

NARKOTIKAI ANONIMINIAI®

PENKTOJI LEIDIMAS



WORLD SERVICE OFFICE, INC.

VAN NUYS, CA JAV 91409

Dvylika žingsnių ir dvylika tradicijų
perleisti pritaikymui gavus leidimą
AA World Services, Inc.

Copyright © 1982, 1984, 1987, 1988
World Service Office, Inc.
Visos teisės saugomos.

Išleista 1983 m. Trečiasis leidimas 1984 m.
Ketvirtas leidimas 1987 m. Penktas leidimas 1988 m.
Spausdinta Jungtinėse Amerikos Valstijose

99 98 97 96 95 94 93 21 20 19 18 17
Kongreso bibliotekos katalogavimo duomenys
Narkomanai Anonimai ®
Įtrauktas rodyklė.

1. Narkomanai Anonimai 2. Narkomanai –
Reabilitacija – Jungtinės Valstijos – Atvejų analizė.
1. Narkomanų Anonimai, [DNLM: 1. Narkomanų Anonimai.
2. Narkotikų priklausomybė – reabilitacija –
asmeninės istorijos. WM 270 N2235]
HV5825.N28 1987 362.2'9386 86-26640

ISBN 0-912075-02-3 (*Kietas viršelįs*)
ISBN 1-55776-025-X (*minkštas viršelįs*)

Kongreso bibliotekos katalogo Nr. 83-70346

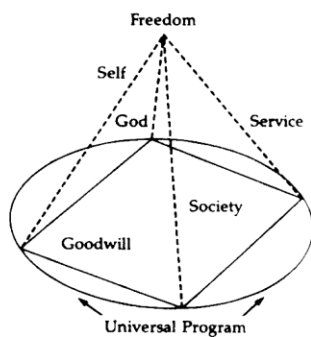
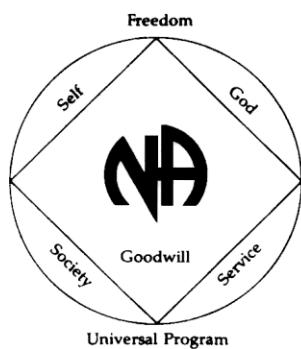


Tai yra NA konferencijos patvirtinta literatūra.

Narcotics Anonymous, NA „(„Pagalba sau ir kitiems“)“, „(„Pagalba
kitiems“) ir „The NA Way“ („NA keli
registruoti prekių ženklai, priklausantys World Service Office, Inc.

TURINYS

Mūsų simbolis	v
Pratarmė	vi
Įvadas	xv
PIRMOJI KNYGA: NARKOMANAI ANONIMAI	
<i>Pirmas skyrius</i>	
Kas yra narkomanas?	3
<i>Antras skyrius</i>	
Kas yra Narkomanų Anonimų programa?	9
<i>Trečiasis skyrius</i>	
Kodėl mes čia esame?	13
<i>Ketvirtas skyrius</i>	
Kaip tai veikia	17
<i>Penktasis skyrius</i>	
Ką galiu padaryti?	52
<i>Šeštasis skyrius</i>	
Dvylika tradicijų Narkomanų Anonimų	58
<i>Septintas skyrius</i>	
Pasveikimas ir atkrytis	75
<i>Aštuntas skyrius</i>	
Mes pasveikstame	85
<i>Devintas skyrius</i>	
Tik šiandien – gyvenimas pagal programą	91



MŪSŲ SIMBOLIS

Paprastumas yra mūsų simbolio raktas; jis atspindi mūsų bendruomenės paprastumą. Jo paprastuose kontūruose galima rasti įvairių okultinių ir ezoterinių konotacijų, tačiau bendruomenės nariams svarbiausia yra lengvai suprantamos reikšmės ir ryšiai.

Išorinis ratas reiškia visuotinę ir visapusišką programą, kurioje yra vietos visoms besigydančio asmens apraiškoms.

Kvadratas, kurio linijos yra aiškios, yra lengvai matomas ir suprantamas, tačiau yra ir kitų nematomų simbolio dalių. Kvadratinė bazė simbolizuoja gerą valią, kuri yra bendruomenės ir mūsų visuomenės narių pagrindas. Gera valia geriausiai atspindi tarnystę; tinkama tarnystė yra „daryti teisingą dalyką dėl teisingos priežasties“. Kai gera valia remia ir motyvuoja tiek individą, tiek Bendriją, mes esame visiškai sveiki ir visiškai laisvi. Tikriausiai paskutinis dalykas, kurį prarastume laisvėje, būtų priklausomybės stigma.

Keturios piramidės pusės, kylančios iš pagrindo trimatėje figūroje, simbolizuoja Savastį, Visuomenę, Tarnystę ir Dievą. Visi jie kyla iki Laisvės taško. Visos dalys yra glaudžiai susijusios su priklausomojo, siekiančio pasveikti, poreikiais ir tikslais bei Bendrijos tikslu, kuris yra padaryti pasveikimą prieinamą visiems. Kuo didesnis pagrindas (kuo mes augame vienybėje skaičiumi ir bendryste), tuo platesni piramidės šonai ir tuo aukštesnis laisvės taškas.

PRATARMĖ

„Meilės darbo vaisiai visiškai subręsta derliaus metu, ir tai visada įvyksta tinkamu laiku...“

Šios knygos medžiaga paimta iš priklausomų asmenų asmeninės patirties Narcotics Anonymous bendruomenėje. Šis pagrindinis tekstas pagrįstas mūsų „baltojoje knygoje“ Narcotics Anonymous pateiktu aprašymu. Pirmieji aštuoni skyriai pagrįsti baltojoje knygoje pateiktomis temų antraštėmis ir turi tuos pačius pavadinimus. Įtrauktas devintas skyrius „Tik šiandien“ ir dešimtas skyrius „Daugiau bus atskleista“. Toliau pateikiama trumpa knygos istorija.

Narkomanų Anonimų Draugija buvo įkurta 1953 m. liepos mėnesį, o pirmasis susirinkimas vyko Pietų Kalifornijoje. Draugija augo nereguliariai, bet greitai išplito į įvairias Jungtinių Valstijų dalis. Nuo pat pradžių buvo akivaizdu, kad reikia knygos apie pasveikimą, kuri padėtų sustiprinti Draugiją. Baltoji knyga „Narkomanų Anonimų Draugija“ buvo išleista 1962 m. Tačiau bendrija vis dar turėjo mažai struktūros, o 1960-ieji buvo sunkus laikotarpis. Narių skaičius kurį laiką sparčiai augo, bet vėliau pradėjo mažėti. Buvo akivaizdu, kad reikia konkretnės krypties. N.A. parodė savo brandą 1972 m., kai Los Andžele buvo atidarytas Pasaulinis tarnybos biuras (WSO). WSO suteikė bendrijai reikalingą vienybę ir tikslo jausmą.

WSO atidarymas suteikė bendrijos augimui stabilumo. Šiandien visoje Jungtinėje Karalystėje ir daugelyje užsienio šalių vyksta tūkstančiai susitikimų, kuriuose dalyvauja besigydantys priklausomybės ligoniai. Šiandien Pasaulinė tarnyba tikrai tarnauja pasaulinei bendrijai.

Narkomanų Anonimai jau seniai pripažino, kad reikia išsamaus pagrindinio teksto apie priklausomybę – knygos apie narkomanus, parašytos narkomanų ir skirtos narkomanams.

Šie pastangos sustiprėjo po WSO įkūrimo, išleidus brošiūrą apie tarnystės darbą „N.A. Tree“. Ši brošiūra buvo pirmasis bendruomenės tarnystės vadovas. Po jos pasirodė kiti, išsamesni leidiniai, o dabar – „N.A. Service Manual“ (N.A. tarnystės vadovas). Vadove apibūdinta tarnystės struktūra, įskaitant

Pasaulinę tarnybos konferenciją (WSC). WSC, savo ruožtu, įtraukė Literatūros komitetą, kurį parėmė WSO, keli valdybos nariai ir konferencija, ir darbas prasidėjo.

Kadangi poreikis literatūrai, ypač išsamiems tekstams, tapo vis plačiau paplitęs, WSC Literatūros komitetas toliau plėtėsi. 1979 m. spalio mėn. Wichita, Kanzase, buvo surengta pirmoji Pasaulinė literatūros konferencija, po kurios sekė konferencijos Lincolne, Nebraskoje; Memfyje, Tenesyje; Santa Monikoje, Kalifornijoje; Warrene, Ohajoje; ir Majamyje, Floridoje.

WSC Literatūros pakomitetis, dirbdamas konferencijoje ir individualiai, surinko šimtus puslapių medžiagos iš narių ir grupių visoje bendruomenėje. Ši medžiaga buvo kruopščiai katalogizuota, redaguota, surinkta, išardyta ir vėl surinkta. Dešimtys regionų ir vietos atstovų, dirbančių su Literatūros komitetu, skyrė tūkstančius darbo valandų, kad

parengtų čia pateiktą darbą. Tačiau dar svarbiau yra tai, kad šie nariai sąžiningai siekė užtikrinti „grupės sąžinės“ tekstą.

Laikydami anonimiškumo principo, mes, WSC Literatūros pakomitetis, manome, kad yra tinkama išreikšti ypatingą dėkingumą ir padėką visai bendruomenei, ypač tiems, kurie prisidėjo prie medžiagos, įtrauktos į knygą, rinkimo. Manome, kad ši knyga yra bendros bendruomenės sąžinės sintezė ir kad kiekviena pateikta idėja yra įtraukta į darbą viena ar kita forma.

Šis tomas skirtas kaip vadovėlis kiekvienam priklausomam asmeniui, siekiančiam pasveikti. Kaip priklausomi asmenys, mes žinome priklausomybės skausmą, bet taip pat žinome pasveikimo džiaugsmą, kurį radome Narcotics Anonymous bendruomenėje. Manome, kad atėjo laikas pasidalinti savo pasveikimu raštu su visais, kurie trokšta to, ką mes radome. Ši knyga skirta informuoti kiekvieną priklausomą asmenį:

**TIK ŠIANDIEN JŪS NIEKADA DAUGIAU NETURĖSITE
VARTOTI!**

Todėl

Dėkingi už savo pasveikimą, mes skiriame savo N.A. knygą mylinčiam mūsų Aukštesniosios Jėgos tarnavimui. Kad, plėtojant sąmoningą ryšį su Dievu, nė vienas priklausomybės ligos kamuojamas žmogus, siekiantis pasveikti, neturėtų mirti neturėdamas galimybės rasti geresnį gyvenimo būdą.

Mes liekame patikimais tarnai, kupini dėkingumo ir meilės tarnystei,

LITERATŪROS PAKOMITETIS
PASAULINĒ TARNYSTĒS KONFERENCIJA
NARKOMANAI ANONIMAI

Mes negalime pakeisti narkomano ar priklausomybės pobūdžio. Mes galime padėti pakeisti seną melą

„Kai kartą tapai narkomanu, visada liksi narkomanu“, stengdamiesi, kad reabilitacija būtų labiau prieinama. Dieve, padėk mums prisiminti šį skirtumą.

IVADAS

Ši knyga yra Narkomanų Anonimų Draugijos bendra patirtis. Kviečiame jus perskaityti šį tekstą, tikėdamiesi, kad nuspręsite pasidalinti su mumis nauju gyvenimu, kurį mes atradome. Mes jokių būdų neradome priklausomybės gydymo būdo. Mes siūlome tik patikrintą kasdienio pasveikimo planą.

N.A. mes sekame programą, pritaikytą iš Anoniminiai alkoholikai. Daugiau nei milijonas žmonių pasveiko A.A., dauguma jų buvo taip pat beviltiškai priklausomi nuo alkoholio, kaip mes buvome priklausomi nuo narkotikų. Mes esame dėkingi A.A. bendruomenei už tai, kad parodė mums kelią į naują gyvenimą.

Narkomanų Anonimų dvylika žingsnių, pritaikytų iš AA, yra mūsų reabilitacijos programos pagrindas. Mes tik išplėtėme jų perspektyvą. Mes sekame tuo pačiu keliu su vienu išimtimi: mūsų identifikavimas kaip priklausomų yra visapusiškas, atsižvelgiant į bet kokias nuotaiką keičiančias, protą veikiančias medžiagas. Alkoholis yra per siauras terminas; mūsų problema nėra konkreti medžiaga, tai yra liga, vadinama priklausomybe. Mes tikime, kad kaip bendruomenė esame vedami Aukštesnės Sąmonės, ir esame dėkingi už kryptį, kuri leido mums kurti pagrįstą reabilitacijos programą.

Mes atėjome į Narcotics Anonymous įvairiais būdais ir tikime, kad mūsų bendras vardiklis yra tai, kad nesugebėjome susitaikyti su savo priklausomybe. Dėl priklausomų asmenų įvairovės mūsų bendruomenėje, mes

šios knygos sprendimą vertiname bendrais bruožais. Mes meldžiamės, kad mūsų paieškos buvo išsamios, kad kiekvienas priklausomas asmuo, skaitantis šią knygą, rastų viltį, kurią mes radome.

Remdamiesi savo patirtimi, mes tikime, kad kiekvienas priklausomas asmuo, įskaitant potencialų priklausomą asmenį, kenčia nuo nepagydomos „“ ligos, kuri paveikia kūną, protą ir dvasią. Mes buvome beviltiškoje dilemoje, kurios sprendimas yra dvasinio pobūdžio. Todėl ši knyga bus skirta dvasiniams klausimams.

Mes nesame religinė organizacija. Mūsų programa yra dvasinių principų rinkinys, kurio pagalba mes atsigauname iš, atrodytų, beviltiškos proto ir kūno būklės. Rengdami šį darbą, mes meldėmės:

„DIEVE, suteik mums žinių, kad galėtume rašyti pagal Tavo dieviškus įsakymus. Įkvėpk mums Tavo tikslo jausmą. Padaryk mus Tavo valios tarnai ir suteik mums nesavanaudiškumo ryšį, kad tai būtų tikrai Tavo darbas, o ne mūsų – kad nė vienas priklausomas žmogus, niekur, neturėtų mirti nuo priklausomybės baisybių.“

Viskas, kas vyksta N.A. tarnystės metu, turi būti motyvuota noru sėkmingiau perduoti atsigavimo žinią vis dar kenčiančiam priklausomam asmeniui. Būtent dėl šios priežasties mes pradėjome šį darbą. Turime visada prisiminti, kad kaip atskiri nariai, grupės ir tarnystės komitetai mes nesivaržome ir niekada neturėtume varžytis

tarpusavyje. Mes dirbame atskirai ir kartu, kad padėtume naujokams ir siektume bendro gėrio. Mes skaudžiai išmokome, kad vidiniai nesutarimai paralyžiuoja mūsų bendruomenę; jie trukdo mums teikti paslaugas, būtinas augimui.

Tikimės, kad ši knyga padės kenčiančiam priklausomam žmogui rasti sprendimą, kurį mes radome. Mūsų tikslas yra likti švariais, tik šiandien, ir perduoti pasveikimo žinią.

PIRMOJI KNYGA

NARKOTIKŲ ANONIMAI®

Apie priklausomybės prigimtį parašyta daug knygų. Ši knyga pirmiausia skirta pasveikimo prigimčiai. Jei esate priklausomas ir radote šią knygą, prašome sau suteikti šansą ir ją perskaityti!

PIRMAS SKYRIUS

KAS YRA PRIKLAUSOMAS?

Daugumai iš mūsų nereikia ilgai galvoti apie šį klausimą. MES ŽINOME! Visas mūsų gyvenimas ir mąstymas buvo sutelktas į narkotikus vienaip ar kitaip – jų įsigijimą, vartojimą ir būdų bei priemonių, kaip gauti daugiau, paiešką. Mes gyvenome tam, kad vartotume, ir vartojome tam, kad gyventume. Paprasčiausiai tariant, priklausomas žmogus yra vyras ar moteris, kurio gyvenimą kontroliuoja narkotikai. Mes esame žmonės, kuriuos kamuoja nuolatinė ir progresuojanti liga, kurios pabaiga visada yra ta pati: kalėjimai, įstaigos ir mirtis.

Tie iš mūsų, kurie atrado Anoniminiai narkomanai programą, neturi ilgai galvoti apie klausimą: kas yra narkomanas? Mes žinome! Toliau pateikiame savo patirtį.

Kaip narkomanai, mes esame žmonės, kurių bet kokių psichiką veikiančių, nuotaiką keičiančių medžiagų vartojimas sukelia problemų bet kurioje gyvenimo srityje. Priklausomybė yra liga, kuri apima daugiau nei narkotikų vartojimą. Kai kurie iš mūsų tiki, kad mūsų liga buvo dar gerokai prieš tai, kai pirmą kartą pradėjome vartoti.

Dauguma mūsų nelaikė savęs narkomanais, kol nepateko į Anoniminiai narkomanai programą. Mums prieinama informacija buvo gauta iš klaidingai informuotų žmonių. Kol galėjome kurį laiką nevartoti narkotikų,

manėme, kad viskas gerai. Mes žiūrėjome į vartojimo nutraukimą, o ne į vartojimą. Vartojimui progresuojant, vis rečiau galvojome apie jo nutraukimą. Tik iš nevilties klausėme savęs: „Ar tai gali būti narkotikai?“

Mes nesirinkome tapti priklausomais. Mes kenčiame nuo ligos, kuri pasireiškia antisocialiniu elgesiu, todėl ją sunku nustatyti, diagnozuoti ir gydyti.

Mūsų liga izoliavo mus nuo žmonių, išskyrus tuos atvejus, kai mes gaudavome, vartojo ir ieškojome būdų ir priemonių gauti daugiau. Piktūs, kerštingi, egocentiški ir savanaudiški, mes atsiskyrėme nuo išorinio pasaulio. Viskas, kas nebuvo visiškai pažįstama, tapo svetima ir pavojinga. Mūsų pasaulis susitraukė, o izoliacija tapo mūsų gyvenimu. Mes vartojo, kad išgyventume. Tai buvo vienintelis gyvenimo būdas, kurį žinojome.

Kai kurie iš mūsų vartojo, piktnaudžiavo ir piktnaudžiauja narkotikais, bet vis tiek nelaiko savęs narkomais. Per visą tai mes sau kartojome: „Aš galiu tai kontroliuoti.“ Mūsų klaidingos nuomonės apie priklausomybės pobūdį apėmė smurto, gatvės nusikaltimų, nešvarių adatų ir kalėjimo vaizdinius.

Kai mūsų priklausomybė buvo traktuojama kaip nusikaltimas ar moralinis trūkumas, mes tapome maištingi ir dar labiau pasinėrėme į izoliaciją. Kai kurie apsvaigimai buvo puikūs, bet galiausiai tai, ką turėjome daryti, kad galėtume toliau vartoti, atspindėjo neviltį. Mes buvome įstrigę savo ligos gniaužtuose. Buvome priversti išgyventi bet koku būdu. Mes manipuliavome žmonėmis ir bandydavome kontroliuoti viską aplink mus. Mes

melavome, vogėme, apgaudinėjome ir pardavinėjome save. Mes turėjome gauti narkotikų bet kokia kaina. Mūsų gyvenimus ėmė užvaldyti nesėkmės ir baimė.

Vienas iš mūsų priklausomybės aspektų buvo mūsų nesugebėjimas susitaikyti su gyvenimu tokiu, koks jis yra. Mes bandėme narkotikus ir narkotikų derinius, kad galėtume susitaikyti su, atrodytų, priešišku pasauliu. Mes svajojome rasti stebuklingą formulę, kuri išspręstų mūsų pagrindinę problemą – mus pačius. Tiesa buvo ta, kad mes negalėjome sėkmingai vartoti jokių psichiką ar nuotaiką keičiančių medžiagų, įskaitant marihuaną ir alkoholį. Narkotikai nustojo mums teikti malonumą.

Kartais mes gynėme savo priklausomybę ir teisindavome savo teisę vartoti narkotikus, ypač kai turėjome teisėtus receptus. Mes didžiavomės kartais neteisėtu ir dažnai keistu elgesiu, kuris buvo būdingas mūsų narkotikų vartojimui. Mes „pamiršome“ tuos laikus, kai sėdėjome vieni ir mus apimdavo baimė ir savigaila. Mes įsitraukėme į selektyvaus mąstymo modelį. Mes prisiminėme tik geras narkotikų vartojimo patirtis. Mes pateisinome ir racionalizavome dalykus, kuriuos darėme, kad nesusirgtume ar nesutriktume. Mes ignoravome laikus, kai gyvenimas atrodė kaip košmaras. Mes vengėme savo priklausomybės realybės.

Aukštesnės protinės ir emocinės funkcijos, tokios kaip sąžinė ir gebėjimas mylėti, buvo smarkiai paveiktos mūsų narkotikų vartojimo. Gyvenimo įgūdžiai buvo sumažinti iki gyvulinio lygio. Mūsų dvasia buvo sulaužyta. Gebėjimas

jausti žmogiškumą buvo prarastas. Tai atrodo kraštutinis atvejis, bet daugelis iš mūsų buvo tokioje būsenoje.

Mes nuolat ieškojome atsakymo – to asmens, vietos ar daikto, kuris viską sutvarkytų. Mums trūko gebėjimo susidoroti su kasdieniu gyvenimu. Priklausomybei progresuojant, daugelis iš mūsų atsidūrėme įvairiose institucijose.

Šios patirtys parodė, kad mūsų gyvenime kažkas buvo negerai. Mes norėjome lengvo išeities kelio. Kai kurie iš mūsų galvojo apie savižudybę. Mūsų bandymai paprastai buvo silpni ir tik sustiprino mūsų bevertiškumo jausmą. Mes buvome įstrigę iliuzijoje „o jeigu“, „jeigu tik“ ir „dar vieną kartą“. Kai mes ieškojome pagalbos, mes tik norėjome atsikratyti skausmo.

Daug kartų atgavome gerą fizinę sveikatą, bet ją praradome vėl pradėję vartoti. Mūsų patirtis rodo, kad mums neįmanoma sėkmingai vartoti. Nesvarbu, kaip gerai atrodytų, kad mes viską kontroliuojame, narkotikų vartojimas visada mus parklupdo.

Kaip ir kitos nepagydomos ligos, priklausomybė gali būti sustabdyta. Mes sutinkame, kad nėra nieko gėdingo būti priklausomu nuo „“, jei tik sąžiningai pripažįstame savo dilemą ir imamės teigiamų veiksmų. Mes be išlygų pripažįstame, kad esame alergiški narkotikams. Sveikas protas mums sako, kad būtų beprotiška grįžti prie mūsų alergijos šaltinio. Mūsų patirtis rodo, kad medicina negali išgydyti mūsų ligos.

Nors fizinis ir psichinis tolerancijos lygis turi įtakos, daugeliui narkotikų nereikia ilgai vartoti, kad sukeltų

alergines reakcijas. Mūsų reakcija į narkotikus yra tai, kas mus daro priklausomais, o ne tai, kiek jų vartojame.

Daugelis iš mūsų nemanė, kad turime problemų su narkotikais, kol jie nesibaigė. Net kai kiti mums sakė, kad turime problemų, buvome įsitikinę, kad mes esame teisūs, o pasaulis klysta. Šiuo įsitikinimu mes pateisinome savo savidestrukcinį elgesį. Mes susiformavome požiūrį, kuris leido mums tęsti priklausomybę, nesirūpindami savo ar kitų gerove. Mes pradėjome jausti, kad vaistai mus žudo, dar gerokai prieš tai, kai galėjome tai prisipažinti kitiems. Mes pastebėjome, kad jei bandydavome nustoti vartoti, negalėdavome. Mes įtardavome, kad praradome kontrolę dėl vaistų ir neturėjome jėgų sustoti.

Toliau vartodami narkotikus, mes pripratome prie priklausomybės sergantiems žmonėms būdingos psichologinės būsenos. Pamiršome, kaip buvo prieš pradėdami vartoti narkotikus, pamiršome socialinius įgūdžius. Įgijome keistų įpročių ir manierų. Pamiršome, kaip dirbti, pamiršome, kaip žaisti, pamiršome, kaip išreikšti save ir kaip rodyti rūpestį kitais. Pamiršome, kaip jausti.

Vartodami gyvenome kitame pasaulyje. Tik retkarčiais patirdavome realybės ar savimonės sukrėtimus. Atrodė, kad esame ne vienas, o mažiausiai du žmonės – daktaras Jekyllas ir ponas Hyde. Bėgiojome ir bandėme susitvarkyti savo gyvenimus prieš kitą kartą. Kartais mums tai pavykdavo labai gerai, bet vėliau tai tapo mažiau svarbu ir vis labiau neįmanoma. Galiausiai daktaras Jekyllas mirė, o ponas Hyde perėmė valdžią.

Kiekvienas iš mūsų turi keletą dalykų, kurių niekada nedarėme. Negalime leisti, kad šie dalykai taptų pasiteisinimais vėl pradėti vartoti. Kai kurie iš mūsų jaučiasi vieniši dėl skirtumų tarp mūsų ir kitų narių. Šis jausmas trukdo atsisakyti senų ryšių ir senų įpročių.

Visi turime skirtingą skausmo toleranciją. Kai kurie priklausomi žmonės turėjo eiti į didesnius kraštutinumus nei kiti. Kai kurie iš mūsų suprato, kad turime pakankamai, kai suvokėme, kad per dažnai apsvaigstame ir tai daro įtaką mūsų kasdieniam gyvenimui.

Iš pradžių mes vartojome taip, kad tai atrodė socialiai priimtina arba bent jau kontroliuojama. Mes neturėjome jokių požymių, kad ateitis mums ruošia katastrofą. Tam tikru momentu mūsų vartojimas tapo nekontroliuojamas ir antisocialus. Tai prasidėjo, kai viskas klostėsi gerai ir mes buvome situacijoje, leidžiančioje mums vartoti dažnai. Tai paprastai buvo gerų laikų pabaiga. Galbūt bandėme vartoti saikingai, pakeisti ar netgi nustoti vartoti, bet iš sėkmės ir gerovės būsenos, kurią suteikė narkotikai, patekome į visišką dvasinį, protinį ir emocinį bankrotą. Šis nuosmukis kiekvienam narkomanui yra skirtingas. Nesvarbu, ar jis trunka metus, ar dienas, viskas eina tik žemyn. Tie iš mūsų, kurie nemiršta nuo šios ligos, pateks į kalėjimą, psichiatrijos ligoninę arba visiškai demoralizuosis, kai liga progresuos.

Narkotikai mums suteikė jausmą, kad galime susidoroti su bet kokia situacija. Tačiau mes supratome, kad narkotikų vartojimas buvo didžiausias kaltininkas kai kurių mūsų

blogiausių padėčių. Kai kurie iš mūsų gali praleisti likusį gyvenimą kalėjime už su narkotikais susijusį nusikaltimą.

Turėjome pasiekti dugną, kad galėtume sustoti. Galiausiai buvome motyvuoti ieškoti pagalbos vėlesniame priklausomybės etape. Tada mums buvo lengviau pamatyti mūsų vartojimo sukeltą sunaikinimą, nelaimės ir iliuzijas. Buvo sunkiau neigti savo priklausomybę, kai problemos buvo tiesiai prieš mūsų akis.

Kai kurie iš mūsų pirmiausia pamatė priklausomybės poveikį artimiausiems žmonėms. Mes buvome labai priklausomi nuo jų, kad jie padėtų mums gyventi. Mes jautėme pyktį, nusivylimą ir skausmą, kai jie susirado kitus pomėgius, draugus ir mylimus žmones. Mes gailėjomės praeities, bijojome ateities ir nebuvome labai patenkinti dabartimi. Po metų paieškų buvome nelaimingesni ir mažiau patenkinti nei tada, kai viskas prasidėjo.

Mūsų priklausomybė mus pavergė. Mes buvome savo proto kaliniai ir pasmerkti savo kaltės. Mes atsisakėme vilties, kad kada nors nustosime vartoti narkotikus. Mūsų bandymai likti švarūs visada žlugdavo, sukeldami mums skausmą ir kančią.

Kaip priklausomiems žmonėms, mes turime nepagydomą ligą, vadinamą priklausomybe. Liga yra lėtinė, progresuojanti ir mirtina. Tačiau ji yra gydoma. Manome, kad kiekvienas žmogus turi atsakyti į klausimą: „Ar aš esu priklausomas?“ Kaip mes susirgome šia liga, mums nėra svarbu. Mums rūpi pasveikimas.

Mes pradėjome gydyti savo priklausomybę nevartodami narkotikų. Daugelis iš mūsų ieškojo atsakymų, bet nerado

veiksmingo sprendimo, kol nesusitikome vieni su kitais. Kai pripažįstame save narkomana, pagalba tampa įmanoma. Kiekviename narkomane matome šiek tiek savęs, o savyje – šiek tiek jų. Šis supratimas leidžia mums padėti vieni kitiems. Mūsų ateitis atrodo beviltiška, kol nesusitikome su blaiviais priklausomais žmonėmis, kurie buvo pasiruošę pasidalinti savo patirtimi. Neigimas, kad esame priklausomi, išlaikė mus sergančiais, bet sąžiningas prisipažinimas, kad esame priklausomi, leido mums nustoti vartoti. Narcotics Anonymous nariai mums pasakė, kad jie yra pasveikę priklausomi žmonės, kurie išmoko gyventi be narkotikų. Jei jie galėjo tai padaryti, tai galėjome ir mes.

Vienintelės alternatyvos pasveikimui yra kalėjimai, įstaigos, apleistas gyvenimas ir mirtis. Deja, mūsų liga verčia mus neigti savo priklausomybę. Jei esate priklausomas, galite rasti naują gyvenimo būdą per N.A. programą. Mes tapome labai dėkingi savo pasveikimo proceso metu. Dėl abstinencijos ir dirbdami pagal „Narkomanų Anonimų“ dvylika žingsnių, mūsų gyvenimai tapo naudingi.

Suprantame, kad niekada neišgydysime ir kad šią ligą nešiosimės savyje visą likusį gyvenimą. Mes sergame ligą, bet pasveikstame. Kiekvieną dieną mums suteikiama dar viena galimybė. Esame įsitikinę, kad yra tik vienas būdas gyventi, ir tai yra N.A. būdas.

ANTRA SKYRIUS

KAS YRA NARKOMANŲ ANONIMŲ PROGRAMA?

N.A. yra pelno nesiekianti bendrija arba vyrų ir moterų, kuriems narkotikai tapo didžiule problema, draugija. Mes esame pasveikę narkomanai, kurie reguliariai susitinka, kad padėtų vieni kitiems išlikti švariais. Tai yra visiško susilaikymo nuo visų narkotikų programa. Narystei yra tik vienas reikalavimas – noras nustoti vartoti. Siūlome jums išlaikyti atvirą protą ir duoti sau šansą. Mūsų programa yra principų rinkinys, parašytas taip paprastai, kad galėtume jį laikytis kasdieniame gyvenime. Svarbiausia, kad jie veikia.

N.A. nėra jokių sąlygų. Mes nesame susiję su jokiais kitomis organizacijomis, neturime stojimo mokesčių ar įnašų, nereikia pasirašyti jokių įsipareigojimų, nereikia duoti jokių pažadų. Mes nesame susiję su jokiais politinėmis, religinėmis ar teisėsaugos grupėmis ir niekada nesame stebimi. Prisijungti gali bet kas, nepriklausomai nuo amžiaus, rasės, seksualinės tapatybės, tikėjimo, religijos ar netikėjimo.

Mums nesvarbu, ką ir kiek vartojote, kokie buvo jūsų ryšiai, ką darėte praeityje, kiek turite ar neturite, mums svarbu tik tai, ką norite daryti su savo problema ir kaip mes galime jums padėti. Naujas narys yra svarbiausias

asmuo bet kuriame susirinkime, nes mes galime išlaikyti tai, ką turime, tik dalydamiesi tuo. Iš savo grupės patirties mes išmokome, kad tie, kurie reguliariai lanko mūsų susirinkimus, išlieka švarūs.

Narcotics Anonymous yra vyrų ir moterų bendrija, kurie mokosi gyventi be narkotikų. Mes esame ne pelno siekianti organizacija ir neturime jokių nario mokesčių ar įmokų. Kiekvienas iš mūsų sumokėjo narystės kainą. Mes sumokėjome už teisę pasveikti savo skausmu.

Išgyvenę visus sunkumus, mes esame narkomanai, kurie reguliariai susitinka. Mes reaguojame į nuoširdų dalijimąsi ir klausomės mūsų narių istorijų, kad išgirstume pasveikimo žinią. Mes suprantame, kad pagaliau mums yra viltis.

