

Oporavak i recidiv

Mnogi ljudi misle da je oporavak samo apstinencija od droge. Smatraju da je recidiv znak potpunog neuspjeha, a da su dugi periodi apstinencije znak potpunog uspjeha. Mi smo u programu oporavka Anonimnih narkomana uvidjeli da je ovakvo shvaćanje previše pojednostavljeno. Nakon što se član na neki način uključio u naše udruženje, recidiv može biti iskustvo koje će ga prodrmati i dovesti do ozbiljnije primjene programa. Isto tako, promatrali smo neke članove koji su dugo vremena bili čisti, ali su ih njihova neiskrenost i samozavaravanje i dalje sprječavali da uživaju u potpunom oporavku i prihvaćenosti u društvu. Potpuna i trajna apstinencija je, međutim, u bliskoj povezanosti i identifikaciji s drugima u NA grupama, ipak najbolji temelj za rast.

Iako su svi ovisnici u osnovi jednake naravi, mi se kao pojedinci razlikujemo po stupnju bolesti i tempu oporavka. U nekim slučajevima će upravo recidiv postaviti temelje za potpunu slobodu. A u nekima se sloboda može dostići jedino čvrstom i tvrdoglavom voljom da apstiniramo, pa i u najtežim trenucima, sve dok kriza ne prođe. Ovisnik koji na bilo koji način, bar na neko vrijeme, može izgubiti potrebu ili želju za drogiranjem i ima slobodu izbora u odnosu na impulzivno razmišljanje i kompulzivno djelovanje, došao je do prekretnice koja može biti odlučujući faktor u njegovom oporavku. Osjećaj istinske neovisnosti i slobode u ovom trenutku zna biti na vagi. Privlači nas da se izdvojimo i ponovo preuzmemo kontrolu nad svojim životom, ali čini se da smo ipak svjesni da je ono što imamo proisteklo iz oslanjanja na Silu veću od nas samih, te davanja i primanja pomoći od drugih kroz djela suosjećanja. Više puta će nas tijekom oporavka proganjati naši stari demoni. Život ponovno može po-

stati besmislen, jednoličan i dosadan. Događa se da se mentalno potrošimo u ponavljanju svojih novih zamisli i fizički umorimo od svojih novih aktivnosti, ali znamo da ćemo se, ukoliko ih propustimo ponavljati, vratiti starim navikama. Slutimo da ćemo, ukoliko ne budemo koristili ono što imamo, izgubiti to što imamo. Ta su vremena često periodi našeg najvećeg razvoja. Naši umovi i tijela se čine umornima od svega, pa ipak dinamične sile promjene ili istinskog preobražaja, duboko u nama, rade na tome da nam daju odgovore koji mijenjaju našu unutarnju motivaciju i živote.

Naš cilj nije samo fizička apstinencija, već oporavak kakav doživljavamo putem Dvanaest koraka. Trebamo se potruditi da bismo napredovali, i kako na svijetu ne postoji način da se nova ideja usadi u zatvoreni um, moramo se nekako otvoriti. Budući da to nitko drugi ne može učiniti za nas, trebamo prepoznati svoja dva čini se urođena neprijatelja – apatiju i odugovlačenje. Naš otpor prema promjenama kao da je ugrađen u nas i jedino svojevrsna nuklearna eksplozija može donijeti neku promjenu ili pokrenuti djelovanje u drugom smjeru. Recidiv, ukoliko ga preživimo, može biti taj pokretač procesa razaranja. Recidiv koji ponekad završi i smrću nekoga tko nam je drag zna biti ono što će nas trgnuti i natjerati na energičnije djelovanje.

Osobne priče

Anonimni narkomani su se u velikoj mjeri razvili od 1953. godine do danas. Ljudi koji su pokrenuli ovo udruženje, a za koje osjećamo duboku i trajnu ljubav i poštovanje, puno su nas naučili o ovisnosti i oporavku. Na stranicama koje slijede, pročitajte o našim počecima. Prvi dio napisao je 1965. godine jedan od naših prvih članova. Novije priče o oporavku članova NA mogu se naći u našem Osnovnom tekstu, Narcotics Anonymous.

Mi se oporavljamo

Dok „politika stvara drugove čudne vrste“, kako kaže stara izreka, ovisnost stvara drugove iste vrste. Naše osobne priče mogu se razlikovati u pojedinostima, ali, na kraju, svima nam je jedna stvar zajednička. Ta zajednička bolest ili poremećaj zove se ovisnost. Dobro poznamo dvije stvari koje čine pravu ovisnost: opsesivnost i kompulzivnost. Opsesivnost – ta fiks ideja koja nas uvijek iznova vraća nazad našoj omiljenoj drogi, ili njenom nadomjestku, kako bismo ponovno doživjeli olakšanje i ugodu koje smo nekoć poznavali.

