



Narcotics Anonymous®
Narkomanai anonimai

UŽ SIENŲ



Leidėjo pastaba: *Paryškintose pastraipose pateikiama asmeninė mūsų draugijos narių patirtis. Kai kuriais atvejais šios asmeninių istorijų ištraukos buvo redaguotos dėl aiškumo, bet ne jų turinys ar kalba. Norėtume padėkoti NA nariams, kurie rašė mums iš kalėjimų. Be jų laiškų šio lankstinuko nebūtume parengę.*

Įvadas

Šis paprastas lankstinukas, parašytas Narkomanų anonimų draugijoje sveikstančių priklausomųjų, sukurtas žmonėms, kurie dabar yra įkalinti ir turi problem dėl narkotikų.

Tolesniuose puslapiuose pasakojama apie sveikimą nuo priklausomybės patirtį: ir pataisos įstaigose, ir už jų sienų.

Raginame stabtelėti ir paskaityti *Už sienų* be išankstinių nuostatų. Tai padės jums išlikti švarems ir pakeisti savo gyvenimą. Vilties yra.

Už sienų

Mūsiškiai, sveikstantys Narkomanų anonimų draugijoje, žino, kad gyvenimas vartojant narkotikus jau savaime buvo griežčiausio režimo kalėjimas. Dalijamės savo mintimis, jausmais ir patirtimi, nes sveikdami su NA atradome laisvę už sienų. Mūsų patirtis gali skirtis, bet jei tikrai įdėmiai išsižiūrėsime, pamatysime, kad mūsų jausmai panašūs. Sveikdami galime suprasti vieni kitus.

Mano istorija nedaug skiriasi nuo kitų. Augdamas aš visad slėpdavau nevisavertiškumo jausmą. Narkotikus vartojau, kad labiau pasitikečiau savimi, jie nuslopindavo bet kokius blogus jausmus. Iš tiesų padariau viską, ko tvirtinau niekada nedarysiąs. Aš melavau, apgaudinėjau ir vogiau. Mane nuolat areštuodavo, kol galiausiai atsidūriau už grotų.

Pradėti vartoti narkotikus galime bet kokio amžiaus. Vartojimas mums galiausiai baigiasi prarasta laisve arba mirtimi. Kai pasižiūrime atidžiau, pamatome, ką priklausomybė padarė mūsų gyvenimui.

Man keturiasdešimt vieneri ir kalėjimuose sėdėjau jau daugybę kartų. Būdamas dešimties patekau į pataisos mokyklą ir baigiau ją pernelyg nesigrauždamas. Narkotikus pradėjau vartoti būdamas penkiolikos, kai paleido iš pataisos mokyklos. Tada mano gyvenime liko tik narkotikai ir nusikaltimai. Gyriausi galįs kontroliuoti priklausomybę, tai skatino mane vartoti dvidešimt penkerius metus.

Vartodami narkotikus palaikėme savigarbos ir kitų pagarbos iliuzijas. Buvome priklausomi nuo drąsos, vertinimo ir savivertės jausmų, kuriuos mums suteikė narkotikai. Tik vėliau supratome, kad jautėmės tokie pat tušti, kaip ir prieš pradėdami vartoti. Būdami NA puikiai, iš savo pačių patirties, žinome, kad priklausomybė gali pasiglemžti bet kokius žmones. Prisipažinimas, kad vartojimas sukelia mums problemų, yra sveikimo pradžia.

Kalėjime, be galimybės išeiti, atsiradau iš esmės dėl savo priklausomybės. Sakau „atsiradau“, nes, nepaisydama gausybės areštų ir teistumų, jaučiausi aukštesnė už įstatymus. Jie galioja kitiems, bet ne man. Aš buvau kitokia, ypatinga, nes aš – išsilavinusi, baltoji, iš pasiturinčios šeimos.

Blaškydamasi tarp vienučių ir nepakaltinamųjų palatų kentėjau nuo aktyvios priklausomybės sukkelto skausmo. Nebenorėjau jo išgyventi. Supratau, kad priklausomybė nesirenka. Aš nesu išskirtinė.

Nuo pat pradžių daugelis iš mūsų bėgome. Kai kurie patyrė ekstremalią fizinę arba psichinę prievartą. Kai kurie pakliuvo į žiaurią ar smurtinę padėtį, iš kurios, atrodo, nėra išeities. Negalėjome susitvarkyti su neviltimi ir kančiomis. Bandėme ištrūkti iš beviltiškumo, kurį jautėme kasdienybėje. Bėgome, kad rastume palengvėjimą, ir manėme, kad radome tai narkotikuose ir gyvenimo būde, į kuriuos buvome įnykę.

Pirmą kartą į kalėjimą patekau dėl tos pačios priežasties, dėl kurios ten atsiduria visi priklausomieji, – dėl narkotikų. Mano vaikus paėmė socialinė tarnyba, o aš patekau už grotų, nes nušoviau savo vyrą. Nors buvau ištikta šoko, mano pirma ir vienintelė mintis buvo, kaip kalėjime gauti narkotikų.