Mes naudojame priemones, kurios padėjo kitiems pasveikusiems narkomanams, kurie N.A. išmoko gyventi be narkotikų. Dvylika žingsnių yra teigiamos priemonės, kurios padeda mums pasveikti. Mūsų pagrindinis tikslas yra likti švariais ir perduoti žinią narkomanams, kurie vis dar kenčia. Mus vienija bendra priklausomybės problema. Susitinkant, kalbant ir padedant kitiems narkomanams, mes galime likti švarūs. Naujokas yra svarbiausias asmuo bet kuriame susitikime, nes mes galime išlaikyti tai, ką turime, tik dalydamiesi tuo. Narcotics Anonymous turi daug metų patirties dirbant su šimtais tūkstančių narkomanų. Ši tiesioginė patirtis visose ligos ir pasveikimo stadijose yra nepakartojama ir turi didžiulę terapinę vertę. Mes esame čia, kad galėtume laisvai dalytis su bet kuriuo narkomanu, kuris nori pasveikti.

Mūsų pasveikimo žinia yra pagrįsta mūsų patirtimi. Prieš atvykdami į bendruomenę, mes išsekdavome bandydami sėkmingai vartoti ir mąstydami, kas su mumis negerai. Atvykę į N.A., mes atsidūrėme labai ypatingoje žmonių grupėje, kurie kentėjo kaip mes ir pasveiko. Jų patirtimi, kuria jie laisvai dalijosi, mes radome viltį sau. Jei programa padėjo jiems, ji padės ir mums.

Vienintelis reikalavimas narystei yra noras liautis vartoti. Mes matėme, kad programa veikia visiems narkomanams, kurie nuoširdžiai ir sąžiningai nori liautis. Atvykę čia, mes neturime būti blaivūs, bet po pirmojo susitikimo mes siūlome naujokams toliau lankytis ir grįžti blaivūs. Mums nereikia laukti perdozavimo ar kalėjimo bausmės, kad gautume pagalbą iš Anoniminių narkomanų. Priklausomybė nėra beviltiška būklė, iš kurios nėra išsigelbėjimo.

Mes susitinkame su tokiais pačiais narkomanais kaip mes, kurie yra blaivūs. Mes stebime, klausomės ir suprantame, kad jie rado būdą gyventi ir džiaugtis gyvenimu be narkotikų. Mums nereikia taikstyti su praeities apribojimais. Mes galime nagrinėti ir peržiūrėti savo senas idėjas. Mes galime nuolat tobulinti savo senas idėjas arba pakeisti jas naujomis. Mes esame vyrai ir moterys, kurie atrado ir pripažino, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę. Kai vartojame, pralaimime. Kai atradome, kad negalime gyventi nei su narkotikais, nei be jų, mes kreipėmės pagalbos į N.A., o ne pratęsėme savo kančias. Programa daro stebuklą mūsų gyvenimuose. Mes tampame kitokiais žmonėmis. Žingsnių įgyvendinimas ir

abstinencijos išlaikymas suteikia mums kasdienę atgaivą nuo mūsų pačių sau paskirto gyvenimo bausmės. Mes tampame laisvi gyventi.

Norime, kad mūsų reabilitacijos vieta būtų saugi, be išorės įtakos. Siekdami apsaugoti bendruomenę, reikalaujame, kad į susirinkimus nebūtų nešami narkotikai ar su jais susiję reikmenys.

Bendrijoje jaučiamės visiškai laisvi išreikšti save, nes čia nedalyvauja teisėsaugos institucijos. Mūsų susirinkimuose vyrauja empatijos atmosfera. Vadovaudamiesi reabilitacijos principais, stengiamės nesmerkti, nestereotipizuoti ir nemoralizuoti vieni kitų. Mes nesamdomė naujų narių, o narystė nieko nekainuoja. N.A. neteikia konsultacijų ar socialinių paslaugų.

Mūsų susirinkimai yra tapatybės, vilties ir dalijimosi procesas. N.A. širdis plaka, kai du priklausomi asmenys dalijasi savo reabilitacijos patirtimi. Tai, ką darome, tampa realu, kai dalijamės tuo. Tai vyksta didesniu mastu mūsų reguliariuose susirinkimuose. Susirinkimas vyksta, kai du ar daugiau priklausomų asmenų susirenka padėti vieni kitiems išlikti švarems.

Susitikimo pradžioje mes skaitome N.A. literatūrą, kuri yra prieinama visiems. Kai kuriuose susitikimuose yra pranešėjai, teminės diskusijos arba abu. Uždari susitikimai skirti narkomanams arba tiems, kurie mano, kad gali turėti problemų su narkotikais. Atviri susitikimai kviečia visus, norinčius patirti mūsų bendruomenės atmosferą. Pasveikimo atmosferą saugo mūsų Dvylika tradicijų. Mes visiškai savarankiškai finansuojamės iš savanoriškų mūsų

narių įnašų. Nepriklausomai nuo to, kur vyksta susitikimas, mes liekame nepriklausomi. Susitikimai suteikia vietą, kur galima būti su kitais priklausomais žmonėmis. Viskas, ko mums reikia, kad susitikimas įvyktų, yra du priklausomi žmonės, kurie rūpinasi ir dalijasi.

Mes leidžiame naujoms idėjoms įsilieti į mus. Mes užduodame klausimus. Mes dalijamės tuo, ką išmokome apie gyvenimą be narkotikų. Nors dvylikos žingsnių principai iš pradžių mums gali atrodyti keisti, svarbiausia yra tai, kad jie veikia. Mūsų programa yra gyvenimo būdas. Mes mokomės dvasinių principų, tokių kaip pasidavimas, nuolankumas ir tarnystė, vertės skaitydami N.A. literatūrą, lankydami susirinkimus ir dirbdami pagal žingsnius. Mes pastebime, kad mūsų gyvenimas nuolat gerėja, jei susilaikome nuo psichiką ir nuotaiką keičiančių cheminių medžiagų ir dirbame pagal Dvylika žingsnių, kad išlaikytume savo pasveikimą. Gyvenimas pagal šią programą suteikia mums ryšį su jėga, didesne už mus pačius, ištaiso trūkumus ir veda mus padėti kitiems. Ten, kur buvo padaryta klaida, programa moko mus atleidimo dvasios.

Apie priklausomybės prigimtį parašyta daug knygų. Ši knyga skirta „“ pasveikimo prigimčiai. Jei esate priklausomas ir radote šią knygą, prašome sau suteikti šansą ir perskaityti

TREČIAS SKYRIUS

KODĖL MES ČIA?

Prieš atvykdami į N.A. bendruomenę, mes negalėjome tvarkyti savo gyvenimo. Mes negalėjome gyventi ir džiaugtis gyvenimu kaip kiti žmonės. Mums reikėjo kažko kitokio ir manėme, kad tai radome narkotikuose. Jų vartojimą iškelėme aukščiau už savo šeimų, žmonių, vyrų ir vaikų gerovę. Mums reikėjo narkotikų bet kokia kaina. Padarėme daug žalos kitiems žmonėms, bet labiausiai pakenkėme sau. Dėl savo nesugebėjimo prisiimti asmeninės atsakomybės mes patys sukūrėme savo problemas. Atrodė, kad nesugebame priimti gyvenimo tokiu, koks jis yra.

Daugelis iš mūsų suprato, kad savo priklausomybė mes lėtai žudėme save, bet priklausomybė yra toks klastingas gyvenimo priešas, kad mes praradome jėgas ką nors su tuo padaryti. Daugelis iš mūsų atsidūrė kalėjime arba ieškojo pagalbos medicinoje, religijoje ir psichiatrijoje. Nė vienas iš šių metodų mums nebuvo pakankamas. Mūsų liga visada atsinaujindavo arba toliau progresavo, kol iš nevilties mes ieškojome pagalbos vieni kituose Narcotics Anonymous.

Atėję į N.A., supratome, kad esame sergantys žmonės. Mes sirgome liga, kurios nėra žinomo

gydymo. Tačiau ją galima sustabdyti tam tikru momentu, ir tada pasveikimas tampa įmanomas.

Esame priklausomi žmonės, siekiantys pasveikti. Vartojome narkotikus, kad paslėptume savo jausmus, ir darėme viską, kas buvo būtina, kad gautume narkotikų. Daugelis iš mūsų prabudome sergantys, negalėdami eiti į darbą arba eidavome į darbą apsvaigę. Daugelis iš mūsų vogėme, kad galėtume išlaikyti savo įprotį. Mes skaudinome tuos, kuriuos mylėjome. Mes darėme visus šiuos dalykus ir sakėme sau: „Aš galiu tai išspręsti.“ Mes ieškojome išeities. Mes negalėjome susitaikyti su gyvenimu tokiu, koks jis yra. Iš pradžių vartoti buvo smagu. Mums vartojimas tapo įpročiu ir galiausiai buvo būtinas išgyvenimui. Ligai progresuojant, mes to nepastebėjome. Mes tęsėme savęs naikinimo kelią, nesuvokdami, kur jis mus veda. Buvome priklausomi ir to nežinojome. Narkotikais bandėme išvengti realybės, skausmo ir kančios. Kai narkotikų poveikis praeidavo, supratome, kad vis dar turime tas pačias problemas, ir jos darosi vis blogesnės. Ieškojome palengvėjimo vėl ir vėl vartodami narkotikus – daugiau narkotikų, dažniau.

Mes ieškojome pagalbos, bet jos neradome. Dažnai gydytojai nesuprato mūsų dilemos. Jie bandė padėti, skirdami mums vaistus. Mūsų vyrai, žmonos ir artimieji davė mums viską, ką turėjo, ir išsekė, tikėdamiesi, kad mes nustosime vartoti narkotikus arba pasveiksime. Bandėme vieną narkotiką pakeisti kitu, bet tai tik pratęsė mūsų skausmą. Bandėme riboti vartojimą iki socialiai priimtino

kiekio, bet nesėkmingai. Socialiai priklausomų žmonių nėra. Kai kurie iš mūsų ieškojo atsakymo bažnyčiose, religijose ar kulto praktikoje. Kai kurie ieškojo išgydymo keisdami gyvenamąją vietą. Mes kaltinome savo aplinką ir gyvenimo sąlygas dėl savo problemų. Šis bandymas išgydyti savo problemas persikeliant suteikė mums galimybę pasinaudoti naujais žmonėmis. Kai kurie iš mūsų ieškojo pripažinimo per seksą ar draugų keitimą. Šis pripažinimo ieškojimas dar labiau įtraukė mus į priklausomybę. Kai kurie iš mūsų bandė susituokti, išsiskirti ar palikti. Nepriklausomai nuo to, ką bandėme, negalėjome pabėgti nuo savo ligos.

Mes pasiekėme tokį gyvenimo etapą, kai jautėmės prarasti. Mes buvome beverčiai šeimai, draugams ar darbe. Daugelis iš mūsų buvo bedarbiai ir netinkami darbui. Bet kokia sėkmė buvo bauginanti ir nepažįstama. Mes nežinojome, ką daryti. Augant savęs neapykantos jausmui, mums reikėjo vis daugiau vartoti, kad paslėptume savo jausmus. Mes buvome pavargę nuo skausmo ir problemų. Buvome išsigandę ir bėgome nuo baimės. Nesvarbu, kiek toli bėgome, baimė visada lydėjo mus. Buvome beviltiški, nenaudingi ir pasiklydę. Nesėkmės tapo mūsų gyvenimo būdu, o savigarba buvo neegzistuojanti. Galbūt labiausiai skausmingas jausmas buvo neviltis. Izoliacija ir priklausomybės neigimas vertė mus eiti šiuo nuokalniu. Bet kokia viltis pasveikti išnyko. Bejėgiškumas, tuštuma ir baimė tapo mūsų gyvenimo būdu. Buvome visiškai nesėkmingi. Mums tikrai reikėjo asmenybės pokyčių. Būtina buvo pakeisti savęs naikinimo gyvenimo modelį.

Kai melavome, apgaudinėjome ar vogėme, mes pažeminome save savo pačių akyse. Turėjome pakankamai savęs naikinimo. Patyrėme savo bejėgiškumą. Kai niekas nepalengvino mūsų paranojos ir baimės, pasiekėme dugną ir buvome pasirengę prašyti pagalbos.

Mes ieškojome atsakymo, kai susisiekėme ir radome Anoniminiai narkomanai. Mes atėjome į savo pirmąjį N.A. susirinkimą nugalėti ir nežinojome, ko tikėtis. Po vieno ar kelių susirinkimų mes pradėjome jausti, kad žmonės rūpinasi mumis ir nori padėti. Nors mūsų protas sakė, kad mes niekada to nepasieksime, bendruomenės žmonės suteikė mums viltį, tvirtindami, kad mes galime pasveikti. Mes supratome, kad nesvarbu, kokios buvo mūsų praeities mintys ar veiksmai, kiti jautė ir darė tą patį. Apsupti bendraminčių narkomanų, mes supratome, kad nebebuvome vieni. Pasveikimas įvyksta mūsų susirinkimuose. Mūsų gyvenimai yra pavojuje. Mes supratome, kad, teikdami pirmenybę pasveikimui, programa veikia. Mes susidūrėme su trimis nerimą keliančiais suvokimais:

1. Esame bejėgiai prieš priklausomybę ir mūsų gyvenimai yra nekontroliuojami;
2. Nors mes nesame atsakingi už savo ligą, mes esame atsakingi už savo pasveikimą;
3. Mes nebegalime kaltinti žmonių, vietų ir daiktų dėl savo priklausomybės. Turime susidurti su savo problemomis ir jausmais.

Geriausias ginklas pasveikimui yra pasveikęs priklausomasis. Mes sutelkiame dėmesį į pasveikimą ir jausmus, o ne į tai, ką darėme praeityje. Seni draugai, vietos ir idėjos dažnai kelia grėsmę mūsų pasveikimui. Mums reikia pakeisti savo žaidimų draugus, žaidimų aikštes ir žaislus.

Kai suprantame, kad negalime išsiversti be narkotikų, kai kurie iš mūsų iš karto pradeda jausti depresiją, nerimą, priešišumą ir apmaudą. Dėl smulkių nusivylimų, nedidelių nesėkmių ir vienatvės dažnai jaučiamės, kad mūsų būklė negerėja. Suprantame, kad kenčiame nuo ligos, o ne moralinės dilemos. Buvome sunkiai sergantys, o ne beviltiškai blogi. Mūsų liga gali būti sustabdyta tik susilaikant nuo narkotikų.

Šiandien mes patiriame visą jausmų spektrą. Prieš prisijungdami prie bendruomenės, mes jautėmės arba pakilios nuotaikos, arba depresijos. Mūsų neigiamas savęs vertinimas buvo pakeistas teigiamu rūpesčiu kitais. Atsakymai pateikiami, problemos sprendžiamos. Tai didžiulė dovana vėl jaustis žmogumi.

Koks pokytis, palyginti su tuo, kokie buvome anksčiau! Mes žinome, kad N.A. programa veikia. Programa įtikino mus, kad turime keisti save, o ne bandyti keisti žmones ir situacijas aplink mus. Atradome naujas galimybes. Atradome savivertę. Išmokome gerbti save. Tai yra mokymosi programa. Vykdydami žingsnius, mes pradėdame priimti Aukštesniosios Jėgos valią. Priėmimas veda prie pasveikimo. Mes prarandame baimę nežinomo. Mes esame išlaisvinti.

KETVIRTAS SKYRIUS

KAIP VEIKIA

Jei norite to, ką mes siūlome, ir esate pasiruošę dėti pastangas, kad tai gautumėte, tuomet esate pasirengę žengti tam tikrus žingsnius. Šie principai padėjo mums pasveikti.

- 1. Mes pripažinome, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę, kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.*
- 2. Mes įtikėjome, kad jėga, didesnė už mus pačius, gali grąžinti mums sveikatą.*
- 3. Mes nusprendėme atiduoti savo valią ir gyvenimus Dievo, kaip mes Jį suprantame, globali.*
- 4. Atlikome nuodugną ir bebaimą savo moralės inventorių.*
- 5. Pripažinome Dievui, sau ir kitam žmogui tikrąją savo klaidų prigimtį.*
- 6. Buvome visiškai pasirengę, kad Dievas pašalintų visus šiuos charakterio trūkumus.*
- 7. Mes nuolankiai paprašėme Jo pašalinti mūsų trūkumus.*
- 8. Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriems padarėme žalą, ir tapome pasirengę jiems visiems atlyginti.*
- 9. Kiekvienam iš jų atsiprašėme tiesiogiai, kai tai buvo įmanoma, išskyrus atvejus, kai tai galėjo pakenkti jiems ar kitiems.*
- 10. Mes toliau vertinome save ir, kai klydome, nedelsdami tai pripažindavome.*

11. *Mes siekėme per maldą ir meditaciją pagerinti savo sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį supratome, meldėdamiesi tik dėl žinių apie Jo valią mums ir jėgos ją įvykdyti.*
12. *Šių žingsnių dėka patyrę dvasinį prabudimą, mes bandėme perduoti šią žinių priklausomybių turintiems žmonėms ir taikyti šiuos principus visose savo veiklos srityse.*

Tai skamba kaip didelis uždavinys, ir mes negalime to padaryti iš karto. Mes netapome priklausomi per vieną dieną, todėl prisiminkite – viską darykite ramiai.

Yra vienas dalykas, kuris labiau nei bet kas kitas gali sutrukdyti mūsų pasveikimui – tai abejingumas ar netolerancija dvasiniams principams. Trys iš jų, kurie yra būtini, yra sąžiningumas, atvirumas ir noras. Turėdami juos, mes esame teisingame kelyje.

Manome, kad mūsų požiūris į priklausomybės ligą yra visiškai realistiškas, nes vieno priklausomojo pagalba kitam turi neprilygstamą terapinę vertę. Manome, kad mūsų būdas yra praktiškas, nes vienas priklausomasis gali geriausiai suprasti ir padėti kitam priklausomajam. Tikime, kad kuo greičiau susidursime su savo problemomis visuomenėje, kasdieniame gyvenime, tuo greičiau tapsime priimtinais, atsakingais ir produktyviais tos visuomenės nariais.

Vienintelis būdas išvengti grįžimo prie aktyvios priklausomybės yra nevartoti pirmojo narkotiko.

Jei esate tokie kaip mes, žinote, kad vienas yra per daug, o tūkstantis niekada nepakankamai. Mes labai pabrėžiame tai, nes žinome, kad kai vartojame narkotikus bet kokia forma arba vieną keičiame kitu, vėl išlaisviname savo priklausomybę.

Mintis, kad alkoholis skiriasi nuo kitų narkotikų, yra sukėlusį daugelio priklausomų žmonių atkryčių. Prieš atvykdami į N.A., daugelis iš mūsų alkoholį vertino atskirai, bet mes negalime sau leisti būti supainiotiems šiuo klausimu. Alkoholis yra narkotikas. Mes esame žmonės, sergantys priklausomybės liga, kurie, norėdami pasveikti, turi susilaikyti nuo visų narkotikų.

Štai keletas klausimų, kuriuos mes sau uždavėme: Ar mes tikrai norime liautis vartoti? Ar mes suprantame, kad neturime realios kontrolės virš narkotikų? Ar mes pripažįstame, kad ilgalaikėje perspektyvoje ne mes vartojome narkotikus, o jie vartojo mus? Ar kalėjimai ir institucijos įvairiais laikotarpiais perėmė mūsų gyvenimų kontrolę? Ar mes visiškai priimtame faktą, kad visi mūsų bandymai nustoti vartoti ar kontroliuoti savo vartojimą žlugo? Ar mes žinome, kad mūsų priklausomybė pakeitė mus į žmones, kuriais mes nenorėjome būti: nesąžiningus, apgaulingus, savavališkus žmones, nesutariančius su savimi ir savo artimaisiais? Ar mes tikrai tikime, kad mes, kaip narkomanai, žlugo?

Kai vartojome, realybė tapo tokia skausminga, kad buvo geriau pamiršti. Mes bandėme neleisti kitiems žmonėms

sužinoti apie mūsų skausmą. Mes izoliavome save ir gyvenome kalėjimuose, kuriuos pastatėme iš vienvietės. Dėl šio nevilties mes ieškojome pagalbos Anoniminių narkomanų draugijoje. Kai ateiname į N.A., mes esame fiziškai, protškai ir dvasiškai bankrutavę. Mes taip ilgai kentėjome, kad esame pasiryžę daryti viską, kad liktume švarūs.

Mūsų vienintelė viltis yra gyventi pagal tų, kurie susidūrė su mūsų dilema ir rado išeitį, pavyzdį. Nepriklausomai nuo to, kas mes esame, iš kur atvykome ar ką padarėme, N.A. mus priima. Mūsų priklausomybė suteikia mums bendrą pagrindą suprasti vieniems kitus.

Po kelių susitikimų pradedame jausti, kad pagaliau turime vietą, kur priklausome. Būtent šiuose susitikimuose mums pristatomi Narcotics Anonymous dvylika žingsnių. Mes mokomės žengti žingsnius ta tvarka, kuria jie yra parašyti, ir juos taikyti kasdien. Žingsniai yra mūsų sprendimas. Jie yra mūsų išgyvenimo rinkinys. Jie yra mūsų gynyba nuo priklausomybės, kuri yra mirtina liga. Mūsų žingsniai yra principai, kurie padaro mūsų pasveikimą įmanomu.

PIRMASIS ŽINGSNIS

„Mes pripažiname, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę, kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.“

Nesvarbu, ką ir kiek vartojome. Narcotics Anonymous organizacijoje svarbiausia yra likti švariems. Suprantame,

kad negalime vartoti narkotikų ir gyventi. Kai pripažįstame savo bejėgiškumą ir nesugebėjimą valdyti savo gyvenimo, atveriamė duris į pasveikimą. Niekas negalėjo mūsų įtikinti, kad esame priklausomi. Tai pripažinimas, kurį turime padaryti patys. Kai kurie iš mūsų, turėdami abejonių, užduodame sau šį klausimą: „Ar galiu kontroliuoti bet kokių psichiką ar nuotaiką keičiančių cheminių medžiagų vartojimą?“

Dauguma narkomanų supras, kad kontrolė yra neįmanoma, vos tik tai bus pasiūlyta. Nepriklausomai nuo rezultato, mes suprantame, kad negalime kontroliuoti savo vartojimo jokių laikotarpiu.

Tai aiškiai rodo, kad priklausomas asmuo neturi kontrolės dėl narkotikų. Bejėgiškumas reiškia narkotikų vartojimą prieš mūsų valią. Jei negalime nustoti vartoti, kaip galime sau sakyti, kad turime kontrolę? Negebėjimas nustoti vartoti, net turint didžiausią valią ir nuoširdžiausią norą, yra tai, ką turime galvoje, sakydami: „Mes neturime jokio pasirinkimo.“ Tačiau mes turime pasirinkimą, kai nustojame bandyti pateisinti savo vartojimą.

Mes neatsitiktinai atsidūrėme šioje bendruomenėje, kupinoje meilės, sąžiningumo, atvirumo ir noro. Mes pasiekėme tašką, kai dėl fizinės, psichinės ir dvasinės skausmo nebegalėjome toliau vartoti. Kai buvome sumušti, tapome norintys.

Mūsų nesugebėjimas kontroliuoti narkotikų vartojimo yra priklausomybės ligos simptomas. Mes esame bejėgiai ne tik prieš „narkotikus, bet ir prieš savo priklausomybę. Norėdami pasveikti, turime pripažinti šį faktą.

Priklausomybė yra fizinė, psichinė ir dvasinė liga, kuri daro įtaką visoms mūsų gyvenimo sritims.

Fizinis mūsų ligos aspektas yra priverstinis narkotikų vartojimas: nesugebėjimas nustoti vartoti, kai jau pradėjome. Psichinis mūsų ligos aspektas yra obsesija arba nepakeliama noras vartoti, net jei tuo griauname savo gyvenimus. Dvasinis mūsų ligos aspektas yra visiškas egocentrizmas. Mes manėme, kad galime sustoti, kada tik norime, nepaisant visų įrodymų, kad yra priešingai. Neigimas, pakeitimas, racionalizavimas, pateisinimas, nepasitikėjimas kitais, kaltė, gėda, apleidimas, pažeminimas, izoliacija ir kontrolės praradimas – visa tai yra mūsų ligos pasekmės. Mūsų liga yra progresuojanti, nepagydoma ir mirtina. Daugumai iš mūsų palengvėja, kai sužinome, kad turime ligą, o ne moralinį trūkumą.

Mes nesame atsakingi už savo ligą, bet esame atsakingi už savo pasveikimą. Daugelis iš mūsų bandė mesti vartoti savarankiškai, bet negalėjome gyventi nei su narkotikais, nei be jų. Galiausiai supratome, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę.

Daugelis iš mūsų bandė mesti vartoti vien savo valios jėga. Tai buvo laikinas sprendimas. Supratome, kad vien valios jėga ilgai neveiks. Bandėme begalę kitų priemonių – psichiatrai, ligoninės, reabilitacijos centrai, meilužiai, nauji miestai, naujos darbovietės. Viskas, ką bandėme, žlugo. Pradėjome suprasti, kad racionalizavome pačias absurdiškiausias nesąmones, kad pateisintume savo gyvenimo su narkotikais sugriautą netvarką.

Kol mes neatsikratysime savo abejonių, nesvarbu, kokios jos būtų, mūsų reabilitacijos pagrindas yra pavojuje. Abejonės atima iš mūsų šios programos teikiamą naudą. Atsikratydami visų abejonių, mes pasiduodame. Tada, ir tik tada, „ “ gali mums padėti pasveikti nuo priklausomybės ligos.

Dabar kyla klausimas: „Jei esame bejėgiai, kaip Narcotics Anonymous gali mums padėti?“ Pradedame prašydami pagalbos. Mūsų programos pagrindas yra pripažinimas, kad patys neturime galios priklausomybei. Kai galime priimti šį faktą, baigiame pirmąją Pirmojo žingsnio dalį. Prieš baigdami pagrindą, turime padaryti antrąjį pripažinimą.

Jei sustosime čia, žinosime tik pusę tiesos. Mes esame puikūs tiesos manipulatoriai. Viena vertus, sakome: „Taip, esu bejėgis prieš savo priklausomybę“, o kita vertus: „Kai susitvarkysiu savo gyvenimą, galėsiu susitvarkyti su narkotikais.“ Tokios mintys ir veiksmai mus vėl atvedė į aktyvią priklausomybę.

Mums niekada nekilo mintis paklausti: „Jei negalime kontroliuoti savo priklausomybės, kaip galime kontroliuoti savo gyvenimą?“ Be narkotikų jautėmės nelaimingi, o mūsų gyvenimas buvo nekontroliuojamas.

Nedarbas, apleidimas ir sunaikinimas yra lengvai matomi kaip nekontroliuojamo gyvenimo požymiai. Mūsų šeimos paprastai yra nusivylusios, suglumintos ir sutrikusios dėl mūsų veiksmų ir dažnai mus palieka arba atsisako. Įsidarbinimas, socialinis priimtinum ir susitaikymas su šeimomis nepadaro mūsų gyvenimo

kontroliuojamu. Socialinis priimtinumas nėra lygiavertis pasveikimui.

Mes supratome, kad neturėjome kito pasirinkimo, kaip tik visiškai pakeisti savo seną mąstyseną arba grįžti prie narkotikų. Kai stengiamės iš visų jėgų, tai mums padeda, kaip padėjo ir kitiems. Kai nebegalėjome ištvirti savo senojo gyvenimo būdo, pradėjome keistis. Nuo to momento pradėjome suprasti, kad kiekviena blaivi diena yra sėkminga diena, nesvarbu, kas nutiktų. Pasidavimas reiškia, kad nebereikia kovoti. Mes priimame savo priklausomybę ir gyvenimą tokį, koks jis yra. Mes tampame pasiryžę daryti viską, kas būtina, kad liktume blaivūs, net ir tai, ko nemėgstame daryti.

Kol nepadarėme Pirmojo žingsnio, buvome pilni baimės ir abejonių. Tuo metu daugelis iš mūsų jautėsi pasiklydę ir sutrikę. Jautėmės kitokie. Atlikdami šį žingsnį, patvirtinome savo pasidavimą N.A. principams. Tik pasidavę galime įveikti priklausomybės sukeltą atskirtį. Pagalba priklausomiems prasideda tik tada, kai sugebame prisipažinti visišką pralaimėjimą. Tai gali būti bauginama, bet tai yra pagrindas, ant kurio statome savo gyvenimą.

Pirmasis žingsnis reiškia, kad mes neturime vartoti, ir tai yra didžiulė laisvė. Kai kuriems iš mūsų prireikė laiko, kad suprastume, jog mūsų gyvenimas tapo nevaldomas. Kitiems vienintelis aiškus dalykas buvo jų gyvenimo nevaldomumas. Savo širdyse žinojome, kad narkotikai turi galią pakeisti mus į žmones, kuriais mes nenorėjome būti.

Būdami švarūs ir dirbdami šį žingsnį, mes išsilaisviname iš savo grandinių. Tačiau nė vienas iš žingsnių neveikia

stebuklingai. Mes ne tik tariame šio žingsnio žodžius, bet ir mokomės jais gyventi. Mes patys matome, kad programa mums turi ką pasiūlyti.

Mes radome viltį. Mes galime išmokti gyventi pasaulyje, kuriame gyvename. Mes galime rasti gyvenimo prasmę ir tikslą bei būti išgelbėti nuo beprotybės, ištvirkavimo ir mirties.

Kai pripažįstame savo bejėgiškumą ir nesugebėjimą valdyti savo gyvenimo, atveriamė duris didesnei už mus jėgai, kad ji mums padėtų. Svarbu ne tai, kur buvome, o tai, kur einame.

ANTRAIS ŽINGSNIS

„Mes pradėjome tikėti, kad jėga, didesnė už mus pačius, gali grąžinti mums sveikatą.“

Antrasis žingsnis yra būtinas, jei norime pasiekti ilgalaikį pasveikimą. Pirmasis žingsnis palieka mums poreikį tikėti kažkuo, kas gali mums padėti įveikti savo bejėgiškumą, nenaudingumą ir beviltiškumą.

Pirmasis žingsnis paliko tuštumą mūsų gyvenimuose. Mums reikia rasti kažką, kas užpildytų tą tuštumą. Tai yra antrojo žingsnio tikslas.

Kai kurie iš mūsų iš pradžių nepriėmė šio žingsnio rimtai; mes jį praleidome be didelio susirūpinimo, tik kad suprastume, jog kiti žingsniai neveiks, kol neįgyvendinsime antrojo žingsnio. Net kai pripažinome, kad mums reikia pagalbos dėl narkotikų problemos, daugelis iš mūsų nepripažino tikėjimo ir sveiko proto poreikio.

Mes sergame liga: progresuojančia, nepagydoma ir mirtina. Vieni ar kitu būdu mes išėjome ir nusipirkome savo sunaikinimą išsimokėtinai! Visi mes, nuo narkomano, grobiančio rankines, iki mielos senutės, apsilankiusios pas du ar tris gydytojus, kad gautų legalius receptus, turime vieną bendrą dalyką: mes siekiame savo sunaikinimo po vieną maišelį, po keletą tablečių ar po vieną buteliuką, kol mirštame. Tai yra bent jau dalis priklausomybės beprotybės. Kaina gali atrodyti didesnė narkomanui, kuris prostituojasi dėl dozės, nei narkomanui, kuris tiesiog meluoja gydytojui. Galiausiai abu moka už savo ligą savo gyvybėmis. Beprotybė yra kartoti tas pačias klaidas ir tikėtis kitokių rezultatų.

Daugelis iš mūsų, kai pradedame programą, suprantame, kad vėl ir vėl grįžome prie narkotikų, nors žinojome, kad griauame savo gyvenimus. Beprotybė yra kasdien vartoti narkotikus, žinant, kad jų vartojimas atneša tik fizinį ir protinį sunaikinimą. Akivaizdžiausia priklausomybės ligos beprotybė yra obsesija vartoti narkotikus.

Užduokite sau šį klausimą: ar manau, kad būtų beprotiška prieiti prie ko nors ir pasakyti: „Ar galėčiau gauti širdies smūgį arba patirti mirtiną nelaimingą atsitikimą?“ Jei sutinkate, kad toks būtų beprotiškas dalykas, jums neturėtų kilti problemų su antruoju žingsniu.

Šioje programoje pirmas dalykas, kurį darome, yra narkotikų vartojimo nutraukimas. Šiuo metu pradedame jausti skausmą, gyvenant be narkotikų ar ko nors, kas juos pakeistų. Skausmas verčia mus ieškoti didesnės už mus jėgos, kuri gali sumažinti mūsų obsesiją vartoti narkotikus.

