

Egy másik szemszög

A függőségnek annyi meghatározása lehet, ahányféle gondolkodásmód létezik, kutatások és személyes élmények alapján egyaránt. Nem meglepő tehát, hogy a különböző meghatározások sok tekintetben eltérőek. A tapasztalatok és ismeretek alapján bizonyos csoportoknak az egyik meghatározás jobban tetszik, míg egy másik kevésbé. Ha elfogadjuk ezt tényként tudomásul tudjuk venni, akkor talán érdemes megvizsgálunk egy másik nézőpontot is abban a reményben, hogy megtaláljuk a függőség meghatározásának azt az alapját, mely megkönnyíti a párbeszédet közöttünk. Hogyha nagyobb az egyetértés abban, hogy a *függőség mit nem jelent*, akkor talán könnyebb tisztázni, hogy *mit jelent*.

Valószínűleg ezekben a főbb pontokban egyet tudunk érteni:

1. A függőség nem szabadság.

A betegségünk valódi természete és annak megtapasztalt tünetei ezt bizonyítják. Mi, függők nagyra értékeljük a személyes szabadságot. Talán azért, mert a betegségünk előrehaladtával nagyon ritkán tapasztaljuk meg, bár nagyon vágyunk rá. Néha még a tiszta függőnek is korlátolt a szabadsága: soha nem lehetünk teljesen biztosak abban, hogy cselekedetünkkel tudatosan a felépülést akarjuk folytatni, és nem a visszaesésre hajtunk tudat alatt. Embereket és helyzeteket próbálunk manipulálni, valamint kontrollálnák az összes cselekedetünket- így nem tudunk spontánok lenni, ami a szabadság egyik nélkülözhetetlen eleme. Nem vesszük észre, hogy azért akarunk kontrollálni, mert félünk az irányítás elvesztésétől. Ez a félelem pedig részben a múltban elkövetett hibákból és a csalódásokból ered, amikor az élet ne-

hézségeit próbáltuk megoldani. Ez meggátol minket a fontos döntésekben, pedig épp ezek a döntések tudnák eltávolítani azt a félelmet, amely gátolja a szabadságunkat.

2. A függőség nem személyes fejlődés.

Aktív függőségünk monoton, berögzült, szertartásos, kényszeres és megszállott rutinjai megfosztanak minket az értelmes és felelős tettektől, gondolatoktól. A személyes fejlődés kreatív erőfeszítés és céltudatos viselkedés, amely feltételezi a döntést, a változást, valamint azt, hogy képesek legyünk szembe nézni az élettel és annak feltételeivel.

3. A függőség nem jószándék.

A függőség elszigetel minket az emberektől, helyektől és mindazoktól a dolgoktól, melyek kívül esnek a mi világunkon. Ez ugyanis a drogok megszerzéséről, használatáról és még több drog megszerzéséről szól. A betegségünk előrehaladtával – ellenségesen, bosszúsan, önközpontúan és önzőn – teljesen érdektelenné válunk a külső világ felé. Félelemben élünk, és gyanakvóan tekintünk mindenkire, akikre a szükségünkben rá vagyunk utalva. Életünk minden területén eluralkodik ez az érzés, és ami kicsit is szokatlan, az egyből idegennek és veszélyesnek tűnik. Életünk beszűkül, és a megoldás az elszigetelődés lesz. Meglehet, hogy éppen ez a betegségünk valódi természete.

Amit eddig leírtunk, összefoglalható a következőkkel:

4. A függőség nem életforma.

Nehezen nevezhetjük életmódnak a beteges, önző, önközpontú és befordult függő világát, inkább a túlélés egyik módja ez. És még ez a korlátolt létezés is csak a kétségbeeséshez, romboláshoz, halálhoz vezető út.

Úgy tűnik, a lelki teljességre törekvő életformák mindegyikéhez éppen az szükséges, ami a függőségből hiányzik: *szabadság, jószándék, kreativitás és személyes fejlődés*.