Kai kuriems iš mūsų gyvenimas kalėjime iš esmės nepasikeitė. Daugelis kasdien vienaip ar kitaip kentėjome nuo priklausomybės ligos. Vartojome narkotikus tam, kad susitvarkytume su gyvenimu, nes manėme, kad tai – vienintelis būdas išlikti. Dabar, sveikdami su NA, narkotikų vartojimo nebelaikome sprendimu, suvokiame, kad tai – pagrindinė mūsų problema. Narkotikai nustojo veikti.

Anksčiau teikėme narkotikams pirmenybę. Tai buvo mūsų priklausomybės, mūsų beprotybės dalis.

Priklausomybės beprotybė

Daugelis mūsų ilgai nesuvokė, kokia beprotybe pavirto mūsų gyvenimas. Kol priklausomybės liga progresavo, dalykai, kuriuos darėme dėl narkotikų, tapo vis labiau nesuvokiami. Žeidėme ir naikino me viską, ką mylėjome, ir turėjome vartoti daugiau, kad pasisilėptume nuo savo pačių jausmų.

Matai, kai mane kumarina, man nerūpi tu ar tavo daiktai. Aš paimsiu juos ir išskaudinsiu tave ir, man nerūpės, ar tu kenti, nes man reikia narkotikų. Man nerūpi, ar mane pagaus. Aš kaip išprotėjęs, ir nėra nieko, kas galėtų mane sustabdyti, nes visa tai, ką darau sau, yra daug blogiau negu tu galėtum man padaryti.

Kiekvieno mūsų beprotybė buvo kitokia. Vieniems ji atėmė šeimas ir laisvę, kitų buvo dar stipresnė ir jiems neberūpėjo, ar jie gyvens, ar mirs.

Aš perdozavau ir buvau paskelbtas mirusiu, bet pabudau ir iškart pradėjau mane išgelbėjusį žmogų keikti. Šimtais būdų išskaudinau begalės žmonių. Kėliau pavojų savo šeimai. Aš nekenčiau ir ketinau nužudyti policininkus, nes jie stengėsi apsaugoti visuomenę nuo manęs. Buvau įvairiose zonose ir vis dar tebesu vienoje iš jų.

Žinau, ką reiškia tragiška savijauta nubudus, vienintelis noras: gauti dar vieną dozę. Pažištu jausmą, kai nori būti miręs. Aš buvau ten. Aš mačiau tai. Atrodžiau kaip miręs ir norėjau mirti, man baisiai skaudėjo, buvo bloga ir buvau apleistas jėgų.

Atsidūrę kalėjime, supratome, kad narkotikų ne taip lengva įsigyti kaip laisvėje. Kai kurie iš mūsų sugebėjo, o kai kurie aplinkybių buvo priversti laikytis atokiau nuo narkotikų, kai kada ir ilgam. Galutinis rezultatas visada būdavo toks pat: anksčiau ar vėliau vėl pradėdavome vartoti ir grįždavome į uždara priklausomybės ratą. NA mes žinome, kad tai priklausė ne nuo to, kiek ir kokius narkotikus vartojome. Bėda yra tai, kas atsitinka vartojimo metu.

Sakėme sau, esą narkotikai padaro gyvenimą geresnį, priverčia laiką bėgti greičiau ir suteikia papildomą pranašumą valdyti padėtį. Tačiau suvokėme, kad priklausomybės liga yra stipresnė negu narkotikų vartojimas. Priklausomybė yra fizinė, dvasinė ir emocinė liga, paliečianti kiekvieną mūsų gyvenimo sritį. Kai nevartojome narkotikų, galvojome, kur jų gauti ir kiek jie kainuos. Kiekvienas iš mūsų jautė savo beprotybės jėgą, tačiau kad ir koks būtų mūsų žemiausias nuosmukis, tai visada buvo skausminga. Supratome, kad nesvarbu, kokius jausmus patirdavome arba ką teko išgyventi, mes turime atidžiau pažvelgti į save. Pamatėme, kad ieškant atsakymų verta klausti štai ko:

1. Ar tada, kai pagalvoju, jog narkotikai pasibaigs, imu paniškai bijoti dėl ateities?
2. Ar seniai narkotikai nebeveikia taip, kaip norėčiau?
3. Ar tada, kai negalėdavau gauti narkotikų, man būdavo bloga?
4. Ar narkotikų vartojimas ir jų gavimas buvo svarbiau už sveikatą, saugumą arba gerovę?
5. Ar nekreipdavau dėmesio į savo arba kieno nors kito gyvybę, nes turėdavau gauti ir pavartoti narkotikų?
6. Ar vartojau narkotikus, o gal reikėjo jų gauti tą dieną, kai mane suėmė?
7. Jeigu neturiu bėdų dėl narkotikų, kodėl negaliu nustoti vartoti arba nustoti galvoti apie narkotikų vartojimą?
8. Ar aš kada nors abejoju savo sveiku protu?