Tikėjimo procesas yra panašus daugumai priklausomų žmonių. Daugumai mūsų trūko veikiančių santykių su Aukštesniąja Jėga. Mes pradėdami kurti šiuos santykius tiesiog pripažindami didesnės už mus Jėgos galimybę. Daugumai mūsų nesunku pripažinti, kad priklausomybė tapo destruktivia jėga mūsų gyvenimuose. Mūsų didžiausios pastangos baigdavosi dar didesniu sunaikinimu ir neviltimi. Tam tikru momentu supratome, kad mums reikia didesnės jėgos pagalbos nei mūsų priklausomybė. Kaip suprasti Aukštesniąją jėgą, spręsti mums patiems. Niekas už mus nespęs. Mes galime ją vadinti grupe, programa arba Dievu. Vienintelės rekomenduojamos gairės yra tai, kad ši Jėga būtų mylinti, rūpestinga ir didesnė už mus pačius. Mums nereikia būti religingiems, kad priimtume šią idėją. Svarbu tai, kad atvertume savo protą tikėjimui. Mums tai gali būti sunku, bet išlaikydami atvirą protą, anksčiau ar vėliau rasime pagalbą, kurios mums reikia.

Mes kalbėjomės ir klausėmės kitų. Mes matėme kitus žmones, kurie pasveiko, ir jie mums pasakojo, kas jiems padėjo. Mes pradėjome matyti tam tikros Jėgos, kurios negalima visiškai paaiškinti, įrodymus. Susidūrę su šiais įrodymais, mes pradėjome priimti didesnės už mus Jėgos egzistavimą. Mes galime naudotis šia Jėga dar gerokai prieš tai, kai ją suprasime.

Matydami sutapimus ir stebuklus, vykstančius mūsų gyvenimuose, priėmimas tampa pasitikėjimu. Mes pradėdami jaustis patogiai su savo Aukštesniąja Jėga kaip

stiprybės šaltiniu. Mokydamiesi pasitikėti šia Jėga, mes pradedame įveikti savo baimę gyvenimui.

Tikėjimo procesas grąžina mums sveikatą. Jėga imtis veiksmų kyla iš šio tikėjimo. Mums reikia priimti šį žingsnį, kad galėtume pradėti kelią į pasveikimą. Kai mūsų tikėjimas sustiprėja, esame pasirengę trečiajam žingsniui.

TREČIASIS ŽINGSNIS

„Mes priėmėme sprendimą atiduoti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globaliai.“

Būdami priklausomi, mes daug kartų atidavėme savo valią ir gyvenimą destruktiviajai jėgai. Mūsų valią ir gyvenimą kontroliavo narkotikai. Mes buvome įstrigę savo poreikiu gauti greitą pasitenkinimą, kurį mums suteikdavo narkotikai. Tuo metu mūsų visą būtį – kūną, protą ir dvasią – dominavo narkotikai. Kurį laiką tai buvo malonu, bet tada euforija ėmė slopti ir mes pamatėme bjaurią priklausomybės pusę. Supratome, kad kuo aukščiau narkotikai mus pakeldavo, tuo žemiau jie mus nuleisdavo. Turėjome du pasirinkimus: arba kentėti abstinencijos skausmą, arba vartoti daugiau narkotikų.

Visiems mums atėjo diena, kai pasirinkimo nebebuvo – turėjome vartoti. Atidavę savo valią ir gyvenimus priklausomybei, visiškai nusivylę, ieškojome kito kelio. Anoniminiai narkomanai nusprendžia atiduoti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globaliai. Tai yra didžiulis žingsnis. Mums nebūtina būti religingiems; šį žingsnį gali žengti bet kas. Viskas, ko reikia, yra noras. Svarbiausia yra atverti duris jėgai, didesnei už mus pačius.

Mūsų Dievo samprata kyla ne iš dogmų, bet iš to, kuo tikime ir kas mums padeda. Daugelis iš mūsų Dievą suprantame kaip jėgą, kuri padeda mums išlikti švairiams. Teisė į Dievą, kaip jį suprantate, yra visiška ir be jokių sąlygų. Kadangi turime šią teisę, norėdami augti dvasiškai, turime būti sąžiningi apie savo tikėjimą.

Mes supratome, kad viskas, ką mums reikia padaryti, yra pabandyti. Kai mes stengėmės iš visų jėgų, programa mums padėjo, kaip ir daugybei kitų žmonių. Trečiasis žingsnis nesako: „Mes atidavėme savo valią ir savo gyvenimus Dievo globai.“ Jis sako: „Mes priėmėme sprendimą atiduoti savo valią ir savo gyvenimus Dievo globai, kaip mes Jį supratome.“ Mes priėmėme sprendimą; jo už mus nepriėmė narkotikai, mūsų šeimos, probacijos pareigūnas, teisėjas, terapeutas ar gydytojas. Mes jį priėmėme! Pirmą kartą nuo to pirmojo apsvaigimo mes priėmėme sprendimą patys.

Žodis „sprendimas“ reiškia veiksmą. Šis sprendimas pagrįstas tikėjimu. Mes turime tik tikėti, kad stebuklas, kurį matome blaivių narkomanų gyvenimuose, gali įvykti bet kuriam narkomanui, kuris nori pasikeisti. Mes tiesiog suprantame, kad yra dvasinio augimo jėga, kuri gali padėti mums tapti tolerantiškesniais, kantresniais ir naudingesniais padedant kitiems. Daugelis iš mūsų sakė: „Paimk mano valią ir mano gyvenimą. Vadovauk man mano pasveikimo kelyje. Parodyk man, kaip gyventi.“ Palengvėjimas, kurį suteikia „atsipalaidavimas ir pasitikėjimas Dievu“, padeda mums kurti gyvenimą, kuris yra vertas gyventi.

Pasidavimas Aukštesniosios Jėgos valiai tampa lengvesnis kasdien praktikuojant. Kai mes nuoširdžiai

stengiamės, tai veikia. Daugelis iš mūsų pradeda savo dieną paprastu prašymu Aukštesniosios Jėgos vedimo.

Nors žinome, kad „perdavimas“ veikia, vis tiek galime susigražinti savo valią ir gyvenimą. Galime net supykti, kad Dievas tai leidžia. Kartais mūsų pasveikimo metu sprendimas prašyti Dievo pagalbos yra didžiausias mūsų stiprybės ir drąsos šaltinis. Negalime priimti šio sprendimo pakankamai dažnai. Mes tyliai atsiduodame ir leidžiame Dievui, kaip mes jį suprantame, rūpintis mumis.

Iš pradžių mūsų galvas užplūsdavo klausimai: „Kas atsitiks, kai atiduosiu savo gyvenimą? Ar tapsiu „tobulas“?“ Galbūt buvome realistiškesni nei tai. Kai kurie iš mūsų turėjo kreiptis į patyrusį N.A. narį ir paklausti: „Kaip tai buvo tau?“ Atsakymas skirsis priklausomai nuo nario. Dauguma iš mūsų jaučia, kad atvirumas, noras ir pasidavimas yra šio žingsnio raktas.

Mes atidavėme savo valią ir savo gyvenimus didesnės už mus jėgos globai. Jei būsime nuoširdūs ir atkaklūs, pastebėsime pokyčius į gera. Mūsų baimės sumažėja, o tikėjimas pradeda augti, kai sužinome tikrąją atsidavimo prasmę. Mes nebekovojame su baime, pykčiu, kaltės jausmu, savigailos ar depresija. Suprantame, kad Jėga, kuri atvedė mus į šią programą, vis dar yra su mumis ir toliau mus ves, jei jai leisime. Mes pamažu pradedame prarasti paralyžiuojančią beviltiškumo baimę. Šio žingsnio įrodymas matomas iš to, kaip mes gyvename.

Mes pradėjome mėgautis švriu gyvenimu ir norime daugiau gero, ką mums siūlo N.A. bendruomenė. Dabar

žinome, kad negalime sustoti savo dvasinėje programoje; norime visko, ką galime gauti.

Dabar esame pasirengę pirmam sąžiningam savęs vertinimui ir pradėdame nuo ketvirtąjo žingsnio.

KETVIRTAS ŽINGSNIS

„Mes atlikome nuodugną ir bebaimį savo moralinį inventorių.“

Išsamaus ir bebaimio moralinio inventoriaus tikslas yra išsiaiškinti mūsų gyvenimo painiavą ir prieštaravimus, kad galėtume sužinoti, kas mes iš tikrųjų esame. Pradedame naują gyvenimo būdą ir turime atsikratyti naštos ir spąstų, kurie mus kontroliavo ir trukdė mūsų augimui.

Prieš pradėdami šį žingsnį, daugelis iš mūsų bijome, kad mumyse yra monstras, kuris, jei bus išleistas, mus sunaikins. Šis baimė gali priversti mus atidėti apskaitą arba netgi visiškai sutrukdyti mums žengti šį svarbų žingsnį. Mes supratome, kad baimė yra tikėjimo trūkumas, ir radome mylintį, asmenišką Dievą, į kurį galime kreiptis. Mums nebereikia bijoti.

Mes esame saviapgaulės ir racionalizavimo ekspertai. Rašydami savo sąrašą, galime įveikti šias kliūtis. Rašytinis sąrašas atrakins mūsų sąmonės dalis, kurios lieka paslėptos, kai mes tiesiog galvojame ar kalbame apie tai, kas mes esame. Kai viskas yra užrašyta ant popieriaus, daug lengviau pamatyti ir daug sunkiau paneigti savo tikrąją prigimtį. Sąžiningas savęs vertinimas yra vienas iš raktų į mūsų naują gyvenimo būdą.

Pripažinkime: kai vartojome, nebuvoime sąžiningi sau. Mes tampame sąžiningi sau, kai pripažįstame, kad priklausomybė mus nugalėjo ir kad mums reikia pagalbos. Pripažinti, kad esame nugalėti, užtruko daug laiko. Supratome, kad fiziškai, protišcai ar dvasiškai nepasveikstame per naktį. Ketvirtasis žingsnis padės mums pasveikti. Daugelis iš mūsų supranta, kad nebuvoime nei tokie baisūs, nei tokie nuostabūs, kaip manėme. Esame nustebinti, kad mūsų sąrašė yra ir gerų dalykų. Kiekvienas, kuris jau kurį laiką dalyvauja programoje ir dirbo su šiuo žingsniu, jums pasakys, kad ketvirtasis žingsnis buvo lūžio taškas jų gyvenime.

Kai kurie iš mūsų daro klaidą, kad ketvirtąjį žingsnį vertina kaip prisipažinimą, kokie mes esame baisūs, kokie blogi žmonės buvome. Šiame naujame gyvenimo būde emocinis sielvartas gali būti pavojingas. Tai nėra ketvirtojo žingsnio tikslas. Mes bandome išsilaivinti iš senų, nenaudingų gyvenimo modelių. Ketvirtąjį žingsnį žengiame, kad augtume ir įgytume jėgų bei įžvalgų. Ketvirtąjį žingsnį galime žengti įvairiais būdais.

Norint turėti tikėjimą ir drąsą parašyti bebaimį sąrašą, pirmas, antras ir trečias žingsniai yra būtini pasirengimai. Prieš pradėdami, patartina peržiūrėti pirmuosius tris žingsnius su rėmėju. Susipažįstame su šių žingsnių supratimu. Leidžiame sau jaustis gerai dėl to, ką darome. Ilgą laiką blaškėmės ir niekur nepasiekėme. Dabar pradėdami ketvirtąjį žingsnį ir atleidžiame baimę. Paprasčiausiai užrašome ją ant popieriaus, kaip geriausiai sugebame.

Turime baigti su praeitimi, neprisirišti prie jos. Norime pažvelgti į savo praeitį, pamatyti ją tokią, kokia ji buvo iš tikrųjų, ir paleisti ją, kad galėtume gyventi šiandien. Praeitis daugeliui iš mūsų buvo kaip vaiduoklis spintoje. Mes bijojome atidaryti tą spintą, nes bijojome, ką tas vaiduoklis mums gali padaryti. Mums nereikia vieniems žiūrėti į praeitį. Mūsų valia ir mūsų gyvenimai dabar yra Aukštesniosios Jėgos rankose.

Parašyti išsamų ir sąžiningą sąrašą atrodė neįmanoma. Taip ir buvo, kol veikėme savo jėgomis. Prieš pradėdami rašyti, skiriame keletą ramių akimirkų ir prašome stiprybės būti bebaimiais ir išsamiais.

Ketvirtuoju žingsniu pradėdame susipažinti su savimi. Rašome apie savo trūkumus, tokius kaip kaltė, gėda, gailestis, savigaila, apmaudas, pyktis, depresija, nusivylimas, sumaištis, vieatvė, nerimas, išdavystė, beviltiškumas, nesėkmė, baimė ir neigimas.

Rašome apie dalykus, kurie mus neramina čia ir dabar. Mes linkę mąstyti neigiamai, todėl užrašydami tai ant popieriaus gauname galimybę pozityviau pažvelgti į tai, kas vyksta.

Jei norime susidaryti tikslų ir išsamų vaizdą apie save, turime atsižvelgti ir į privalumus. Tai daugeliui mūsų yra labai sunku, nes sunku pripažinti, kad turime gerų savybių. Tačiau mes visi turime privalumų, daugelis jų naujai atrasti programoje, pavyzdžiui, blaivumas, atvirumas, Dievo suvokimas, sąžiningumas kitiems, priėmimas, teigiamas veikimas, dalijimasis, noras, drąsa, tikėjimas, rūpestis,

dėkingumas, gerumas ir dosnumas. Be to, mūsų sąrašuose paprastai yra medžiaga apie santykius.

Peržiūrime savo praeities elgesį ir dabartinį elgesį, kad pamatytume, ką norime išlaikyti, o ką norime atmesti. Niekas mūsų neverčia atsisakyti savo kančių. Šis žingsnis turi sunkaus žingsnio reputaciją, bet iš tikrųjų jis yra gana paprastas.

Mes rašome savo sąrašą neatsižvelgdami į penktąjį žingsnį. Mes dirbame ketvirtąjį žingsnį taip, lyg penktojo žingsnio nebūtų. Mes galime rašyti vieni arba šalia kitų žmonių; tinka tai, kas rašytojui yra patogiau. Mes galime rašyti tiek, kiek reikia. Patyręs žmogus gali padėti. Svarbu yra parašyti moralinį sąrašą. Jei žodis „moralinis“ mums kelia nepatogumų, galime jį vadinti teigiamu/neigiamu sąrašu.

Inventoriaus rašymo būdas yra jį parašyti! Galvojimas apie inventorių, kalbėjimas apie jį, teorizavimas apie inventorių nepadės jo parašyti. Atsisėdame su užrašų knygute, paprašome patarimo, paimame rašiklį ir pradedame rašyti. Viskas, apie ką galvojame, yra inventoriaus medžiaga. Kai suprantame, kaip mažai turime prarasti ir kaip daug turime laimėti, pradedame šį žingsnį. Pagrindinė taisyklė yra ta, kad galime parašyti per mažai, bet niekada negalime parašyti per daug. Inventorius bus pritaikytas individualiai. Galbūt tai atrodo sunku ar skausminga. Gali atrodyti neįmanoma. Galime bijoti, kad susidūrus su savo jausmais prasidės nepakeliamas skausmo ir panikos grandininis reakcijos. Galime norėti išvengti inventoriaus dėl baimės žlugti. Kai ignoruojame savo

jausmus, įtampa tampa per didelė. Baimė dėl artėjančios pražūties yra tokia didelė, kad ji nusveria mūsų baimę žlugti.

Inventorius tampa palengvėjimu, nes jo atlikimo skausmas yra mažesnis nei jo neatlikimo skausmas. Mes sužinome, kad skausmas gali būti motyvuojantis veiksnys atsigavimo procese. Taigi, susidurti su juo tampa neišvengiama. Atrodo, kad kiekviena žingsnių susitikimų tema yra susijusi su ketvirtuoju žingsniu arba kasdieniu inventoriumi. Inventoriaus proceso metu mes galime susidoroti su visais dalykais, kurie gali susikaupti. Kuo labiau mes gyvename pagal programą, tuo labiau Dievas atrodo mus pastato į padėtis, kuriose iškyla problemos. Kai iškyla problemos, mes apie jas rašome. Mes pradedame džiaugtis savo pasveikimu, nes turime būdą išspręsti gėdą, kaltę ar apmaudą.

Stresas, kuris buvo užsisklendęs mumyse, išsiskiria. Rašymas nuima dangtį nuo mūsų slėginio puodo. Mes nusprendžiame, ar norime jį patiekti, uždėti dangtį atgal, ar išmesti. Mes nebeturime jo virti.

Mes atsisėdame su popieriumi ir rašikliu ir prašome Dievo pagalbos atskleidžiant trūkumus, kurie sukelia skausmą ir kančią. Mes meldžiamės drąsos būti bebaimiais ir kruopščiais ir kad šis sąrašas padėtų mums sutvarkyti savo gyvenimą. Kai mes meldžiamės ir imamės veiksmų, mums visada sekasi geriau. Mes nebūsime tobuli. Jei būtume tobuli, nebūtume žmonės. Svarbu, kad stengtumėmės iš visų jėgų. Naudojame turimas priemones ir ugdome gebėjimą išgyventi savo emocijas. Nenorime

prarasti to, ką esame pasiekę; norime tęsti programą. Mūsų patirtis rodo, kad, kad ir koks kruopštus ir išsamus būtų sąrašas, jis neturės ilgalaikio poveikio, jei po jo nedelsiant nebus atliktas toks pat kruopštus penktasis žingsnis.

PENKTASIS ŽINGSNIS

„Mes prisipažiname Dievui, sau ir kitam žmogui apie tikrąją savo klaidų prigimtį.“

Penktasis žingsnis yra raktas į laisvę. Jis leidžia mums gyventi švariai dabartyje. Pasidalijimas tikslia mūsų klaidų prigimtimi suteikia mums laisvę gyventi. Po kruopštaus ketvirtojo žingsnio mes susiduriame su savo sąrašo turiniu. Mums sakoma, kad jei šiuos trūkumus laikysime savyje, jie vėl privers mus grįžti prie vartojimo. Laikymasis praeities galiausiai mus susargdins ir neleis mums dalyvauti naujame gyvenime. Jei penktojo žingsnio metu nebūsime sąžiningi, gausime tuos pačius neigiamus rezultatus, kuriuos mums atnešė nesąžiningumas praityje.

Penktasis žingsnis siūlo mums prisipažinti Dievui, sau ir kitam žmogui apie tikrąją mūsų klaidų prigimtį. Mes pažvelgėme į savo klaidas, išnagrinėjome savo elgesio modelius ir pradėjome matyti gilesnius mūsų ligos aspektus. Dabar mes sėdime su kitu žmogumi ir garsiai dalijamės savo sąrašu.

Mūsų Aukštesnioji Jėga bus su mumis penktojo žingsnio metu. Mes gausime pagalbą ir galėsime laisvai susidurti su savimi ir kitu žmogumi. Atrodė, kad nėra būtina prisipažinti Aukštesniajai Jėgai apie tikrąją savo klaidų

prigimtį. „Dievas jau žino apie tai“, – mąstėme racionaliai. Nors Jis jau žino, prisipažinimas turi būti išsakytas mūsų pačių lūpomis, kad būtų tikrai veiksmingas. Penktasis žingsnis nėra tiesiog ketvirtąjo žingsnio perskaitymas.

Metus mes vengėme matyti save tokius, kokie iš tikrųjų esame. Mes gėdijomės savęs ir jautėmės izoliuoti nuo likusio pasaulio. Dabar, kai gėdinga mūsų praeities dalis yra užfiksuota, mes galime ją išvalyti iš savo gyvenimo, jei susidursime su ja ir prisipažinsime. Būtų tragiška viską užrašyti ir tada įgrūsti į stalčių. Šie trūkumai auga tamsoje ir miršta, kai yra atskleisti.

Prieš atvykdami į „Narkomanų Anonimus“, mes manėme, kad niekas negali suprasti to, ką mes padarėme. Bijojome, kad jei kada nors atskleistume save tokius, kokie esame, būtume tikrai atmesti. Daugumai narkomanų tai kelia nepatogumų. Mes pripažįstame, kad toks jausmas buvo nerealus. Mūsų bendraminčiai mus supranta.

Turime atsargiai pasirinkti asmenį, kuris išklaussys mūsų penktąjį žingsnį. Turime įsitikinti, kad jie žino, ką darome ir kodėl tai darome. Nors nėra griežtų taisyklių dėl mūsų pasirinkto asmens, svarbu, kad juo pasitikėtume. Tik visiškai pasitikėdami to asmens sąžiningumu ir diskretiškumu, galime būti pasirengę šį žingsnį atlikti iki galo. Kai kurie iš mūsų penktąjį žingsnį žengia su visiškai nepažįstamu žmogumi, nors kiti jaučiasi patogiau pasirinkdami Narcotics Anonymous narį. Mes žinome, kad kitas priklausomas žmogus mažiau linkęs mus teisti su piktumu ar nesupratimu.

Kai padarome pasirinkimą ir liekame vieni su tuo žmogumi, mes tęsiame jo padaršinami. Norime būti tikri, sąžiningi ir kruopštūs, suprasdami, kad tai yra gyvybės ir mirties klausimas.

Kai kurie iš mūsų bandė paslėpti dalį savo praeities, siekdami rasti lengvesnį būdą susidoroti su savo vidiniais jausmais. Galime manyti, kad pakankamai padarėme, parašydami apie savo praeitį. Negalime sau leisti šios klaidos. Šis žingsnis atskleis mūsų motyvus ir veiksmus. Negalime tikėtis, kad šie dalykai atsiskleis savaime. Galiausiai įveikiame savo gėdą ir galime išvengti ateities kaltės jausmo.

Negalime delsti. Turime būti tikslūs. Norime kuo greičiau pasakyti paprastą tiesą, be pagražinimų. Visada yra pavojus, kad mes perdėsime savo klaidas. Lygiai taip pat pavojinga yra sumenkinti ar racionalizuoti savo vaidmenį praeities situacijose. Juk mes vis tiek norime atrodyti gerai.

Priklausomi žmonės paprastai gyvena slaptą gyvenimą. Daugelį metų mes slėpėme žemą savigarbą, pasislėpdami už netikrų įvaizdžių, tikėdamiesi, kad jie apgaus žmones. Deja, labiausiai apgavome save. Nors išoriškai dažnai atrodėme patrauklūs ir pasitikintys savimi, iš tiesų slėpėme viduje drebančią, nesaugią asmenybę. Kaukės turi būti nuimtos. Mes dalijamės savo sąrašu taip, kaip jis yra parašytas, nieko nepraleisdami. Mes toliau sąžiningai ir kruopščiai einame šį žingsnį, kol jį baigsime. Tai didžiulis palengvėjimas atsikratyti visų savo paslapčių ir pasidalinti savo praeities našta.

Paprastai, kai dalijamės šiuo žingsniu, klausytojas taip pat pasidalija savo istorija. Suprantame, kad nesame unikalūs. Matome, kad mūsų pasitikėjimo asmuo mus priima tokius, kokie esame.

Galbūt niekada nepavyks prisiminti visų savo praeities klaidų. Tačiau mes dedame visas savo pastangas ir stengiamės kuo geriau. Pradedame patirti tikrus asmeninius jausmus, kurie yra dvasinio pobūdžio. Ten, kur anksčiau turėjome dvasines teorijas, dabar pradedame atsibusti dvasinei realybei. Šis pirminis savęs tyrimas paprastai atskleidžia kai kuriuos elgesio modelius, kurie mums ne itin patinka. Tačiau susidūrus su šiais modeliais ir juos atskleidus, galime konstruktyviai su jais susidoroti. Vieni šių pokyčių padaryti negalime. Mums reikės Dievo, kaip mes Jį suprantame, ir Anoniminiai narkomanai bendruomenės pagalbos.

ŠEŠTAS ŽINGSNIS

„Buvome visiškai pasirengę, kad Dievas pašalintų visus šiuos charakterio trūkumus.“

Kodėl prašyti ko nors, kol nesame tam pasirengę? Tai būtų prašymas bėdų. Daug kartų narkomanai siekė sunkaus darbo vaisių be darbo. Šeštajame žingsnyje siekiame noro. Tai, kaip nuoširdžiai dirbsime šį žingsnį, bus proporcinga mūsų norui keistis.

Ar mes tikrai norime atsikratyti savo nuoskaudų, pykčio, baimės? Daugelis iš mūsų laikomės savo baimių, abejonių, savęs neapykantos ar neapykantos, nes pažįstamas skausmas suteikia tam tikrą iškreiptą saugumą. Atrodo

saugiau priimti tai, ką žinome, nei atsisakyti to dėl nežinomo.

Atsikratyti charakterio trūkumų reikia ryžtingai. Mes kenčiame, nes jų reikalavimai mus silpnina. Ten, kur buvome išdidūs, dabar suprantame, kad negalime išsisukti su arogancija. Jei nesame nuolankūs, mus pažemina. Jei esame godūs, suprantame, kad niekada nebūsime patenkinti. Prieš žengdami ketvirtąjį ir penktąjį žingsnius, galėjome pasiduoti baimei, pyktui, nesąžiningumui ar savigailai. Dabar pasidavimas šiems charakterio trūkumams apsunkina mūsų gebėjimą mąstyti logiškai. Egoizmas tampa nepakeliamu, destruktiviu grandinės, kuri mus sieja su mūsų blogais įpročiais. Mūsų trūkumai atima iš mūsų visą laiką ir energiją.

Mes nagrinėjame ketvirtojo žingsnio sąrašą ir gerai įsižiūrimė, kokį poveikį šie trūkumai daro mūsų gyvenimui. Pradedame trokšti išsilaisvinti iš šių trūkumų. Mes meldžiamės arba kitaip tampame pasiryžę, pasirengę ir gebantys leisti Dievui pašalinti šiuos destruktivius bruožus. Jei norime išlikti švarūs, mums reikia asmenybės pokyčių. Mes norime pasikeisti.

Turėtume požiūrį į senus trūkumus atviru protu. Mes juos suvokiame, bet vis tiek darome tas pačias klaidas ir nesugebame atsikratyti blogų įpročių. Mes ieškome Bendrijoje tokio gyvenimo, kokio norime sau. Mes klausiamo savo draugų: „Ar tu atsikratai?“ Beveik be išimčių atsakymas yra: „Taip, kiek galėjau.“ Kai matome, kaip mūsų trūkumai egzistuoja mūsų gyvenime, ir juos priimtame, galime jų atsikratyti ir pradėti naują gyvenimą.

Mes sužinome, kad augame, kai darome naujas klaidas, o ne kartojame senas.

Kai dirbame su šeštuoju žingsniu, svarbu prisiminti, kad esame žmonės ir neturėtume sau kelti nerealių lūkesčių. Tai yra noro žingsnis. Noras yra šeštojo žingsnio dvasinis principas. Šeštasis žingsnis padeda mums judėti dvasine kryptimi. Būdami žmonės, mes nukrypsime nuo kurso.

Maištavimas yra charakterio trūkumas, kuris mus čia gadina. Kai tampame maištingi, neturime prarasti tikėjimo. Maištavimas gali sukelti abejingumą ar netoleranciją, kuriuos galima įveikti atkakliais pastangais. Mes nuolat prašome noro. Galime abejoti, ar Dievas nuspręs mus išlaisvinti, ar kas nors nepasisuks blogai. Mes klausiamo kito nario, kuris sako: „Tu esi ten, kur turi būti.“ Mes atnaujiname savo pasirengimą pašalinti savo trūkumus. Mes pasiduodame paprastiems patarimams, kuriuos mums siūlo programa. Nors mes dar nesame visiškai pasirengę, mes einame teisinga kryptimi.

Galų gale tikėjimas, nuolankumas ir priėmimas pakeičia pasididžiavimą ir maištą. Mes pažįstame save. Mes pastebime, kad augame į brandžią sąmonę. Mes pradedame jaustis geriau, nes noras virsta viltimi. Galbūt pirmą kartą matome savo naujo gyvenimo viziją. Turėdami tai omenyje, mes įgyvendiname savo norą, pereidami prie septintojo žingsnio.

SEPTINTASIS ŽINGSNIS

„Mes nuolankiai paprašėme Jo pašalinti mūsų trūkumus.“

Charakterio trūkumai ar trūkumai yra tie dalykai, kurie visą mūsų gyvenimą sukelia skausmą ir kančias. Jei jie prisidėtų prie mūsų sveikatos ir laimės, mes nebūtume patekę į tokią beviltišką padėtį. Mes turėjome būti pasirengę, kad Dievas, kaip mes Jį supratome, pašalintų šiuos trūkumus.

Nusprendę, kad norime, jog Dievas pašalintų mūsų asmenybės nenaudingus ar destruktivius aspektus, mes pasiekėme septintąjį žingsnį. Mes negalėjome patys susidoroti su gyvenimo išbandymais. Tik tada, kai visiškai sugriovėme savo gyvenimus, supratome, kad negalime to padaryti vieni. Pripažindami tai, mes pasiekėme nuolankumo akimirką. Tai yra pagrindinis septintojo žingsnio ingredientas. Nuolankumas yra rezultatas, kai tampame sąžiningi sau. Nuo Pirmojo žingsnio mes mokėmės būti sąžiningi. Pripažinome savo priklausomybę ir bejėgiškumą. Radome jėgą, kuri pranoksta mus pačius, ir išmokome ja pasikliauti. Išnagrinėjome savo gyvenimus ir atradome, kas mes iš tikrųjų esame. Būti tikrai nuolankiam reiškia priimti save ir sąžiningai stengtis būti savimi. Nė vienas iš mūsų nėra visiškai geras ar visiškai blogas. Mes esame žmonės, turintys privalumų ir trūkumų. Svarbiausia, kad mes esame žmonės.

Nuolankumas yra toks pat svarbus norint išlikti blaiviam, kaip maistas ir vanduo yra svarbūs norint išlikti gyvam. Kai mūsų priklausomybė progresavo, mes skyrėme savo energiją materialių troškimų tenkinimui. Visi kiti poreikiai buvo nepasiekiami. Mes visada norėjome patenkinti savo pagrindinius troškimus.

Septintas žingsnis yra veiksmų žingsnis, ir atėjo laikas paprašyti Dievo pagalbos ir palengvėjimo. Turime suprasti,

kad mūsų mąstymo būdas nėra vienintelis; kiti žmonės gali mums duoti nurodymus. Kai kas nors nurodo trūkumą, mūsų pirmoji reakcija gali būti gynybinė. Turime suprasti, kad nesame tobuli. Visada bus vietos tobulėjimui. Jei tikrai norime būti laisvi, atidžiai išklausysime kitų priklausomų žmonių nuomonę. Jei trūkumai, kuriuos atrandame, yra realūs, ir turime galimybę jų atsikratyti, tikrai pajusime gerovę.

Kai kurie norės atsiklaupiti prieš šį žingsnį. Kai kurie bus labai tylūs, o kiti dės dideles emocines pastangas, kad parodytų intensyvų norą. Žodis „nuolankus“ tinka, nes mes kreipiamės į šią didesnę už mus jėgą, prašydami laisvės gyventi be mūsų praeities ribojimų. Daugelis iš mūsų yra pasirengę dirbti šį žingsnį be jokių išlygų, remdamiesi tik aklu tikėjimu, nes esame pavargę nuo to, ką darėme ir kaip jaučiamės. Kad ir kas veiktų, mes einame iki galo.

Tai yra mūsų kelias į dvasinį augimą. Mes keičiamės kiekvieną dieną. Mes palaipsniui ir atsargiai išsilaisviname iš priklausomybės izoliacijos ir vienatvės ir grįžtame į įprastą gyvenimą. Šis augimas nėra norų rezultatas, bet veiksmų ir maldų. Pagrindinis septintojo žingsnio tikslas yra išeiti iš savęs ir stengtis įgyvendinti Aukštesniosios Jėgos valią.

Jei būsimė neatsargūs ir nesuprasime šio žingsnio dvasinės prasmės, galime susidurti su sunkumais ir išprovokuoti senas problemas. Vienas pavojus yra pernelyg griežtas požiūris į save.

Dalijimasis su kitais besigydančiais priklausomaisiais padės mums išvengti pernelyg rimto požiūrio į save. Priimti

kitų trūkumus gali padėti mums tapti nuolankiais ir sudaryti sąlygas mūsų pačių trūkumams išnykti. Dievas dažnai veikia per tuos, kuriems pakankamai rūpi pasveikimas, kad padėtų mums suvokti savo trūkumus.

Mes pastebėjome, kad nuolankumas vaidina didelį vaidmenį šioje programoje ir mūsų naujame gyvenimo būde. Mes atliekame savo inventorių, esame pasirengę leisti Dievui pašalinti mūsų charakterio trūkumus, nuolankiai prašome Jo pašalinti mūsų trūkumus. Tai yra mūsų kelias į dvasinį augimą, ir mes norėsime jį tęsti. Esame pasirengę aštuntam žingsniui.

