

Toinen näkökulma

Addiktiosta on luultavasti yhtä monta määritelmää kuin on olemassa ajattelutapoja, ja nuo määritelmät perustuvat sekä tutkimukseen että henkilökohtaiseen kokemukseen. Ei ihme, että monet kuulemistamme määritelmistä ovat ristiriitaisia. Jotkut niistä tuntuvat vastaavan joidenkin ryhmien havaitsemia ja tuntemia tosiasioita paremmin kuin toisten. Jos voimme hyväksyä tämän tosiasiana, niin ehkä asiaa kannattaisi tarkastella toisesta näkökulmasta siinä toivossa, että löytäisimme yhteisen perustan kaikille addiktioille ja ymmärtäisimme kaikki toisiamme paremmin. Jos voimme päästä suurempaan yksimielisyyteen siitä, *mitä addiktio ei ole*, niin kenties se, *mitä se on* käy selvemmäksi.

Voimme ehkä olla yhtä mieltä eräistä pääkohdista.

1. Addiktio ei ole vapautta.

Juuri sairautemme luonne ja sen näkyvät oireet osoittavat asian olevan näin. Me addiktit todella arvostamme henkilökohtaista vapautta, kenties siksi, että kaipaamme sitä niin kovasti ja koemme sitä niin harvoin sairautemme edetessä. Jopa niinä aikoina, kun pidättäydymme huumeista, vapaus on rajallista. Emme koskaan ole aivan varmoja siitä, perustuvatko tekomme tietoiseen jatkuvan toipumisen haluun vai alitajuisen toiveeseen palata käyttämiseen. Yritämme manipuloida ihmisiä ja olosuhteita ja hallita kaikkia tekojamme. Täten tuhoamme välittömyyden, joka on vapauden olennainen tunnusmerkki. Emme käsitä, että hallinnan tarve johtuu hallinnan menettämisen pelosta. Tämä pelko, joka osittain perustuu aiempiin pettymyksiin ja epäonnistumisiin elämän vaikeuksien ratkaisemisessa, estää meitä tekemästä mielekkäitä valintoja; va-

lintoja, jotka toteutuessaan poistaisivat juuri sen pelon, joka on esteenämme.

2. Addiktio ei ole henkilökohtaista kasvua.

Huumekierteeseen liittyvät yksitoikkoiset, jäljittelevät, ritualistiset, pakonomaiset ja pakkomielleiset rutiinit estävät meitä ajattelemaasta ja toimimasta herkillä tai mielekkäällä tavalla. Henkilökohtainen kasvu on luovaa ponnistelua ja määrätietoista käyttäytymistä; se edellyttää valintaa, muutosta ja kykyä kohdata elämä sen omilla ehdoilla.

3. Addiktio ei ole hyväntahtoisuutta.

Addiktio eristää meidät ihmisistä, paikoista ja asioista, jotka eivät kuulu omaan maailmaamme – siihen maailmaan, joka koostuu hankkimisesta, käyttämisestä ja pyrkimyksistä eri keinoin jatkaa tätä tapahtumaketjua. Vihamielisinä, kaunaisina, itsekeskeisinä ja itsekkäinä suljemme pois kaikki ulkopuoliset mielenkiinnon kohteet sairautemme edetessä. Suhtaudumme pelokkaasti ja epäluuloisesti juuri niihin ihmisiin, joista joudumme olemaan riippuvaisia saadaksemme tarpeemme täytetyiksi. Tämä koskee jokaista elämämme aluetta ja kaikki, mikä ei ole täysin tuttua, tuntuu vieraalta ja vaaralliselta. Maailmamme supistuu ja päädymme eristyksiin. Tämä voisi hyvinkin olla häiriötilamme todellinen luonne.

Kaikki, mitä yllä on sanottu, voitaisiin tiivistää lauseeksi...

4. Addiktio ei ole elämäntapa.

Addiktin sairas, itsekäs, itsekeskeinen ja itseensä sulkeutunut maailma tuskin kelpaa elämäntavaksi – parhaimmillaan se ehkä on tapa säilyä hengissä jonkin aikaa. Tämäkin rajoitettu olemassaolo päätyy epätoivoon, tuhoon ja kuolemaan.