Kai atsakėme „taip“ į kai kuriuos iš šitų klausimų – o daugelis iš mūsų atsakė „taip“ į daugumą iš jų, – aiškiai supratome, kad mūsų priklausomybė akivaizdi, taigi pradėjome keisti savo požiūrį. Žinome, kuo aktyvi priklausomybė baigiasi. Galbūt su NA galime atrasti naują būdą gyventi.

Palengvėjimas

Nors siekėme atrasti palengvėjimą per narkotikus, niekada nepavyko. Kai narkotikai nustodavo veikti, skausmas likdavo ir problemos nebūdavo išspręstos. Priklausomybė yra progresuojanti

liga. Nors ji negali būti išgydyta, žengiant Narkomanų anonimų Dvyliką žingsnių sveikimas yra įmanomas ir mes galime išmokti, kaip gyventi be narkotikų.

Kartais, kai gulėdavau ant gulto savo kameroje, aš – dabar žinau, kad tai buvo mano priklausomybė, – prisiekdavau, kad pavartosiu tik kartą ir nebeususirisiu į dugną, bet ir vėl taip nutiko. Gydžiausi jau anksčiau ir buvau kalėjime jau anksčiau. Apsvaigęs padariau tokius nusikaltimus, kokių niekada nepadaryčiau būdamas švarus. Problemos ignoruoti nebegaliu. Gyvenimas be narkotikų egzistuoja, aš noriu jį gyventi.

Kai tik pripažįstame, kad turime problemų dėl narkotikų, atviriame duris į sveikimą. Jeigu galime dalyvauti susirinkimuose, matome ir girdime kitus priklausomuosius, kurie gyvena švariai ir sveiksta padedami Narkomanų anonimų. Per Narkomanų anonimų Dvylika žingsnių laisvė nuo aktyvios priklausomybės yra pasiekiamą visiems priklausomiesiems.

Kai kuriomis dienomis galvoju, kad pavartoti yra gerai, ypač kai kenčiu emociškai. Tokie jausmai kaip gėda, kaltė, nevisavertiškumas ar baimė visada užvesdavo visą beprotišką ratą nuo pat pradžių. Bet šiandien mano širdis ir mano programos draugai sako, kad skausmas praeis, o pradėti vėl vartoti reikštų susinaikinti. Stebuklas, bet kai nevartoju narkotikų, problemos, su kuriomis susiduriu, pasidaro lengvesnės. Liūdniausia, kad anksčiau šito nesupratau, nes verčiau apsvaigdavau, negu priimdavau gyvenimą tokį, koks jis yra.

Šiandien turiu nuosavus raktus į savo gyvenimą, vienas iš šių raktų yra programa ir NA draugija. Tai pagrindinis mano gyvenimo raktas, nes su juo aš mokausi gyventi, jausti ir priimti save tokį, koks esu. Šiandien esu laisvas daryti klaidas ir mokytis iš jų. Gaunu laisvę ir tai yra daugiau, negu man galėjo duoti narkotikai.

Mes negalime pasakyti žmogui, kad jis yra priklausomas. Tai kiekvieno iš mūsų sprendimas, priimamas mūsų pačių. Vis dėlto

galime pasakyti, kad priklausomi esame mes. Sveikimą ir palengvėjimą atradome per Narkomanų anonimų programą.

Ar Narkomanai anonimai tinka tau?

Narkomanų anonimų sveikimo programa tinka kiekvienam norinčiajam nustoti vartoti narkotikus. Manome, kad vienas priklausomasis gali suteikti kitam neįkainojamą pagalbą. Nuolat susitinkame padėti vieni kitiems išlikti švariems ir pasidalyti sveikimo žinia. Tvirtiname, kad priklausomasis gali nustoti vartoti narkotikus, atsikratyti troškimo vartoti ir rasti naują gyvenimo būdą. Mūsų žinia yra viltis ir laisvės nuo aktyvios priklausomybės pažadas.

Buvau tikras, kad mirsiu vartodamas. Mėginau nevirtoti ilgesnį laiką, bet negalėjau to padaryti. Kitiems priklausomiesiems galiu patarti tik viena: pabandyti sveikti. Tai daug veiksmingiau ir sėkmingiau negu bet kas, ką esu mėginęs anksčiau.

Kai buvau programos naujokas, girdėjau jau kurį laiką NA esančių žmonių sakomus žodžius „kalėjimai, ligoninės ir mirtis“. Kai pagalvodavau apie priklausomuosius, žinojau, kad jie paklius į kalėjimą, ligoninę arba numirs. Tuo tarpu aš gavau galimybę apmąstyti, koks nekontroliuojamas tapo mano gyvenimas ir koks bejėgis buvau dėl savo priklausomybės.

Mes nesame susiję su jokiais kitomis organizacijomis, įskaitant kitas Dvylikos žingsnių draugijas, gydymo ar pataisos įstaigas. Neturime profesionalių konsultantų ar gydytojų. Už buvimą mūsų draugijoje nereikia mokėti, mes pasakojame, kas padeda gyvenant kasdienį gyvenimą. Narkomanų anonimų Dvylika žingsnių yra sveikimo nuo priklausomybės ligos programos pamatas.

