas līmenim. Tas man ir bijis lēns process, bet ļoti atalgojošs.

Es arī nolēmu, ka man ir jāiepazīst sevi daudz labāk, pirms varu veidot jēgpilnas attiecības ar vīrieti. Es mācos komunicēt ar savām meitām. Es mēģinu daudzas lietas, kuras jau gadiem ilgi vēlējos darīt. Es spēju atcerēties daudzas lietas, kuras biju izstūmusi no savas apziņas. Esmu atklājusi, ka Betija nav nekāda “nulle”, bet es nekad nebiju patiesi veltījusi laiku, lai viņu uzlūkotu vai uzklausītu. 1. aprīlis būs mana piektā NA dzimšanas diena. Tas tik ir 1. aprīlis!

Resnais atkarīgais

Es esmu atkarīgais. Es lietoju vismaz piecdesmit dažādu veidu vielas nepārtraukti astoņpadsmit gadu garumā. Kad sāku lietot, es to nezināju, bet es lietoju tikai viena iemesla dēļ – tāpēc, ka man nepatika, kā es jutos. Es gribēju justies labāk. Es pavadīju astoņpadsmit gadus, cenšoties justies citādi. Es nespēju stāties

pretī ikdienas dzīves realitātēm. Būdams resns bērns, resns visu savu dzīvi, es jutos atraidīts.

Es piedzimu Arizonā 1935. gadā, un 40. gadu sākumā pārcēlos uz Kaliforniju. Mana ģimene pārvācās no štata uz štatu, un mans tēvs bija precējies vairākas reizes. Viņš bija dzērājs – vai nu paštaisnuma stāvoklī, vai pilnīgā degradācijā. Tas bija viens no daudziem iemesliem, kāpēc mēs tik bieži pārcēlāmies.

Pārejot no skolas uz skolu, es stāstīju par dažādām pieredzēm, kas man bija, un runāju par savām dažādajām pamātēm. Kaut kāda iemesla dēļ cilvēki mani uzskatīja par meli. Vienīgie, kas mani pieņēma, lai kur es nonāktu, bija tā sauktie zemākā līmeņa cilvēki, un es nekad nejutos, ka pats būtu zemākā līmeņa. Tas man lika justies kaut nedaudz vērtīgam, jo varēju uz viņiem skatīties no augšas.

Mana ģimenes dzīve bija samudžināta un sāpīga, taču audzināšanā man tomēr tika nodotas daudzas stingras morālās vērtības. Es vienmēr centos palikt nodarbināts. Patiesībā lielāko daļu laika man izdevās būt pašnodarbinātam kādā uzņēmējdarbībā. Es pat spēju saglabāt zināmu sabiedrisko statusu, piedaloties brālīgajās organizācijās.

Es biju 1 m 65 cm garšs un svēru 128 kilogramus. Es ēdu kompulsīvi, lai mēģinātu tikt galā ar savām sajūtām un emocijām un lai justos labāk. Patiesībā tieši tā es sākotnēji nonācu pie smago vielu lietoša-

nas. Es tik izmisīgi gribēju notievēt, ka kļuva gatavs lietot heroīnu. Domāju, ka būšu pietiekami gudrs, lai neuzķertos – ka varēšu lietot, zaudēt apetīti, justies labi un apmuļķot spēli. Es mētājos pa visu valsti un nonācu cietumos un ieslodzījuma vietās. Tas bija sākums beigām; es ne tikai biju kompulsīvs pārēdājs un paliku resns, bet arī kļuva atkarīgs no vielām, ko lietoju.

Kāds man pastāstīja par Narkotiku Atkarīgo sadraudzību brīdī, kad biju pilnīgā degradācijas un izmisuma stadijā. Man nebija kur iet, un es iegāju šajā Sadraudzībā, jūtoties tik zemu, cik cilvēks vispār var justies, it kā nebūtu nekādas izejas. Es biju pilnīgi un galīgi morāli bankrotējis. Es neko nezināju par garīgām vērtībām. Es neko nezināju par dzīvošanu. Dzīve galu galā bija tikai ikdienas sāpes. Vienīgais, ko zināju, bija kaut ko sevī ielikt – ēdienu vai vielas – vai izmantot seksu, lai justos labi, bet tas man vairs neko nedeķa. Nekas mani neapmierināja.

Kad atnācu uz šo programmu, es atradu kaut ko tādu, ko nekad iepriekš nebiju pieredzējis – pilnīgu sevis pieņemšanu. Mani aicināja turpināt nākt uz Sadraudzību, kurā, kā man tika teikts, nav maksas vai biedra naudu – ka es savas iemaksas jau esmu samaksājis ar savu pagātnes dzīvi – un ka, ja turpināšu nākt, es atradīšu pilnīgu brīvību un jaunu dzīvesveidu.

Šodien, pēc daudziem gadiem, es redzu, ka esmu brīvs no atkarības un kompulsīvas pārēšanās, un man ir statuss sabiedrībā. Man ir jaukas mājas un ģimene, vadošs amats, un pats galvenais – man ir personīgas attiecības ar savu Dievu, kas padarījušas visu šo iespējamu. Es spēju justies labi, just prieku un svētlaimi, just mieru pat tad, kad lietas nav tik labas, kā varētu būt.

Par to nav nekādu šaubu – savu dzīvi es esmu parādā Anonīmo Narkomānu sadraudzībai un Dievam. Es varu tikai paust cerību, ka, ja arī tu ciet tā, kā es reiz cietu, tu praktizēsi Anonīmo Narkomānu principus un atradīsi brīvību no sāpēm un jēgpilnu, plaukstošu dzīvi.

Divpadsmit Soļi & Divpadsmit Tradīcijas
ir pārpublicēti adaptācijai 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



Šis ir NA Sadraudzības literatūras apstiprināts tulkojums.

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

ISBN 9781633805477

Latvian

7/26

WSO Catalog Item No. LV1500