

O altă perspectivă

Există probabil la fel de multe definiții ale dependenței pe cât sunt și moduri de gândire, bazate atât pe cercetare, cât și pe experiența personală. Nu este deloc surprinzător că există multe domenii în care există dezacorduri firești în definițiile pe care le auzim. Unele par să se potrivească cu faptele observate și cunoscute pentru anumite grupuri mai bine decât pentru altele. Dacă putem accepta acest lucru ca pe un fapt, atunci poate un alt punct de vedere ar trebui examinat, în speranța că putem descoperi o modalitate fundamentală pentru toate dependențele și mai validă în stabilirea comunicării între noi toți. Dacă putem găsi o înțelegere profundă cu privire la *ceea ce nu este dependența*, atunci poate că *ceea ce este* va apărea mai clar.

Poate că putem fi de acord cu câteva aspecte principale.

1. Dependența nu este libertate.

Însăși natura bolii noastre și simptomele observate ale ei indică acest fapt. Noi, dependenții, apreciem foarte mult libertatea personală, poate pentru că o dorim atât de mult și o experimentăm atât de rar pe parcursul bolii noastre. Chiar și în perioadele de abținere, libertatea este redusă. Nu suntem niciodată siguri dacă vreo acțiune se bazează pe o dorință conștientă pentru continuarea recuperării sau pe o dorință inconștientă de a reveni la consum. Căutăm să manipulăm oamenii și condițiile și să controlăm toate acțiunile noastre; astfel, distrugem spontanitatea, un semn integru al libertății. Nu ajungem să realizăm că nevoia de control izvorăște dintr-un sentiment de frică de a pierde controlul. Această frică, bazată parțial pe eșecurile și dezamăgirile din trecut în rezolvarea dificultăților vieții, ne împiedică să

facem alegeri semnificative; alegeri pe care, dacă le-am face, ar îndepărta chiar teama care ne blochează.

2. Dependența nu este creștere personală.

Rutinele monotone, imitative, ritualiste, compulsive și obsesive ale dependenței active ne fac incapabili să gândim și să acționăm într-un fel receptiv sau relevant. Creșterea personală este un efort creativ și un comportament orientat spre un țel; presupune alegere, schimbare și capacitatea de a ne confrunța cu viața așa cum este ea.

3. Dependența nu este bunăvoință.

Dependența ne izolează de oameni, locuri și lucruri din afara propriului nostru univers în care ne preocupă să obținem, să consumăm și să găsim modalități și mijloace de a continua procesul. Ostili, plini de resentiment, egocentrice și preocupați doar de noi înșine, ne desprindem de toate interesele exterioare pe măsură ce boala noastră progresează. Trăim în frică și suspiciune față chiar de oamenii de care depindem pentru nevoile noastre. Acest lucru afectează fiecare domeniu al vieții noastre și orice lucru care nu este complet familiar devine străin și periculos. Lumea noastră se micșorează, iar izolarea este scopul său. Asta s-ar putea să fie, la fel de bine, adevărata natură a bolii noastre.

Tot ceea ce s-a spus mai sus ar putea fi rezumat astfel...

4. Dependența nu este un mod de viață.

Lumea bolnavă, egoistă, egocentrică și închisă a dependentului cu greu ar putea fi numită un mod de viață; cel mult, poate fi un mod de a supraviețui pentru o vreme. Chiar

și în această existență limitată, este un mod de disperare, distrugere și moarte.

Orice mod de viață care caută împlinire spirituală pare să necesite exact acele lucruri care lipsesc în dependență: *libertate, bunăvoință, acțiune creativă și creștere personală*.

Cu libertatea, viața este plină de scopuri, schimbare și progres. Astfel putem privi înainte, cu o așteptare rezonabilă, la o realizare mai bună și mai bogată a dorințelor noastre și la o împlinire mai mare a sinelui nostru. Acestea sunt, desigur, doar câteva dintre manifestările progresului spiritual care rezultă din practica zilnică a celor Doisprezece Pași ai NA.

Bunăvoința este o acțiune care îi include și pe alții în afară de noi înșine - un mod care îi consideră pe ceilalți la fel de importanți în propriile lor vieți precum suntem noi în ale noastre. Este greu de spus dacă bunăvoința este cheia empatiei sau invers. Dacă acceptăm empatia ca fiind capacitatea de a ne vedea pe noi înșine în ceilalți în mod conștient, fără a ne pierde propria identitate, atunci recunoaștem o asemănare, atât în noi cât și în ceilalți. Dacă ne-am acceptat pe noi înșine, cum putem respinge pe altcineva? Afecțiunea vine din a vedea asemănări. Intoleranța rezultă din diferențe pe care nu suntem dispuși să le acceptăm.

În creșterea personală, folosim atât libertatea, cât și bunăvoința când cooperăm cu ceilalți. Ne dăm seama că nu putem trăi singuri; creșterea de natură personală este și interpersonală. Pentru a găsi un echilibru mai bun, ne examinăm valorile personale, sociale, spirituale, precum și valorile materiale. Maturitatea pare să necesite acest tip de evaluare.

În dependența activă, nebunia, instituțiile și moartea sunt singurele sfârșituri. În recuperare, cu ajutorul unei Puteri Superioare și al pașilor NA, orice este posibil.

Acțiunea creativă nu este o procedură misterioasă, deși este o muncă interioară de reconstruire sau reintegrare a personalităților noastre dezordonate și fracturate. Adesea, înseamnă pur și simplu să ascultăm acele presimțiri și sentimente intuitive care credem că ne-ar putea fi de folos nouă sau altora și să acționăm spontan asupra lor. Aici devin evidente multe principii de bază ale acțiunii. Atunci suntem capabili să luăm decizii bazate pe principii care au o valoare reală pentru noi înșine.

Scopul celor Doisprezece Pași ai Narcoticilor Anonimi devine clar pe măsură ce descoperim că baza într-o Putere Superioară, așa cum o înțelege fiecare dintre noi, aduce respect de sine și încredere în forțele proprii. Știm că nu suntem nici superiori, nici inferiori nimănui; valoarea noastră reală constă în a fi noi înșine. Libertatea, cu responsabilitate față de noi înșine și acțiunile noastre, pare să fie pe primul loc în viețile noastre. Ne păstrăm și ne extindem libertatea prin practica zilnică; aceasta este acțiunea creativă care nu se termină niciodată. Bunăvoința, desigur, este începutul oricărei creșteri spirituale. Ea duce la afecțiune și iubire în toate acțiunile noastre. Aceste trei obiective, *libertatea, acțiunea creativă și bunăvoința*, atunci când sunt puse în slujba comunității, fără a căuta recompense personale, aduc cu ele schimbări ale căror deznodăminte nu le putem prezice sau controla. Prin urmare, serviciul este și o Putere mai mare decât noi și are o semnificație importantă pentru toți.

Recunoștința mea se exprimă atunci când îmi pasă și când împărtășesc cu alții în stilul NA

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Toate drepturile rezervate

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



Aceasta este o traducere a literaturii
aprobate de Comunitatea NA.

Narcotics Anonymous,    și The NA Way
sunt mărci înregistrate ale

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633805446 Romanian 7/26

WSO Catalog Item No. RO3105



Narcotics Anonymous®
Narcoticii Anonimi

IP Nr. 5-RO

O altă perspectivă