Ši programa man smulkiai paaiškina, ką turiu daryti, ir pateikia įrodymus, kad tai veikia. Galiu turėti tai, ko noriu. Šiandien galiu gyventi švariai. Šiandien galiu rinktis ir tai išlaisvins mane iš narkotikų vergovės.

Priklausomieji ateina į Narkomanų anonimų draugiją iš nevilties, nes visa kita yra jau išbandę. Pavieniui išspręsti problemą sunku. Galbūt net neturime aiškaus noro nustoti vartoti, bet žinome, kad kažkas turi keistis. Kitų sveikstančiųjų pasakojimai dažnai padeda mąstyti aiškiau. Duodame sau galimybę sveikti.

Dvasiniai NA principai padeda tvarkytis su apsėdimu vartoti. Įkyrus potraukis – tai neįveikiamas troškimas vartoti narkotikus nepaisant galimų pasekmių. Kai tik pradėdame vartoti, apsėstumas stiprėja ir nebeatome galimybės sustoti. Aktyvios priklausomybės egoizmas vartojimą iškelia į pirmą vietą.

Darbas su Dvylika žingsnių leidžia mums pasikeisti. Tampame pajėgūs pasirinkti ir išlikti švarūs. Potraukis vartoti dažniausiai pasitraukia. Gauname galimybę pagalvoti apie kitus žmones, o ne rūpintis vien tiktai savimi.

Aš nesu kvailas ir nesu "kietas". Kaip ir daugelis kitų, kenčiu nuo priklausomybės ligos. Nenoriu būti priklausomas ir nenoriu būti nusikaltėlis. Noriu gyventi ir mylėti. Dalytis tuo, ką gaunu ir išmokstu, su man rūpinčiais žmonėmis. Noriu to, ką ši programa siūlo. Negaliu grįžti atgal ir gyventi kaip anksčiau, tai skaudina. Sėdžiu kameroje, bet žinau, kad yra mano pėdomis sekančių žmonių. Tai sukelia man ašaras, nes aš žinau, kokį skausmą jie jaučia.

Praktikuodami NA programos principus sužinojome apie save. Kai kuriems iš mūsų buvo sunku pripažinti, kad turime priklausomybės ligą. Jautėmės taip, tarytum nepritaptume niekur. Tačiau susirinkimuose nuolat girdėdavome vieną mintį – priklausomieji jaučiasi ypatingi, kitokie. Kartais būname nesaugūs ir atsiribojame nuo kitų. Sužinome, kad nesvarbu, kaip jaučiamės, mes nesame vieniši. Narkomanų anonimų draugijoje randame stiprybę ir paramą.

Susirinkimai

Yra daugybė įvairių priežasčių, atvedančių mus į Narkomanų anonimų draugiją. Daugelis iš mūsų girdėjo NA sveikimo žinią susirinkimuose. Mes dalijamės savo patirtimi, stiprybe ir viltimi, kad gyventume geresnį gyvenimą be narkotikų. Kai gauname sveikstančių priklausomųjų paramą, mūsų požiūris keičiasi.

Tą vakarą mačiau ir girdėjau gražius žodžius iš *Narkomanų anonimų* pagrindinio teksto. Susirinkime patyriau jausmus, kurių niekada gyvenime nebuvau išgyvenęs. Tarsi kažkas parašė knygą apie mane, man to nežinant. Kitų žmonių bėdos buvo tokios pat kaip mano, bet aš buvau per didelis egoistas, kad pamatytčiau tai. Tą vakarą NA man pasakė, kad turiu galimybę būti laimingas, gyventi laisvą nuo narkotikų gyvenimą ir iš tikrųjų mėgautis pačiu savimi. NA man pasakė, kad yra būdas atitaisyti sau ir kitiems padarytas skriaudas. Man pasakė, kad galiu išmokti mylėti save, padėdamas kitiems išlikti švariems.

Per susirinkimus gaunama parama ir stiprybė mums ne visada gali būti prieinama. Nesvarbu, ar galime susirinkimuose dalyvauti, visada stengiamės laikytis NA Dvylikos žingsnių principų. Daugelis iš mūsų pabando sveikimą ir tuojau atranda palengvėjimą nuo priklausomybės ligos. Kiti pabandžiusieji gali atkristi, bet mes visi turime vieną bendrą savybę: sugrįžtame.

Prie sveikstančiųjų prisijungiau skęsdamas skausme. Jei sakyčiau, kad pasveikti siekiau nuo pat pradžių, tai būtų melas. Iš tiesų tai buvo tik dar viena suktybė, kuria norėjau pasinaudoti. NA susirinkimuose jaučiausi laukiamas ir žinojau, kad man dera ten būti. Nuolat prisitaikydavau prie kitų, bet visada jaučiausi nepritamantis. Galėjau prisitaikyti kaip chameleonas, keisti spalvas pagal aplinką. Bet NA supratau, kad to daryti visai nereikia. Taip pat į susirinkimus traukė tai, kad žmonės kvietė sugrįžti. Kol jaučiau aktyvią priklausomybę, tai nutikdavo nelabai dažnai. NA žmonės mylėjo mane tol, kol save pamilti pajėgiau pats.

