

Μια άλλη ματιά

Υπάρχουν πιθανότατα πάρα πολλοί ορισμοί του εθισμού, που βασίζονται τόσο στην έρευνα όσο και στην προσωπική εμπειρία. Δεν είναι περιέργο λοιπόν που υπάρχουν βάσιμες διαφωνίες ως προς τους ορισμούς αυτούς. Σύμφωνα με ό,τι έχουμε δει και ξέρουμε, κάποιοι ορισμοί δείχνει να ταιριάζουν καλύτερα σε μερικές ομάδες απ' ό,τι σε άλλες. Εάν το δεχτούμε αυτό, ίσως πρέπει να εξετάσουμε το θέμα από μία άλλη οπτική γωνία, με την ελπίδα ότι θα βρούμε μια προσέγγιση κοινή για κάθε εθισμό, και χρήσιμη στο να επικοινωνούμε αποτελεσματικά μεταξύ μας. Το *τι είναι εθισμός* ίσως μάς αποκαλυφθεί με μεγαλύτερη σαφήνεια, αν μπορούσαμε να συμφωνήσουμε στο *τι δεν είναι εθισμός*.

Ίσως μπορούσαμε να συμφωνήσουμε σε μερικά βασικά σημεία:

1. Ο εθισμός δεν είναι ελευθερία

Αυτό πιστοποιείται από την ίδια τη φύση της αρρώστιας μας και τα συμπτώματα που τη συνοδεύουν. Εμείς οι ναρκομανείς δίνουμε πολύ μεγάλη αξία στην προσωπική ελευθερία, ίσως επειδή τη θέλουμε τόσο πολύ και τη βιώνουμε τόσο λίγο στην πορεία της αρρώστιας μας. Τη στερούμαστε ακόμα και σε περιόδους αποχής. Δεν είμαστε ποτέ απόλυτα σίγουροι αν κάποια ενέργειά μας βασίζεται σε συνειδητή επιθυμία για ανάρρωση ή σε ασυνείδητη επιθυμία να επιστρέψουμε στη χρήση. Το ζητούμενό μας είναι να χειριζόμαστε ανθρώπους και καταστάσεις και να ελέγχουμε όλες μας τις πράξεις. Έτσι, καταστρέφουμε τον αυθορμητισμό που είναι εγγενές συστατικό της ελευθερίας. Δεν συνειδητοποιούμε ότι η ανάγκη μας για έλεγχο πηγάζει από το φόβο μας μην τυχόν και χάσουμε τον έλεγχο. Αυτός ο φόβος, που προέρχεται εν μέρει από παλιότερες απογοητεύσεις και αποτυχίες με τις δυσκολίες της ζωής, μας εμποδίζει να κάνουμε επιλογές που έχουν νόημα, και που αν τις κάναμε, θα ξεπερνούσαμε αυτόν ακριβώς το φόβο που μας καθηλώνει.

2. Ο εθισμός δεν είναι προσωπική ανάπτυξη

Οι μονότονες, μιμητικές, τελετουργικές και καταναγκαστικές συνήθειες του ενεργού εθισμού μάς αφαιρούν την ικανότητα για οποιαδήποτε σκέψη ή πράξη με νόημα. Η προσωπική ανάπτυξη ισοδυναμεί με δημιουργική προσπάθεια και θετικούς στόχους. Προϋποθέτει επιλογή, αλλαγή και την ικανότητα να αντιμετωπίσουμε τη ζωή με τους δικούς της όρους.

3. Ο εθισμός δεν είναι καλή θέληση

Ο εθισμός μάς απομονώνει από ανθρώπους, μέρη και πράγματα και μας εγκλωβίζει στο δικό μας μικρόκοσμο, που είναι να βρίσκουμε ναρκωτικά, να κάνουμε χρήση και να επινοούμε τρόπους και μεθόδους για να συνεχίζεται επ' άπειρον η διαδικασία. Εχθρικοί, μνησικάκοι, εγωκεντρικοί και εγωπαθείς, ξεκόβουμε απ' όλα τα άλλα ενδιαφέροντά μας, καθώς η αρρώστια μας επιδεινώνεται. Η ζωή μας είναι γεμάτη φόβο και καχυποψία για εκείνους ακριβώς τους ανθρώπους από τους οποίους εξαρτιόμαστε για την εκπλήρωση των αναγκών μας. Αυτός ο φόβος επηρεάζει κάθε πλευρά της ζωής μας και οτιδήποτε δεν είναι απόλυτα οικείο γίνεται για μάς ξένο και απειλητικό. Ο κόσμος μας συρρικνώνεται και ο στόχος πια είναι η απομόνωση. Αυτή κάλλιστα μπορεί να είναι η πραγματική φύση της διαταραχής μας.

Όσα έχουν ειπωθεί μέχρι στιγμής μπορούμε να τα συνοψίσουμε ως εξής:

4. Ο εθισμός δεν είναι τρόπος ζωής

Ο άρρωστος, ιδιοτελής, εγωκεντρικός κόσμος του εθισμένου ανθρώπου δύσκολα μπορεί να χαρακτηριστεί σαν τρόπος ζωής. Στην καλύτερη περίπτωση, ίσως να είναι για λίγο ένας τρόπος επιβίωσης. Ακόμα κι έτσι, σε μια τόσο περιορισμένη ύπαρξη, ο εθισμός είναι δρόμος απόγνωσης, καταστροφής και θανάτου.

Κάθε τρόπος ζωής που αναζητά πνευματική πληρότητα, μοιάζει να απαιτεί αυτά ακριβώς τα πράγματα που λείπουν από τον εθισμό: *ελευθερία, καλή θέληση, δημιουργική δράση και προσωπική ανάπτυξη*.