AŠTUONTAS ŽINGSNIS

„Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriems padarėme skriaudą, ir tapome pasirengę jiems visiems atlyginti žalą.“

Aštuntasis žingsnis yra mūsų naujai atrasto nuolankumo išbandymas. Mūsų tikslas yra išsilaisvinti iš kaltės, kurią nešiojome. Norime žiūrėti į pasaulį be agresijos ir baimės.

Ar esame pasirengę sudaryti sąrašą visų žmonių, kuriems padarėme skriaudą, kad atsikratytume baimės ir kaltės, kurią mums kelia mūsų praeitis? Mūsų patirtis mums sako, kad turime būti pasirengę, kad šis žingsnis duotų kokį nors rezultatą.

Aštuntasis žingsnis nėra lengvas; jis reikalauja naujo tipo sąžiningumo mūsų santykiuose su kitais žmonėmis. Aštuntasis žingsnis pradeda atleidimo procesą: mes atleidžiame kitiems; galbūt mums atleidžiama; ir galiausiai mes atleidžiame sau ir mokomės gyventi pasaulyje. Pasiekę

šį žingsnį, mes esame pasirengę suprasti, o ne būti suprasti. Mes galime lengviau gyventi ir leisti gyventi kitiems, kai žinome sritis, kuriose turime atsilyginti. Dabar tai atrodo sunku, bet kai tai padarysime, stebėsime, kodėl to nepadarėme seniai.

Prieš sudarant tikslų sąrašą, reikia būti visiškai sąžiningiems. Ruošiantis sudaryti aštuntojo žingsnio sąrašą, naudinga apibrėžti žalą. Vienas iš žalos apibrėžimų – fizinė ar psichinė žala. Kita žalos apibrėžtis – skausmo, kančios ar netekties sukėlimas. Žala gali būti padaryta dėl kažko, kas buvo pasakyta, padaryta ar nepadaryta. Žala gali būti padaryta žodžiais ar veiksmais, tyčiais ar netyčiais. Žalos laipsnis gali būti įvairus – nuo psichologinio diskomforto iki fizinės žalos ar net mirties.

Aštuntasis žingsnis mums kelia problemą. Daugeliui iš mūsų sunku prisipažinti, kad padarėme žalą kitiems, nes manėme, kad esame savo priklausomybės aukos. Šio racionalizavimo vengimas yra labai svarbus aštuntajam žingsniui. Turime atskirti tai, kas buvo padaryta mums, nuo to, ką mes padarėme kitiems. Atmetame savo pateisinimus ir mintis, kad esame aukos.

Dažnai manome, kad pakenkėme tik sau, tačiau paprastai save įrašome į sąrašą paskutiniai, jei iš viso įrašome. Šis žingsnis yra pagrindinis darbas, siekiant atitaisyti savo gyvenimo griuvėsius.

Teisdami kitų klaidas, netapsime geresniais žmonėmis. Mes jausimės geriau, jei sutvarkysime savo gyvenimą, atsikratydami kaltės jausmo. Parašydami sąrašą, nebegalėsime neigti, kad padarėme žalą. Pripažįstame, kad

tiesiogiai ar netiesiogiai, savo veiksmais, melu, nesilaikydami pažadų ar neatsižvelgdami į kitus, padarėme žalą kitiems.

Sudarome sąrašą arba paimame jį iš ketvirtąjo žingsnio ir pridėjame papildomus žmones, kai apie juos pagalvojame. Sąžiningai žiūrime į šį sąrašą ir atvirai nagrinėjame savo klaidas, kad galėtume tapti pasirengę atlyginti žalą.

Kai kuriais atvejais galime nežinoti žmonių, kuriems padarėme skriaudą. Vartodami narkotikus, visi, su kuriais turėjome kontaktą, buvo pavojuje. Daugelis narių mini savo tėvus, sutuoktinius, vaikus, draugus, meilužius, kitus narkomanus, atsitiktinius pažįstamus, bendradarbius, darbdavius, mokytojus, nuomotojus ir visiškai nepažįstamus žmones. Į sąrašą galime įtraukti ir save, nes vartodami narkotikus mes pamažu žudėme save. Mums gali būti naudinga sudaryti atskirą sąrašą žmonių, kuriems esame skolingi finansiškai.

Kaip ir kiekviename žingsnyje, turime būti kruopštūs. Dauguma mūsų dažniau nepasiekia savo tikslų, nei juos viršija. Tuo pačiu metu negalime atidėti šio žingsnio užbaigimo tik todėl, kad nesame tikri, ar mūsų sąrašas yra išsamus. Mes niekada nebaigiame.

Paskutinė aštuntojo žingsnio sunkumas yra atskirti jį nuo devintojo žingsnio. Projekcijos apie realų atlyginimą gali būti didelė kliūtis tiek sudarant sąrašą, tiek tampant pasiryžusiam. Šį žingsnį atliekame taip, lyg devintojo žingsnio nebūtų. Net nemąstome apie atlyginimą, o tiesiog susikoncentruojame į tai, kas tiksliai parašyta aštuntame

žingsnyje: sudaryti sąrašą ir tapti pasiryžusiu. Pagrindinis šio žingsnio tikslas yra padėti mums suvokti, kad pamažu, mes įgyjame naują požiūrį į save ir į tai, kaip elgiamės su kitais žmonėmis.

Klausydamiesi kitų narių, kurie dalijasi savo patirtimi apie šį žingsnį, galime išsklaidyti bet kokią sumaištį, kurią galime jausti rašydami savo sąrašą. Be to, mūsų rėmėjai gali pasidalinti su mumis, kaip aštuntasis žingsnis padėjo jiems. Užduodami klausimą susirinkimo metu, galime pasinaudoti grupės sąžine.

Aštuntasis žingsnis siūlo didelę permainą iš gyvenimo, kuriame dominuoja kaltė ir gailestis. Mūsų ateitis pasikeičia, nes mums nebereikia vengti tų, kuriems padarėme skausmą. Šio žingsnio rezultatas – nauja laisvė, kuri gali užbaigti izoliaciją. Suvokdami, kad mums reikia atleidimo, mes patys tampame atlaidžiau. Bent jau žinome, kad nebejauciame tyčinio noro kitiems sugadinti gyvenimą.

Aštuntasis žingsnis yra veiksmų žingsnis. Kaip ir visi žingsniai, jis suteikia greitų privalumų. Dabar esame laisvi pradėti savo atgailą devintajame žingsnyje.

DEVINTASIS ŽINGSNIS

„Mes tiesiogiai atlyginome žalą tiems žmonėms, kur tai buvo įmanoma, išskyrus atvejus, kai tai galėjo pakenkti jiems ar kitiems.“

Šio žingsnio negalima vengti. Jei tai darysime, savo programoje paliksime vietą atkryčiui. Pasididžiavimas, baimė ir delsimas dažnai atrodo neįveikiamos kliūtys; jie trukdo pažangai ir augimui. Svarbu imtis veiksmų ir būti

pasirengus priimti tų žmonių, kuriems padarėme žalą, reakcijas. Atlyginame žalą pagal savo geriausias galimybes.

Laikas yra esminė šio žingsnio dalis. Turėtume atlyginti žalą, kai tik pasitaiko proga, išskyrus atvejus, kai tai padaryti sukeltų dar daugiau žalos. Kartais mes negalime atlyginti žalos; tai nėra nei įmanoma, nei praktiška. Kai kuriais „“ atvejais atlyginti žalą gali būti neįmanoma. Mes manome, kad noras gali pakeisti veiksmus, kai negalime susisiekti su žmogumi, kuriam padarėme žalą. Tačiau mes niekada neturėtume vengti susisiekti su kuo nors dėl gėdos, baimės ar delsimų.

Mes norime atsikratyti kaltės jausmo, bet nenorime to daryti kito asmens sąskaita. Mes galime rizikuoti įtraukti trečiąjį asmenį ar kokį nors draugą iš mūsų vartojimo laikų, kuris nenori būti atskleistas.

Neturime teisės ar poreikio kelti pavojaus kitam asmeniui. Dažnai būtina pasikonsultuoti su kitais šiais klausimais.

Rekomenduojame teisinius klausimus perduoti advokatams, o finansinius ar medicininius klausimus – specialistams. Mokymasis, kaip sėkmingai gyventi, apima ir mokymąsi, kada mums reikia pagalbos.

Kai kuriuose senuose santykiuose gali vis dar egzistuoti neišspręsti konfliktai. Mes darome viską, kas nuo mūsų priklauso, kad išspręstume senus konfliktus, atlygindami žalą. Norime atsiriboti nuo tolesnių priešiškumų ir nuolatinių nuoskaudų. Daugeliu atvejų mes galime tik kreiptis į tą asmenį ir nuoširdžiai paprašyti supratimo dėl praeities klaidų. Kartais tai bus džiaugsmingas įvykis, kai

seni draugai ar giminaičiai pasirodys esą pasirengę atleisti savo kartėlį. Susisiekti su žmogumi, kuris vis dar kenčia dėl mūsų klaidų, gali būti pavojinga. Netiesioginis atlyginimas gali būti būtinas tais atvejais, kai tiesioginis atlyginimas būtų nesaugus ar keltų pavojų kitiems žmonėms. Atlyginame pagal savo geriausias galimybes. Stengiamės prisiminti, kad atlyginame už save. Vietoj kaltės ir gailesčio jausmo, jaučiamės palengvėti dėl savo praeities.

Priimame, kad būtent mūsų veiksmai sukėlė neigiamą požiūrį. Devintas žingsnis padeda mums susitaikyti su savo kaltės jausmu ir padeda kitiems susitaikyti su savo pykčiu. Kartais vienintelis atlygis, kurį galime padaryti, yra „ – likti blaivūs. Mes esame skolingi tai sau ir savo artimiesiems. Mes nebekeliame sumaišties visuomenėje dėl savo vartojimo. Kartais vienintelis būdas, kaip galime atlyginti žalą, yra prisidėti prie visuomenės gerovės. Dabar mes padedame sau ir kitiems priklausomiems žmonėms pasveikti. Tai yra didžiulis atlygis visai bendruomenei.

Gydymosi procese mes atgauname sveiką protą, o sveikam protui būdinga gebėjimas veiksmingai bendrauti su kitais. Mes rečiau žiūrime į žmones kaip į grėsmę savo saugumui. Tikrasis saugumas pakeis fizinį skausmą ir protinį sumišimą, kuriuos patyrėme praeityje. Mes kreipiamės į tuos, kuriems padarėme žalą, su nuolankumu ir kantrybe. Daugelis mūsų nuoširdžių geradarių gali būti nelinkę priimti mūsų pasveikimo kaip tikro. Turime prisiminti skausmą, kurį jie patyrė. Laikui bėgant įvyks daug stebuklų. Daugelis iš mūsų, kurie buvome atskirti nuo savo šeimų, sėkmingai atkuriamo santykius su jomis.

Galiausiai jiems tampa lengviau priimti mūsų pasikeitimą. Švarus laikas kalba pats už save. Kantrybė yra svarbi mūsų pasveikimo dalis. Besąlygiška meilė, kurią patiriame, atgaivins mūsų norą gyventi, o kiekvienas teigiamas mūsų žingsnis bus atlygintas netikėta galimybe. Atlyginimas reikalauja daug drąsos ir tikėjimo, o jo rezultatas – didelis dvasinis augimas.

Mes išsilaisviname iš savo praeities griuvėsių. Mes norėsime išlaikyti tvarką savo namuose, nuolat praktikuodami asmeninės apskaitos metodą, aprašytą dešimtajame žingsnyje.

DEŠIMTAS ŽINGSNIS

„Mes toliau atlikome asmenines apžvalgas ir, kai klydome, nedelsdami tai pripažindavome.“

Dešimtas žingsnis išlaisvina mus iš dabarties griuvėsių. Jei nesuvokiame savo trūkumų, jie gali mus įstumti į kampą, iš kurio negalėsime išeiti švarūs.

Vienas iš pirmųjų dalykų, kuriuos išmokstame „Narkomanų Anonimuose“, yra tai, kad jei vartojame, prarandame. Taip pat, jei galime išvengti dalykų, kurie mums sukelia skausmą, nepatirsime tiek daug skausmo. Tęsti asmeninės inventorizacijos praktiką reiškia, kad mes ugdome įprotį reguliariai žiūrėti į save, savo veiksmus, požiūrį ir santykius.

Mes esame įpročių vergai ir pažeidžiami savo senų mąstymo ir reagavimo būdų. Kartais atrodo lengviau tęsti seną savęs naikinimo kelią nei bandyti naują ir, atrodytų,

pavojingą kelią. Mes neturime būti įstrigę savo senuose įpročiuose. Šiandien mes turime pasirinkimą.

Dešimtas žingsnis gali padėti mums ištaisyti savo gyvenimo problemas ir užkirsti kelią jų pasikartojimui. Mes nagrinėjame savo veiksmus per dieną. Kai kurie iš mūsų rašo apie savo jausmus, paaiškindami, kaip jautėmės ir kokį vaidmenį galėjome suvaidinti kilus problemoms. Ar mes kam nors padarėme žalą? Ar turime prisipažinti, kad klydome? Jei randame sunkumų, stengiamės juos išspręsti. Kai šie dalykai lieka neišspręsti, jie gali paaštrėti.

Šis žingsnis gali būti gynyba nuo senojo beprotiškumo. Mes galime paklausti savęs, ar nesame įtraukiami į senus pykčio, nuoskaudos ar baimės modelius. Ar jaučiamės įstrigę? Ar patys sau sukuriame problemų? Ar esame pernelyg alkani, pikti, vieniši ar pavargę? Ar pernelyg rimtai žiūrime į save? Ar vertiname savo vidų pagal kitų išorinę išvaizdą? Ar kenčiame nuo kokių nors fizinių problemų? Atsakymai į šiuos klausimus gali padėti mums susidoroti su dabartinėmis problemomis. Mes nebeturime gyventi su jausmu, kad turime „skylę viduje“. Daugelis mūsų pagrindinių rūpesčių ir didžiausių sunkumų kyla iš mūsų nepatirties gyventi be narkotikų. Dažnai, kai paklausiamo senbuvį, ką daryti, mus nustebina atsakymo paprastumas.

Dešimtas žingsnis gali būti slėgio mažinimo vožtuvas. Mes dirbame su šiuo žingsniu, kol dienos pakilimai ir nuosmukiai dar yra švieži mūsų atmintyje. Mes išvardijame, ką padarėme, ir stengiamės neateisinti savo veiksmų. Tai galima padaryti raštu dienos pabaigoje.

Pirmas dalykas, kurį darome, yra sustoti! Tada skiriame laiko sau, kad galėtume mąstyti. Išnagrinėjame savo veiksmus, reakcijas ir motyvus. Dažnai pastebime, kad elgėmės geriau, nei manėme. Tai leidžia mums išnagrinėti savo veiksmus ir prisipažinti kaltę, kol padėtis nepablogėjo. Turime vengti racionalizavimo. Mes nedelsdami prisipažįstame savo kaltę, o ne ją aiškiname.

Mes nuolat dirbame su šiuo žingsniu. Tai yra prevencinė priemonė. Kuo daugiau dirbame su šiuo žingsniu, tuo mažiau mums reikės jo korekcinės dalies. Šis žingsnis yra puiki priemonė, padedanti išvengti sielvarto, kol jis dar nepasiekė mūsų. Mes stebime savo jausmus, emocijas, fantazijas ir veiksmus. Nuolat stebėdami save, galime išvengti veiksmų, dėl kurių jaučiamės blogai, pasikartojimo.

Mums reikia šio žingsnio net tada, kai jaučiamės gerai ir kai viskas klostosi gerai. Geri jausmai mums yra nauji, ir mes turime juos puoselėti. Sunkiu metu galime išbandyti tai, kas veikė gerais laikais. Mes turime teisę jaustis gerai. Mes turime pasirinkimą. Geri laikai taip pat gali būti spąstai; pavojus yra tas, kad galime pamiršti, jog mūsų pirmasis prioritetas yra išlikti blaivūs. Mums pasveikimas yra daugiau nei tik malonumas.

Turime prisiminti, kad visi daro klaidų. Mes niekada nebūsime tobuli. Tačiau mes galime priimti save, naudodami dešimtąjį žingsnį. Tęsdami asmeninį inventorių, mes išsilaisviname čia ir dabar nuo savęs ir praeities. Mes nebeateisiname savo egzistencijos. Šis žingsnis leidžia mums būti savimi.

VYTIENAS ŽINGSNIS

„Mes siekėme per maldą ir meditaciją pagerinti savo sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį supratome, meldėmės tik dėl žinių apie Jo valią mums ir jėgos ją įvykdyti.“

Pirmieji dešimt žingsnių sudarė pagrindą, kad galėtume pagerinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame. Jie suteikia mums pagrindą pasiekti ilgai siektus teigiamus tikslus. Įžengę į šią mūsų dvasinės programos fazę, praktikuodami ankstesnius dešimt žingsnių, daugelis iš mūsų džiaugiasi malda ir meditacija. Mūsų dvasinė būklė yra sėkmingo pasveikimo, siūlančio neribotą augimą, pagrindas.

Daugelis iš mūsų tikrai pradeda vertinti savo pasveikimą, kai pasiekiamo vienuoliktąjį žingsnį. Vienuoliktuoju žingsniu mūsų gyvenimas įgyja gilesnę prasmę. Atiduodami kontrolę, mes įgyjame daug didesnę galią.

Mūsų tikėjimo pobūdis nulems mūsų maldų ir meditacijų pobūdį. Mums reikia tik įsitikinti, kad turime mums tinkamą tikėjimo sistemą. Pasveikimo atveju svarbūs rezultatai. Kaip jau buvo minėta kitur, mūsų maldos, atrodo, pradėjo veikti, kai tik įstojome į Narkomanų Anonimų programą ir atsisakėme savo ligos. Šiame žingsnyje aprašytas sąmoningas ryšys yra tiesioginis žingsnių įgyvendinimo rezultatas. Mes naudojame šį žingsnį, kad pagerintume ir išlaikytume savo dvasinę būklę.

Kai pirmą kartą atėjome į programą, gavome pagalbą iš jėgos, didesnės už mus pačius. Tai prasidėjo, kai pasidavėme programai. Vienuoliktojo žingsnio tikslas yra padidinti mūsų sąmoningumą apie tą jėgą ir pagerinti mūsų gebėjimą ją naudoti kaip stiprybės šaltinį mūsų naujame gyvenime.

Kuo labiau geriname sąmoningą ryšį su Dievu per maldą ir meditaciją, tuo lengviau pasakyti: „Tebūnie Tavo valia, o ne mano“. Mes galime prašyti Dievo pagalbos, kai jos reikia, ir mūsų gyvenimas tampa geresnis. Patirtys, apie kurias kai kurie žmonės kalba apie meditaciją ir individualius religinius įsitikinimus, ne visada tinka mums. Mūsų programa yra dvasinė, o ne religinė. Pasiekę vienuoliktajį žingsnį, charakterio trūkumai, kurie kėlė problemų praeityje, jau yra išspręsti, atlikus ankstesnius dešimt žingsnių. Įvaizdis, kokie žmonės norėtume būti, yra trumpas Dievo valios mums žvilgsnis. Dažnai mūsų požiūris yra toks ribotas, kad matome tik savo artimiausius norus ir poreikius.

Lengva grįžti prie senų įpročių. Norėdami užtikrinti nuolatinį augimą ir pasveikimą, turime išmokti gyventi dvasiniu pagrindu. Dievas neprivers mūsų priimti Jo gėrio, bet mes jį gausime, jei paprašysime. Paprastai mes jaučiame, kad kažkas pasikeitė, bet pokyčius savo gyvenime pastebime tik vėliau. Kai pagaliau atsikratome savanaudiškų motyvų, pradedame rasti ramybę, kurios niekada nesitikėjome. Priverstinė moralė neturi tos galios, kurią gauname, kai nusprendžiame gyventi dvasinį gyvenimą. Daugelis mūsų meldžiamės, kai mums skauda.

Mes sužinome, kad jei melsimės reguliariai, mums nebus taip dažnai ar taip stipriai skauda.

Už Narkotikų Anonimų ribų yra daugybė įvairių grupių, praktikuojančių meditaciją. Beveik visos šios grupės yra susijusios su tam tikra religija ar filosofija. Bet kurio iš šių metodų patvirtinimas būtų mūsų tradicijų pažeidimas ir asmens teisės turėti savo supratimu Dievą apribojimas. Meditacija leidžia mums dvasiai tobulėti savo pačių būdu. Kai kurie dalykai, kurie mums neveikė praeityje, gali veikti šiandien. Kiekvieną dieną žiūrime nauju žvilgsniu, atvira u protu. Žinome, kad jei melstis Dievo valiai, gausime tai, kas mums geriausia, nepriklausomai nuo to, ką manome. Šis žinojimas pagrįstas mūsų tikėjimu ir patirtimi kaip besigydančių narkomanų.

Malda – tai mūsų rūpesčių perdavimas jėgai, didesnei už mus pačius. Kartais, kai meldžiamės, įvyksta nuostabus dalykas: randame priemones, būdus ir energiją atlikti užduotis, kurios gerokai viršija mūsų galimybes. Mes suvokiame begalinę jėgą, kurią mums suteikia kasdienė malda ir atsidavimas, kol tik išlaikome tikėjimą ir jį atnaujiname.

Kai kuriems malda yra prašymas Dievo pagalbos, meditacija – Dievo atsakymo klausymas. Mes mokomės būti atsargūs, prašydami konkrečių dalykų. Mes meldžiamės, kad Dievas parodytų mums savo valią ir padėtų ją įvykdyti. Kai kuriais atvejais jis mums savo valią parodo taip aiškiai, kad ją suprasti mums nesunku. Kitais atvejais mūsų ego yra toks egocentriškas, kad mes nepriimame Dievo valios be papildomos kovos ir

atsidavimo. Jei mes meldžiamės, kad Dievas pašalintų bet kokiais trukdančias įtakas, mūsų maldų kokybė paprastai pagerėja ir mes jaučiame skirtumą. Maldai reikia praktikos, ir turėtume prisiminti, kad patyrę žmonės nebuvo gimę su savo įgūdžiais. Jiems prireikė daug pastangų, kad juos išugdytų. Per maldą mes siekiame sąmoningo ryšio su savo Dievu. Meditacijoje mes pasiekiame šį ryšį, o Vienuoliktasis žingsnis padeda mums jį išlaikyti.

Prieš atvykdami į „Narkomanų Anonimus“, galbūt susidūrėme su daugybe religijų ir meditacinių disciplinų. Kai kurie iš mūsų buvo sukrėsti ir visiškai sutrikę dėl šių praktikų. Buvome įsitikinę, kad Dievo valia mums yra vartoti narkotikus, kad pasiektume aukštesnę sąmonę. Dėl šių praktikų daugelis iš mūsų atsidūrė labai keistose būsenose. Niekada neįtarėme, kad mūsų priklausomybė yra mūsų sunkumų šaknis, ir iki galo siekėme visko, kas teikė viltį.

Tylos meditacijos akimirkomis Dievo valia mums gali tapti akivaizdi. Ramindami protą meditacija, pasiekiame vidinę ramybę, kuri mus sujungia su Dievu, esančiu mumyse. Pagrindinė meditacijos prielaida yra ta, kad sunku, jei ne neįmanoma, pasiekti sąmoningą ryšį, jei mūsų protas nėra ramus. Kad būtų galima pažengti į priekį, turi nutrūkti įprasta, nesibaigianti minčių seka. Taigi mūsų pradinė praktika yra skirta protui nuraminti ir leisti mintims, kurios kyla, mirti natūralia mirtimi. Mes paliekame savo mintis, kai vienuoliktojo žingsnio meditacijos dalis tampa mums realybe.

Emocinis balansas yra vienas iš pirmųjų meditacijos rezultatų, ir mūsų patirtis tai patvirtina. Kai kurie iš mūsų atėjo į programą sugniuždyti ir kurį laiką čia lankėsi tik tam, kad rastų Dievą ar išgelbėjimą vienoje ar kitoje religinėje sektoje. Lengva išplaukti pro duris ant religinio uolumo debesies ir pamiršti, kad esame priklausomi nuo nepagydomos ligos.

Sakoma, kad meditacija būtų vertinga, jos rezultatai turi atsispindėti mūsų kasdieniame gyvenime. Šis faktas yra numanomas vienuoliktajame žingsnyje: „... Jo valia mums ir jėga ją įvykdyti.“ Tiems iš mūsų, kurie nemeldžiasi, meditacija yra vienintelis būdas įgyvendinti šį žingsnį.

Mes randame save besimeldžiančius, nes tai atneša mums ramybę ir atkuria pasitikėjimą bei drąsą. Tai padeda mums gyventi gyvenimą be baimės ir nepasitikėjimo. Kai pašaliname savo savanaudiškus motyvus ir meldžiamės vedimo, randame ramybės ir ramybės jausmą. Pradedame patirti sąmoningumą ir empatiją kitiems žmonėms, kas nebuvo įmanoma prieš įgyvendinant šį žingsnį.

Kai ieškome asmeninio ryšio su Dievu, pradedame atsiverti kaip gėlė saulėje. Pradedame matyti, kad Dievo „meilė visada buvo su mumis, tik laukė, kol ją priimsim. Atliekame kasdienį darbą ir priimame tai, kas mums duodama nemokamai. Pastebime, kad pasitikėti Dievu mums tampa vis lengviau.

Kai pirmą kartą atvykstame į programą, paprastai prašome daugybės dalykų, kurie atrodo svarbūs ir reikalingi. Augdami dvasiškai ir atradę jėgą, didesnę už mus pačius, pradedame suprasti, kad kol mūsų dvasiniai

poreikiai yra patenkinti, mūsų gyvenimo problemos sumažėja iki patogumo lygio. Kai pamirštame, kur slypi mūsų tikroji jėga, greitai tampame priklausomi nuo tų pačių mąstymo ir veikimo modelių, kurie mus ir atvedė į programą. Galų gale mes iš naujo apibrėžiame savo įsitikinimus ir supratimą iki tokio lygio, kad suprantame, jog didžiausias mūsų poreikis yra žinoti Dievo valią mums ir turėti jėgų ją vykdyti. Mes galime atidėti kai kurias savo asmenines preferencijas, nes sužinome, kad Dievo valia mums yra būtent tai, ką mes labiausiai vertiname. Dievo valia mums tampa mūsų tikrąja valia sau. Tai įvyksta intuityviai, ir to neįmanoma tinkamai paaiškinti žodžiais.

Mes tampame pasirengę leisti kitiems žmonėms būti tokiais, kokie jie yra, nesmerkiant jų. Nebėra skubos rūpintis visais dalykais. Pradžioje mes negalėjome suvokti priėmimo, o šiandien galime.

Mes žinome, kad nesvarbu, ką atneš diena, Dievas mums davė viską, ko mums reikia dvasinei gerovei. Mums visiškai normalu pripažinti savo bejėgiškumą, nes Dievas yra pakankamai galingas, kad padėtų mums išlikti švariems ir džiaugtis dvasiniu tobulėjimu. Dievas padeda mums sutvarkyti savo namus.

Pradedame aiškiau matyti, kas yra tikra. Nuolat bendraudami su Aukštesniąja Jėga, gauname atsakymus, kurių ieškome. Įgyjame gebėjimą daryti tai, ko anksčiau negalėjome. Gerbiame kitų įsitikinimus. Raginu jus ieškoti stiprybės ir vedimo pagal savo įsitikinimus.

Esame dėkingi už šį žingsnį, nes pradedame gauti tai, kas mums geriausia. Kartais mes meldėmės už savo norus

ir, juos gavę, patekdavome į spąstus. Mes galėjome melstis ir gauti kažką, o tada turėdavome melstis, kad tai būtų pašalinta, nes negalėjome to valdyti.

Tikimės, kad, sužinoję apie maldos galią ir su ja susijusią atsakomybę, galėsime naudoti Vienuoliktąjį žingsnį kaip gairę savo kasdieninei programai.

Pradedame melstis tik už Dievo valią mums. Taip gauname tik tai, su kuo galime susidoroti. Galime į tai reaguoti ir susidoroti, nes Dievas padeda mums tam pasiręgti. Kai kurie iš mūsų tiesiog žodžiais dėkoja Dievui už jo malonę.

Pasidavę ir nuolankiai, mes vėl ir vėl grįžtame prie šio žingsnio, kad gautume žinių ir jėgų dovaną iš Dievo, kaip mes jį suprantame. Dešimtas žingsnis pašalina dabarties klaidas, kad galėtume dirbti su vienuoliktuoju žingsniu. Be šio žingsnio vargu ar galėtume patirti dvasinį prabudimą, praktikuoti dvasinius principus savo gyvenime ar perduoti pakankamą žinią, kad pritrauktume kitus į pasveikimą. Yra dvasinis principas, kad norėdami išlaikyti tai, ką gavome Narkomanų Anonimuose, turime tai atiduoti kitiems. Padėdami kitiems išlikti švarems, mes mėgaujamės dvasinio turto, kurį radome, nauda. Turime laisvai ir dėkingai atiduoti tai, kas mums buvo laisvai ir dėkingai duota.

DVYLIKTAS ŽINGSNIS

„Patyrę dvasinį prabudimą, kurį pasiekėme atlikdami šiuos žingsnius, mes stengėmės perduoti šią žinią

narkomanams ir taikyti šiuos principus visose savo veiklos srityse.“

Mes atėjome į Narcotics Anonymous dėl savo praeities griuvėsių. Mažiausiai tikėjomės dvasinio prabudimo. Mes tiesiog norėjome nustoti kentėti.

Žingsniai veda prie dvasinio pobūdžio pabudimo. Šis pabudimas pasireiškia pokyčiais mūsų gyvenimuose. Šie pokyčiai leidžia mums geriau gyventi pagal dvasinius principus ir perduoti savo žinią apie pasveikimą ir viltį narkomanams, kurie vis dar kenčia. Tačiau ši žinia neturi prasmės, jei mes jos NEGYVENAME. Gyvenant pagal ją, mūsų gyvenimai ir veiksmai suteikia jai daugiau prasmės nei mūsų žodžiai ir literatūra kada nors galėtų.

Dvasinio pabudimo idėja įgauna daug skirtingų formų skirtingose asmenybėse, kurias randame Bendrijoje. Tačiau visi dvasiniai pabudimai turi kai ką bendro. Bendri elementai apima vienatvės pabaigą ir gyvenimo krypties jausmą. Daugelis iš mūsų tiki, kad dvasinis pabudimas yra beprasmis, jei jo nelydi didesnis ramybės jausmas ir rūpestis kitais. Norėdami išlaikyti ramybės jausmą, stengiamės gyventi čia ir dabar.

Tie iš mūsų, kurie šiuos žingsnius atliko pagal savo geriausias galimybes, gavo daug naudos. Mes tikime, kad ši nauda yra tiesioginis šio programos įgyvendinimo rezultatas.

Kai pirmą kartą pradedame džiaugtis išsilaisvinimu iš priklausomybės, rizikuojame vėl imti kontroliuoti savo gyvenimą. Pamirštame kančias ir skausmą, kuriuos patyrėme. Mūsų liga kontroliavo mūsų gyvenimą, kai

vartojome. Ji yra pasirengusi ir laukia, kad vėl perimtų kontrolę. Mes greitai pamirštame, kad visos mūsų praeities pastangos kontroliuoti savo gyvenimą buvo nesėkmingos.

Iki šio momento dauguma mūsų supranta, kad vienintelis būdas išlaikyti tai, kas mums buvo duota, yra dalytis šia nauja gyvenimo dovana su vis dar kenčiančiais priklausomaisiais. Tai yra geriausia mūsų apsauga nuo grįžimo į kankinančią vartojimo egzistenciją. Mes tai vadiname žinios perdavimu ir darome tai įvairiais būdais.

Dvyliktajame žingsnyje mes praktikuojame dvasinius principus, perduodami N.A. žinią apie pasveikimą, kad ją išlaikytume. Net ir narys, kuris yra N.A. bendruomenėje tik vieną dieną, gali perduoti žinią, kad ši programa veikia.

Kai dalijamės su nauju žmogumi, galime paprašyti, kad mus panaudotų kaip mūsų Aukštesniosios Jėgos dvasinį instrumentą. Mes nesistatome dievais. Dažnai prašome kito pasveikusio narkomano pagalbos, kai dalijamės su nauju žmogumi. Atsiliepti į pagalbos šauksmą yra privilegija. Mes, kurie buvome nevilties duobėje, jaučiamės laimingi galėdami padėti kitiems rasti pasveikimą.