A szabadságban az élet egy jelentőség-teljes, változó és fejlődő folyamat. Ésszerű elvárásokkal tekintünk jobb és gazdagabb vágyaink megvalósítása, személyes létünk még nagyobb beteljesülése elé. Ezek természetesen mind annak a lelki folyamatnak a megnyilvánulásai, melyet az NA Tizenkét Lépésének napi gyakorlása eredményez.

A jószándék magunk mellett másokra is összpontosító tevékenység, melynek során figyelembe vesszük, hogy mások ugyanolyan fontosak magunknak, mint mi magunknak. Azt nehéz megmondani, hogy a jószándék az empátia kulcsa, vagy éppen fordítva. Ha az együttérzést egy olyan képességnek tekintjük, mellyel másokban tudatosan magunkat is meglátjuk, anélkül, hogy elvesztenénk személyiségünket, akkor felfedezzük a hasonlóságot. Hogyan utasíthatnánk el másokat, ha magunkat már sikerült elfogadnunk? A szeretet a hasonlóságok felismeréséből ered. Az intolerancia azoknak a különbségeknek az eredménye, melyeket nem tudunk elfogadni.

A személyes fejlődésünk során másokkal együttműködve tapasztaljuk meg a szabadságot és a jószándékot. Rájövünk, hogy nem tudunk egyedül élni, és hogy a személyes fejlődéssel a társas kapcsolataink is javulnak. Hogy még jobb egyensúlyra leljünk, megvizsgáljuk a személyes, a társadalmi, a lelki és az anyagi értékeket. Az éretté váláshoz láthatóan szükség van erre az értékelésre.

Az aktív függőség csak örülettel, intézettel, vagy halállal végződhet, míg a felépülésben a Felsőbb Erő és az NA lépések segítségével bármi lehetséges.

Az alkotó cselekedet nem egy rejtélyes folyamat, hanem egy belső munka, melynek során újraépítjük zavart és megtört személyi-

ségünket. Gyakran egyszerűen csak azt jelenti, hogy figyelünk az előérzetekre és ösztönös megérzésekre, amikről feltételezzük, hogy mások vagy magunk javára válnának, majd spontán módon reagálunk rájuk. Itt válik nyilvánvalóvá a cselekvés számos alapelve. Ezután már képesek leszünk olyan döntéseket meghozni, melyek számunkra igazi értékkel bíró elveken alapulnak.

Tisztán látjuk a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésének jelentőségét, ha megértjük, hogy egy – saját felfogásunk szerinti – Felsőbb Erőtől való függés önbecsülést és önbizalmat eredményez. Tudjuk, hogy nem vagyunk sem felsőbb-, sem alsóbbrendűek másoknál. Valódi értékünk éppen abban rejlik, hogy önmagunk vagyunk. A szabadság tűnik a legfontosabbnak az életünkben, amellet, hogy magunkért és tetteinkért felelősséget vállalunk. Mindennapi gyakorlattal megtartjuk és kiterjesztjük a szabadságot; ez az alkotó cselekedet nem ér véget soha. Természetesen a jószándékkal kezdődik minden lelki fejlődés, mely cselekedeteinket szeretettel tölti meg. Amikor ez a három cél: a szabadság, az alkotó cselekedet és a jószándék a közösség szolgálatába áll – személyes elismerések vágya nélkül –, akkor az változások beláthatatlan sorát fogja eredményezni. Ezért a szolgálat is egy nálunk hatalmasabb Erő, aminek nagy a jelentősége mindannyiunk számára.

A hálám beszél Amikor gondoskodom És megosztok Másokkal az NA útján

Copyright © 2012 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Minden jog fenntartva

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



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

A Narcotics Anonymous,    és a The NA Way
a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-1-55776-920-6 Hungarian 5/12

WSO Catalog Item No. HU-3105



Narcotics Anonymous®

IP No. 5-HU

Egy másik szemszög