

Kas, kaip ir kodėl

Kas yra priklausomasis?

Daugelis iš mūsų apie tai ilgai nė nemažsto. *Mes žinom!* Visas mūsų gyvenimas bei mintys vienaip ar kitaip sukosi apie narkotikus: kaip jų gauti, vartoti ir kaip rasti būdų bei galimybių gauti dar. Mes gyvenome, kad vartotume, ir vartojome, kad gyventume. Kalbant paprastai, priklausomasis – tai vyras ar moteris, kurio gyvenimą valdo narkotikai. Mes esame žmonės, kuriuos užvaldė chroniška ir progresuojanti liga, ir jos baigtis visada ta pati: kalėjimas, ligoninė ir mirtis.

Narkomanai anonimai – kokia tai programa?

NA – tai pelno nesiekianti vyrų ir moterų draugija arba bendrija, kuriems narkotikai tapo pagrindinė problema. Mes esame sveikstantys priklausomieji, kurie reguliariai susitikinėja tam, kad padėtų vieni kitiems išlikti „švariems“. Tai visiško susilaikymo nuo visų rūšių narkotikų programa. Yra vienintelė sąlyga tapti draugijos nariu – noras nustoti vartoti. Mes siūlome jums būti atviriems naujoms mintims ir suteikti sau galimybę. Mūsų programa – tai principų visuma, surašytų taip suprantamai, jog mes galime taikyti juos kasdieniame gyvenime. Svarbiausia, jog šie principai veikia.

NA nėra jokių suvaržymų. Mes nepriklausome jokiai kitai organizacijai, pas mus nėra jokio stojamojo ar nuolatinio mokesčio, nereikia niekam įsipareigoti, nereikia niekam duoti pažadų. Mes nesusiję su jokia politine, religine ar teisėsaugos įstaiga ir niekada nesame kontroliuojami. Kiekvienas gali prisidėti prie mūsų, nesvarbu, koks būtų amžius, tautybė, seksualinė tapatybė, įsitikinimai, tikėjimas ar jo išvis nebūtų.

Mums neįdomu, kiek ir kokius narkotikus jūs vartojote, kas buvo jūsų tiekėjai, ką veikėte praeityje, kiek daug ar mažai jūs turite. Mes tik norėtume žinoti, ką jūs norite daryti su savo problema ir kuo mes galime jums padėti. Naujokas yra pats svarbiausias asmuo bet kuriame susirinkime, nes pasidalydami išsaugome tai, ką turime. Iš grupių patirties žinome, kad tie, kurie reguliariai lankosi mūsų susirinkimuose, išlieka „švarūs“.

Kodėl mes čia?

Tol, kol neatėjome į NA draugiją, mes negalėjome valdyti savo gyvenimo. Mes negalėjome gyventi ir džiaugtis gyvenimu, kaip kiti žmonės. Mums norėjosi kažko kito, todėl mes manėme, jog tai radome narkotikuose. Narkotikų vartojimas tapo svarbesnis nei mūsų šeimų gerovė, mūsų žmonos, vyrai ir vaikai. Mes privalėjome gauti narkotikų bet kokia kaina. Mes pridarėme žmonėms labai daug blogo, bet labiausiai pakenkėme sau. Nesugebėdami suvokti ir priimti savo asmeninės atsakomybės, mes patys susikūrėme problemų. Mes atrodėme nepajėgūs priimti gyvenimą tokį, koks jis yra iš tikrųjų.

Daugelis iš mūsų suprato, kad savo priklausomybe mes palengva žudome save. Bet priklausomybė – toks klatingas gyvenimo priešas, kad mes netekome jėgų ką nors keisti. Daugelis iš mūsų atsidūrė kalėjimuose, ieškojo medicininės, religinės ar psichiatrinės pagalbos. Nė vieno iš šių būdų nepakako. Mūsų liga atsinaujindavo, ji progresavo tol, kol visiškai nusivylę pradėjome ieškoti pagalbos vienas pas kitą Narkomanų anonimų grupėse.

Atėję į NA, mes suvokiame, jog esame ligoniai. Mes kentėjome nuo ligos, nuo kurios nėra išrasta vaistų. Vis dėlto ji gali būti sustabdyta tam tikroje stadijoje ir tuomet sveikimas tampa įmanomas.

Kaip tai veikia

Jeigu jūs norite to, ką mes siūlome, ir esate pasiryžę įdėti pastangų, kad gautumėte tai, tuomet jūs esate pasiruošę imtis tam tikrų žingsnių. Tai principai, kurie suteikia galimybę sveikti.

1. Mes pripažinome, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę ir kad mūsų gyvenimai tapo nevaldomi.
2. Mes įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką protą.
3. Mes nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, *kaip mes Jį supratome*, globai.
4. Mes nuodugnai ir be baimės atlikome sąžinės ataskaitą.
5. Mes prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.
6. Mes galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.
7. Mes nuolankiai prašėme Jo tuos trūkumus pašalinti.
8. Mes sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Mes, kur galėjome, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būdume pakenkę jiems ar kam nors kitam.
10. Mes nuolatos stebėjome save ir, jei būdavome neteisūs, tuoj pat pripažindavome suklydę.
11. Mes siekėme malda ir meditacija stiprinti savo sąmoningą ryšį su Dievu, *kaip mes Jį supratome*, melddami vien Jo valios mums pažinimo ir stiprybės ją vykdyti.