Mes padedame naujiems žmonėms išmokti Narcotics Anonymous principus. Stengiamės, kad jie jaustųsi laukiami, ir padedame jiems sužinoti, ką programa gali pasiūlyti. Dalijamės savo patirtimi, jėga ir viltimi. Kai tik įmanoma, lydime naujokus į susirinkimus.

Šio darbo nesavanaudiškas tarnavimas yra dvylikto žingsnio principas. Mes pasveikome iš Dievo, kaip mes jį suprantame. Dabar mes esame pasiruošę būti Jo įrankiais, kad pasidalintume atsigavimu su tais, kurie jo ieško.

Daugelis iš mūsų supratome, kad savo žinią galime perduoti tik tiems, kurie prašo pagalbos. Kartais vienintelė žinia, reikalinga, kad kenčiantis priklausomas žmogus kreiptųsi pagalbos, yra pavyzdžio galia. Priklausomas žmogus gali kentėti, bet nenorėti prašyti pagalbos. Mes galime būti pasiruošę padėti šiems žmonėms, kad kai jie paprašys, kas nors būtų šalia.

Mokymasis padėti kitiems yra Narkomanų Anonimų programos nauda. Nuostabu, kad dvylikos žingsnių programa veda mus iš pažeminimo ir nevilties į veikimą kaip Aukštesniosios Jėgos įrankiai. Mums suteikiama galimybė padėti kitam narkomanui, kai niekas kitas negali to padaryti. Mes matome, kaip tai vyksta tarp mūsų kasdien. Šis stebuklingas posūkis yra dvasinio pabudimo įrodymas. Mes dalijamės savo asmenine patirtimi, kaip mums buvo. „,“ pagunda duoti patarimus yra didelė, bet kai tai darome, prarandame naujokų pagarbą. Tai užgožia mūsų žinią. Paprasta, sąžininga žinia apie pasveikimą nuo priklausomybės skamba tikroviškai.

Mes lankome susirinkimus ir esame matomi bei pasiruošę tarnauti bendruomenei. Mes dosniai ir dėkingai skiriame savo laiką, paslaugas ir tai, ką čia radome. Paslaugos, apie kurias kalbame „Narcotics Anonymous“, yra pagrindinis mūsų grupių tikslas. Paslaugų darbas – tai žinios perdavimas narkomanui, kuris vis dar kenčia. Kuo uoliau mes įsitraukiame ir dirbame, tuo turtingesnis bus mūsų dvasinis pabudimas.

Pirmasis būdas, kuriuo perduodame žinią, kalba pats už save. Žmonės mato mus gatvėje ir prisimena mus kaip

klastingus, išsigandusius vienišius. Jie pastebi, kaip baimė dingsta iš mūsų veidų. Jie mato, kaip mes palaipsniui atgyjame.

Kai randame N.A. kelią, nuobodulys ir savimi pasitenkinimas neturi vietos mūsų naujame gyvenime. Likdami švarūs, pradedame praktikuoti dvasinius principus, tokius kaip viltis, pasidavimas, priėmimas, sąžiningumas, atvirumas, noras, tikėjimas, tolerancija, kantrybė, nuolankumas, besąlygiška meilė, dalijimasis ir rūpestis. Mūsų pasveikimo procesui progresuojant, dvasiniai principai paliečia visas mūsų gyvenimo sritis, nes mes tiesiog bandome gyventi pagal šią programą čia ir dabar.

Mes randame džiaugsmą, kai pradedame mokytis gyventi pagal pasveikimo principus. Tai džiaugsmas stebėti, kaip žmogus, kuris yra blaivus dvi dienas, sako žmogui, kuris yra blaivus vieną dieną: „Vienas narkomanas yra blogoje kompanijoje.“ Tai džiaugsmas stebėti, kaip žmogus, kuris kovojo, kad tai pasiektų, staiga, padėdamas kitam narkomanui išlikti blaiviam, sugeba rasti žodžius, reikalingus pasveikimo žiniai perduoti.

Jaučiame, kad mūsų gyvenimas tapo vertingas. Dvasiai atsinaujinę, džiaugiamės, kad esame gyvi. Kai vartojo, mūsų gyvenimas tapo išlikimo pratimu. Dabar mes gyvename daug daugiau nei išliekame. Suprasdami, kad svarbiausia yra likti blaiviam, galime džiaugtis gyvenimu. Mums patinka būti blaiviems ir džiaugiamės galėdami perduoti reabilitacijos žinią narkomanui, kuris vis dar kenčia. Eiti į susirinkimus tikrai veikia.

Dvasinių principų taikymas kasdieniame gyvenime veda mus prie naujo savęs įvaizdžio. Sąžiningumas, nuolankumas ir atvirumas padeda mums teisingai elgtis su savo bendradarbiais. Mūsų sprendimai tampa tolerantiškesni. Mes mokomės gerbti save.

Pamokos, kurias išmokstame atsigavimo procese, kartais yra kartios ir skausmingos. Padėdami kitiems, randame savigarbos atlygį, nes galime pasidalinti šiomis pamokomis su kitais Narcotics Anonymous nariais. Negalime paneigti kitų priklausomų žmonių skausmo, bet galime perduoti vilties žinią, kurią mums perdavė kiti priklausomi žmonės, kurie atsigauja. Dalijamės atsigavimo principais, nes jie pasiteisino mūsų gyvenime. Dievas mums padeda, kai mes padedame vieni kitiems. Gyvenimas įgyja naują prasmę, naują džiaugsmą ir vertingumo jausmą. Mes atsinaujiname dvasiškai ir džiaugiamės, kad esame gyvi. Vienas iš mūsų dvasinio atgimimo aspektų yra naujas supratimas apie Aukštesniąją Jėgą, kurį įgyjame dalydamiesi kito narkomano reabilitacijos patirtimi.

Taip, mes esame vilties vizija. Mes esame programos veiksmingumo pavyzdžiai. Džiaugsmas, kurį jaučiame gyvendami blaiviai, traukia narkomanus, kurie vis dar kenčia.

Mes pasveikstame, kad galėtume gyventi blaiviai ir laimingai. Sveiki atvykę į N.A. Žingsniai nesibaigia čia. Žingsniai yra nauja pradžia!

PENKTAS SKYRIUS

KĄ GALIU PADARYTI?

Pradėkite savo programą nuo pirmojo žingsnio, aprašyto ankstesniame skyriuje „Kaip tai veikia“. Kai visiškai pripažįstame savo viduje, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę, žengiame didelį žingsnį savo pasveikimo link. Daugelis iš mūsų šiuo metu turi tam tikrų abejonių, todėl būkite atlaidūs sau ir nuo pat pradžių stenkitės būti kuo kruopštesni. Pereikite prie antrojo žingsnio ir t. t., ir, eidami toliau, patys suprasite programą. Jei esate kokioje nors įstaigoje ir šiuo metu nevartojate, galite aiškiu protu išbandyti šį gyvenimo būdą.

Išėjęs iš ligoninės, tęskite savo kasdieninę programą ir susisiekit su N.A. nariu. Tai galite padaryti paštu, telefonu arba asmeniškai. Dar geriau – ateikite į mūsų susirinkimus. Čia rasite atsakymus į kai kuriuos klausimus, kurie dabar jus neramina.

Jei nesate įstaigoje, tai taip pat galioja. Šiandien nustokite vartoti. Daugelis iš mūsų gali aštuonias ar dvylika valandų daryti tai, kas atrodo neįmanoma ilgesnį laiką. Jei obsesija ar priverstinis noras tampa pernelyg stiprus, nustatykite sau penkių minučių intervalą, per kurį nevartosite narkotikų. Minutės virs valandomis, o

valandos – dienomis, taigi jūs atsikratysite įpročio ir įgyjate ramybę. Tikras stebuklas įvyksta, kai suprantate, kad poreikis vartoti narkotikus kažkaip išnyko. Jūs nustojote vartoti narkotikus ir pradėjote gyventi.

Pirmasis žingsnis į pasveikimą yra nustoti vartoti. Negalime tikėtis, kad programa mums padės, jei mūsų protas ir kūnas vis dar yra apsvaiginti narkotikais. Tai galime padaryti bet kur, net kalėjime ar įstaigoje. Tai darome kaip galime, staiga arba detoksikacijos metu, svarbu tik tai, kad taptume švarūs.

Dievo, kaip mes Jį suprantame, sampratos ugdymas yra projektas, kurį galime įgyvendinti. Taip pat galime naudoti žingsnius, kad pagerintume savo požiūrį. Mūsų geriausias mąstymas mus įstūmė į bėdą. Mes pripažįstame, kad reikia keistis. Mūsų liga apėmė daug daugiau nei tik narkotikų vartojimą, todėl mūsų pasveikimas turi apimti daug daugiau nei paprastą susilaikymą. Pasveikimas yra aktyvus mūsų idėjų ir požiūrio pokytis.

Gebėjimas susidurti su problemomis yra būtinas, norint išlikti švariems. Jei turėjome problemų praeityje, mažai tikėtina, kad paprastas susilaikymas nuo narkotikų išspręs šias problemas. Kaltės jausmas ir nerimas gali trukdyti mums gyventi čia ir dabar. Mūsų ligos neigimas ir kitos abejonės išlaiko mus sergančiais. Daugelis iš mūsų jaučia, kad be narkotikų negalime turėti laimingo gyvenimo. Mes kenčiame nuo baimės ir beprotybės ir jaučiame, kad nėra išeities iš narkotikų vartojimo. Mes galime bijoti, kad

draugai mus atstums, jei mes tapsime švarūs. Šie jausmai yra būdingi priklausomybe sergantiems žmonėms, siekiantiems pasveikti. Mes galime kentėti dėl pernelyg jautraus ego. Kai kurios iš labiausiai paplitusių priežasčių vartoti narkotikus yra vienatvė, savigaila ir baimė. Nesišnekėjimas, uždarumas ir nenoras yra trys didžiausi mūsų priešai. Savęs apsėstumas yra mūsų ligos esmė.

Mes supratome, kad senos idėjos ir seni būdai nepadės mums išlikti blaiviems ar gyventi geresnį gyvenimą. Jei leidžiame sau sustingti ir laikomės mirtino madingumo ir mirtino kietumo, mes pasiduodame savo ligos simptomams. Viena iš problemų yra ta, kad mums lengviau pakeisti savo realybės suvokimą nei pakeisti pačią realybę. Turime atsisakyti šios senos koncepcijos ir susitaikyti su tuo, kad realybė ir gyvenimas tęsiasi, nesvarbu, ar mes nusprendžiame juos priimti, ar ne. Mes galime pakeisti tik savo reakciją ir požiūrį į save. Tai būtina, kad galėtume priimti tai, jog pokyčiai yra laipsniški, o pasveikimas yra nuolatinis procesas.

Gera idėja yra bent jau pirmuosius devyniasdešimt pasveikimo dienų dalyvauti susitikimuose kasdien. Narkomanams kyla ypatingas jausmas, kai jie atranda, kad yra kitų žmonių, kurie patiria tokias pačias sunkumus, kaip ir jie, tiek praeityje, tiek dabar. Iš pradžių mes galime padaryti tik tiek, kad lankome susitikimus. Tikriausiai mes negalime prisiminti nė vieno žodžio, asmens ar minties iš savo pirmojo susitikimo. Laikui bėgant, mes galime atsipalaiduoti ir mėgautis pasveikimo atmosfera.

Susitikimai stiprina mūsų pasveikimą. Iš pradžių galime bijoti, nes nepažįstame nė vieno. Kai kurie iš mūsų mano, kad susitikimai mums nereikalingi. Tačiau kai mums skauda, einame į susitikimą ir randame palengvėjimą. Susitikimai padeda mums nepamiršti, kur buvome, bet, svarbiausia, kur galime nueiti savo pasveikimo kelyje. Reguliariai lankydami susitikimus, suvokiame, kaip svarbu bendrauti su kitais priklausomais žmonėmis, kurie turi tokias pačias problemas ir tikslus kaip mes. Turime atsiverti ir priimti meilę ir supratimą, kurių mums reikia, kad galėtume pasikeisti. Kai susipažįstame su Bendrija ir jos principais bei pradedame juos taikyti, pradedame augti. Stengiamės išspręsti akivaizdžiausias problemas ir atleidžiame likusias. Atliekame užduotis, o pažengę į priekį, atsiveria naujos galimybės tobulėti.

Mūsų nauji draugai bendrijoje mums padės. Mūsų bendras tikslas yra pasveikimas. Būdami blaivūs, mes kartu susiduriame su pasauliu. Mes nebeturime jaustis įstumti į kampą, priklausomi nuo įvykių ir aplinkybių. Labai svarbu turėti draugų, kuriems rūpi, ar mums skauda. Mes randame savo vietą bendrijoje ir prisijungiame prie grupės, kurios susirinkimai padeda mums pasveikti. Mes buvome nepatikimi taip ilgai, kad dauguma mūsų draugų ir šeimos narių abejoja mūsų pasveikimu. Jie mano, kad tai nebus ilgalaikis. Mums reikia žmonių, kurie supranta mūsų ligą ir pasveikimo procesą. Susitikimuose mes galime dalytis su kitais priklausomaisiais, užduoti klausimus ir sužinoti apie

savo ligą. Mes mokomės naujų gyvenimo būdų. Mes nebesame ribojami senų idėjų.

Palaipsniui mes keičiame senus įpročius naujais gyvenimo būdais. Mes tampame pasirošę keistis. Mes reguliariai lankome susitikimus, gauname ir naudojame telefono numerius, skaitome literatūrą ir, svarbiausia, nevartojame. Mes mokomės dalytis su kitais. Jei mes niekam nesakome, kad mums skauda, jie retai tai pastebi. Kai mes prašome pagalbos, mes ją gauname.

Kitas naujokui naudingas įrankis yra įsitraukimas į bendruomenę. Įsitraukdami mes mokomės laikyti programą svarbiausia ir kitus dalykus vertinti ramiai. Pradedame prašydami pagalbos ir išbandydami susirinkimuose sutiktų žmonių rekomendacijas. Naudinga leisti kitiems grupės nariams mums padėti. Laikui bėgant, mes galėsime perduoti tai, ką gavome. Mes mokomės, kad tarnystė kitiems padės mums išeiti iš savęs. Mūsų darbas gali prasidėti nuo paprastų veiksmų: peleninių ištuštinimo, kavos paruošimo, valymo, susirinkimo paruošimo, durų atidarymo, susirinkimo vedimo ir literatūros išdalinimo. Tai darant, mes jaučiamės bendruomenės dalimi.

Mes pastebėjome, kad naudinga turėti rėmėją ir juo pasinaudoti. Rėmimas yra abipusis procesas. Jis padeda tiek naujokui, tiek rėmėjui. Rėmėjo blaivybės laikas ir patirtis gali priklausyti nuo rėmėjų skaičiaus vietovėje. Rėmimas naujokams taip pat yra grupės atsakomybė. Tai yra numanoma ir neformali priemonė, tačiau ji yra N.A.

priklausomybės gydymo metodo esmė – vienas priklausomasis padeda kitam.

Vienas iš giliausių pokyčių mūsų gyvenime yra asmeninių santykių srityje. Mūsų pirmieji santykiai su kitais dažnai prasideda nuo mūsų rėmėjo. Kaip naujokams, mums lengviau, jei turime ką nors, kurio sprendimais pasitikime ir kuriam galime pasitikėti. Mes manome, kad pasitikėjimas kitais, turinčiais daugiau patirties, yra stiprybė, o ne silpnybė. Mūsų patirtis rodo, kad žingsnių įgyvendinimas yra geriausia garantija, kad neatsitiks atkrytis. Mūsų rėmėjai ir draugai gali patarti mums, kaip įgyvendinti žingsnius. Mes galime aptarti, ką reiškia žingsniai, per „“. Jie gali padėti mums pasiruošti dvasinei patirčiai, kurią suteikia žingsnių įgyvendinimas. „“
Prašydami Dievo, kaip mes Jį suprantame, pagalbos, mes geriau suprantame žingsnius. Kai esame pasiruošę, turime išbandyti naujai atrastą gyvenimo būdą. Mes sužinome, kad programa neveiks, jei bandysime ją pritaikyti prie savo gyvenimo. Turime išmokti pritaikyti savo gyvenimą prie programos.

Šiandien mes ieškome sprendimų, o ne problemų. Mes bandome tai, ko išmokome, eksperimentuodami. Mes pasilieiname tai, ko mums reikia, o likusią dalį atmetame. Mes suprantame, kad dirbdami pagal žingsnius, bendraudami su Aukštesniąja Jėga, kalbėdami su savo rėmėjais ir dalydamiesi su naujokais, mes galime augti dvasiškai.

Dvylika žingsnių naudojami kaip atsigavimo programa. Mes sužinome, kad galime kreiptis į Aukštesniąją Jėgą pagalbos sprendžiant problemas. Kai dalijamės sunkumais, dėl kurių anksčiau bėgdavome, patiriame gerus jausmus, kurie suteikia mums jėgų pradėti ieškoti Dievo valios mums.

Tikime, kad Aukštesnioji Jėga pasirūpins mumis. Jei nuoširdžiai stengiamės vykdyti Dievo valią, kiek galime, galime susidoroti su viskuo, kas nutinka. Aukštesniosios Jėgos valios ieškojimas yra dvasinis principas, randamas žingsniuose. Žingsnių įgyvendinimas ir principų taikymas supaprastina mūsų gyvenimą ir keičia mūsų senus požiūrius. Kai pripažįstame, kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas, mums nereikia ginti savo nuomonės. Turime priimti save tokius, kokie esame. Mums nebereikia visada būti teisus. Kai suteikiame sau šią laisvę, galime leisti kitiems klysti. Laisvė keistis, atrodo, ateina po to, kai priimame save.

Dalijimasis su kitais priklausomaisiais yra pagrindinė mūsų programos priemonė. Ši pagalba gali ateiti tik iš kito priklausomojo. Tai pagalba, kuri sako: „Man nutiko kažkas panašaus, ir aš padariau tai...“ Visiems, kurie nori mūsų gyvenimo būdo, mes dalijamės patirtimi, jėga ir viltimi, o ne pamokslaujame ir nesmerkiame. Jei dalijimasis savo skausmo patirtimi padeda bent vienam žmogui, tai buvo verta kentėti. Mes stipriname savo pasveikimą, kai dalijamės juo su kitais, kurie prašo pagalbos. Jei

pasiliegame tai, kuo turime pasidalinti, mes tai prarandame. Žodžiai nieko nereiškia, kol jų neįgyvendiname veiksmais.

Mes pripažįstame savo dvasinį augimą, kai sugebame ištiesti ranką ir padėti kitiems. Mes padedame kitiems, kai dalyvaujame tarnystės darbe ir bandome perduoti pasveikimo žinią vis dar kenčiančiam narkomanui. Mes sužinome, kad tai, ką turime, išlaikome tik dalydamiesi tuo. Be to, mūsų patirtis rodo, kad daugelis asmeninių problemų išsprendžiamos, kai išeiname iš savęs ir siūlome pagalbą tiems, kuriems jos reikia. Mes pripažįstame, kad vienas narkomanas gali geriausiai suprasti ir padėti kitam narkomanui. Nesvarbu, kiek mes duodame, visada yra kitas narkomanas, kuris ieško pagalbos.

Negalime sau leisti pamiršti rėmimo svarbos ir ypatingo dėmesio sumišusiam narkomanui, kuris nori mesti vartoti. Patirtis aiškiai rodo, kad tie, kurie gauna daugiausia naudos iš Narkomanų Anonimų programos, yra tie, kuriems rėmimas yra svarbus. Mes džiaugiamės rėmimo pareigomis ir jas priimame kaip galimybę praturtinti savo asmeninę N.A. patirtį.

Darbas su kitais yra tik tarnystės darbo pradžia. N.A. tarnystė leidžia mums didžiąją dalį laiko skirti tiesiogiai padėti kenčiantiems priklausomybe sergantiems žmonėms, taip pat užtikrinti, kad Narcotics Anonymous išliktų. Tokiu būdu mes išlaikome tai, ką turime, dalydamiesi tuo su kitais.

ŠEŠTAS SKYRIUS

DVYLIKA TRADICIJŲ

NARKOMANŲ ANONIMŲ

Mes išlaikome tai, ką turime, tik budriai saugodami, ir kaip laisvė individui ateina iš Dvylikos žingsnių, taip ir laisvė grupei kyla iš mūsų Tradicijų.

Kol mus siejantys ryšiai yra stipresni už tuos, kurie mus skiria, viskas bus gerai.

- 1. Mūsų bendras gerovė turėtų būti svarbiausia; asmeninis pasveikimas priklauso nuo N.A. vienybės.*
- 2. Mūsų grupės tikslams yra tik viena aukščiausia autoritetas – mylintis Dievas, kuris gali išreikšti save mūsų grupės sąžinėje. Mūsų lyderiai yra tik patikimi tarnai; jie nevadovauja.*
- 3. Vienintelis reikalavimas narystei yra noras liautis vartoti.*
- 4. Kiekviena grupė turėtų būti savarankiška, išskyrus klausimus, turinčius įtakos kitoms grupėms ar N.A. kaip visumai.*
- 5. Kiekviena grupė turi tik vieną pagrindinį tikslą – perduoti žinių narkomanui, kuris vis dar kenčia.*
- 6. N.A. grupė niekada neturėtų remti, finansuoti ar skolinti N.A. vardo jokiai susijusiai įstaigai ar išorės įmonei, kad pinigų, nuosavybės ar prestižo problemos nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tikslo.*
- 7. Kiekviena N.A. grupė turėtų būti visiškai savarankiška ir atsisakyti išorės paramos.*

8. *Narkomanų Anonimai turėtų visada likti neprofesionalūs, tačiau mūsų paslaugų centrai gali samdyti specialius darbuotojus.*
9. *N.A. kaip tokia neturėtų būti organizuota, tačiau mes galime kurti paslaugų tarybas ar komitetus, kurie būtų tiesiogiai atsakingi tiems, kuriems jie tarnauja.*
10. *Narkomanų Anonimai neturi nuomonės apie išorinius klausimus, todėl N.A. vardas niekada neturėtų būti įtrauktas į viešas diskusijas.*
11. *Mūsų viešųjų ryšių politika yra pagrįsta pritraukimu, o ne reklama; mes visada turime išlaikyti asmeninį anonimiškumą spaudoje, radijuje ir filmuose.*
12. *Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pagrindas, nuolat primenantis mums, kad principai yra svarbesni už asmenybes.*

Šių Tradicijų supratimas ateina palaipsniui, per tam tikrą laiką. Mes gauname informaciją, kalbėdami su nariais ir lankydami įvairias grupes. Paprastai tik tada, kai įsitraukiame į tarnystę, kas nors atkreipia dėmesį, kad „asmninis pasveikimas priklauso nuo N.A. vienybės“, o vienybė priklauso nuo to, kaip gerai laikomės savo Tradicijų. Dvylika N.A. Tradicijų nėra derybų objektas. Jos yra gairės, kurios išlaiko mūsų Bendriją gyvą ir laisvą.

Laikydami šią gairių bendraudami su kitais ir visuomene apskritai, mes išvengiame daugybės problemų. Tai nereiškia, kad mūsų Tradicijos pašalina visas problemas. Mes vis dar turime susidurti su sunkumais, kai jie kyla: bendravimo problemomis, nuomonių skirtumais, vidiniais nesutarimais ir problemomis su asmenimis ir grupėmis už bendruomenės ribų. Tačiau, kai taikome šiuos principus, mes išvengiame kai kurių spąstų.

Daugelis mūsų problemų yra panašios į tas, su kuriomis susidūrė mūsų pirmtakai. Jų sunkiai įgyta patirtis davė pradžią Tradicijoms, o mūsų pačių patirtis parodė, kad šie principai yra tokie pat aktualūs šiandien, kaip ir tada, kai šios Tradicijos buvo suformuluotos. Mūsų Tradicijos apsaugo mus nuo vidinių ir išorinių jėgų, kurios galėtų mus sunaikinti. Jos yra tikrosios gijos, kurios mus sieja. Jos veikia tik tada, kai jas suprantame ir taikome.

PIRMOJI TRADICIJA

„Mūsų bendras gerovė turėtų būti svarbiausia; asmeninis pasveikimas priklauso nuo N.A. vienybės.“

Pirmoji tradicija susijusi su vienybe ir mūsų bendru gerbūviu. Vienas iš svarbiausių dalykų mūsų naujajame gyvenime yra priklausymas priklausomų asmenų, siekiančių pasveikti, grupei. Mūsų išlikimas yra tiesiogiai susijęs su grupės ir bendruomenės išlikimu. Norint išlaikyti vienybę Narkotikų Anonimų organizacijoje, būtina, kad grupė išliktų stabili, kitaip visa bendruomenė žlugs, o individai mirs.

Tik atėję į Narcotics Anonymous, mes galėjome pasveikti. Ši programa gali padaryti tai, ko mes patys negalėjome padaryti. Mes tapome grupės dalimi ir supratome, kad galime pasveikti. Sužinojome, kad tie, kurie nenorėjo būti aktyvia bendruomenės dalimi, susidūrė su sunkumais. Individas yra brangus grupei, o grupė yra brangi individui. Mes niekada nesusidūrėme su tokiu dėmesiu ir asmenine priežiūra, kokią radome šioje programoje. Mes priimami ir mylimi už tai, kas mes esame, o ne nepaisant to, kas mes esame. Niekas negali atimti

mūsų narystės ar priversti mus daryti tai, ko mes nenorime daryti. Mes sekame šiuo gyvenimo būdu pavyzdžiu, o ne nurodymu. Dalijamės savo patirtimi ir mokomės vieni iš kitų. Būdami priklausomi, mes nuolat savo asmeninius norus statydavome aukščiau už viską kitą. „Narkomanų Anonimuose“ mes supratome, kad tai, kas geriausia grupei, paprastai yra geriausia ir mums.

Mūsų asmeninė patirtis vartojant narkotikus skyrėsi viena nuo kitos. Tačiau kaip grupė mes radome daug bendrų temų mūsų priklausomybėje. Viena iš jų buvo poreikis įrodyti savarankiškumą. Mes įtikėjome save, kad galime tai padaryti vieni, ir toliau gyvenome remdamiesi šiuo principu. Rezultatai buvo katastrofiški, ir galiausiai kiekvienas iš mūsų turėjo pripažinti, kad savarankiškumas buvo melas. Šis prisipažinimas buvo mūsų pasveikimo pradžia ir yra pagrindinis bendruomenės vienybės taškas. Mūsų priklausomybė turėjo bendrų temų, ir mes pastebėjome, kad pasveikimo procese turime daug bendro. Mus vienija bendras noras likti blaivūs. Mes išmokome pasikliauti jėga, didesne už mus pačius. Mūsų „tikslas yra perduoti žinią priklausomybe vis dar kenčiantiems žmonėms. Mūsų tradicijos yra gairės, saugančios mus nuo mūsų pačių. Jos yra mūsų vienybė.

Vienybė yra būtina Narcotics Anonymous. Tai nereiškia, kad neturime nesutarimų ir konfliktų; mes juos turime. Kai žmonės susirenka, visada atsiranda nuomonių skirtumų. Tačiau mes galime nesutarti, nebūdami nemalonūs. Krizės metu mes nuolat atidėdavome į šalį savo nesutarimus ir dirbdavome bendram labui. Mes matėme du narius, kurie paprastai nesutaria, dirbančius kartu su naujoku. Mes

matėme grupę, atliekančią menkus darbus, kad sumokėtų už savo susirinkimų salės nuomą. Mes matėme narius važiuojančius šimtus mylių, kad padėtų naujai grupei. Šios ir daugelis kitų veiklų yra įprastos mūsų bendruomenei. Be šių veiksmų N.A. negalėtų išgyventi.

Turime gyventi ir dirbti kartu kaip grupė, kad audros metu mūsų laivas nenuskęstų ir mūsų nariai nežūtų. Tikėdami jėga, didesne už mus pačius, sunkiai dirbdami ir būdami vieningi, išgyvensime ir toliau nešime žinią narkomanams, kurie vis dar kenčia.

ANTRA TRADICIJA

„Mūsų grupės tikslui yra tik viena aukščiausia autoritetas – mylintis Dievas, kuris gali išreikšti save mūsų grupės sąžinėje. Mūsų lyderiai yra tik patikimi tarnai; jie nevadovauja.“

Narkomanų Anonimuose mes rūpinamės tuo, kaip apsisaugoti nuo savęs pačių. Mūsų antroji tradicija yra to pavyzdys. Pagal savo prigimtį mes esame valingi, egocentiški žmonės, kuriuos suvedė N.A. Mes esame blogi vadovai ir nė vienas iš mūsų nesugeba nuosekliai priimti gerų sprendimų.

Narkomanų Anonimuose mes pasikliaujame mylinčiu Dievu, kuris reiškiasi mūsų grupės sąžinėje, o ne asmenine nuomone ar ego. Vykdydami žingsnius, mes mokomės pasikliauti jėga, didesne už mus pačius, ir naudoti šią jėgą mūsų grupės tikslams. Turime nuolat budėti, kad mūsų sprendimai tikrai atspindėtų Dievo valią. Dažnai yra didelis skirtumas tarp grupės sąžinės ir grupės nuomonės, kurią diktuoja galingos asmenybės ar populiarumas. Kai kurios iš mūsų skaudžiausių augimo patirčių atsirado dėl sprendimų,

priimtų grupės sąžinės vardu. Tikri dvasiniai principai niekada nesikerta, jie papildo vienas kitą. Grupės dvasinė sąžinė niekada neprieštaraus nė vienai iš mūsų Tradicijų.

Antroji tradicija susijusi su vadovavimo pobūdžiu N.A. Mes išmokome, kad mūsų bendruomenei vadovavimas pavyzdžiu ir nesavanaudiška tarnyste veikia. Nurodymai ir manipuliacijos neveikia. Mes nusprendėme neturėti prezidentų, meistrų ar direktorių. Vietoj to turime sekretorius, išdininkus ir atstovus. Šie pavadinimai reiškia tarnystę, o ne kontrolę. Mūsų patirtis rodo, kad jei grupė tampa lyderio ar nario asmenybės tęsinys, ji praranda savo veiksmingumą. Atkūrimo atmosfera mūsų grupėse yra vienas iš mūsų labiausiai vertinamų turtų, ir mes turime ją kruopščiai saugoti, kad neprarastume jos dėl politikos ir asmenybių.

Tiems iš mūsų, kurie buvo įsitraukę į tarnystę ar grupės kūrimą, kartais sunku atsikratyti šių pareigų. Ego, nepagrįstas pasididžiavimas ir savavališkumas sunaikins grupę, jei jiems bus suteikta valdžia. Turime prisiminti, kad pareigos yra patikėtos, kad esame patikimi tarnai ir kad nė vienas iš mūsų niekada nevadovauja. Anoniminiai narkomanai yra Dievo duota programa, ir mes galime išlaikyti savo grupės orumą tik su grupės sąžine ir Dievo meile.

Kai kurie priešinasi. Tačiau daugelis tampa pavyzdžiu naujokams. Savanaudžiai greitai supranta, kad jie yra užribyje, sukelia nesutarimus ir galiausiai sau pačiams atneša nelaimę. Daugelis jų pasikeičia; jie supranta, kad mus gali valdyti tik mylintis Dievas, kaip išreikšta mūsų grupės sąžinėje ().

TREČIOJI TRADICIJA

„Vienintelis reikalavimas narystei yra noras liautis vartoti.“

Ši tradicija yra svarbi tiek individui, tiek grupei. Noras yra raktinis žodis; noras yra mūsų pasveikimo pagrindas. Mūsų istorijose ir mūsų patirtyje, bandant perduoti pasveikimo žinią vis dar kenčiančiam priklausomam asmeniui, vėl ir vėl išryškėja viena skausminga gyvenimo tiesa. Priklausomas asmuo, kuris nenori liautis vartoti, neliaus vartoti. Jį galima analizuoti, konsultuoti, įtikinti, melstis už jį, grasinti, mušti ar užrakinti, bet jis neliaus, kol pats nenorės liautis. Vienintelis dalykas, ko prašome iš savo narių, yra šis noras. Be jo jie pasmerkti, bet su juo įvyks stebuklai.