Kompulzivnost – kada uzmemo jedan fiks, jednu tabletu ili jedno piće, započeli smo proces koji ne možemo zaustaviti vlastitom snagom volje. Zbog naše fizičke osjetljivosti na drogu, potpuno smo pod vlašću destruktivne sile veće od nas samih.

Kada na kraju puta shvatimo da više ne možemo funkcionirati kao ljudska bića, ni s drogom ni bez nje, svi se suočavamo s istim pitanjem. Što nam preostaje učiniti? Čini se da postoji ovaj izbor: nastaviti ovako, najbolje što možemo, sve do ružnoga kraja – zatvora, ustanova ili smrti – ili pronaći novi način života. U prijašnje vrijeme je vrlo malo ovisnika imalo mogućnost izabrati ovo drugo. Današnji ovisnici imaju više sreće. Po prvi put u čitavoj ljudskoj povijesti, jednostavan i svima dostupan način potvrđuje svoju uspješnost u životima mnogih ovisnika. Riječ je o jednostavnom duhovnom, a ne religioznom programu poznatom kao Anonimni narkomani.

Kada me je ovisnost dovela do točke potpune bespomoćnosti, beskorisnosti i predaje, prije otprilike petnaest godina, NA nije postojao. Našao sam AA i u tom udruženju sreo ovisnike koji su također otkrili da je program odgovor na njihov problem. Ipak, znali smo da mnogi i dalje idu putem razočaranja, propadanja i smrti, zbog toga što se nisu mogli

poistovjetiti s alkoholičarima u AA. Njihovo poistovjećivanje bilo je na razini očiglednih simptoma, a ne na nivou dubljih osjećanja, gdje empatija postaje terapija ozdravljenja za sve ljude koji su ovisni. Zajedno s nekolicinom drugih ovisnika i nekim članovima AA koji su imali puno vjere u nas i u program, osnovali smo, u srpnju 1953. godine, ono što danas znamo kao Anonimne narkomane. Osjetili smo da se sada ovisnik od samog početka može identificirati u mjeri koja mu je potrebna kako bi se, na primjeru onih koji su već dugo u oporavku, uvjerio da može ostati čist.

U godinama koje su prolazile pokazalo se da je baš to ono što nam je u biti bilo potrebno. Taj nijemi jezik prepoznavanja, povjerenja i vjere kojeg nazivamo empatijom stvorio je ozračje u kojem smo mogli osjetiti trenutak, dotaknuti stvarnost i prepoznati duhovne vrijednosti koje smo mnogi davno izgubili. U našem programu oporavka rastemo brojačno i sve smo jači. Nikada se prije toliko ovisnika koji su čisti nije moglo sastajati gdje želi, svojevrijedno i slobodno udruženi, da bi održali svoj oporavak u potpunoj kreativnoj slobodi.

Čak su i ovisnici govorili da je to nemoguće provesti onako kako smo planirali. Vjerovali smo u otvoreno najavljene sastanke – bez skrivanja, kao što su to pokušale neke druge grupe. Vjerovali smo da se ova metoda razlikuje od svih drugih isprobanih metoda koje su zagovarale dugotrajnu izolaciju od društva. Osjećali smo da što se ovisnik prije suoči sa svojim problemom u svakodnevnom životu, to će prije postati realan, produktivan građanin. Jednom moramo stati na svoje noge i suočiti se sa životom kakav on stvarno jest, pa zašto onda to ne učiniti od samog početka?

Zbog ovoga su, naravno, mnogi recidivirali, a mnoge smo potpuno izgubili. Ipak, mnogi su ostali, a neki su se vratili nakon

pogoršanja. Svjetliji dio priče je činjenica da mnogi naši sadašnji članovi imaju dugi period potpune apstinencije i sposobniji su pomoći novopridošlom. Njihov stav, utemeljen na duhovnim vrijednostima naših koraka i tradicija, pokretačka je sila koja donosi snagu i jedinstvo našem programu. Sad znamo da je došlo vrijeme kada otrcanu, staru laž „jednom ovisnik, uvijek ovisnik“ neće više tolerirati niti društvo, niti sam ovisnik. Mi se oporavljamo.

Copyright © 2010 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Sva prava zadržana

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

T 818.773.9999

F 818.700.0700

Website: www.na.org

World Service Office—CANADA

Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE

Brussels, Belgium

T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN

Tehran, Iran

www.na-iran.org



Ovaj prijevod literature je odobren od strane udruženja
Anonimnih narkomana.

Narcotics Anonymous,  i The NA Way
su registrirani zaštitni znaci

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-841-4

Croatian

9/10

WSO Catalog Item No. CR-3106



Narcotics Anonymous®

Anonimni narkomani

IP br. 6-CR

Oporavak i recidiv

Iznova tiskano iz Bijele knjižice
Narcotics Anonymous