Jokainen hengelliseen täyttymykseen pyrkivä elämäntapa tuntuu edellyttävän juuri niitä asioita, joita addiktiosta puuttuu: *vapautta, hyväntahtoisuutta, luovaa toimintaa ja henkilökohtaista kasvua.*

Vapauden myötä elämästä tulee mielekäs, muuttuva ja kehittyvä tapahtumasarja. Tulevaisuus tarjoaa paremmat ja runsaammat mahdollisuudet toteuttaa toiveitamme ja elää täysipainoisemmin omana itsenämme. Nämä ovat tietenkin osoituksia siitä hengellisestä edistymisestä, mikä seuraa NA:n kahdentoista askeleen päivittäisestä harjoittamisesta.

Hyväntahtoisuus on asenne, johon sisältyy muitakin kuin me itse – näkemys, jonka mukaan muut ovat yhtä tärkeitä omassa elämässään kuin me omassamme. On vaikea sanoa, onko hyväntahtoisuus avain myötäelämiseen vai päinvastoin. Jos hyväksymme myötäelämisen kyvyksi tietoisesti nähdä itsemme toisissa menettämättä identiteettiämme, silloin tunnistamme sen, mikä meissä on yhteistä muiden kanssa. Jos olemme hyväksyneet itsemme, miten voimme olla hyväksymättä toista ihmistä? Kiintymys herää yhtäläisyyksien huomaamisesta. Suvaitsemattomuus johtuu eroavaisuuksista, joita emme suostu hyväksymään.

Henkilökohtaisessa kasvussa käytämme sekä vapautta että hyväntahtoisuutta yhteistyössä muiden kanssa. Tajuamme, ettemme voi elää yksin, että henkilökohtainen kasvu on myös ihmisten välistä kasvua. Löytäksemme paremman tasapainon tutkimme henkilökohtaisia, yhteiskunnallisia ja hengellisiä arvojamme sekä aineellisia arvojamme. Kypsyys tuntuu vaativan tällaista arviointia.

Huumekierre johtaa ainoastaan mielenvikaisuuteen, laitoksiin ja kuolemaan. Toipuesamme korkeamman voiman ja NA:n askelien avulla mikä tahansa on mahdollista.

Luovassa toiminnassa ei ole mitään salaperäistä, vaikka kyse onkin sisäisesti työskentelystä häiriintyneen ja säröille menneen persoonallisuutemme uudelleen rakentamiseksi tai kokoamiseksi. Usein riittää kun kuuntelemme niitä aavistuksia ja vaistonvaraisia tuntemuksia, joiden arvellemme hyödyttävän muita tai itseämme, ja toteutamme ne spontaanisti. Tässä tulevat näkyviin monet toiminnan peruseriaatteet. Silloin kykenemme tekemään päätöksiä, jotka perustuvat todella arvokkaina pitämiimme periaatteisiin.

Nimettömien Narkomaanien kahdentoista askeleen tarkoitus käy selväksi kun huomaamme, että riippuvuus korkeammasta voimasta, sellaisena kuin me itse kukin sen käsitämme, tuo itsekunnioitusta ja itseluotamusta. Tiedämme, ettemme ole ketään toista parempia emmekä huonompia; todellinen arvomme on siinä, että olemme oma itsemme. Vapaus, johon kuuluu vastuu itses-
tämme ja teoistamme, näyttää olevan ensi sijalla elämässämme. Säilytämme tämän vapauden ja laajennamme sitä päivittäisellä harjoittelulla – tämä on sitä luovaa toimintaa, joka ei koskaan lopu. Hyvä tahto on tietenkin kaiken hengellisen kasvun alku. Se johtaa kiintymykseen ja rakkauteen kaikissa toimis-
samme. Nämä kolme päämäärää: *vapaus*, *luova toiminta* ja *hyväntahtoisuus*, silloin kun ne ilmenevät yhteisön palvelemisessa ilman henkilökohtaisia pyyteitä, saavat aikaan muutoksia, joiden lopputulosta emme voi ennustaa tai hallita. Sen vuoksi palvelu on myös itseämme suurempi voima ja sillä on tärkeä merkitys kaikille.

Kiitollisuuteni puhuu... kun välitän ja jaan toisten kanssa NA-elämäntavan

Copyright © 1995, 2000 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kaikki oikeudet pidätetään

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous,    ja The NA Way
ovat Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin
rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 978-1-55776-248-1

Finnish

3/07

WSO Catalog Item No. FI-3105



Narcotics Anonymous®
Nimettömät Narkomaanit

IP N° 5-FI

Toinen näkökulma