Noras yra vienintelis mūsų reikalavimas. Priklausomybė nediskriminuoja. Ši tradicija užtikrina, kad bet kuris priklausomas asmuo, nepriklausomai nuo vartojamų narkotikų, rasės, religinių įsitikinimų, lyties, seksualinės orientacijos ar finansinės padėties, gali laisvai praktikuoti N.A. gyvenimo būdą. Kadangi vienintelis narystės reikalavimas yra „noras mesti vartoti“, vienas priklausomas asmuo niekada nėra pranašesnis už kitą. Visi priklausomi asmenys yra laukiami ir lygūs siekdami palengvėjimo, kurio jie ieško nuo savo priklausomybės; kiekvienas priklausomas asmuo gali pasveikti šioje programoje lygiomis teisėmis. Ši tradicija garantuoja mūsų laisvę pasveikti.

Narystė Narcotics Anonymous nėra automatiška, kai kas nors įžengia pro duris ar kai naujokas nusprendžia liautis vartoti. Sprendimas tapti mūsų bendruomenės nariu

priklauso pačiam asmeniui. Bet kuris narkomanas, turintis norą liautis vartoti, gali tapti N.A. nariu. Mes esame narkomanai, ir mūsų problema yra priklausomybė.

Sprendimas tapti nariu priklauso pačiam asmeniui. Manome, kad ideali mūsų bendruomenės būklė yra tada, kai priklausomi asmenys gali laisvai ir atvirai ateiti į N.A. susirinkimą, kada ir kur jie nori, ir taip pat laisvai išeiti. Suprantame, kad pasveikimas yra realybė ir kad gyvenimas be narkotikų yra geresnis, nei kada nors įsivaizdavome. Mes atveriamė duris kitiems narkomanams, tikėdamiesi, kad jie ras tai, ką radome mes. Bet mes žinome, kad tik tie, kurie nori mesti vartoti ir nori to, ką mes siūlome, prisijungs prie mūsų gyvenimo būdo.

KETVIRTA TRADICIJA

„Kiekviena grupė turėtų būti savarankiška, išskyrus klausimus, turinčius įtakos kitoms grupėms ar N.A. kaip visumai.“

Mūsų grupių autonomija yra būtina mūsų išlikimui. Žodynas apibrėžia autonomiją kaip „turintį teisę ar galią savivaldai... vykdomą ar tęsiamą be išorės kontrolės“. Tai reiškia, kad mūsų grupės yra savivaldos ir nepavaldžios išorės kontrolei. Kiekviena grupė turėjo atsistoti ir augti savarankiškai.

Kiekviena grupė turėjo atsistoti ir augti savarankiškai. Minėtos paslaugos yra narių, kuriems rūpi padėti ir dalytis patirtimi, kad mūsų kelias būtų lengvesnis, rezultatas.

Narcotics Anonymous grupė yra bet kuri grupė, kuri reguliariai susitinka tam tikroje vietoje ir laiku reabilitacijos tikslais, su sąlyga, kad ji laikosi Narcotics

Anonymous dvylikos žingsnių ir dvylikos tradicijų. Yra du pagrindiniai „“ susitikimų tipai: atviri visuomenei ir uždari visuomenei (tik priklausomiems asmenims). Susitikimų formatai labai skiriasi priklausomai nuo grupės; kai kurie yra dalyvavimo susitikimai, kai kurie – pranešimų, kai kurie – klausimų ir atsakymų, o kai kurie – specialių problemų aptarimo.

Nepriklausomai nuo grupės susitikimų tipo ar formato, grupės funkcija visada yra ta pati: suteikti tinkamą ir patikimą aplinką asmeniniam pasveikimui ir skatinti toki pasveikimą. Šios tradicijos yra dalis Narcotics Anonymous dvasinių principų, be kurių N.A. neegzistuos.

Autonomija suteikia mūsų grupėms laisvę savarankiškai veikti, kad būtų sukurta pasveikimo atmosfera, tarnauti savo nariams ir įgyvendinti savo pagrindinį tikslą. Dėl šių priežasčių mes taip kruopščiai saugome savo autonomiją.

Atrodytų, kad mūsų grupėse galime daryti viską, ką nusprendžiame, nepaisydami to, ką sako kiti. Tai iš dalies tiesa. Kiekviena grupė turi visišką laisvę, išskyrus atvejus, kai jos veiksmai daro įtaką kitoms grupėms ar N.A. kaip visumai. Kaip ir grupės sąžinė, autonomija gali būti dvipusis ginklas. Grupės autonomija buvo naudojama Tradicijų pažeidimams pateisinti. Jei yra prieštaravimų, tai reiškia, kad nukrypome nuo savo principų. Jei tikriname, ar mūsų veiksmai aiškiai atitinka mūsų tradicijas, jei nediktuojame kitoms grupėms ar nieko joms nepriverčiame daryti, ir jei iš anksto apsvarstome savo veiksmų pasekmes, tada viskas bus gerai.

PENKTOJI TRADICIJA

„Kiekviena grupė turi tik vieną pagrindinį tikslą – perduoti žinią narkomanui, kuris vis dar kenčia.“

„Tu nori pasakyti, kad mūsų pagrindinis tikslas yra perduoti žinią? Maniau, kad mes esame čia, kad išsivalytume. Maniau, kad mūsų pagrindinis tikslas yra pasveikti nuo narkomanijos.“ Individui tai tikrai tiesa; mūsų nariai yra čia, kad išsilaisvintų iš priklausomybės ir rastų naują gyvenimo būdą. Tačiau grupės nėra priklausomos ir neatsigauna. Viskas, ką mūsų grupės gali padaryti, tai pasėti atsigavimo sėklą ir suburti narkomanus, kad empatijos, sąžiningumo, rūpestingumo, dalijimosi ir tarnystės magija galėtų atlikti savo darbą. Šios tradicijos tikslas yra užtikrinti, kad ši pasveikimo atmosfera būtų išlaikyta. Tai galima pasiekti tik išlaikant mūsų grupes orientuotas į pasveikimą. Tai, kad mes, kiekviena grupė, sutelkiame dėmesį į žinios perdavimą, užtikrina nuoseklumą; priklausomi asmenys gali mumis pasitikėti. Veiksmų ir tikslo vienybė padaro įmanoma tai, kas mums atrodė neįmanoma – pasveikimą.

Mūsų asmeninės programos dvyliktas žingsnis taip pat sako, kad mes perduodame žinią narkomanui, kuris vis dar kenčia. Darbas su kitais yra galingas įrankis. „Vieno narkomano pagalba kitam narkomanui turi neprilygstamą terapinę vertę.“ Naujiems nariams tai yra būdas, kaip jie atrado Narkomanų Anonimus ir išmoko likti švarūs. Nariams tai patvirtina jų įsipareigojimą pasveikti. Grupė yra galingiausia priemonė, kurią turime žiniai perduoti. Kai narys perduoda žinią, jis yra šiek tiek ribojamas interpretacijos ir asmenybės. Literatūros problema yra kalba. Jausmai, intensyvumas ir stiprybės kartais

prarandami. Mūsų grupėje, kurioje yra daug skirtingų asmenybių, pasveikimo žinia yra pasikartojanti tema.

Kas atsitiktų, jei mūsų grupės turėtų kitą pagrindinį tikslą? Manome, kad mūsų žinia būtų susilpninta ir galiausiai prarasta. Jei sutelktume dėmesį į pinigų uždirbimą, daugelis galėtų praturtėti. Jei būtume socialinis klubas, galėtume rasti daug draugų ir mylimųjų. Jei specializuotumėmės švietime, turėtume daug protingų narkomanų. Jei mūsų specializacija būtų medicininė pagalba, daugelis taptų sveiki. Jei mūsų grupės tikslas būtų bet kas kita nei žinios perdavimas, daugelis mirtų ir tik nedaugelis pasveiktų.

Koks yra mūsų pranešimas? Pranešimas yra toks, kad priklausomas asmuo, bet kuris priklausomas asmuo, gali nustoti vartoti narkotikus, prarasti norą juos vartoti ir rasti naują gyvenimo būdą. Mūsų pranešimas yra viltis ir laisvės pažadas. Galiausiai, mūsų pagrindinis tikslas gali būti tik perduoti pranešimą priklausomam asmeniui, kuris vis dar kenčia, nes tai yra viskas, ką mes galime duoti.

ŠEŠTOJI TRADICIJA

„N.A. grupė niekada neturėtų remti, finansuoti ar skolinti N.A. vardą jokiai susijusiai įstaigai ar išorinei įmonei, kad pinigų, nuosavybės ar prestižo problemos nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tikslo.“

Mūsų šeštoji tradicija mums nurodo kai kuriuos dalykus, kuriuos turime daryti, kad išsaugotume ir apsaugotume savo pagrindinį tikslą. Ši tradicija yra mūsų neprisijungimo

politikos pagrindas ir yra labai svarbi Narcotics Anonymous tęstinumui ir augimui.

Pažvelkime, ką sako ši tradicija. Pirmas dalykas, kurio grupė niekada neturėtų daryti, yra remti. Remti reiškia sankcionuoti, patvirtinti ar rekomenduoti. Parama gali būti tiesioginė arba numanoma. Tiesioginę paramą matome kasdien televizijos reklamose. Numanoma parama yra ta, kuri nėra konkrečiai nurodyta.

Daugelis kitų organizacijų nori pasinaudoti N.A. vardu. Leisti joms tai daryti būtų netiesioginis pritarimas ir šios tradicijos pažeidimas. Ligoninės, narkomanų reabilitacijos centrai, probacijos ir lygtinio atleidimo tarnybos yra tik keletas įstaigų, su kuriomis bendradarbiaujame skleisdami N.A. žinią. Nors šios organizacijos yra nuoširdžios ir mes rengiame N.A. susirinkimus jų įstaigose, mes negalime remti, finansuoti ar leisti joms naudoti N.A. vardą savo plėtrai. Tačiau mes esame pasirengę skleisti N.A. principus šiose įstaigose, narkomanams, kurie vis dar kenčia, kad jie galėtų pasirinkti.

Kitas dalykas, kurio niekada neturėtume daryti, yra finansavimas. Tai yra akivaizdžiau. Finansuoti reiškia teikti lėšas arba padėti finansiškai.

Trečias dalykas, dėl kurio įspėjama šioje tradicijoje, yra N.A. vardo skolinimas kitų programų tikslams. Pavyzdžiui, keletą kartų kitos programos bandė naudoti Narcotics Anonymous kaip dalį savo siūlomų paslaugų, kad pateisintų finansavimą.

Be to, tradicija mums sako, kad susijusi įstaiga yra bet kuri vieta, kurioje dalyvauja N.A. nariai. Tai gali būti reabilitacijos centras, detoksikacijos centras, konsultavimo centras arba klubas. Žmonės lengvai supainioja, kas yra

N.A., o kas yra susijusios įstaigos. Reabilitacijos namai, kuriuos įkūrė arba kuriuose dirba N.A. nariai, turi pasirūpinti, kad skirtumas būtų aiškus. Galbūt didžiausia painiava kyla, kai kalbama apie klubą. Nauji nariai ir senbuviai dažnai tapatina klubą su Narcotics Anonymous. Turėtume ypač stengtis, kad šie žmonės suprastų, jog šios įstaigos ir N.A. nėra tas pats. Išorinė įmonė yra bet kuri agentūra, verslo įmonė, religija, draugija, organizacija, susijusi veikla ar bet kuri kita bendruomenė. Daugumą jų lengva atpažinti, išskyrus kitas bendruomenes. Narkomanų Anonimai yra atskira ir savarankiška bendruomenė. Mūsų problema yra priklausomybė. Kitos Dvylikos žingsnių bendruomenės specializuojasi kitose problemose, o mūsų santykiai su jomis yra bendradarbiavimo, o ne priklausomybės. Kitų bendruomenių literatūros, pranešėjų ir skelbimų naudojimas mūsų susirinkimuose reiškia numanomą išorinės įmonės patvirtinimą.

Šeštoji tradicija toliau įspėja mus, kas gali atsitikti: „kad pinigų, nuosavybės ar prestižo problemos nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tikslo“. Šios problemos dažnai tampa obsesijomis ir atitolina mus nuo dvasinio tikslo. Asmeniui toks piktnaudžiavimas gali būti pražūtingas, o grupei – katastrofiškas. Kai mes, kaip grupė, nukrypstame nuo pagrindinio tikslo, priklausomieji, kurie galėjo pasveikti, miršta.

SEPTINTOJI TRADICIJA

„Kiekviena N.A. grupė turi būti visiškai savarankiška ir atsisakyti išorės paramos.“

Savarankiškumas yra svarbi mūsų naujo gyvenimo būdo dalis. Individui tai paprastai yra gana didelis pokytis. Būdami priklausomi, mes buvome priklausomi nuo žmonių, vietų ir daiktų. Mes tikėjomės, kad jie mus parems ir suteiks tai, ko mums trūko. Kaip pasveikę priklausomieji, mes suprantame, kad vis dar esame priklausomi, bet mūsų priklausomybė persikėlė nuo mus supančių daiktų į mylintį Dievą ir vidinę jėgą, kurią gauname iš savo santykių su Juo. Mes, kurie buvome nepajėgūs funkcionuoti kaip žmonės, dabar suprantame, kad mums viskas yra įmanoma. Seniai atsisakyti svajonės dabar gali tapti realybe. Priklausomybės kenčiantys žmonės kaip grupė buvo našta visuomenei. N.A. mūsų grupės ne tik yra savarankiškos, bet ir reikalauja teisės būti savarankiškos.

Pinigai mums visada buvo problema. Mes niekada negalėjome rasti pakankamai, kad išlaikytume save ir savo įpročius. Mes dirbome, vogėme, apgaudinėjome, elgetavome ir pardavinėjome save; pinigų niekada nebuvo pakankamai, kad užpildytų vidinę tuštumą. Mūsų reabilitacijos metu pinigai dažnai vis dar yra problema.

Mums reikia pinigų, kad galėtume išlaikyti savo grupę; reikia mokėti nuomą, pirkti reikmenis ir literatūrą. Susirinkimuose renkami pinigai, kad padengtume šias išlaidas, o likusi suma skiriama mūsų paslaugoms remti ir pagrindiniam tikslui siekti. Deja, kai grupė sumoka savo išlaidas, lieka labai nedaug. Kartais nariai, kurie gali sau tai leisti, duoda šiek tiek daugiau, kad padėtų. Kartais sudaromas komitetas, kuris organizuoja veiklą, skirtą lėšoms surinkti. Šie pastangos padeda, ir be jų mes nebūtume pasiekę tiek daug. N.A. paslaugoms vis dar reikia pinigų, ir nors kartais tai yra frustruojančia, mes tikrai nenorėtume, kad būtų kitaip; mes žinome, kad kaina būtų

per didelė. Mes visi turime dirbti kartu, ir „ „ dirbdami kartu mes sužinome, kad mes tikrai esame dalis kažko didesnio už mus pačius.

Mūsų politika dėl pinigų yra aiškiai išdėstyta: mes atsisakome bet kokių išorinių įnašų; mūsų bendrija yra visiškai savarankiška. Mes nepriimame jokio finansavimo, dotacijų, paskolų ir (arba) dovanų. Viskas turi savo kainą, nepriklausomai nuo ketinimų. Nesvarbu, ar ta kaina yra pinigai, pažadai, nuolaidos, ypatingas pripažinimas, rekomendacijos ar paslaugos, mums ji yra per didelė. Net jei tie, kurie mums padėtų, galėtų garantuoti, kad nebus jokių sąlygų, mes vis tiek nepriimtume jų pagalbos. Mes negalime leisti, kad mūsų nariai prisidėtų daugiau nei jiems priklauso. Mes pastebėjome, kad mūsų grupės už tai moka nesutarimais ir ginčais. Mes nesirizikuosime savo laisve.

AŠTUONTOJI TRADICIJA

„Narkomanų Anonimai turėtų visada likti neprofesionalūs, bet mūsų paslaugų centrai gali samdyti specialius darbuotojus.“

Aštuntoji tradicija yra labai svarbi visos N.A. stabilumui. Norėdami suprasti šią tradiciją, turime apibrėžti „neprofesionalius paslaugų centrus“ ir „specialius darbuotojus“. Supratę šių terminų reikšmę, šią svarbią tradiciją galima paaiškinti savaime.

Šioje tradicijoje sakome, kad neturime profesionalų. Tai reiškia, kad neturime psichiatrijos specialistų, gydytojų, teisininkų ar konsultantų. Mūsų programa veikia taip, kad vienas priklausomasis padeda kitam. Jei N.A. grupėse įdarbintume profesionalus, sunaikintume savo vienybę.

Mes esame tiesiog lygiateisiai priklausomieji, laisvai padedantys vieni kitiems.

Mes pripažįstame ir gerbiame profesionalus. Daugelis mūsų narių yra profesionalai, bet N.A. nėra vietos profesionalumui.

Paslaugų centras apibrėžiamas kaip vieta, kurioje veikia N.A. paslaugų komitetai. Pasaulinis paslaugų biuras arba vietiniai, regioniniai ir zoniniai biurai yra paslaugų centrų pavyzdžiai. Klubas, pereinamojo laikotarpio namai ar panašios įstaigos nėra N.A. paslaugų centrai ir nėra susiję su N.A. Paslaugų centras yra tiesiog vieta, kurioje nuolat teikiamos N.A. paslaugos.

Tradicija teigia: „Paslaugų centrai gali įdarbinti specialius darbuotojus.“ Šis teiginys reiškia, kad paslaugų centrai gali įdarbinti darbuotojus, turinčius specialių įgūdžių, pvz., atsakyti į telefono skambučius, atlikti biuro darbus ar spausdinti. Tokie darbuotojai yra tiesiogiai atsakingi paslaugų komitetui. Augant N.A., augs ir šių darbuotojų paklausa. Specialūs darbuotojai yra būtini, siekiant užtikrinti vis plečiančios bendruomenės efektyvumą.

Siekiant aiškumo, reikėtų apibrėžti profesionalų ir specialių darbuotojų skirtumą. Profesionalai dirba konkrečiose profesijose, kurios nėra tiesiogiai susijusios su N.A., bet yra skirtos asmeninei naudai. Profesionalai nesilaiko N.A. tradicijų. Kita vertus, mūsų specialūs darbuotojai dirba pagal mūsų tradicijas ir visada yra tiesiogiai atsakingi tiems, kuriems tarnauja, bendruomenei.

Aštuntojoje tradicijoje mes neišskiriame savo narių kaip profesionalų. Nesuteikdami profesionalaus statuso nė

vienam nariui, mes užtikriname, kad liksime „amžinai neprofesionalūs“.

DEVINTOJI TRADICIJA

„N.A., kaip tokia, niekada neturėtų būti organizuota, bet mes galime kurti tarnybos tarybas ar komitetus, tiesiogiai atsakingus tiems, kuriems jie tarnauja.“

Ši tradicija apibrėžia, kaip veikia mūsų bendruomenė. Pirmiausia turime suprasti, kas yra N.A. Narcotics Anonymous – tai narkomanai, kurie nori mesti vartoti narkotikus, ir susibūrė, kad tai padarytų. Mūsų susirinkimai – tai narių susibūrimai, kurių tikslas – išlikti blaiviais ir skleisti žinią apie pasveikimą. Mūsų žingsniai ir tradicijos yra nustatyti tam tikra tvarka.

Jie yra sunumeruoti, jie nėra atsitiktiniai ir nestruktūruoti. Jie yra organizuoti, bet tai nėra tokia organizacija, apie kurią kalbama Devintojoje tradicijoje. Šioje tradicijoje „organizuota“ reiškia turėti valdymą ir kontrolę. Remiantis tuo, Devintosios tradicijos prasmė yra aiški. Be šios tradicijos mūsų bendruomenė prieštarautų dvasiniams principams. Mylintis Dievas, kaip Jis gali išreikšti save mūsų grupės sąžinėje, yra mūsų aukščiausia autoritetas.

Devintoji tradicija toliau apibrėžia, ką mes galime daryti, kad padėtume N.A. Ji sako, kad mes galime kurti tarnybų tarybas ar komitetus, kurie tenkintų bendruomenės poreikius. Jie egzistuoja tik tam, kad tarnautų bendruomenei. Tai yra mūsų tarnybos struktūros pobūdis, kaip ji išsivystė ir buvo apibrėžta N.A. tarnybos vadove.

DEŠIMTA TRADICIJA

„Narkomanų Anonimai neturi nuomonės apie išorinius klausimus, todėl N.A. pavadinimas niekada neturėtų būti įtrauktas į viešas diskusijas.“

Norėdami pasiekti savo dvasinį tikslą, Narcotics Anonymous turi būti žinoma ir gerbiama. Niekur tai nėra akivaizdžiau nei mūsų istorijoje. N.A. buvo įkurta 1953 m. Dvidešimt metų mūsų bendrija buvo nedidelė ir nežinoma. 1970-aisiais visuomenė suprato, kad priklausomybė tapo pasauline epidemija, ir pradėjo ieškoti atsakymų. Kartu su tuo pasikeitė žmonių požiūris į priklausomus asmenis. Šis pokytis leido priklausomiems asmenims atviriau ieškoti pagalbos. N.A. grupės ėmė steigtis daugelyje vietų, kur anksčiau mes niekada nebuvome toleruojami. Pasveikę priklausomi asmenys nutiesė kelią daugiau grupių ir daugiau pasveikimų. Šiandien N.A. yra pasaulinė bendrija. Mes esame žinomi ir gerbiami visur.

Jei narkomanas niekada apie mus negirdėjo, jis negali mūsų ieškoti. Jei tie, kurie dirba su narkomanais, nežino apie mūsų egzistavimą, jie negali jų nukreipti pas mus. Vienas iš svarbiausių dalykų, kuriuos galime padaryti, siekdami savo pagrindinio tikslo, yra informuoti žmones, kas mes esame, ką darome ir kur esame. Jei tai darysime ir išlaikysime gerą reputaciją, tikrai augsime.

Mūsų pasveikimas kalba pats už save. Mūsų dešimtoji tradicija padeda apsaugoti mūsų reputaciją. Ši tradicija sako, kad N.A. neturi nuomonės apie išorinius klausimus. Mes nesame niekieno pusėje. Neturime jokių

rekomendacijų. N.A., kaip bendruomenė, nedalyvauja politikoje; tai sukeltų prieštaravimus. Tai keltų pavojų mūsų bendruomenei. Tie, kurie sutinka su mūsų nuomonėmis, galbūt pagirtų mus už tai, kad laikomės savo pozicijos, bet visada atsirastų ir nesutinkančių. Argi keista, kad, mokėdami tokią didelę kainą, nusprendėme neimti nė vienos pusės visuomenės problemose? Savo pačių išlikimo labui neturime nuomonės apie išorinius klausimus.

VIENASDEŠIMT TRADICIJA

„Mūsų viešųjų ryšių politika yra pagrįsta pritraukimu, o ne reklama; mes visada turime išlaikyti asmeninį anonimiškumą spaudoje, radijuje ir filmuose.“

Ši tradicija susijusi su mūsų santykiais su žmonėmis už bendruomenės ribų. Ji mums nurodo, kaip elgtis **viešumoje***. Mūsų viešasis įvaizdis susideda iš to, ką mes galime pasiūlyti – sėkmingo, patikrinto būdo išlaikyti gyvenimą be narkotikų. Nors svarbu pasiekti kuo daugiau žmonių, mūsų apsaugai būtina atsargiai elgtis su reklama, skrajutėmis ir bet kokia literatūra, kuri gali patekti į visuomenės rankas.

Mūsų patrauklumas yra tai, kad mes patys esame sėkmingi. Kaip grupės, mes siūlome pasveikimą. Mes pastebėjome, kad mūsų programos sėkmė kalba pati už save; tai yra mūsų reklama.

Ši tradicija mums sako, kad turime išlaikyti asmeninį anonimiškumą spaudoje, radijuje ir filmuose. Tai daroma siekiant apsaugoti Narcotics Anonymous narius ir reputaciją. Mes neskelbiame savo pavardžių ir

neatsirandame žiniasklaidoje kaip Narcotics Anonymous nariai. Nė vienas asmuo bendruomenės viduje ar už jos ribų neatstovauja Narcotics Anonymous.

DVYLIKTOJI TRADICIJA

„Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pagrindas, nuolat primenantis mums, kad principai yra svarbesni už asmenybes.“

Žodyno apibrėžimas anonimiškumui yra „būklė, kai neturima vardo“. Laikantis Dvyliktosios tradicijos, „aš“ tampa „mes“. Dvasinis pagrindas tampa svarbesnis už bet kurią grupę ar asmenį.

Kai pastebime, kad tampame vis artimesni, atsiranda nuolankumo jausmas. Nuolankumas yra šalutinis produktas, leidžiantis mums augti ir tobulėti laisvės atmosferoje, ir pašalinantis baimę, kad mūsų darbdaviai, šeimos ar draugai sužinos, kad esame priklausomi. Todėl stengiamės griežtai laikytis principo, kad „kas pasakyta susirinkimuose, lieka susirinkimuose“.

Visose mūsų tradicijose mes kalbame „mes“ ir „mūsų“, o ne „aš“ ir „mano“. Dirbdami kartu dėl bendrojo gėrio, mes pasiekiame tikrąjį anonimiškumo dvasią.

Frazę „principai prieš asmenybes“ girdėjome taip dažnai, kad ji tapo tarsi klišė. Nors kaip asmenybės galime nesutarti, dvasinis anonimiškumo principas mus visus daro lygius kaip grupės narius. Nė vienas narys nėra didesnis ar mažesnis už kitus narius. Siekis asmeninės naudos sekso, nuosavybės ir socialinės padėties srityse, kuris praeityje atnešė tiek daug skausmo, tampa nereikšmingas, jei laikomės anonimiškumo principo. Anonimiškumas yra

vienas iš pagrindinių mūsų pasveikimo elementų, jis persmelkia mūsų Tradicijas ir Bendriją. Jis apsaugo mus nuo mūsų pačių charakterio trūkumų ir padaro asmenybes bei jų skirtumus bejėgius. Anonimiškumas praktikoje neleidžia asmenybėms būti svarbesnėms už principus.

SEPTINTAS SKYRIUS

PASVEIKIMAS IR ATKRYTIS

Daugelis žmonių mano, kad pasveikimas yra tiesiog narkotikų nevartojimas. Jie laiko atkryčio ženklu visišku nesėkmiu, o ilgą abstinencijos laikotarpį – visišku sėkmės ženklu. Mes, dalyvaujantys Narkomanų Anonimų pasveikimo programoje, pastebėjome, kad toks požiūris yra pernelyg supaprastintas. Kai narys jau yra išitraukęs iš mūsų bendruomenę, atkrytis gali būti sukrečianti patirtis, kuri paskatina griežčiau laikytis programos. Taip pat pastebėjome, kad kai kurie nariai, kurie ilgą laiką nevartoja narkotikų, dėl savo nesąžiningumo ir saviapgaulės vis dar negali džiaugtis visišku pasveikimu ir visuomenės priimtinumu. Vis dėlto visiškas ir nuolatinis nevartojimas, glaudus bendravimas ir tapatinimasis su kitais N.A. grupės nariais vis dar yra geriausias pagrindas augimui.

Nors visi priklausomi asmenys iš esmės yra vienodi, mes, kaip individai, skiriamės ligos laipsniu ir pasveikimo greičiu. Gali būti atvejų, kai atkrytis sudaro pagrindą visiškai laisvei. Kitais atvejais ta laisvė gali būti pasiekta tik griežtu ir atkakliu pasiryžimu laikytis abstinencijos bet kokiomis aplinkybėmis, kol krizė praeis. Narkomanas, kuris bet koku būdu gali prarasti, net ir laikinai, poreikį ar norą vartoti, ir turi laisvą pasirinkimą impulsyvių minčių ir kompulsyvių veiksmų atžvilgiu, pasiekė lūžio tašką, kuris gali būti lemiamas veiksnys jo pasveikimui. Tikros nepriklausomybės ir laisvės jausmas kartais čia yra lyg ant plauko. Noras

išeiti vieniems ir vėl gyventi savo gyvenimą mus traukia, tačiau atrodo, kad mes žinome, jog tai, ką turime, yra kilę iš priklausomybės nuo jėgos, didesnės už mus pačius (), ir iš kitų žmonių pagalbos, kurią gauname ir teikiame empatiškai. Daug kartų mūsų pasveikimo procese mus persekios seni baimės. Gyvenimas vėl gali tapti beprasmiškas, monotoniškas ir nuobodus. Mes galime pavargti protiniu požiūriu, kartodami savo naujas idėjas, ir fiziškai, užsiimdami nauja veikla, tačiau žinome, kad jei jų nekartosime, tikrai grįšime prie senų įpročių. Įtariame, kad jei nenaudosime to, ką turime, prarasime tai, ką turime. Tokie laikotarpiai dažnai yra mūsų didžiausio augimo laikotarpiai. Mūsų protas ir kūnas atrodo pavargę nuo viso to, tačiau giliai viduje veikiančios dinamiškos pokyčių ar tikro atsivertimo jėgos gali dirbti, kad duotų mums atsakymus, kurie pakeistų mūsų vidines motyvacijas ir pakeistų mūsų gyvenimus.

Mūsų tikslas yra pasveikimas, patiriamas per Dvylika žingsnių, o ne vien fizinis susilaikymas. Norint tobulėti, reikia pastangų, o kadangi nėra jokio būdo įdiegti naują idėją uždaramame prote, reikia kažkaip jį atverti. Kadangi tai galime padaryti tik patys, turime atpažinti du, atrodytų, mums būdingus priešus – apatiją ir delsimą. Mūsų pasipriešinimas pokyčiams atrodo įgimtas, ir tik kokia nors branduolinė sprogimo banga gali sukelti pokyčius ar inicijuoti kitokį veiksmų planą. Atkrytis, jei jį išgyvename, gali suteikti impulsą griovimo procesui. Atkrytis ir kartais po jo sekanti artimo žmogaus mirtis gali atlikti savo darbą ir

pažadinti mus, kad reikia imtis ryžtingų asmeninių veiksmų.

Mes matėme, kaip narkomanai ateina į mūsų bendruomenę, išbando mūsų programą ir kurį laiką išlieka švarūs. Laikui bėgant kai kurie narkomanai prarado ryšį su kitais besigydančiais narkomanais ir galiausiai grįžo prie aktyvios priklausomybės. Jie pamiršo, kad iš tiesų pirmasis narkotikas vėl pradeda mirtiną ciklą. Jie bandė jį kontroliuoti, vartoti saikingai arba vartoti tik tam tikrus narkotikus. Nė vienas iš šių kontrolės metodų narkomanams neveikia.

Atkrytis yra realybė. Jis gali įvykti ir įvyksta. Patirtis rodo, kad tie, kurie kasdien nevykdo mūsų reabilitacijos programos, gali patirti atkrytį. Mes matome, kaip jie grįžta ieškodami reabilitacijos. Galbūt jie buvo blaivūs kelerius metus iki atkryčio. Jei jiems pasiseka grįžti, jie yra labai sukrėsti. Jie mums sako, kad atkrytis buvo baisesnis nei ankstesnis vartojimas. Mes niekada nematėme, kad žmogus, gyvenantis pagal Narkomanų Anonimų programą, patirtų atkrytį.

Atkryčiai dažnai yra mirtini. Mes dalyvavome artimųjų, mirusių dėl atkryčio, laidotuvėse. Jie mirė įvairiais būdais. Dažnai matome, kad atkryčio patyrę žmonės metus praranda, gyvena vargoje. Tie, kurie patenka į kalėjimą ar įstaigas, gali išgyventi ir galbūt vėl prisijungti prie N.A.

Kasdieniam gyvenime mes patiriame emocinių ir dvasinių nuosmukių, dėl kurių tampame bejėgiai prieš fizinį narkotikų vartojimo atkryčio. Kadangi priklausomybė yra nepagydoma liga, priklausomi asmenys yra linkę į atkryčius.

Mes niekada nesame priversti patirti atkryčio. Mums suteikiama pasirinkimo galimybė. Atkrytis niekada nėra atsitiktinumas. Atkrytis yra ženklas, kad mūsų programoje yra spragų. Mes pradėdame nepaisyti savo programos ir paliekame spragų savo kasdieniame gyvenime. Nesuvokdami laukiančių pavojų, mes akiai tikime, kad galime susitvarkyti patys. Anksčiau ar vėliau mes patenkame į iliuziją, kad narkotikai palengvina gyvenimą. Mes tikime, kad narkotikai gali mus pakeisti, ir pamirštame, kad šie pokyčiai yra mirtini. Kai tikime, kad narkotikai išspręs mūsų problemas, ir pamirštame, ką jie gali mums padaryti, mes atsiduriame tikroje bėdoje. Jei iliuzijos, kad galime toliau vartoti arba nustoti vartoti savarankiškai, nebus sugriautos, mes tikrai pasirašysime savo mirties nuosprendį. Dėl kažkokių priežasčių nesirūpinimas savo asmeninėmis reikalais mažina mūsų savigarbą ir sukuria modelį, kuris kartojasi visose mūsų gyvenimo srityse. Jei pradėdame vengti naujų pareigų, praleidžiame susirinkimus, nekreipiame dėmesio į Dvyliktojo žingsnio darbą arba nesidomime, mūsų programa sustoja. Tokie dalykai veda prie atkryčio. Galime pajusti, kad mus apima „ “ pokytis. Dingsta mūsų gebėjimas išlikti atviriems. Galime tapti pikti ir piktžodžiauti bet kam ar bet kam. Galime pradėti atmesti tuos, kurie mums buvo artimi. Izoliuojame save. Per trumpą laiką nusibostame sau. Mes grįžtame prie savo blogiausių elgesio modelių, netgi nevartodami narkotikų.