Όταν υπάρχει ελευθερία, η ζωή είναι μια πορεία με αλλαγές, κατακτήσεις και νόημα. Ατενίζει το μέλλον, προσδοκώντας σε λογικά πλαίσια μία όλο και πιο ικανοποιητική εκπλήρωση των επιθυμιών μας και μια όλο και πιο πλήρη αίσθηση του εαυτού μας. Αυτές είναι βέβαια κάποιες από τις εκδηλώσεις της πνευματικής ανάπτυξης που απορρέουν από την καθημερινή εφαρμογή των Δώδεκα Βημάτων του ΝΑ.

Καλή θέληση είναι μία μορφή δράσης που περιλαμβάνει και άλλους εκτός από τον εαυτό μας. Ένας δρόμος που θεωρεί ότι οι άλλοι είναι το ίδιο σημαντικοί στη δική τους ζωή όσο εμείς στη δική μας. Είναι δύσκολο να πει κανείς αν η καλή θέληση είναι η προϋπόθεση για τη συναισθηματική ταύτιση, ή το αντίστροφο. Αν δεχτούμε ότι συναισθηματική ταύτιση είναι η ικανότητα να μπαίνουμε στη θέση του άλλου συνειδητά, χωρίς να χάνουμε τη δική μας ταυτότητα, τότε αναγνωρίζουμε πόσο όμοιοι είμαστε. Αν έχουμε δεχτεί τον εαυτό μας λοιπόν, πώς μπορούμε ν' απορρίψουμε κάποιον άλλον άνθρωπο; Συναισθήματα στοργής γεννιούνται όταν αναγνωρίζουμε τις ομοιότητες μας. Η έλλειψη ανεκτικότητας γεννιέται από την άρνηση να δεχτούμε τις διαφορές μας.

Στα πλαίσια της προσωπικής ανάπτυξης, βασιζόμαστε στην ελευθερία και στην καλή θέληση προκειμένου να συνυπάρξουμε. Συνειδητοποιούμε ότι δεν μπορούμε να ζούμε μόνοι, ότι η προσωπική ανάπτυξη είναι επίσης και διαπροσωπική ανάπτυξη. Για να επιτύχουμε μεγαλύτερη ισορροπία εξετάζουμε, εκτός από τις υλικές, και τις προσωπικές, κοινωνικές και πνευματικές μας αξίες. Φαίνεται ότι η πορεία προς την ωριμότητα απαιτεί αυτού του είδους την αξιολόγηση.

Στη χρήση, η μόνη κατάληξη είναι η τρέλα, τα ιδρύματα και ο θάνατος. Στην ανάρρωση, όλα γίνονται δυνατά με τη βοήθεια μίας Ανώτερης Δύναμης και των βημάτων του ΝΑ.

Η δημιουργική δράση δεν είναι μία μυστηριώδης διαδικασία, παρ' ότι είναι μία εσωτερική διεργασία αναβάθμισης και ανασυγκρότησης της διαταραγμένης και κατακερματισμένης προσωπικότητάς μας. Πολύ συχνά, δημιουργική δράση είναι απλά να ακούμε εκείνο το προαίσθημα ή το ένστικτό μας, όταν μάς λέει κάτι που θα ωφελήσει εμάς ή άλλους, και να το ακολουθούμε χωρίς δισταγμό. Με αυτό τον τρόπο μάς αποκαλύπτονται πολλές βασικές αρχές της δράσης. Κάπως έτσι, γινόμαστε ικανοί να παίρνουμε αποφάσεις βασισμένες σε αρχές που έχουν πραγματική αξία για μας τους ίδιους.

Ο σκοπός των Δώδεκα Βημάτων του NA γίνεται ξεκάθαρος καθώς ανακαλύπτουμε ότι η σχέση με μία Ανώτερη Δύναμη, όπως την αντιλαμβάνεται ο καθένας, μας δίνει αυτοσεβασμό και αυτάρκεια. Ξέρουμε ότι δεν είμαστε ούτε ανώτεροι ούτε κατώτεροι από κανέναν – η πραγματική μας αξία έγκειται στο να είμαστε ο εαυτός μας. Η ελευθερία, με υπευθυνότητα για τον εαυτό μας και τις πράξεις μας, γίνεται το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή μας. Διατηρούμε και διευρύνουμε την ελευθερία μας με καθημερινή εξάσκηση: αυτή η δημιουργική δράση δεν τελειώνει ποτέ. Βέβαια, η αφετηρία της πνευματικής ανάπτυξης είναι η καλή θέληση. Οδηγεί σε αισθήματα στοργής και αγάπης σε όλες μας τις πράξεις. Όταν ασκούμε αυτές τις τρεις αρχές –ελευθερία, δημιουργική δράση και καλή θέληση– στις υπηρεσίες της Αδελφότητας, χωρίς να αναζητούμε προσωπική επιβράβευση, έρχονται αλλαγές που δεν μπορούμε να προβλέψουμε ή να ελέγξουμε. Γι' αυτό, και η προσφορά υπηρεσιών είναι μία δύναμη μεγαλύτερη από εμάς και έχει τεράστια σημασία για όλους.

Η ευγνωμοσύνη μου εκφράζεται με το να νοιάζομαι και να μοιράζομαι τον τρόπο του NA

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα




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



Μετάφραση βιβλιογραφίας εγκεκριμένη από
την αδελφότητα του NA.

Τα 'Narcotics Anonymous',   , και

'The NA Way' είναι σήματα κατατεθέντα του

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-589-8

Greek

6/05

WSO Catalog Item No. GR-3105



Narcotics Anonymous®
Ναρκομανείς Ανώνυμοι

IP No 5-GR

Μια άλλη
ματιά