

## 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: kalėjimai, ligoninės ir mirtis.

Perspausdinta iš Pagrindinis Tekstas, *Narkomanai anonimai*, Penktasis leidimas.

© 2008 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Lithuanian 5/08

## Narkomanai anonimai – kokia tai programa?

NA – tai pelno nesiekianti vyrų ir moterų draugija arba bendrija, kuriems narkotikai tapo pagrindine 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, surašyta 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 susikūrimė 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 klaidingas gyvenimo priešas, kad mes netekome jėgų ką nors keisti. Daugelis iš mūsų atsidūrė kalėjimuose, ieškojo medicininės, religinės ar psichiatriinės 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 įmanomu.

## 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 gražinti mums sveiką protą.
3. Mes nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, *kaip mes Jį supratome*, globai.
4. Mes nuodugniai 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 būtume 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 vykdant.
12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems priklausomiesiems ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

(kitoje pusėje)

Panašu, jog sąrašas per daug ilgas, ir mes negalime imtis visko iškart. Mes netapome priklausomi per vieną dieną, todėl prisiminkime: *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 šiuo principų mes eisime teisingu keliu.

Mes manome, kad toks mūsų požiūris į priklausomybės ligą yra visiškai tikroviškas, nes vieno priklausomojo pagalba kitam turi neprilygstamos 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 pirmą 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.

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

Perspausdinta iš Pagrindinis Tekstas, *Narkomanai anonimai*, Penktasis leidimas.

© 2008 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Lithuanian 5/08

# Narkomanų anonimų Dvylika Tradicijų

Mes išsaugome tai, ką turime, tik neprarasdami budrumo. Dvylika žingsnių suteikia asmeninės laisvės, o grupių laisvė prasižada 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 sąžinėje. Mūsų lyderiai mums tarnauja. Jie mūsų nevaldo.
3. Vienintelė sąlyga tapti draugijos nariu – 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. Spauldoje, radijo transliacijose ir filmuose mums visada būtina išsaugoti asmens anonimiškumą.

(kitoje pusėje)

12. Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pamatas, nuolat primenantis, kad šios nuostatos svarbiau už asmenybes.

Šių Tradicijų suvokimas ateina laikui bėgant. Mes kaupiame informaciją kalbėdami su Draugijos nariais ir lankydami įvairiose grupėse. Paprastai tol, kol mes neįsitraukiame į tarnavimą, niekas neatkreipia dėmesio, kad mūsų „asmeninis sveikimas priklauso nuo NA vienybės“, ir kad vienybė priklauso nuo to, kaip mes laikomės mūsų Tradicijų. NA Dvylika Tradicijų yra neginčytinos. Tai principai, kurie išsaugo mūsų Draugiją gyvą ir laisvą.

Laikydami šių Tradicijų bendraudami su kitais žmonėmis ir visuomene apskritai mes išvengiame daugelio problemų. Tuo nenorima pasakyti, kad mūsų Tradicijos panaikina visas problemas. Mes vis dar susiduriame su sunkumais, jiems iškilus: bendravimo problemos, nuomonių skirtumai, vidiniai nesutarimai ir nemalonus dël žmonių ir grupių už Draugijos ribų. Vis dėlto taikydami šiuos principus, mes išvengiame kai kurių pavojų.

Daugelis mūsų problemų panašios į tas, su kuriomis susidūrė mūsų pirmtakai. Jų sunkiai įgyta patirtis davė pagrindą Tradicijoms. Mūsų patirtis parodė, kad šie principai šiandien veikia taip pat, kaip jie veikė tik ką suformuluoti. Mūsų Tradicijos saugo mus nuo vidinių ir išorinių jėgų, kurios gali mus sužlugdyti. Jos yra tikrieji mus siejantys saitai. Jos veikia tik tada, kai yra įsisažmonintos ir taikomos.

Dvylika Tradicijų perspausdintos ir adaptuotos leidus AA World Services, Inc.

Perspausdinta iš Pagrindinis Tekstas, *Narkomanai anonimai*, Penktasis leidimas.

© 2008 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Lithuanian 5/08

# Tik šiandien

Pasakyk sau:

TIK ŠIANDIEN mano mintys bus apie sveikimą, gyvenimą ir mėgavimąsi gyvenimu be narkotikų.

TIK ŠIANDIEN aš pasitikėsiu kuo nors iš NA, kas tiki manimi ir nori man padėti sveikti.

TIK ŠIANDIEN aš turėsiu Programą. Stengsiuosi, kiek leis mano galimybės, gyventi pagal ją.

TIK ŠIANDIEN per NA aš bandysiu kurti geresnę savo gyvenimo perspektyvą.

TIK ŠIANDIEN aš nebijosiu, mano mintys bus nukreiptos į naujas asociacijas, į žmones, kurie nevartoja, kurie rado naują gyvenimo kelią. Tol, kol aš einu šiuo keliu, man nėra ko bijoti.



## Mes sveikstame

Kai kelio pabaigoje suvokiame, kad nei su narkotikais, nei be jų daugiau negalime gyventi kaip žmonės, visi susiduriame su ta pačia dilema. Ką dar galime padaryti? Atrodo, kad pasirinkimas būtų arba daryti viską, kad priartintume skausmingą pabaigą – kalėjimus, psichiatrines ligonines ar mirtį, arba rasti naują gyvenimo būdą. Anksčiau tik labai nedaugelis priklausomųjų turėjo pastarąjį pasirinkimą. Šių dienų priklausomiesiems pasisekė labiau. Pirmą kartą per visą žmonijos istoriją paprastas būdas pasitvirtino daugelio priklausomųjų gyvenimuose. Jis yra pasiekiamas mums visiems. Tai labai paprasta dvasinė – ne religinė – programa, žinoma kaip Narkomanai anonimai.

Perspausdinta iš Pagrindinis Tekstas, *Narkomanai anonimai*, Penktasis leidimas.

© 2008 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Lithuanian 5/08