Mūsų narystė Narkomanų anonimų draugijoje yra besąlygiška. Pirmą kartą esame priimami tik todėl, kad esame priklausomi, nepabrėžiant to, kad esame priklausomi. Susirinkimuose jaučiame meilę ir bendrystę. Po susirinkimo išeiname jausdamiesi geriau. Iš kitų narių gauname vilties ir praktinės informacijos, padedančios mums gyventi švariai.

Kol tris mėnesius kalėjau, ėjau į visus susirinkimus. Čia gavau tai, ko troškau, – ramybę. Norėjau mėgautis gyvenimu ir nešvaistyti jo kažkokiose kalėjimo kamerose. Kai mane išleido, nusprendžiau, kad pasveikau, bet viskas apvirto aukštyn kojom dar prieš man tai suvokiant. Ir vėl atsidūriau priklausomybės liūne, nerūpėjau nei sau, nei kitiems. Per mėnesį pažeidžiau lygtinio paleidimo sąlygas ir grįžau į kalėjimą. Gavau trejus metus. Tai nutiko prieš aštuonis mėnesius.

Atkrytis

Daugelis mūsų senų įpročių gali grįžti. Tai gali lemti atskirtis, vienišumas, apmaudas, nepasitenkinimas. Netgi mėginame sakyti sau, kad galime kontroliuoti „tai“. Visos mintys apie bejėgiškumą užmiršamos. Kai kurie žmonės ir miršta stengdamiesi įrodyti, kad gali kontroliuoti narkotikų vartojimą.

Išbėgau iš susirinkimo ir nusipirkau narkotikų. Nenorėjau galvoti apie savo priklausomybės padarinius; tiesiog nenorėjau jausti. Norėjau pabėgti nuo savo aplinkos, kančios, vienišumo, bet priklausomybė man nepadėjo. Grįžau į kamerą ir suvokiau, kad esu daug vienišesnis ir nekenčiu savęs dar labiau.

Atkrytis – tai grįžimas prie narkotikų vartojimo po tam tikro švaros laikotarpio. Tai rimta visų priklausomųjų problema. Kai kurie miršta, kiti niekada nebesugrįžta į sveikimą, skausmingai ir beviltiškai toliau vartoja. Kuo ilgiau užsitęsia vartojimas, tuo stipresnė tampa priklausomybė. Kai grįžtame prie vartojimo, nepradedame visko iš pradžių ar netgi netęsiame nuo ten, kur sustojome. Pablogėja ne tik priklausomybės liga. Mes prarandame galimybę vartoti ir nežinoti, nes NA parodė mums geresnį gyvenimo būdą.

Beprotybė ir vėl prasidėjo iš pradžių. Aš melavau, vokiečiai bet ką ir iš bet ko, net savo šeimos, nes jiems buvo lengviausia meluoti. Negerbiau nieko, net ir pats savęs. Nieko nejaučiau ir negalvojau, nesirūpinau niekuo. Nekenčiau savęs ir kitų, nebent galėjau juos išnaudoti, kad patekčiau į vakarėlius arba gaučiau narkotikų.

NA yra veiksmų programa. Svarbiausia yra tai, ką darome, o ne tai, ką sakome, galvojame arba norime daryti. Pasitelkę Narkomanų anonimų Dvylika žingsnių, lankydami susirinkimus, bendraudami su kitais sveikstančiais priklausomaisiais ir nevartodami galime išlikti švarūs ir sveikti.

Aš ir dar vienas kalinys eidavome į kitų kameras ir kalbėdavome po susirinkimų, netgi po to, kai pavartodavau. Kalbėdavome apie tai, ką turėtume padaryti, kad negrįžtume atgal į kalėjimą, nes abu žinojome, kad vartodami ir darydami nusikaltimus tikrai vėl atsirasime kameroje. Nežinojome, kad atsakymas yra NA, tačiau abu žinojome kad mūsų gyvenimo būdas grąžins atgal. Kai buvo paleistas, jau kitą dieną mano draugas vėl pavartojo ir mirė. Man pasisekė, nes šiandien aš sveikstu NA.

Priklausomieji, kurie atkrenta, NA yra laukiami kaip ir bet kurie naujai atvykstantieji. Priklausomybė yra liga, o ne moralės problema. Kai grįžtama prie nevartojimo, priklausomybės liga stabdoma, ir sveikimas tampa įmanomas, jei tik laikomasi Narkomanų anonimų Dvylikos žingsnių.

Sveikimas

Tam, kad pakeistume gyvenimą, mums reikia vadovo. Supratome, kad niekas negali pakeisti fakto, jog kalėjome, bet pradėdame keistis griūdami sienas savo viduje.

Narkomanų anonimų Dvylikos žingsnių principus pasitelkiame, kad pasikeistume. Tikime, jog tam reikia noriai žengti žingsnius, būti atviriems naujoms idėjoms ir sąžiningiems, kiek tik galime būti. Kai pradėdame dirbti su žingsniais, formuojame naujus įpročius. Mūsų gyvenime be narkotikų mintys tapo daug švaresnės. Supratome, kad pradėdame kurti naują gyvenimo būdą.

