Tervenemine ja kukkumine

Paljud arvavad, et tervenemine tähendab lihtsalt seda, et inimene ei tarvita enam narkootikume. Nende arvates on tarvitamise juurde tagasipöördumine täielik läbikukkumine ja pikalt puhtana veedetud aeg täielik edu. Oleme Anonüümsete Narkomaanide tervenemisprogrammis avastanud, et see on liiga mustvalge arusaam. Kui inimene on mõnda aega meie sõpruskonna tegemistes liikmena kaasa löönud, võib tarvitamise juurde tagasipöördumine olla päris šokeeriv kogemus, mis toob endaga programmi rangema järgimise. Samamoodi oleme täheldanud, et mõned liikmed, kes on elanud kaua aega narkootikumideta, ei suuda ebaaususe ja enesepettuse tõttu ikkagi täielikult terveneda ja ühiskonnas omaksvõttu leida. Siiski on pidev ja täielik narkootikumivaba elu koos teiste NA rühma liikmetega parim alus arenemiseks.

Kuigi kõik sõltlased on põhimõtteliselt ühesugused, on meie haiguse raskusaste ja tervenemiskiirus erinevad. Mõnikord võib uuesti tarvitama hakkamine panna aluse täielikule vabadusele. Teistel juhtudel on vabadus saavutatav ainult suure meelekindlusega, hoidudes narkootikumidest ükskõik kui suures kriisis. Kui sõltlane suudab narkootikumijanu minetada – kas või korraks – ning tema vaba tahe on tugevam kui impulsiivne mõtlemine ja sundkäitumine, on ta jõudnud pöördepunkti, mis võib olla tema tervenemise seisukohalt otsustav. Tõelise sõltumatuse ja vabaduse tunne aitab luua siin tasakaalu. Meid meelitab soov üksi hakkama saada ja oma elu ise juhtida, ent paistame teadvat, et oleme olemasoleva saavutanud tänu kõrgemale jõule ning osavõtlikule abi pakkumisele ja ka vastuvõtmisele. Mineviku hirmud tulevad meid tervenemise ajal sageli kummitama. Elu võib taas muutuda mõttetuks, ühekülgseks ja halliks. Võime oma uusi põhimõtteid korrates ja uusi tegemisi harrastades vaimselt ja füüsiliselt väsida, aga teame, et kui me seda ei tee, naaseme üsna kindlasti vanade harjumuste juurde. Arvame, et kui me ei kasuta seda, mis meil on, jääme sellest ilma. Sellistel aegadel on meie areng sageli kõige kiirem. Meie meel ja keha näivad olevat kõigest väsinud, aga muutumise või sisemise ümberkujunemise jõud võivad sügaval meie sisemuses edasi toimida, et leiaksime vastused, mis mõjutavad meie sisemist soovi ja muudavad meie elusid.

Meie eesmärk on tervenemine kaheteistkümne sammu abil, mitte pelgalt narkootikumide mittetarvitamine. Enese tervendamine nõuab pingutust. Kinnine meel ei võta vastu uusi mõtteid, vaid selleks on vaja avatud mõtteviisi. Kuna saame seda teha ainult ise, peame ära tundma kahte pealtnäha kaasasündinud vaenlast: ükskõiksust ja edasilükkamist. Meie vastumeelsus muutustele näib olevat kaasasündinud ja seda saab purustada ainult omamoodi tuumaplahvatus, et tekiks mingi muutus või käivituks teine toimimisviis. Taas tarvitama hakkamine (kui me selle üle elame) võib anda tõuke, mida vastumeelsuse kaotamiseks vaja läheb. Ka see, kui meile lähedane inimene hakkab taas tarvitama ja seetõttu sureb, võib meis äratada arusaama, et peame jõuliselt tegutsema.

Isiklikud lood

Anonüümsed Narkomaanid on alates 1953. aastast märgatavalt kasvanud. Inimesed, kes selle sõpruskonna lõid ja kelle vastu me tunneme sügavat ja püsivat armastust, on meile sõltuvuse ja tervenemise kohta palju õpetanud. Järgnevatel lehekülgedel tutvustame teile oma algust. Esimese osa kirjutas 1965. aastal üks meie esimestest liikmetest. Hilisemaid lugusid NA liikmete tervenemisest leiate Narcotics Anonymous [1] *Baastekstist.*

[1] Eesti keelde veel trükkimata.

Me tõepoolest terveneme

Kuigi öeldakse, et „poliitikas sünnivad kummalised liidud“, muudab sõltuvus meist igaühte omamoodi. Meie isiklikud lood võivad tunduda erinevad, aga kokkuvõttes on meil kõigil ühine mure. See on sõltuvushaigus. Teame väga hästi, et tõeline sõltuvus hõlmab kahte asja: kinnisideed ja sundkäitumist. Kinnisideed on mõtted, mis viivad meid ikka ja jälle tagasi oma lemmiknarkootikumi või selle aseaine juurde, et saaksime taas nautida seda lihtsust ja mugavust, mida kord tundsime.