Kai atsiranda neapykanta ar kiti emociniai sukrėtimai, nesugebėjimas laikytis žingsnių gali sukelti atkryčio.

Obsesinis elgesys yra bendras priklausomų žmonių bruožas. Būna momentų, kai bandome save pripildyti iki soties, tik tam, kad suprastume, jog mūsų niekas negali patenkinti. Viena iš mūsų priklausomybės savybių yra tai, kad mums niekada negana. Kartais pamirštame ir manome, kad jei tik gausime pakankamai maisto, sekso ar pinigų, būsimė patenkinti ir viskas bus gerai. Savivalė vis dar verčia mus priimti sprendimus, pagrįstus manipuliacija, ego, geismu ar klaidingu pasididžiavimu. Mums nepatinka klysti. Mūsų ego sako mums, kad galime tai padaryti patys, bet vienatvė ir paranoja greitai sugrįžta. Mes suprantame, kad iš tikrųjų negalime to padaryti vieni; kai bandome, viskas tik pablogėja. Mums reikia priminti, iš kur mes atėjome ir kad mūsų liga progresuos, jei vartosime. Tuomet mums reikia Bendrijos.

Mes nepasveikstame per naktį. Kai suprantame, kad priėmėme blogą sprendimą ar blogai įvertinome situaciją, mūsų polinkis yra tai racionalizuoti. Mes dažnai tampame ekstremalūs savo obsesiniuose bandymuose paslėpti savo pėdsakus. Pamirštame, kad šiandien turime pasirinkimą. Mes dar labiau susergame.

Mūsų saviDestrukciniėje asmenybėje yra kažkas, kas verčia mus siekti nesėkmės. Daugelis mūsų jaučia, kad nesame verti sėkmės. Tai dažna tema tarp priklausomų žmonių. Savigailė yra vienas iš labiausiai destruktivių trūkumų; ji atima iš mūsų visą teigiamą energiją. Mes sutelkiame dėmesį į viską, kas neina taip, kaip norėtume, ir ignoruojame visą grožį savo gyvenime. Neturėdami tikro noro pagerinti savo gyvenimą ar netgi gyventi, mes tiesiog

leidžiam ui vis labiau ir labiau grimzti. Kai kurie iš mūsų niekada nebegrižta.

Jei norime išgyventi, turime iš naujo išmokti daug dalykų, kuriuos pamiršome, ir sukurti naują požiūrį į gyvenimą. Būtent tai ir yra „Narkomanų Anonimų“ esmė. Tai žmonės, kuriems rūpi beviltiški, mirštantys narkomanai ir kurie su laiku gali išmokyti juos gyventi be narkotikų. Daugeliui iš mūsų buvo sunku įstoti į bendruomenę, nes nesupratome, kad sergame priklausomybės liga. Kartais mes matome savo praeities elgesį kaip dalį savęs, o ne kaip dalį savo ligos.

Mes žengiame pirmąjį žingsnį. Pripažįstame, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę, kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas. Pamažu viskas gerėja, ir mes pradedame atgauti pasitikėjimą savimi. Mūsų ego sako mums, kad galime tai padaryti patys. Viskas gerėja, ir mes manome, kad mums tikrai nereikia šios programos. Arogantiškumas yra raudonas signalas. Vienišumas ir paranoja sugrįš. Suprantame, kad negalime to padaryti patys, ir viskas pablogėja. Mes tikrai žengiame pirmąjį žingsnį, šį kartą viduje. Tačiau bus momentų, kai mes tikrai norėsime vartoti. Norėsime pabėgti ir jausimės blogai. Mums reikia priminti, iš kur mes atėjome ir kad šį kartą bus dar blogiau. Tada mes labiausiai reikalinga programa. Suprantame, kad turime kažką daryti.

Kai pamirštame pastangas ir darbą, kurio reikėjo, kad mūsų gyvenime būtų laisvės laikotarpis, atsiranda dėkingumo trūkumas ir vėl prasideda savinaika. Jei nedelsiant nesiimame veiksmų, rizikuojame patirti atkryčio, kuris kelia grėsmę mūsų pačių egzistencijai. Jei išlaikysime

iliuziją apie realybę, o ne naudosisime programos priemonėmis, vėl atsidursime izoliacijoje. Vienatvė mus nužudys iš vidaus, o narkotikai, kurie beveik visada ateina po to, gali užbaigti darbą. Simptomai ir jausmai, kuriuos patyrėme baigdami vartoti, sugrįš dar stipresni nei anksčiau. Šis poveikis tikrai mus sunaikins, jei nepasiduosime N.A. programai.

Atkrytis gali būti sunaikinanti jėga, kuri mus nužudys arba padės suprasti, kas mes iš tikrųjų esame. Galutinė vartojimo kančia nėra verta laikino pabėgimo, kurį jis mums gali suteikti. Mums vartoti reiškia mirti, dažnai daugiau nei vienu būdu.

Viena didžiausių kliūčių pasveikimui, atrodo, yra nerealistiški lūkesčiai sau ar kitiems. Santykiai gali būti labai skausminga sritis. Mes linkę fantazuoti ir prognozuoti, kas nutiks. Mes supykstame ir pykstame, jei mūsų fantazijos neišsipildo. Pamiirštame, kad neturime galios kitiems žmonėms. Senos mintys ir jausmai apie vienatvę, neviltį, bejėgiškumą ir savigailą įsismelkia į mūsų sąmonę. Mintys apie rėmėjus, susitikimus, literatūrą ir visą kitą teigiamą informaciją išnyksta iš mūsų sąmonės. Turime išlaikyti savo pasveikimą pirmumoje vietoje ir savo prioritetus tvarkingai.

Rašydami apie tai, ko norime, ko prašome, ką gauname, ir dalydamiesi tuo su savo rėmėju ar kitu patikimu žmogumi, mes padedame sau įveikti neigiamas emocijas. Leisdami kitiems dalytis savo patirtimi su mumis, mes įgyjame vilties, kad viskas tikrai bus geriau. Atrodo, kad bejėgiškumas yra didžiulė kliūtis. Kai mums tenka pripažinti savo bejėgiškumą, mes pirmiausia ieškome būdų,

kaip jam pasipriešinti. Išnaudoję šiuos būdus, pradedame dalytis su kitais ir randame viltį. Kasdienis susirinkimų lankymas, gyvenimas vieną dieną po kitos ir literatūros skaitymas, atrodo, grąžina mūsų psichologinę nuostatą į teigiamą pusę. Noras išbandyti tai, kas padėjo kitiems, yra labai svarbus. Net kai jaučiame, kad nenorime lankyti susirinkimų, jie yra mūsų stiprybės ir vilties šaltinis.

Svarbu dalytis savo jausmais, kad norime vartoti narkotikus. Nuostabu, kaip dažnai naujokai mano, kad narkomanui norėti vartoti narkotikus yra tikrai nenormalu. Kai jaučiame, kad mus apima senieji potraukiai, manome, kad su mumis kažkas negerai, ir kad kiti Narcotics Anonymous nariai to negali suprasti.

Svarbu prisiminti, kad noras vartoti praeis. Mes niekada neturime vėl vartoti, nesvarbu, kaip jaučiamės. Visi jausmai galiausiai praeis.

Gydymosi procesas yra nuolatinis, sunkus kelias. Be pastangų mes vėl pradedame leistis žemyn. Ligai progresuoti yra nuolatinis procesas, net ir abstinencijos metu.

Mes atvykstame čia bejėgiai, o jėga, kurios ieškome, ateina per kitus Narcotics Anonymous narius, bet mes turime jos siekti. Dabar, kai esame švarūs ir priklausome bendruomenei, turime apsupti save žmonėmis, kurie mus gerai pažįsta. Mums reikia vieniems kitų. Narcotics Anonymous yra išlikimo bendruomenė, ir vienas iš jos privalumų yra tai, kad ji suteikia mums galimybę nuolat artimai bendrauti su žmonėmis, kurie geriausiai mus supranta ir gali padėti mums pasveikti. Geros idėjos ir geri ketinimai nepadės, jei jų neįgyvendinsime. Pasiekimas yra

kovos, kuri mus išlaisvins, pradžia. Ji nugriauš sienas, kurios mus įkalina. Mūsų ligos simptomai yra susvetimėjimas, o atviras dalijimasis išlaisvins mus ir padės pasveikti.

Esame dėkingi, kad susitikimuose buvome taip šiltai priimti, kad jautėmės patogiai. Jei nebūtume likę blaivūs ir neateidę į tuos susitikimus, mums tikrai būtų buvę sunkiau žengti žingsnius. Bet koks narkotikų vartojimas sutrikdys pasveikimo procesą.

Visi pastebėjome, kad jausmas, kurį patiriame padėdami kitiems, motyvuoja mus geriau gyventi savo gyvenimus. Jei kenčiame, o daugelis mūsų kartais kenčia, mes mokomės prašyti pagalbos. Mes pastebėjome, kad dalijamasi skausmas yra mažesnis skausmas. Bendrijos nariai yra pasirengę padėti atkryčiojusiam atsigauti ir, kai jų paprašoma, turi įžvalgų ir naudingų pasiūlymų. Atsigavimas Narkotikų Anonimuose turi kilti iš vidaus, ir niekas negali išlikti blaivus dėl kito, tik dėl savęs.

Savo liga mes susiduriame su destruktivia, smurtinga jėga, didesne už mus pačius, kuri gali sukelti atkryčio. Jei atkryčiojome, svarbu nepamiršti, kad turime kuo greičiau grįžti į susirinkimus. Kitaip mums gali likti tik keli mėnesiai, dienos ar valandos, kol pasieksime ribą, už kurios nebus kelio atgal. Mūsų liga yra tokia klatinga, kad gali mus įstumti į beviltiškas situacijas. Kai tai atsitinka, mes grįžtame į programą, jei galime, kol galime. Kai pradedame vartoti, mes atsiduriame savo ligos kontrolėje.

Mes niekada negalėsime visiškai pasveikti, nesvarbu, kiek laiko liksime blaivūs. Savimi patenkinti nariai, kurie ilgą laiką yra blaivūs, yra savo pačių priešai. Jei ilgai

liksime savimi patenkinti, pasveikimo procesas sustos. Liga pasireikš akivaizdžiais simptomais. Grįžta neigimas, kartu su obsesija ir kompulsija. Kaltė, gailestis, baimė ir pasididžiavimas gali tapti nepakeliamais. Netrukus atsiduriame situacijoje, kai esame priremti prie sienos. Neigimas ir Pirmasis žingsnis konfliktuoja mūsų protuose. Jei leidžiame, kad mus užvaldytų obsesija vartoti, esame pasmerkti. Tik visiškas ir visapusiškas Pirmojo žingsnio priėmimas gali mus išgelbėti. Turime visiškai atsiduoti programai.

Pirmas dalykas, kurį reikia padaryti, yra išlikti švariems. Tai leidžia pereiti prie kitų atsigavimo etapų. Kol išliekame švarūs, nesvarbu, kas nutiktų, turime didžiausią įmanomą pranašumą prieš savo ligą. Dėl to esame dėkingi.

Daugelis iš mūsų išlieka blaivūs saugioje aplinkoje, pavyzdžiui, reabilitacijos centre ar reabilitacijos namuose. Kai grįžtame į pasaulį, jaučiamės pasiklydę, sutrikę ir pažeidžiami. Kuo dažniau lankydami susirinkimuose, sumažinsime pokyčių šoką. Susirinkimai yra saugi vieta, kur galima dalytis su kitais. Pradedame gyventi pagal programą, mokomės taikyti dvasinius principus savo gyvenime. Turime naudoti tai, ko išmokstame, kitaip viską prarastume ir vėl pradėtume vartoti.

Daugelis iš mūsų neturėtų kur eiti, jei negalėtume pasitikėti N.A. grupėmis ir nariais. Iš pradžių bendruomenė mus žavėjo ir gąsdino. Nejautėmės patogiai su narkomanų draugais, bet dar nesijautėm kaip namuose susirinkimuose. Pradėjom prarast baimę dalindamiesi patirtimi. Kuo daugiau dalindavomės, tuo labiau mūsų baimė nyko. Dėl to dalindavomės. Augimas reiškia pokyčius. Dvasinis

palaikymas reiškia nuolatinį atsigavimą. Izoliacija yra pavojinga dvasiniam augimui.

Tie iš mūsų, kurie atranda bendruomenę ir pradeda gyventi pagal žingsnius, užmezga santykius su kitais. Augdami, mes mokomės įveikti polinkį bėgti ir slėptis nuo savęs ir savo jausmų. Būdami atviri apie savo jausmus, padedame kitiems susitapatinti su mumis. Mes pastebėjome, kad kai bendraujame atvirai, pasiekiame kitus. Sąžiningumas reikalauja praktikos, ir nė vienas iš mūsų nesako esąs tobulas. Kai jaučiamės įstrigę ar spaudžiami, sąžiningumui reikia didelės dvasinės ir emocinės stiprybės. Dalijimasis su kitais neleidžia mums jaustis izoliuotiems ir vienišiams. Šis procesas yra kūrybingas dvasios veiksmas.

Kai dirbame pagal programą, kasdien gyvename pagal žingsnius. Tai suteikia mums patirties taikant dvasinius principus. Patirtis, kurią įgyjame laikui bėgant, padeda mums toliau sveikti. Turime naudoti tai, ko išmokstame, kitaip prarasime tai, nesvarbu, kiek laiko esame blaivūs. Galiausiai mums parodoma, kad turime būti sąžiningi, kitaip vėl pradėsime vartoti. Mes meldžiamės, kad būtume pasiryžę ir nuolankūs, ir galiausiai tampame sąžiningi dėl savo klaidingų sprendimų ar blogų sprendimų. Mes sakome tiems, kuriems padarėme žalą, kad esame kalti, ir atlyginame viską, kas būtina. Dabar mes vėl esame sprendime. Mes dirbame pagal programą. Dabar dirbti pagal programą tampa lengviau. Mes žinome, kad žingsniai padeda išvengti atkryčio.

Atkryčiojusieji taip pat gali patekti į kitą spąstus. Mes galime abejoti, ar galime nustoti vartoti ir likti blaivūs. Mes

niekada negalime likti blaivūs vieni. Nusivylę, mes šaukiame: „Aš negaliu to padaryti!“ Mes save kaltiname, kai grįžtame į programą. Mes įsivaizduojame, kad mūsų bendraminčiai negerbs drąsos, kurios reikia norint grįžti. Mes išmokome labai gerbti tokį drąsą. Mes nuoširdžiai plojame. Atkrytis nėra gėdingas dalykas – gėdinga yra negrįžti. Turime sunaikinti iliuziją, kad galime tai padaryti vieni.

Kitas atkryčio tipas atsitinka, kai blaivybė nėra pagrindinis prioritetas. Būti blaiviam visada turi būti svarbiausia. Kartais mes visi patiriame sunkumų savo reabilitacijos procese. Emociniai nukrypimai atsiranda, kai mes netaikome to, ko išmokome. Tie, kurie įveikia šiuos sunkumus, parodo drąsą, kuri nėra jų pačių. Įveikę vieną iš šių laikotarpių, mes galime lengvai sutikti, kad prieš aušrą visada yra tamsu. Kai įveikiame sunkų laikotarpį būdami blaivūs, mes gauname reabilitacijos priemonę, kurią galime naudoti vėl ir vėl.

Jei patiriame atkryčio, galime jausti kaltę ir gėdą. Mūsų atkrytis yra gėdingas, bet negalime išsaugoti savo reputacijos ir išgelbėti savo gyvybės tuo pačiu metu. Suprantame, kad geriausia kuo greičiau grįžti į programą. Geriau nuryti savo pasididžiavimą nei mirti ar visam laikui tapti bepročiu.

Kol išlaikome dėkingumą už tai, kad esame blaivūs, mums lengviau išlikti blaiviais. Geriausias būdas išreikšti dėkingumą yra perduoti savo patirties, stiprybės ir vilties žinią vis dar kenčiančiam priklausomam asmeniui. Esame pasirengę dirbti su bet kuriuo kenčiančiu priklausomu asmeniu.

Kasdienis gyvenimas pagal programą suteikia daug vertingų patirčių. Jei mus kamuoja potraukis vartoti, patirtis mus išmokė paskambinti kitam besigydančiam narkomanui ir eiti į susirinkimą.

Vartojantys narkomanai yra egocentiški, pikti, išsigandę ir vieniši žmonės. Atsigavime patiriame dvasinį augimą. Vartodami narkotikus buvome nesąžiningi, savanaudiški ir dažnai patekdavo į ligonines. Programa leidžia mums tapti atsakingais ir produktyviais visuomenės nariais.

Kai pradedame funkcionuoti visuomenėje, mūsų kūrybinė laisvė padeda mums suskirstyti prioritetus ir pirmiausia atlikti pagrindinius dalykus. Kasdienis „“ dvylikos žingsnių programos praktikos taikymas leidžia mums pasikeisti iš to, kas buvome, į žmones, kuriuos veda Aukštesnioji Jėga. Su savo rėmėjo ar dvasinio patarėjo pagalba palaipsniui mokomės pasitikėti Aukštesniąja Jėga ir ją remtis.

AŠTUONTOJI SKYRIUS

MES IŠGYVENAME

Nors, kaip sakoma senoje patarlėje, „politika sukuria keistus sąjungininkus“, priklausomybė mus padaro vienodus. Mūsų asmeninės istorijos gali skirtis, bet galiausiai visi turime vieną bendrą dalyką. Ši bendra liga ar sutrikimas yra priklausomybė. Mes gerai žinome du dalykus, kurie sudaro tikrą priklausomybę: obsesiją ir kompulsiją. Obsesija – tai fiksuota idėja, kuri mus vėl ir vėl grąžina prie mūsų konkrečios narkotinės medžiagos ar jos pakaitalo, kad atgautume lengvumą ir komfortą, kurį kadaise pažinome.

Priverstinis veiksmas – kartą pradėję procesą su viena doze, viena tabletė ar vienu gėrimu, mes negalime sustoti savo valios jėga. Dėl mūsų fizinio jautrumo narkotikams, mes esame visiškai pavergti destruktivos jėgos, didesnės už mus pačius.

Kai galiausiai suprantame, kad nebegalime funkcionuoti kaip žmonės, nei su narkotikais, nei be jų, visi susiduriame su ta pačia dilema.

Ką dar galima padaryti? Atrodo, yra dvi alternatyvos: arba eiti iki galo, kaip galime – į kalėjimą, įstaigas ar mirtį, arba rasti naują gyvenimo būdą. Praeityje labai nedaug narkomanų turėjo šią paskutinę galimybę. Šiandien narkomanai yra laimingesni. Pirmą kartą per visą žmonijos istoriją daugelio narkomanų gyvenimuose pasiteisino paprastas būdas. Jis

prieinamas mums visiems. Tai paprasta dvasinė – ne religinė – programa, žinoma kaip Anoniminiai narkomanai.

Kai prieš penkiolika metų mano priklausomybė atvedė mane į visišką bejėgiškumą, nenaudingumą ir pasidavimą, „ “ (Anoniminiai narkomanai) dar neegzistavo. Aš radau „A.A.“ (Anoniminiai alkoholikai) ir toje bendruomenėje sutikau priklausomus, kurie taip pat rado, kad ši programa yra atsakymas į jų problemą. Tačiau mes žinojome, kad daugelis vis dar ėjo nusivylimo, degradacijos ir mirties keliu, nes jie negalėjo tapatintis su alkoholika A.A. Jų tapatinimasis buvo akivaizdžių simptomų lygmenyje, o ne gilesniame emocijų ar jausmų lygmenyje, kur empatija tampa gydymąja terapija visiems priklausomiems žmonėms. Kartu su keliais kitais priklausomais žmonėmis ir keliais AA nariais, kurie labai tikėjo mumis ir programa, 1953 m. liepos mėnesį įkūrėme tai, ką dabar žinome kaip Anoniminiai narkomanai. Manėme, kad dabar priklausomas žmogus nuo pat pradžių ras tiek identifikacijos, kiek jam reikia, kad įtikintų save, jog gali likti švarus, remdamasis kitu, kurie jau daug metų yra pasveikę, pavyzdžiu.*

Per šiuos praėjusius metus paaiškėjo, kad būtent to ir reikėjo. Tas bežodis pripažinimo, tikėjimo ir pasitikėjimo kalba, kurią vadiname empatija, sukūrė atmosferą, kurioje galėjome pajusti laiką, prisiliesti prie realybės ir atpažinti dvasines

vertybes, kurias daugelis iš mūsų buvo seniai praradę. Mūsų reabilitacijos programoje mes augame skaičiumi ir jėga. Niekada anksčiau tiek daug blaivių narkomanų, savo noru ir laisvoje visuomenėje, negalėjo susitikti ten, kur jiems patinka, ir išlaikyti savo reabilitaciją visiškai kūrybiškai laisvai.

Net narkomanai sakė, kad tai neįmanoma padaryti taip, kaip mes planavome. Mes tikėjome atvirais „susitikimais – nebesislėpdami, kaip bandė kitos grupės. Mes tikėjome, kad tai skiriasi nuo visų kitų metodų, kuriuos anksčiau bandė tie, kurie pasisakė už ilgą pasitraukimą iš visuomenės. Mes manėme, kad kuo greičiau narkomanas susidurs su savo problema kasdieniame gyvenime, tuo greičiau jis taps tikru produktyviu piliečiu. Galiausiai mes turime atsistoti ant savo kojų ir susidurti su gyvenimu jo sąlygomis, tad kodėl gi ne nuo pat pradžių.

Dėl to, žinoma, daugelis vėl grįžo prie narkotikų ir daugelis buvo visiškai prarasti. Tačiau daugelis liko, o kai kurie grįžo po nesėkmės. Džiugesio teikia tai, kad iš tų, kurie dabar yra mūsų nariai, daugelis jau ilgą laiką visiškai nevartoja narkotikų ir gali geriau padėti naujokams. Jų požiūris, pagrįstas mūsų žingsnių ir tradicijų dvasinėmis vertybėmis, yra dinamiška jėga, kuri stiprina ir vienija mūsų programą. Dabar mes žinome, kad atėjo laikas, kai ta sena melagystė „Kai kartą narkomanas, visada narkomanas“ nebebus

toleruojama nei visuomenės, nei paties narkomano. Mes pasveikstame.

Pasveikimas prasideda nuo pasidavimo. Nuo to momento kiekvienam iš mūsų primenama, kad diena be narkotikų yra laimėta diena. Narkotikų Anonimuose keičiasi mūsų požiūris, mintys ir reakcijos. Mes suprantame, kad nesame svetimi, ir pradedame suprasti bei priimti save tokius, kokie esame.

Kol egzistuoja žmonės, egzistuoja ir priklausomybė. Mums priklausomybė yra obsesija vartoti mus griaušančius narkotikus, po kurios seka prievarta, verčianti mus tęsti. Visiškas susilaikymas yra mūsų naujo gyvenimo būdo pagrindas.

Anksčiau narkomanams nebuvo jokios vilties. Anoniminiai narkomanai moko mus dalytis vienatve, pykčiu ir baime, kurie yra bendri narkomanams ir kurių jie negali kontroliuoti. Mūsų senosios idėjos mus įstūmė į bėdą. Mes nesiekėme pilnatvės, o sutelkėme dėmesį į tuštumą ir visko bevertiškumą. Mes negalėjome susitaikyti su sėkme, todėl nesėkmė tapo gyvenimo būdu. Atsigavimo procese nesėkmės yra tik laikini sukrėtimai, o ne neišardomos grandinės grandys. Sąžiningumas, atvirumas ir noras keistis – tai naujos nuostatos, kurios padeda mums pripažinti savo klaidas ir prašyti pagalbos. Mes nebesame priversti elgtis priešingai savo tikrajai prigimčiai ir daryti dalykų, kurių iš tikrųjų nenorime daryti.

Dauguma priklausomų asmenų priešinasį reabilitacijai, o programa, kurią jiems siūlome, trukdo jiems vartoti narkotikus. Jei naujokai mums sako, kad jie gali toliau

vartoti bet kokius narkotikus ir nepatirti jokių neigiamų pasekmių, galime į tai žiūrėti dviem būdais. Pirmasis variantas – jie nėra priklausomi. Kitas variantas – jie dar nesuvokia savo ligos ir vis dar neigia savo priklausomybę. Priklausomybė ir abstinencija iškreipia racionalų mąstymą, todėl naujokai paprastai sutelkia dėmesį į skirtumus, o ne į panašumus. Jie ieško būdų paneigti priklausomybės įrodymus arba atsisakyti pasveikimo.

Daugelis iš mūsų darė tą patį, kai buvome naujokai, todėl dirbdami su kitais stengiamės nedaryti ir nesakyti nieko, kas jiems suteiktų pasiteisinimą toliau vartoti. Žinome, kad sąžiningumas ir empatija yra būtini. Visiškas pasidavimas yra raktas į pasveikimą, o visiškas susilaikymas yra vienintelis dalykas, kuris mums kada nors padėjo. Mūsų patirtis rodo, kad nė vienas narkomanas, kuris visiškai pasidavė šiai programai, niekada nesugebėjo pasveikti.

Narkomanų Anonimai yra dvasinė, o ne religinė programa. Kiekvienas blaivus narkomanas yra stebuklas, o šio stebuklo išsaugojimas yra nuolatinis sąmoningumo, pasidavimo ir augimo procesas. Narkomanui nevartoti yra nenormalus būvis. Mes mokomės gyventi blaiviai. Mokomės būti sąžiningi sau ir mąstyti apie abiejų pusių argumentus. Sprendimų priėmimas iš pradžių yra labai sudėtingas. Prieš tapdami blaiviais, dauguma mūsų veiksmų buvo impulsyvūs. Šiandien mes nebesame įstrigę tokioje mąstysenoje. Mes esame laisvi.

Sveikstant mums labai svarbu priimti realybę. Kai tai padarome, nebereikia vartoti narkotikų, kad pakeistume savo suvokimą. Be narkotikų turime galimybę pradėti

gyventi kaip naudingi žmonės, jei priimame save ir pasaulį tokį, koks jis yra. Mes sužinome, kad konfliktai yra realybės dalis, ir išmokstame naujų būdų juos spręsti, o ne bėgti nuo jų. Jie yra realaus pasaulio dalis. Mes išmokstame nesusieti problemų su emocijomis. Mes sprendžiame tai, kas yra po ranka, ir stengiamės neprimesti sprendimų. Mes išmokome, kad jei sprendimas nėra praktiškas, jis nėra dvasinis. Anksčiau mes paprastas situacijas paverstume problemomis, iš musės darėme dramblį. Mūsų geriausios idėjos atvedė mus čia. Atsigavimo procese mes mokomės pasikliauti jėga, didesne už mus pačius. Mes neturime visų atsakymų ar sprendimų, bet galime išmokti gyventi be narkotikų. Mes galime likti švarūs ir džiaugtis gyvenimu, jei prisiminsime gyventi „tik šiandien“.

Mes nesame atsakingi už savo ligą, tik už savo reabilitaciją. Kai pradėdame taikyti tai, ko išmokome, mūsų gyvenimas pradeda keistis į gerąją pusę. Mes ieškome pagalbos iš narkomanų, kurie džiaugiasi gyvenimu be priklausomybės nuo narkotikų. Mums nereikia suprasti šios programos, kad ji veiktų. Viskas, ką turime daryti, tai sekti nurodymus.

Mes gauname palengvėjimą per Dvyliką žingsnių, kurie yra būtini pasveikimo procesui, nes jie yra naujas, dvasinis gyvenimo būdas, leidžiantis mums dalyvauti savo pačių pasveikime.

Nuo pirmos dienos Dvyliką žingsnių tampa mūsų gyvenimo dalimi. Iš pradžių galime būti kupini neigiamų emocijų ir leisti įsigalėti tik Pirmajam žingsniui. Vėliau baimė mažėja ir galime naudoti šias priemones visapusiškiau ir savo naudai. Suprantame, kad seni jausmai

ir baimės yra mūsų ligos simptomai. Dabar tikra laisvė yra įmanoma.

Gydydamiesi įgyjame naują požiūrį į blaivybę. Mėgaujamės išsilaisvinimo ir laisvės nuo noro vartoti jausmu. Suprantame, kad kiekvienas, kurį sutinkame, galiausiai turi ką nors pasiūlyti. Tapome gebantys priimti ir duoti. Gyvenimas mums gali tapti nauja nuotykiu. Atrandame laimę, džiaugsmą ir laisvę.

Nėra vieno modelio, kaip atsigauti priklausomam asmeniui. Kai narkotikai išnyksta ir priklausomas asmuo dirba pagal programą, įvyksta nuostabūs dalykai. Prarastos svajonės atgyja ir atsiranda naujos galimybės. Mūsų noras augti dvasiškai išlaiko mus optimistiškus. Kai imamės veiksmų, nurodytų žingsniuose, rezultatas yra mūsų asmenybės pasikeitimas. Svarbūs yra mūsų veiksmai. Rezultatus paliekame Aukštesniajai Jėgai.

Reabilitacija tampa kontaktų procesu; mes prarandame baimę liesti ir būti paliesti. Mes sužinome, kad paprastas, mylintis apkabinimas gali pakeisti visą pasaulį, kai jaučiamės vieniši. Mes patiriame tikrą meilę ir tikrą draugystę.

Mes žinome, kad esame bejėgiai prieš nepagydomą, progresuojančią ir mirtiną ligą. Jei ji nebus sustabdyta, ji blogės, kol mes mirsime. Mes negalime susidoroti su obsesija ir kompulsija. Vienintelė alternatyva yra nustoti vartoti ir pradėti mokytis gyventi. Kai mes esame pasirengę laikytis šio veiksmų plano ir pasinaudoti mums teikiama pagalba, tampa įmanoma visiškai nauja gyvenimas. Tokiu būdu mes pasveikstame. Šiandien, jaučiamės saugūs

bendruomenės meilėje, galime pagaliau pažvelgti kitam žmogui į akis ir būti dėkingi už tai, kas esame.

DEVINTAS SKYRIUS

TIK ŠIANDIEN – GYVENIMAS PAGAL PROGRAMĄ

Pasakyk sau:

TIK ŠIANDIEN mano mintys bus apie mano pasveikimą,
gyvenimą ir gyvenimo džiaugsmą be narkotikų.

TIK ŠIANDIEN aš tikėsiu kažkuo iš N.A., kuris tiki manimi ir
nori man padėti pasveikti.

TIK ŠIANDIEN aš turėsiu programą. Aš stengsiuosi ją
vykdyti pagal savo geriausias galimybes.

TIK ŠIANDIEN per N.A. stengsiuosi geriau pažvelgti į savo
gyvenimą.

TIK ŠIANDIEN aš nebūsiu bijantis, mano mintys bus apie
naujus draugus, žmones, kurie nevartoja narkotikų ir
kurie rado naują gyvenimo būdą. Kol aš eisiu tuo keliu,
man nėra ko bijoti.

Pripažįstame, kad mūsų gyvenimas buvo nesuvaldomas,
bet kartais mums sunku pripažinti, kad mums reikia
pagalbos. Mūsų savavališkumas sukelia daug problemų
mūsų pasveikimo procese. Mes norime ir reikalaujame, kad
viskas vyktų taip, kaip mes norime. Iš savo praeities
patirties turėtume žinoti, kad mūsų elgesio būdas neveikia.
Pasidavimo principas veda mus į gyvenimo būdą, kuriame
mes semiamės jėgų iš didesnės už mus jėgos. Kasdienis
atsidavimas Aukštesniajai Jėgai suteikia mums reikiamą
pagalbą. Kaip priklausomiems žmonėms, mums sunku
priimti tai, kas yra svarbu mūsų pasveikimui. Kai
atsisakome priimti, iš esmės vis dar neigiam savo tikėjimą
Aukštesniąja Jėga. Nerimas yra tikėjimo trūkumas.

