

Hyväksyntä, usko ja sitoutuminen erään addiktin kokemina

Kun tulin NA-ohjelmaan, olin tunnistanut ongelmani: minulla oli halu lopettaa käyttäminen, mutta en tiennyt miten. Addiktion luonteesta johtuen koko persoonallisuuteni oli suuntautunut huumeiden hankkimiseen, käyttämiseen ja keksimään keinoja saada niitä lisää. Kaikki yksilölliset piirteeni vahvistivat tätä itseäni kohdistuvaa pakkomielleä. Yritin hallita elämäni täydellisen itsekeskeisesti manipuloimalla ihmisiä ja olosuhteita omaksi hyödykseni. Olin menettänyt hallinnan täysin. Pakkomielelle ajoi minut käyttämään huumeita toistuvasti, vastoin omaa tahtoani, tietoisena sen itsetuhoisuudesta ja vastoin henkinjäämisen perustaistoani. Mielenvikaisena, tuntien itseni toivottoman avuttomaksi, luovuin taistelusta ja hyväksyin olevani addikti. Hyväksyin, että elämäni oli täysin hallitsematonta ja että olin voimaton sairautteeni nähden. Tahdonvoimani ei voinut muuttaa sairastunutta ruumistani, joka pakonomaisesti kaipasi huumeita. Itsekontrollini ei voinut muuttaa sairastunutta mieltäni, jolla oli pakonomainen tarve käyttää tajuntaan vaikuttavia aineita voidakseen paeta todellisuutta. Eivätkä korkeimmatkaan ihanteeni voineet muuttaa sairastunutta sielua – ovelaa, salakavalaa ja täysin itsekeskeistä. Niin pian kuin pystyin hyväksymään voimattomuuteni tosiasiana, ei minun enää tarvinnut käyttää huumeita. Tämä tilani hyväksyminen – voimattomuus addiktioon nähden ja elämäni hallitsemattomuus – oli avain toipumiseeni.

Pidättäydyin huumeista NA-kokouksissa käyvien toipuvien addiktien avulla – minuutin, tunnin, päivän kerrallaan. Halusin edelleenkin huumautua. Elämä tuntui sietämät-

tömältä ilman huumeita. Luovuttamisesta jäi minulle vielä aikaisempaakin toivottomampi tunne, ja jotta selviytyisin, mieleni teki taas käyttää huumeita. Voimattomuuteni hyväksyminen ja elämäni hallitsemattomuus toivat minulle tarpeen löytää sairauttani vahvemman voiman, joka muuttaisi itsetuhoisen luonteenlaatuni. Ihmiset, joita tapasin kokouksissa, kertoivat löytäneensä addiktiotaan suuremman voiman NA-ohjelmasta. Nämä ihmiset olivat olleet puhtaana kuukausia tai vuosia eivätkä edes halunneet enää käyttää. He kertoivat minulle, että voisin päästä halustani käyttää huumeita elämällä NA-ohjelmaa. Minulla ei ollut muuta mahdollisuutta kuin uskoa heitä. Olin kokeillut lääkäreitä, psykiatreja, sairaaloita, mielenterveyslaitoksia, työpaikkojen vaihtamisia, avioliittoja, avioeroja – kaikki oli epäonnistunut. Kaikki vaikutti toivottomalta, mutta NA:ssa näin toivoa. Tapasin sairaudestaan toipumassa olevia addikteja. Aloin uskoa, että voisin oppia elämään ilman huumeita. NA:sta löysin uskon, jota tarvitsin alkaakseni muuttua.

Siinä vaiheessa olin lopettanut huumeiden käyttämisen ja minun oli vaikea uskoa todeksi, että voisin jatkaa käyttämättä. Ajattelin ja tunsin edelleen kuin addikti, en vain käyttänyt huumeita. Persoonallisuuteni ja luonteeni olivat samanlaiset kuin aina ennenkin. Kaikki minussa vahvasti itsetuhoisuuttani. Minun oli muututtava tai alkaisin käyttää uudestaan. Olin hyväksynyt tilani ja uskoin, että voisin toipua. Niin tehdäkseen minun oli täydellisesti sitouduttava NA-ohjelman hengellisiin periaatteisiin.

Kummini avulla päätin luovuttaa elämäni ja tahtoni Jumalan huomaan, sellaisena kuin Jumalan käsitiin. Minulle tämä oli käännekohta. Tämä päätös vaati jatkuvaa hyväksymistä, koko ajan lisääntyvää uskoa ja päivittäistä toipumiseen sitoutumista. Päätös luo-

vuttaa elämäni ja tahtoni Jumalan huomaan edellytti, että pääsisin selville omasta itsestäni ja yrittäisin aktiivisesti muuttaa tapaani tulla toimeen todellisuuden kanssa. Tämä sitoutuminen toi elämäni rehellisyyttä. Näin NA-ohjelma toimii minun kohdallani: hyväksyn sairauteni, opin uskomaan, että ohjelma voi muuttaa minua ja sitoudun toipumisen hengellisiin periaatteisiin.

Nyt vaaditaan toimintaa. Jos en muutu, tulen epätoivoiseksi ja palaan huumeiden käyttöön. Toiminta, jota NA-ohjelma ehdottaa, voi muuttaa persoonallisuuttani ja luonnettani. Tutkin itseäni rehellisesti. Kirjoitan muistiin mitä olen tehnyt ja miltä minusta on tuntunut. Paljastan itseni täydellisesti Jumalalleni ja jollekin toiselle ihmiselle kertoen kaiken salaisimmista peloistani, vihan – ja kaunantunteistani. Kun teen nämä asiat, menneisyyteni ei enää hallitse elämäni ja vapaudun elämään tänään ihanteideni mukaisesti. Alan käyttäytyä eri tavalla ja tulen valmiiksi antamaan Jumalan muuttaa minut sellaiseksi ihmiseksi kuin hän haluaa minun olevan.

Olen alkanut kehittää järkevää, todellisuuden perustuvaa kuvaa omasta itsestäni pyytämällä, että vapautuisin vajavuuksistani.

Hyvittämällä muille ihmisille tekemäni vääryydet, olen oppinut antamaan anteeksi itselleni ja muille.

Tarkastelen käyttäytymistäni säännöllisesti ja korjaan virheeni niin pian kuin mahdollista. Kehitän ja laajennan jatkuvasti luottamustani ja uskoani hengellisiin periaatteisiin. Annan muille jakamalla omat kokemukseni ja ohjelmamme ja yritän elää oppimieni periaatteiden mukaisesti.

Näiden kahdentoista askeleen avulla olen lopettanut käyttämisen, halu käyttää on poistunut ja olen saanut uuden elämäntavan.



Narcotics Anonymous®
Nimettömät Narkomaanit

IP N° 14-FI

Hyväksyntä, usko ja sitoutuminen erään addiktin kokemina

Copyright © 1996, 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 1-55776-277-5

Finnish

8/04

WSO Catalog Item No. FI-3114