Sundkäitumine on see, kui oleme ühe doosi, tableti või napsuga käivitanud protsessi, mida me ei suuda oma tahtejõuga enam peatada. Kuna meie keha on narkootikumidele vastuvõtlik, oleme täielikult meist vägevama hävitava jõu võimuses.

Kui me lõpuks avastame, et ei suuda enam normaalse inimesena käituda (narkootikumidega ega ilma), oleme kõik sama dilemma ees. Mida me veel teha saame? Meil näib olevat kaks valikut: minna edasi nii hästi kui oskame kuni kibeda lõpuni – vangistus, muu kinnine asutus või surm – või alustada uut elu. Minevikus oli uue elu alustamise võimalus olemas väga vähestel sõltlastel. Tänapäeva sõltlastel on rohkem valikuvõimalusi. Esimest korda inimkonna ajaloos on üks lihtne võimalus osutunud paljude sõltlaste elus otsustavaks. See on meile kõigile kättesaadav. See on lihtne vaimne mittereligioosne programm, mida tuntakse Anonüümsete Narkomaanide nime all.

Kui sõltuvus mu umbes viisteist aastat tagasi täielikult jõuetuks ja kasutuks muutis, ei olnud NA-d olemas.[2] Liitusin Anonüümsete Alkohoolikute programmiga, kus kohtusin sõltlastega, kes leidsid samuti, et see on lahendus nende probleemile. Siiski teadsime, et paljud jätkasid pettumuse, allakäigu ja surmaga lõppevat teed, sest nad ei suutnud

[2] Kirjutatud 1965. aastal.

samastuda mitte kellegagi Anonüümsetest Alkohoolikutest. Nad võrdlesid ilmselgeid sümptomeid, mitte sügavamaid emotsioone ja tundeid, mille puhul saab osavõtlikkusest kõikide sõltlaste ravimeetod. Koos mitme teise sõltlase ja mõne AA liikmega, kes uskusid meisse ja programmi, asutasime 1953. aasta juulis sõpruskonna, mida praegu tuntakse Anonüümsete Narkomaanide nime all. Tundsime, et nüüd on sõltlasel algusest peale võimalik samastuda teiste, juba aastaid tervenevate sõltlastega ja nende näitel end veenda, et nemadki võivad puhtaks jääda.

Aastate jooksul on tõendust leidnud tõsisasi, et just see oligi vajalik samm. See sõnatu äratundmine ja usk, mida me nimetame osavõtlikkuseks, lõi õhkkonna, kus tajusime aega ja reaalsust ning tundsime ära vaimsed väärtused, mis olid paljude jaoks ammuilma kadunud. Meie tervenemisprogrammi liikmete arv suureneb ja mõju kasvab. Mitte kunagi varem ei ole nii paljud puhtad sõltlased omal vabal valikul ja vabas ühiskonnas suutnud kohtuda seal, kus nad tahavad, et terveneda täieliku loomevabaduse õhkkonnas.

Isegi sõltlased arvasid, et meie kavandatut ei ole võimalik ellu viia. Uskusime, et koosolekute toimumisajad ja -kohad peaksid olema avalikud – lõpetasime selle peitusemängu, mida teised rühmad olid proovinud. Meie programm erines kõikidest teistest varem katsetatud meetoditest, mis nõudsid ühiskonnast pikaajalist eraldumist. Arvasime, et mida varem haarab sõltlane sarvist oma igapäevasel probleemil, seda kiiremini saab temast tõeliselt kasulik ühiskonnaliige. Lõppude lõpuks peame ikkagi seisma omal jalgel ja leppima eluga sellisena nagu see on. Seega, miks ei võiks me seda teha kohe algusest peale?

Just sellepärast hakkasid paljud uuesti tarvitama ja mõned me kaotasime täielikult. Mitmed aga jäid meie programmi ja mõned naasid ka pärast kukkumisi. On hea, et meie praegustest liikmetest on paljud olnud kaua aega puhtad ja suudavad uustulnukaid paremini abistada. Nende hoiak, mis tugineb meie sammude ja traditsioonide vaimsetele väärtustele, on mõjus jõud, mis suurendab meie programmi liikmete arvu ja nendevahelist ühtsust. Nüüd teame, et käes on aeg, mil ühiskond ega sõltlane ei nõustu enam laialt levinud arusaamaga, et „sõltlane jääb sõltlaseks“. Me tõepoolest terveneme.

.

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kõik õigused kaitstud

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

See kirjanduse tõlge on heaks kiidetud
NA sõpruskonna poolt.

Narcotics Anonymous, , , , ja The NA Way on Narcotics Anonymous World Services, Incorporated poolt registreeritud kaubamärgid.

ISBN 9781633805484 Estonian 7/26

WSO Catalog Item No. ET3106

Narcotics Anonymous®

Anonüümsed Narkomaanid

IP nr. 6-ET

Tervenemine ja kukkumine

Ümber trükitud *Narcotics Anonymous* Valgest brošüürist