Pasidavimas savo valiai leidžia mums susisiekti su Aukštesniąja Jėga, kuri užpildo tuštumą viduje, kurios niekas kitas negalėtų užpildyti. Mes išmokome kasdien pasitikėti Dievu ir prašyti jo pagalbos. Gyvenimas tik šiandiena palengvina praeities našta ir baimę dėl „ateities. Mes išmokome imtis visų būtinų veiksmų ir palikti rezultatus Aukštesniosios Jėgos rankose.

Narkomanų Anonimų programa yra dvasinė. Mes primygtinai rekomenduojame nariams bandyti rasti Aukštesniąją Jėgą, kurią jie supranta. Kai kurie iš mūsų turi galias dvasines patirtis, dramatiškas ir įkvepiančias. Kitiems prabudimas yra subtilesnis. Mes atsigauname atmosferoje, kurioje vyrauja priėmimas ir pagarba vieni kitų įsitikinimams. Mes stengiamės išvengti arogancijos ir savęs teisimo apgaulės. Plėtodami tikėjimą savo kasdieniame gyvenime, mes suprantame, kad Aukštesnioji Jėga suteikia mums reikalingą jėgą ir veda mus.

Kiekvienas iš mūsų yra laisvas susikurti savo Aukštesniosios Jėgos sampratą. Daugelis iš mūsų buvo įtariūs ir skeptiški dėl nusivylimų, kuriuos patyrėme religijos srityje. Kaip nauji nariai, susirinkimuose girdėti pokalbiai apie Dievą mus atstumdavo. Kol neieškojome savo atsakymų šioje srityje, buvome įstrigę praeities idėjose. Agnostikai ir ateistai kartais pradeda tiesiog kalbėdami su „kuo ten yra“. Susirinkimuose galima pajusti dvasią ar energiją. Kartais tai yra naujoko pirmoji Aukštesniosios Jėgos samprata. Praeities idėjos dažnai yra neišsamios ir nepatenkinamos. Viskas, ką žinome, gali būti peržiūrėta, ypač tai, ką žinome apie tiesą. Mes iš naujo įvertiname savo senas idėjas, kad galėtume susipažinti su

naujomis idėjomis, vedančiomis į naują gyvenimo būdą. Mes pripažįstame, kad esame žmonės, turintys fizinių, protinių ir dvasinių ligų. Kai mes pripažįstame, kad mūsų priklausomybė sukūrė mums pragarą ir kad yra jėga, galinti mums padėti, mes pradame daryti pažangą sprendžiant savo problemas.

Kasdienio palaikymo trūkumas gali pasireikšti įvairiais būdais. Atviros minties pastangomis mes pradame pasikliauti kasdieniu ryšiu su Dievu, kaip mes Jį suprantame. Kiekvieną dieną dauguma mūsų prašo Aukštesniosios Jėgos padėti mums išlikti švairiems, o kiekvieną naktį mes dėkojame už atsigavimo dovaną. Kai mūsų gyvenimas tampa patogesnis, daugelis mūsų pasiduoda dvasiniam pasitenkinimui ir rizikuoja patirti atkryčio, atsiduriame toje pačioje siaubo ir tikslo praradimo būsenoje, iš kurios mums buvo suteikta tik kasdienė atgaiva. Tikiuosi, kad būtent tada mūsų skausmas mus motyvuoja atnaujinti kasdienį dvasinį palaikymą. Vienas iš būdų, kaip galime išlaikyti sąmoningą ryšį, ypač sunkiu metu, yra sudaryti sąrašą dalykų, už kuriuos esame dėkingi.

Daugelis iš mūsų pastebėjo, kad skirti laiko ramybei yra naudinga norint sąmoningai susisiekti su Aukštesniąja Jėga. Nuramindama protą, meditacija gali mus nuvesti į ramybę ir ramybę. Šis proto nuraminimas gali būti atliekamas bet kurioje vietoje, bet kuriuo laiku ir bet koku būdu, priklausomai nuo individo.

Mūsų Aukštesnioji Jėga mums prieinama visada. Mes gauname vedimą, kai prašome žinių apie Dievo valią mums. Pamažu, kai tampame labiau orientuoti į Dievą nei į save, mūsų neviltis virsta viltimi. Pokyčiai taip pat susiję su

dideliu baimės šaltiniu – nežinomybe. Mūsų Aukštesnioji Jėga yra drąsos, kurios mums reikia susidurti su šia baime, šaltinis.

Kai kuriuos dalykus turime priimti, kitus galime pakeisti. Išmintis, leidžianti suprasti skirtumą, ateina su mūsų dvasinės programos augimu. Jei kasdien palaikome savo dvasinę būseną, mums lengviau susidoroti su skausmu ir sumaištimi. Tai yra emocinis stabilumas, kurio mums taip labai reikia. Su Aukštesniosios Jėgos pagalba mums niekada nebereikės vartoti.

Kiekvienas blaivus narkomanas yra stebuklas. Mes išlaikome šį stebuklą gyvą nuolatinio pasveikimo ir teigiamu požiūriu. Jei po kurio laiko susiduriame su sunkumais pasveikimo procese, tikriausiai nustojome daryti vieną ar kelis dalykus, kurie mums padėjo ankstesniuose pasveikimo etapuose.

Trys pagrindiniai dvasiniai principai yra sąžiningumas, atvirumas ir noras. Tai yra mūsų programos „KAIP“. Pirminis sąžiningumas, kurį išreiškiame, yra noras nustoti vartoti. Toliau mes sąžiningai pripažįstame savo bejėgiškumą ir savo gyvenimo nekontroliuojamumą.

Griežtas sąžiningumas yra svarbiausias įrankis mokantis gyventi šiandien. Nors sąžiningumas yra sunku praktikuoti, jis yra labai naudingas. Sąžiningumas yra priešnuodis mūsų sergančiam mąstymui. Mūsų naujai atrasta tikėjimas yra tvirtas pagrindas drąsai ateityje.

Tai, ką žinojome apie gyvenimą prieš atvykdami į N.A., beveik mus pražudė. Savo gyvenimo valdymas atvedė mus į Narkomanų Anonimų programą. Atvykome į N.A. žinodami labai mažai apie tai, kaip būti laimingiems ir

džiaugtis gyvenimu. Naujos idėjos negalima įdiegti uždaramame prote. Atvirumas leidžia mums išgirsti tai, kas gali išgelbėti mūsų gyvybes. Jis leidžia mums išklaudyti priešingas nuomones ir padaryti savo išvadas. Atvirumas protui veda mus prie įžvalgų, kurios mums buvo nepasiekiamos visą gyvenimą. Būtent šis principas leidžia mums dalyvauti diskusijose, nepadarant skubotų išvadų ir iš anksto nenustatant, kas yra teisinga, o kas neteisinga. Mums nebereikia daryti iš savęs kvailių, gindami neegzistuojančias dorybes. Mes išmokome, kad normalu nežinoti visų atsakymų, nes tada mes esame mokomi ir galime išmokti sėkmingai gyventi naują gyvenimą.

Tačiau atvirumas be noro niekur mūsų neveds. Turime būti pasiryžę daryti viską, kas būtina, kad pasveiktume. Niekada nežinome, kada ateis laikas, kai turėsime įdėti visas pastangas ir jėgas, kad liktume blaivūs.

Sąžiningumas, atvirumas ir noras veikia kartu. Vieno iš šių principų trūkumas mūsų asmeninėje programoje gali sukelti atkryčio, ir tikrai padarys pasveikimą sudėtingą ir skausmingą, kai jis galėtų būti paprastas. Ši programa yra svarbi mūsų kasdienio gyvenimo dalis. Jei ne ši programa, dauguma iš mūsų būtų mirę arba patekę į ligoninę. Mūsų požiūris keičiasi iš vienišo žmogaus į nario požiūrį. Mes pabrėžiame, kad svarbu sutvarkyti savo gyvenimą, nes tai atneša mums palengvėjimą. Mes pasitikime Aukštesniąja Jėga, kad ji suteiks mums jėgų patenkinti mūsų poreikius.

Vienas iš būdų praktikuoti HOW principus yra kasdieninis inventorių. Inventorių leidžia mums pripažinti savo kasdienį augimą. Stengdamiesi pašalinti savo trūkumus, neturėtume pamiršti savo privalumų. Senąjį

saviapgaulę ir egocentriškumą galima pakeisti dvasiniais principais.

Išlikti švarems yra pirmasis žingsnis susiduriant su gyvenimu. Kai praktikuojame priėmimą, mūsų gyvenimas tampa paprastesnis. Kai kyla problemų, tikimės, kad esame gerai pasirengę su programos priemonėmis. Turime nuoširdžiai atsisakyti savo egocentriškumo ir savidestrukcijos. Anksčiau tikėjome, kad neviltis suteiks mums jėgų išgyventi. Dabar prisiimame atsakomybę už savo problemas ir suprantame, kad esame lygiai taip pat atsakingi už jų sprendimus.

Kaip besigydantys priklausomybės ligoniai, mes sužinome, kas yra dėkingumas. Kai mūsų trūkumai pašalinami, mes galime laisvai tapti viskuo, kuo galime būti. Mes atsirandame kaip nauji asmenys, turintys savęs suvokimą ir gebėjimą užimti savo vietą pasaulyje.

Gyvenant pagal žingsnius, mes pradedame atsikratyti savo egocentriškumo. Mes prašome Aukštesniosios Jėgos pašalinti mūsų baimę susidurti su savimi ir gyvenimu. Mes iš naujo apibrėžiame save, dirbdami pagal žingsnius ir naudodami atsigavimo priemones. Mes matome save kitaip. Mūsų asmenybės keičiasi. Mes tampame jausmingais žmonėmis, gebančiais tinkamai reaguoti į gyvenimą. Mes pirmiausia rūpinamės dvasiniu gyvenimu ir mokomės naudoti kantrybę, toleranciją ir nuolankumą savo kasdieniuose reikaluose.

Kiti žmonės mūsų gyvenime padeda mums ugdyti pasitikėjimą ir meilę, mes reikalaujame mažiau ir duodame daugiau. Mes lėčiau supykstame ir greičiau atleidžiame. Mes sužinome apie meilę, kurią gauname mūsų

bendruomenėje. Pradedame jaustis mylimi, o tai yra jausmas, visiškai svetimas mūsų senajam egocentriškam „aš“.

Ego mus kontroliavo įvairiais subtiliais būdais. Pyktis yra mūsų reakcija į dabartinę realybę. Piktumas yra praeities patirties kartojimas, o baimė yra mūsų „“ reakcija į ateitį. Turime būti pasirengę leisti Dievui pašalinti šiuos trūkumus, kurie trukdo mūsų dvasiniam augimui.

Dalindamiesi savo gyvenimo patirtimi, mes gauname naujų idėjų. Griežtai laikydamiesi kelių paprastų šio skyriaus gairių, mes kasdien atsigauame. Programos principai formuoja mūsų asmenybes.

Iš savo priklausomybės izoliacijos mes randame bendruomenę žmonių, kuriuos sieja bendras atsigavimo ryšys. N.A. yra tarsi gelbėjimo valtis izoliacijos, beviltiškumo ir destruktivos chaoso jūroje. Mūsų tikėjimas, stiprybė ir viltis kyla iš žmonių, kurie dalijasi savo atsigavimu, ir iš mūsų santykių su Dievu, kaip mes jį suprantame. Iš pradžių dalytis jausmais yra keista. Priklausomybės skausmo dalis yra būtent tai, kad esame atkirsti nuo šios dalijimosi patirties. Jei atsiduriame blogoje padėtyje arba jaučiame, kad artėja bėdos, paskambiname kam nors arba einame į susirinkimą. Mokomės ieškoti pagalbos prieš priimdami sudėtingus sprendimus. Nusizeminę ir paprašę pagalbos, galime įveikti sunkiausius laikus. Aš negaliu, mes galime! Taip randame jėgų, kurių mums reikia. Dalydamiesi savo dvasiniais ir protiniais ištekliais, sukuriame tarpusavio ryšį.

Dalijimasis reguliariai rengiamuose susirinkimuose ir individualiai su besigydančiais priklausomaisiais padeda

mums išlikti švarems. Dalyvavimas susirinkimuose primena mums, kaip yra būti naujokais, ir apie mūsų ligos progresuojantį pobūdį. Dalyvavimas mūsų namų grupėje suteikia mums paskatinimą iš žmonių, kuriuos pažįstame. Tai palaiko mūsų pasveikimą ir padeda mums kasdieniame gyvenime. Kai mes nuoširdžiai pasakojame savo istoriją, kažkas kitas gali su mumis susitapatinti. Tarnavimas mūsų narių poreikiams ir mūsų žinios skleidimas suteikia mums džiaugsmo jausmą. Tarnavimas suteikia mums galimybių augti visose mūsų gyvenimo srityse. Mūsų pasveikimo patirtis gali padėti jiems spręsti savo problemas, tai, kas padėjo mums, gali padėti ir jiems. Dauguma priklausomų žmonių gali priimti tokį dalijimąsi, net nuo pat pradžių. Susitikimai po mūsų susirinkimų yra gera proga pasidalinti tuo, ko mes nesuspėjome aptarti susirinkimo metu. Tai taip pat yra gera proga pasikalbėti akis į akį su savo rėmėjais. Dalykai, kuriuos mums reikia išgirsti, iškils į paviršių ir taps mums aiškūs.

Dalindamiesi savo pasveikimo patirtimi su naujokais, padedame sau išlikti švarems. Dalinamės paguoda ir padrąsinimu su kitais. Šiandien mūsų gyvenime yra žmonių, kurie mus remia. Atsikratydami egocentriškumo, įgyjame geresnį požiūrį į gyvenimą. Prašydami pagalbos, galime pasikeisti. Dalintis kartais yra rizikingas, bet tapdami pažeidžiamais, galime augti.

Kai kurie ateina į Narcotics Anonymous vis dar bandydami pasinaudoti žmonėmis, kad galėtų tęsti savo įprotį. Jų uždaras protas yra kliūtis pokyčiams. Atvirumo dvasia, kartu su bejėgiškumo pripažinimu, yra raktas, kuris atrakins duris į pasveikimą. Jei kas nors, turintis problemų

su narkotikais, ateina pas mus ieškodamas pasveikimo ir yra pasiryžęs, mes mielai dalijamės su juo, kaip išliekame švarūs.

Padėdami kitiems rasti naują gyvenimo būdą, ugdome savigarbą. Kai sąžiningai įvertiname tai, ką turime, galime išmokti tai vertinti. Būdami N.A. nariais, pradedame jaustis vertingi. Gydomo dovanas galime nešiotis su savimi visur. Anoniminiai narkomanai dvylika žingsnių yra progresyvus gydymo procesas, įtvirtintas mūsų kasdieniame gyvenime. Nuolatinis gydymas priklauso nuo mūsų santykių su mylinčiu Dievu, kuris rūpinasi mumis ir padarys už mus tai, ko mes patys negalime padaryti.

Gydymosi metu kiekvienas iš mūsų susiformuoja savo supratimą apie programą. Jei susiduriame su sunkumais, pasitikime savo grupėmis, rėmėjais ir Aukštesniąja Jėga, kad jie mus vestų. Taigi, Narcotics Anonymous gydymasis ateina tiek iš vidaus, tiek iš išorės.

Mes gyvename vieną dieną po kitos, bet taip pat ir kiekvieną akimirką. Kai mes nustojame gyventi čia ir dabar, mūsų problemos nepagrįstai padidėja. Kantrybė nėra mūsų stiprioji pusė. Todėl mums reikalingi mūsų šūkiei ir mūsų N.A. draugai, kad primintų mums gyventi pagal programą tik šiandien.

Pasakykite sau:

TIK ŠIANDIEN mano mintys bus apie mano pasveikimą,
gyvenimą ir gyvenimo džiaugsmą be narkotikų.

TIK ŠIANDIEN aš tikėsiu kažkuo iš N.A., kuris tiki manimi ir nori man padėti pasveikti.

TIK ŠIANDIEN aš turėsiu programą. Aš stengsiuosi ją vykdyti pagal savo geriausias galimybes.

TIK ŠIANDIEN per N.A. stengsiuosi geriau pažvelgti į savo gyvenimą.

TIK ŠIANDIEN aš nebūsiu bijantis, mano mintys bus apie naujus draugus, žmones, kurie nevartoja narkotikų ir kurie rado naują gyvenimo būdą. Kol aš eisiu tuo keliu, man nėra ko bijoti.

DEŠIMTAS SKYRIUS

DAUGIAU BUS ATVEIKTA

Kai mūsų pasveikimas pažengė į priekį, mes vis geriau suvokėme save ir mus supantį pasaulį. Mums buvo atskleisti mūsų poreikiai ir norai, mūsų turtas ir įsipareigojimai. Mes supratome, kad neturime galios pakeisti išorinio pasaulio, galime pakeisti tik save. Narkomanų Anonimų programa suteikia mums galimybę palengvinti gyvenimo skausmą per dvasinius principus.

Mes labai laimingi, kad turime šią programą. Anksčiau labai nedaug žmonių pripažino, kad priklausomybė yra liga. Pasveikimas buvo tik svajonė.

Tūkstančių narių atsakingas, produktyvus, be narkotikų gyvenimas iliustruoja mūsų programos veiksmingumą. Pasveikimas šiandien mums yra realybė. Vykdydami žingsnius, mes atstatome savo suskilusią asmenybę. Anoniminiai narkomanai yra sveika aplinka augimui. Kaip bendruomenė, mes mylime ir branginame vieni kitus, kartu remdami savo naują gyvenimo būdą.

Augdami, mes pradedame suprasti, kad nuolankumas yra tiek mūsų privalumų, tiek trūkumų priėmimas. Labiausiai norime jaustis gerai dėl savęs. Šiandien mes jaučiame tikrus meilės, džiaugsmo, vilties, liūdesio, jaudulio jausmus. Mūsų jausmai nėra tie patys, kuriuos sukelia narkotikai.

Kartais mes pastebime, kad esame įstrigę senose idėjose, net ir dalyvaujant programoje. Pagrindai visada yra svarbūs pasveikimui. Mums reikia vengti senų mąstymo modelių, tiek senų idėjų, tiek polinkio į savimi pasitenkinimą. Mes

negalime sau leisti tapti savimi patenkintiems, nes mūsų liga yra su mumis dvidešimt keturias valandas per parą. Jei, taikydami šiuos principus, leidžiame sau jaustis pranašesniems ar menkesniems, mes izoliuojame save. Jei jaučiamės atskirti nuo kitų priklausomų žmonių, mus laukia bėdos. Atsiskyrimas nuo reabilitacijos atmosferos ir nuo tarnystės kitiems dvasios lėtina mūsų dvasinį augimą. Savimi patenkinimas trukdo mums būti geranoriškiems, mylėti ir užjausti.

Jei nesame pasirengę klausytis kitų, neigiamės būtinybę tobulėti. Mokomės būti lankstūs ir pripažinti, kai kiti yra teisūs, o mes klydome. Atskleidžiant naujus dalykus, jaučiamės atsinaujinę. Turime išlikti atviri ir pasirengę padaryti tą vieną papildomą dalyką, nueiti į vieną papildomą susirinkimą, pasilikti prie telefono vieną papildomą minutę ir padėti naujokui išlikti švariam vieną papildomą dieną. Šis papildomas pastangas yra gyvybiškai svarbus mūsų atsigavimui.

Pirmą kartą pažįstame save. Patiriame naujus jausmus: mylėti, būti mylimiems, žinoti, kad žmonės mumis rūpinasi, ir jausti rūpestį bei užuojautą kitiems. Atrandame, kad darome ir mėgaujamės dalykais, kurių niekada nemanėme, kad darysime. Darome klaidų, jas priimtame ir iš jų mokomės. Patiriame nesėkmių ir mokomės, kaip pasiekti sėkmę. Dažnai reabilitacijos metu turime susidurti su tam tikromis krizėmis, pavyzdžiui, artimo žmogaus mirtimi, finansiniais sunkumais ar skyrybomis. Tai yra gyvenimo realybė, ir ji neišnyksta vien dėl to, kad mes tapome blaivūs. Kai kurie iš mūsų, net po daugelio reabilitacijos metų, liko be darbo, be namų ar be pinigų.

Mes svarstėme, kad likti blaiviam neapsimoka, o senasis mąstymas sukėlė savigailą, apmaudą ir pyktį. Nesvarbu, kiek skausmingos mums gali būti gyvenimo tragedijos, viena aišku – mes neturime vartoti, kad ir kas bebūtų!

Tai yra visiško susilaikymo programa. Tačiau yra atvejų, pavyzdžiui, sveikatos problemų, susijusių su operacija ir (arba) sunkiomis fizinėmis traumomis, kai vaistai gali būti pateisinami. Tai nereiškia, kad galima vartoti narkotikus. Mums nėra saugaus narkotikų vartojimo. Mūsų kūnai nesupranta skirtumo tarp vaistų, kuriuos skiria gydytojas skausmui malšinti, ir vaistų, kuriuos skiriame sau, kad pasiektume euforiją. Kaip narkomanams, tokiose situacijose mūsų gebėjimas apgaudinėti save pasiekia aukščiausią lygį. Dažnai mūsų protas sukuria papildomą skausmą kaip pretekstą vartoti. Perduodami tai Aukštesniajai Jėgai ir gaunant rėmėjo bei kitų narių paramą, galime išvengti tapimo savo pačių blogiausiais priešais. Būdami vieni tokiomis akimirkomis, suteiktume savo ligai galimybę perimti kontrolę. Atviras dalijimasis gali išsklaidyti mūsų baimes dėl atkryčio.

Sunkios ligos ar operacijos gali kelti mums ypatingų problemų. Gydytojai turėtų turėti konkrečių žinių apie mūsų priklausomybę. Atminkite, kad galiausiai už mūsų pasveikimą ir sprendimus atsakingi esame mes, o ne mūsų gydytojai. Norėdami sumažinti pavojų, galime apsvarstyti keletą konkrečių galimybių. Vienos iš jų – vietinė nejautra, vengimas vartoti mūsų pasirinktą narkotiką, narkotikų vartojimo nutraukimas, kol dar jaučiame skausmą, ir papildomų dienų praleidimas ligoninėje, jei atsirastų abstinencijos simptomai.

Bet koks skausmas, kurį patiriame, praeis. Melstis, medituoti ir dalytis patirtimi padeda mums nukreipti mintis nuo nepatogumų ir suteikia jėgų išlaikyti prioritetų tvarką. Jei įmanoma, būtina visada turėti šalia savęs N.A. narius. Nuostabu, kaip mūsų protas grįžta prie senų įpročių ir senų mąstymo būdų. Būtumėte nustebę, kiek skausmo galime išverti be vaistų. Tačiau šioje visiško susilaikymo programoje neturime jausti kaltės, jei vartojame minimalų vaistų kiekį, kurį informuotas specialistas paskyrė dėl stipraus fizinio skausmo.

Mes augame per skausmą reabilitacijos metu ir dažnai suprantame, kad tokia krizė yra dovana, galimybė patirti augimą, gyvenant blaiviai. Prieš reabilitaciją mes net negalėjome įsivaizduoti, kad problemos gali atnešti dovanų. Ši dovana gali būti jėgos suradimas savyje arba prarastos savigarbos atgavimas.

Dvasinis augimas, meilė ir užuojauta yra nenaudojamas potencialas, kol juo nesidalijame su kitais priklausomaisiais. Teikdami besąlygišką meilę „ „ bendruomenėje, tampame labiau mylintys, o dalydamiesi dvasiniu augimu tampame labiau dvasiniai. Perduodami šią žinią kitam priklausomajam, prisimename savo pačių pradžią. Turėdami galimybę prisiminti senus jausmus ir elgesį, galime pamatyti savo asmeninį ir dvasinį augimą. Atsakydami į kito klausimus, mūsų pačių mąstymas tampa aiškesnis. Nauji nariai yra nuolatinis vilties šaltinis, nuolat primenantis mums, kad programa veikia. Dirbdami su naujokais, turime galimybę gyventi pagal žinias, įgytas likdami blaivūs.

Mes išmokome vertinti kitų pagarbą. Mums malonu, kai žmonės mumis pasitiki. Pirmą kartą gyvenime mums gali būti pasiūlyta eiti atsakingas pareigas bendruomenės organizacijose už

Mūsų nuomonės yra prašomos ir vertinamos ne priklausomų žmonių kitose srityse nei priklausomybė ir rehabilitacija. Mes galime naujai džiaugtis savo šeimomis ir tapti jų pasididžiavimu, o ne gėda ar našta. Šiandien jie gali didžiulius mumis. Mūsų individualūs interesai gali išsiplėsti ir apimti socialines ar net politines problemas. Hobiai ir poilsis teikia mums naują malonumą. Mums malonu žinoti, kad be mūsų vertės kitiems kaip reabilituojamiems priklausomiems, mes taip pat turime vertę kaip žmonės.

Rėmimo teikiama parama yra beribė. Mes metus praleidome visais įmanomais būdais imdami iš kitų. Žodžiais neįmanoma apibūdinti dvasinio sąmoningumo jausmo, kurį patiriame, kai duodame kažką, kad ir kaip mažai, kitam žmogui.

Mes esame vieni kitiems akys ir ausys. Kai darome kažką blogo, mūsų bendraminčiai narkomanai padeda mums, parodydami tai, ko mes nematome. Kartais mes pasijaučiame įstrigę senose idėjose. Norėdami išlikti entuziastingi ir augti dvasiškai, turime nuolat peržiūrėti savo jausmus ir mintis. Šis entuziazmas padės mums toliau sveikti.

Šiandien mes turime pasirinkimo laisvę. Kai dirbame pagal programą pagal savo geriausias galimybes, obsesija savimi išnyksta. Didžiąją dalį mūsų vienatvės ir baimės pakeičia bendruomenės meilė ir saugumas. Padėti

kenčiančiam priklausomam žmogui yra viena iš nuostabiausių gyvenimo patirčių. Mes norime padėti. Mes turime panašių patirčių ir suprantame kitus priklausomus žmones kaip niekas kitas. Mes siūlome viltį, nes žinome, kad dabar mums yra įmanomas geresnis gyvenimas, ir mes dalijamės meile, nes ji mums buvo duota taip dosniai. Mokydamiesi mylėti, mes atveriamė naujas galimybes. Meilė gali būti gyvenimo energijos srautas iš vieno žmogaus kitam. Rūpindamiesi, dalydamiesi ir meldamiesi už kitus, mes tampame jų dalimi. Empatija leidžia narkomanams tapti mūsų dalimi.

Tai darydami, patiriame svarbią dvasinę patirtį ir pasikeičiame. Praktiniu lygiu pokyčiai įvyksta, nes tai, kas tinka vienam reabilitacijos etapui, gali netikti kitam. Mes nuolat atsisakome to, kas jau atliko savo funkciją, ir leidžiame Dievui mus vesti per dabartinį etapą tuo, kas veikia čia ir dabar.

Kai tampame labiau priklausomi nuo Dievo ir įgyjame daugiau savigarbos, suprantame, kad mums nereikia jaustis pranašesniems ar menkesniems už kitus. Mūsų tikroji vertė yra būti savimi. Mūsų ego, kuris anksčiau buvo toks didelis ir dominuojantis, dabar atsiduria antroje vietoje, nes mes esame harmonijoje su mylinčiu Dievu. Mes suprantame, kad praradę savivalę, gyvename turtingesnę, laimingesnę ir daug pilnesnę gyvenimą.

Mes tampame gebantys priimti išmintingus ir mylinčius sprendimus, pagrįstus principais ir idealais, kurie turi tikrą vertę mūsų gyvenime. Formuodami savo mintis pagal dvasinius idealus, mes tampame laisvi tapti tuo, kuo norime būti. Tai, ko bijojome, dabar galime įveikti pasikliaudami

mylinčiu Dievu. Tikėjimas pakeitė mūsų baimę ir išlaisvino mus nuo savęs.

Gydymosi procese mes taip pat siekiame dėkingumo. Mes jaučiame dėkingumą už nuolatinį Dievo sąmoningumą. Kiekvieną kartą, kai susiduriame su „ sunkumu, kurio, mūsų manymu, negalime įveikti, mes prašome Dievo padaryti už mus tai, ko mes negalime padaryti patys.

Dvasinis prabudimas yra nuolatinis procesas. Dvasiai augant, mes patiriame platesnį realybės suvokimą. Mūsų proto atvėrimas naujoms dvasinėms ir fiziniams patyrimams yra raktas į geresnį sąmoningumą. Dvasiai augant, mes suderiname savo jausmus ir gyvenimo tikslą.

Mylėdami save, mes tampame pajėgūs tikrai mylėti kitus. Tai yra dvasinis prabudimas, kuris ateina kaip šio programos įgyvendinimo rezultatas. Mes drįsime rūpintis ir mylėti!

Aukštesnės protinės ir emocinės funkcijos, tokios kaip sąžinė ir gebėjimas mylėti, buvo smarkiai paveiktos mūsų narkotikų vartojimo. Gyvenimo įgūdžiai buvo sumažinti iki gyvulinio lygio. Mūsų dvasia buvo sulaužyta. Gebėjimas jausti kaip žmogus buvo prarastas. Tai atrodo kraštutinis atvejis, bet daugelis iš mūsų buvo tokioje būsenoje.

Laikui bėgant, pasveikdami, mūsų svajonės išsipildo. Tai nereiškia, kad būtinai tampame turtingi ar žinomi. Tačiau, įgyvendindami Aukštesniosios Jėgos valią, pasveikdami iš tiesų išpildome savo svajones.

Vienas iš nuolatinį reabilitacijos stebuklų yra tapimas produktyviu, atsakingu visuomenės nariu. Turime atsargiai žengti į sritis, kurios mus veikia ego išpūstomis patirtimis,

prestižu ir manipuliacijomis, kurios mums gali būti sunkios. Mes supratome, kad būdas išlikti produktyviu, atsakingu visuomenės nariu yra pirmiausia skirti dėmesį savo reabilitacijai. N.A. gali išgyventi be mūsų, bet mes negalime išgyventi be N.A.

Narkomanų Anonimai siūlo tik vieną pažadą – išsilaisvinimą nuo aktyvios priklausomybės, sprendimą, kuris mums taip ilgai buvo nepasiekiamas. Mes būsime išlaisvinti iš savo pačių sukurtų kalėjimų.

Gyvenant tik šiandien, mes neturime galimybės žinoti, kas mums nutiks. Mes dažnai stebimės, kaip viskas susiklosto mūsų naudai. Mes atsigauname čia ir dabar, o ateitis tampa jaudinančia kelione. Jei mes būtume užrašę savo lūkesčių sąrašą, kai atėjome į programą, mes būtume apgaudinę save. Beviltiškos gyvenimo problemos džiaugsmingai pasikeitė. Mūsų liga buvo sustabdyta, ir dabar viskas yra įmanoma.

Mes tampame vis atviresni ir atviresni naujoms idėjoms visose mūsų gyvenimo srityse. Aktyviai klausydamiesi, girdime dalykus, kurie mums tinka. Šis gebėjimas klausytis yra dovana, kuri auga kartu su mūsų dvasiniu augimu. Gyvenimas įgyja naują prasmę, kai atsiveriame šiai dovana. Norėdami gauti, turime būti pasirengę duoti.

Gydymosi metu keičiasi mūsų supratimas apie malonumą. Dabar mes esame laisvi mėgautis paprastais gyvenimo dalykais, pavyzdžiui, bendravimu ir gyvenimu harmonijoje su gamta. Dabar mes esame laisvi kurti naują gyvenimo supratimą. Žvelgdami atgal, mes esame dėkingi už savo naują gyvenimą. Jis taip skiriasi nuo įvykių, kurie mus atvedė čia. Vartodami narkotikus, mes manėme, kad

mes linksminamės, o nevartojantys žmonės yra to netekę. Dvasinis gyvenimas leidžia mums gyventi gyvenimą visapusiškai, jausti dėkingumą už tai, kas mes esame ir ką padarėme gyvenime. Nuo reabilitacijos pradžios supratome, kad džiaugsmas kyla ne iš materialių dalykų, o iš mūsų vidaus. Mes supratome, kad kai atsikratome savimyla, galime suprasti, ką reiškia būti laimingiems, džiaugsmingiems ir laisviems. Neapsakomas džiaugsmas kyla iš dalijimosi iš širdies, mums nebereikia meluoti, kad būtume priimti.

Narkomanų Anonimai siūlo narkomanams reabilitacijos programą, kuri yra daugiau nei tik gyvenimas be narkotikų. Šis gyvenimo būdas yra ne tik geresnis už pragarą, kuriame gyvenome, bet ir geresnis už bet kokią gyvenimą, kurį kada nors esame pažinę.

Mes radome išeitį ir matome, kad ji veikia kitiems. Kiekvieną dieną atsiskleis vis daugiau.