Tam, kad gaučiau narkotikų, dariau bet ką. Bet šiandien yra kitaip. Šiandien aš nevartuju. Narkomanų anonimų draugijoje atradau norą gyventi be narkotikų ir - svarbiausia - naują būdą gyventi be narkotikų: Dvylika žingsnių. Prisidėjęs prie šios programos supratau, kad jeigu labai stengsiuosi pritaikyti Dvylika žingsnių

kasdieniame gyvenime, viskas keisis į gera – galbūt ne visai taip, kaip trokštu aš, bet pagal Dievo valia. Dažnai net nežinau, kodėl tai nutinka. Tai tiesiog nutinka. Aš nesistengiu išsiaiškinti; tiesiog žinau, kad programa veikia, ir esu dėkingas.

Kai žengiamo kiekvieną žingsnį, mūsų reakcija ir jausmai pasikeičia. Pradedame į savo gyvenimą traukti kitus. Leidžiame žmonėms priartėti, nevejame jų šalin. Išmokstame pasitikėti ir būti patikimi. Nebeslepiame, kas esame, bijodami būti atstumti. Visi priklausomieji žino, kad tuštumos jausmas traukiasi.

Maždaug devynis mėnesius buvau švarus, kai manęs paprašė kalbėti susirinkime. Aš išsigandau. Žinojau, kad turiu kovoti dėl to, ką darau ir kuo tampu, nes rizikuoju tuo, jeigu nedarau nieko. Tą naktį Dievas vėl pasirūpino manimi, ir mane labai nustebino kalėjimo draugų reakcija. Suvokiau, kad tai, kas vyksta, taip ir turi vykti, tai yra Dievo, o ne mano valia.

Žmona pranešė, kad yra nėščia nuo kaimyno, ir nustojo mane lankyti. Gavau laišką iš lygtinio paleidimo institucijos, kad dėl to, kaip elgiausi prieš tai, anksčiau tai laiko manęs neišleis.

Visa tai nutiko labai greitai, jaučiausi, tarsi sprogdčiau iš vidaus. Dabar žinau, kad tai buvo Dievo malonė, mano draugų, globėjo¹ ir NA susirinkimų, padėjusių išgyventi, nuopelnas. Aš labai norėjau vartoti. Bet prisimindavau sakinį iš pagrindinio teksto: „Nesvarbu kas, nevirtok, ir turėsi pranašumą prieš savo ligą.“

Ta siaubinga baimė, beviltiškumas, pyktis ir apmaudas iš lėto pasikeitė į viltį, tikėjimą savo Aukštesniąja Jėga, supratingumą ir priėmimą.

Daugelis mūsų tiki, kad turime pasikliauti Jėga, aukštesne už mus, kad galėtume išlikti švarūs. Kai suvokėme, kad atradome jėgą, galinčią išlaisvinti nuo vartojimo ir nuo potraukio vartoti, pradėjome labiau pasitikėti Aukštesniąja Jėga. Šią Jėgą galime įvardyti kaip „Dievą“, bet tai – mūsų pasirinkimas.

¹ Daugiau diskusijų šia svarbia tema yra IP Nr. 11-LT, *Globa*.

Turėjau patikėti Jėga, aukštesne už mane, ir pasitikėti, kad ši Jėga gražins man sveiką protą. Negaliu valdyti savo gyvenimo, esu bejėgis, todėl savo valią turiu atsukti į Aukštesniąją Jėgą. Savo gyvenime turiu pritaikyti visus Narkomanų anonimų Dvylika žingsnių, ir Dievas padės man. Negaliu to padaryti vienas. Vaikštinėti kalėjimo kieme aš galiu, tačiau paprašyti Dievo padėti žengti Dvylika žingsnių – daug sunkiau.

Dvylikos žingsnių programa yra skirta gyventi. Mūsų patirtis rodo, kad žingsniai padės įveikti bet kokias situacijas. Mūsų sugebėjimas kasdien pritaikyti Dvylika žingsnių ateina lėtai. Atradome, kad kol ugdome jėgas gyventi gyvenimą toki, koks jis yra, kasdien pasitelkiami principai leidžia ne kartą susidurti su baime arba skausmu.

Kalėjau penkerius metus ir išlikau švarus. Gyventi bendruomenėje buvo sunku. Tvirtai tikėjau, kad Dievas pasirūpins manimi. Skaičiau visą, kokią tik galėjau gauti, NA literatūrą. Ėjau į NA rengiamus susirinkimus. Man buvo labai sunku pasakyti kitiems, ką jaučiu, ir atskleisti, kaip laikausi žingsnių. Kalėjime buvau ilgai, vėliau susirinkimai buvo nutraukti dėl paramos trūkumo. Stengiausi žingsnių laikytis taip, kaip tik galėjau.