12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems priklausomiesiems ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Panašu, jog sąrašas per daug ilgas, ir mes negalime imtis visko iškart. Mes netapome priklausomi per vieną dieną, todėl prisiminime: *skubėk lėtai*.

Yra vienas dalykas, labiau nei bet kuris kitas keliantis grėsmę mūsų sveikimui. Tai abejingumas ir nepakantumas dvasiniams principams. Trys mums būtinai reikalingi principai yra sąžiningumas, atvirumas naujoms mintims ir geranoriškumas. Laikydami šių principų mes eisime teisingu keliu.

Mes manome, kad toks mūsų požiūris į priklausomybę yra visiškai tikroviškas, nes vieno priklausomojo pagalba kitam turi nepriylgstamos terapinės vertės. Mes tikime, kad mūsų metodas yra praktiškas – suprasti ir padėti priklausomajam gali tik kitas priklausomasis. Mes tikime, kad kuo anksčiau pripažinsime savo problemas, kurių turime mūsų visuomenėje ir kasdieniame gyvenime, tuo greičiau mes tapsime priimtini, atsakingi ir veiklūs visuomenės nariai.

Vienintelis būdas negrįžti į aktyvios priklausomybės būseną – nepavartoti pirmąjį kartą. Jeigu jūs toks pats, kaip ir mes, tai žinote, kad vieno karto per daug, o tūkstančio neužteks niekada. Mes ypač pabrėžiame tai, nes žinome, kad vartodami narkotikus bet kokia forma ar keisdami vienus narkotikus kitais, mes duodame valią savo priklausomybei.

Požiūris į alkoholį kaip į medžiagą kitokią nei narkotikai, daugelį priklausomųjų atvedė prie atkryčio. Prieš tai, kai mes atėjome į NA, daugelis iš mūsų alkoholį atskirdavo nuo narkotikų, bet mes nebegalime sau leisti klysti šiuo klausimu. Alkoholis yra narkotikas. Mes esame žmonės, sergantys priklausomybės liga, todėl norėdami sveikti privalome susilaikyti nuo bet kokių narkotikų.

NA Dvylika Tradicijų

Mes išsaugome tai, ką turime, tik neprarasdami budrumo. Dvylika Žingsnių suteikia asmeninės laisvės, o grupių laisvė prasideda nuo mūsų tradicijų.

Tol, kol mus siejantys ryšiai yra stipresni už tai, kas gali mus išskirti, visiems bus gerai.

1. Mūsų bendra gerovė turėtų būti svarbiausia; kiekvieno sveikimas priklauso nuo NA vienybės.
2. Mūsų grupės veikloje yra tik vienas aukščiausias autoritetas – mylintis Dievas, koks Jis pasireiškia grupės savimoneje. Mūsų lyderiai mums tarnauja. Jie mūsų nevaldo.
3. Vienintelė sąlyga tapti draugijosnariu – noras nustoti vartoti.
4. Kiekviena grupė turėtų veikti savarankiškai, išskyrus tuos atvejus, kai sprendžiami reikalai turi įtakos kitoms grupėms ar visai NA draugijai.
5. Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas – perduoti žinią tam priklausomajam, kuris vis dar kenčia.
6. Nė viena NA grupė neturėtų remti, finansuoti jokios jai artimos įstaigos ar pašalinės organizacijos, nei leisti naudotis NA vardu, kad pinigai, nuosavybės ar garbės reikalai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tikslo.
7. Kiekviena NA grupė turėtų išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinių įnašų.
8. Narkomanai anonimai visada turėtų likti nespecialistai, tačiau mūsų tarnybos gali samdyti reikiamus darbuotojus.
9. NA, kaip tokie, niekada neturėtų būti organizuojami, tačiau mes galime steigti tarnybas ar komitetus, tiesiogiai atsakingus tiems, kam tarnauja.

10. Narkomanai anonimai nereiškia savo nuomonės pašaliniais klausimais, todėl NA vardo nederėtų traukti į viešus ginčus.
11. Mūsų bendravimas su visuomene grindžiamas labiau idėjų patrauklumu nei įtikinėjimu. Spaudoje, radijo transliacijose ir filmuose mums visada būtina išsaugoti asmens anonimiškumą.
12. Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pamatas, nuolat primenantis, kad šios nuostatos svarbiau už asmenybes.

Dvylika Žingsnių ir Dvylika Tradicijų perspausdinti ir adaptuoti leidus AA World Services, Inc.

Copyright © 2003 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visos teisės saugomos

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

Lietuvos regiono tarnybos komitetas
www.lietuvos-na.lt



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,   , ir The NA Way yra registruoti Narcotics Anonymous World Services, Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-531-4 Lithuanian 9/16

WSO Catalog Item No. LT-3101



Narcotics Anonymous®
Narkomanai anonimai

IP Nr. 1-LT

Kas, kaip ir kodėl

Perspausdinta iš Baltoji knyga
Narkomanai anonimai