Pripažinau, kad buvau bejėgis prieš priklausomybę ir kad mano gyvenimas tapo nevaldomas. Tai buvo tikras įrodymas: viskas, ką turiu padaryti, tai tiesiog apsižvalgyti ir pamatyti užrakintus vartus. Aš pradėjau tikėti, kad yra Jėga, aukštesnė už mane, ji gali gražinti man sveiką protą. Žinojau, kad nenoriu vartoti. Žinojau, kad yra geresnis gyvenimas, ir to man pakako daugeliui dienų.

Jeigu reikėtų pasidalyti viena žinia su naujokais, ji būtų tokia: jūsų gyvenimas neturi būti toks, koks buvo anksčiau. Mes visi sergame priklausomybės liga, mes visi darome dalykus, kuriais nesididžiuojame, bet mes turime galimybę tai peržengti.

Išgyvenimai sveikstant dažnai yra nauji, keisti ir gąsdinantys. Kartais senų draugų ir seno gyvenimo būdo trauka stipresnė. Atrodo, kad daug lengviau grįžti prie vartojimo, bet vartojimas nėra

išeitis priklausomiesiems. Atradome naują gyvenimo būdą, jis yra daug geresnis, negu manėme anksčiau. Net jeigu išgyvename sunkumus, nesiruošiame grįžti prie gyvenimo, kurį gyvenome, prieš tapdami švarūs.

Galvoti apie galimą savo mirtį nuo mirtinos ligos buvo sunku. Buvo metas, kai niekas nesakė man nieko, kad padėtų. Galiausiai suvokiau, kad, šiaip ar taip, aš turiu tikėtai šią dieną. Šiandien aš sveikas. Nepaisant gyvenimo nusivylimų, renkuosi tikėti gyvenimu. Visiems gyviesiems žmonėms duota tik viena diena, arba vienas momentas tuo pačiu metu, gyventi. Nesu kitoks negu kiti žmonės.

Kai pradėjau save iš tiesų pažinti, ėmiausi kovos su savybėmis, kurių nemėgau: nepasitikėjimu, pavydu, puikybe, neapykanta ir keršto troškimu. Nebuvau tiesiog blogas žmogus, staiga panoręs tapti geras. Suvokiau, kad tie jausmai vertė mane jaustis prastai, ir aš švaisčiau didžiąją dalį energijos, nors negalėjau sau to leisti.

Kai šie jausmai apimdavo, supratau, kad kažkas yra ne taip. Ankstyvosiomis sveikimo dienomis atsigrėždavau tik į Aukštesniąją Jėgą, pradėjau su ja kalbėtis. Kai apimdavo šie jausmai, supratau, kas vyko, ir pripažinau tai. Paprastai pasijusdavau geriau. Kartais - ne, tačiau ilgainiui sužinojau apie discipliną ir savo vertybių panaudojimą. Pradėjau tikėti, kad disciplina, atsakomybė ir kūrybingumas man reiškia ir laisvę.

Kol nevartojame, turime galimybę gyventi naują gyvenimo būdą: ir kalėjime, ir laisvėje. NA programa nežada, kad gyvenimas taps lengvesnis ir viskas kryps mūsų naudai. Tačiau sužinome, kad yra skirtumas tarp poreikių ir norų. Mūsų Aukštesnioji Jėga visuomet atitinka mūsų dvasinius poreikius. Net ir būdami už grotų turime kurti naujus ryšius su kitais NA draugijos nariais, kurie yra švarūs ir mokosi sveikti per Narkomanų anonimų principus. Žengdami su Dvylika žingsnių įgyjame ramybę bet kokioje gyvenimo situacijoje.

Vieną po kito į savo gyvenimą susigražinau labai mylimus žmones. Vėliau, kai man sveikstant atėjo laikas, pradėjau atlyginti nuostolius ir jutau didesnę palengvėjimą. Pasiekiau laimę ir ramybę, kurios neįjaučiau anksčiau. Jaučiau paramą. Žinau, kad Dievas yra man kai ką paruošęs. Žinau, kad kol tikėsiu į mylintį Dievą ir taikysiu NA žingsnius savo gyvenime, sveiksiu. Šiandien mano svajonės kitokios, jos yra realios.

Džiaugsmas, ramybė ir pasitenkinimas yra sveikimo dovanos, kurias gauname tol, kol augame ir keičiamės, laikydamiesi Nar-komanų anonimų Dvylikos žingsnių. Nesėkmes ir nusivylimus galime priimti kaip kasdienio gyvenimo dalį. Žinome, kad sveikimas gali būti nelengvas, bet tai yra vertinga patirtis. Kad ir ką darėme praeityje, neprivalome ir vėl to daryti. Visų svarbiausia – niekada nebeturime vartoti.

Išėjimas į laisvę

Sveikimą atradusieji kalėjime žino, kad išeidami į laisvę esame pažeidžiami. Paleidimas iš kalėjimo dažnai sukelia nesaugumą ir baimę, o jie lemia neįveikiamą pagundą grįžti prie vartojimo. Tai laikas, kai mums reikia draugijos paramos.

Pirmą kartą aš atsisakiau ankstesnio paleidimo į laisvę. Jaučiau, kad dar nesu pasiruošęs susidurti su laisve ir išlikti švarus. Vėliau lygtinio paleidimo komisija nusprendė, kad duos man galimybę, ir aš apstulbau. Dabar, kai nebebuvo sienų ir į mane spoksančių žmonių, pasistačiau sienas savo viduje. Susidūriau su išėjimu į laisvę ir rūpinimusi pačiu savimi. Tai mane tikrai baugino.

Mūsų patirtis rodo: ir kalėjime, ir laisvėje, kad ir kur eitume, nesame pasveikę nuo priklausomybės ligos. Kalėdami ėmėmės veiksmų, kad sveiktume. Tą patį sveikstantys priklausomieji daro ir laisvėje. Svarbiausia mums – išlikti švariems.

Nuėjau į kelis susirinkimus kalėjime, tuomet dar vartojau, bet pasimokiau. NA programa pradėjo veikti, kol buvau uždarytas, ir tebeveikia man esant laisvėje.

Pirmos dienos po paleidimo yra kritinės mūsų sveikimui. Negalime sau leisti būti tarp žmonių, kurie vartoja narkotikus. Turime eiti į susirinkimus ir būti apsupti sveikstančių priklausomųjų.

Dėl priklausomybės praradau savo sūnaus globą. Šeima nusigręžė nuo manęs ir jaučiausi visiškai vienišas. Po dviejų dienų laisvėje aš vartojau. Vartojau penkiolika dienų, dariau naujus nusikaltimus ir atsipeikėjau parke, su priremtu prie gerklės peiliu. Nebepajėgiau viso to, įskaitant ir kalėjimą, išgyventi. Per devyniasdešimt dienų laisvėje man buvo pasiūlyta tiek daug narkotikų, kaip niekada anksčiau. Atėjo metas, kai maniau, kad baigiu išprotėti. Pasikloviau aklu tikėjimu ir sekiau patarimais.

Suklupau. Dėl narkotikų padariau blogesnių dalykų, tad buvau pasiruošęs padaryti tai dėl gyvenimo. Pagaliau po šešiasdešimt dienų paskambinau NA nariams. Buvau mirtinai išsigandęs, kad būsiu pažeidžiamas, turėsiu kalbėtis su kažkuo, ko nepažįstu. Iki tol telefonu naudodavausi tik tam, kad sužinočiau, kas turi pinigų arba kur yra narkotikų.

Pirmas devyniasdešimt dienų per daugelį susirinkimų klykiau, kaip noriu nusipirkti narkotikų. Per vieną susirinkimą aš, kabindamasis į gyvenimą, tiesiogine žodžio prasme laikiausi už stalo, kad nepabėgčiau ir nepavartočiau. „Lik čia, viskas bus geriau“, skambėjo mano galvoje. NA nariai vis liepdavo man sugrįžti. Viduje troškau kalbėti, šypsotis ir juoktis. To jau seniai nedariau, jeigu iš viso kada nors dariau. Papasakoju, kaip jaučiuosi, ir įsikibau į draugijos narius. Turėjau visiškai pasikeisti. Neturėjau jokio supratimo, kaip tai padaryti, ir tai mane gąsdino. Pasikeitimas yra mūsų Dvylika žingsnių, tad būdamas švarus šešiasdešimt dienų, aš žengiau žingsnį susitikti su savo vietovės grupe.

Susirinkimai yra vilties, paramos, vadovavimo ir draugijos šaltinis. Bet kuris priklausomasis yra laukiamas NA susirinkimuose.

Susirinkimuose kambaryje jaučiame priėmimą ir rūpestį. Nuolatinis susirinkimų lankymas turi prasidėti kaip įmanoma greičiau. Turime leisti nariams pažinti mus ir duoti žinoti, kad mums reikia pagalbos. Niekas negalės padėti, jeigu nežinos, kokia yra problema.

Pirmą savaitę ašėjau į darbą, paskui slėpdavausi bute. Grįžęs namo, kalbėjau telefonu su kai kuriais programoje dalyvaujančiais žmonėmis. Pasakojau jiems, koks beviltiškas ir išsigandęs jaučiausi. Negalėjau suprasti visų jaučiamų jausmų ir likti švarus. Jie pasakė, kad man reikia ateiti į susirinkimą, reikia, kad mano gyvenime būtų sveikstantys žmonės. Man ir vėl reikėjo būti tarp Narkomanų anonimų.

Daugelis iš mūsų net nežinojo, ko tikėtis, kai gyvename nevardami narkotikų. Kai kalbamės su sveikstančiais priklausomaisiais, mūsų problemos ir baimės sumažėja. Mūsų viltis ir laisvė nuo priklausomybės ligos stiprėja, kai žengiame Narkomanų anonimų Dvyliką žingsnių. Mes radome vertą gyventi gyvenimą ir jis geresnis už bet ką, ką įsivaizdavome.

Kartais maniau, kad reikia dinamito lazdelės, jog susprogdinčiau viduje pasistatytas sienas. Tai užtruko, bet tikiu, kad daugelį jų nugrioviau. Pradėjau nuo narkotikų nevaizdavimo,ėjimo į susirinkimus ir susiradau globėją, kad padėtų atlikti žingsnius ir pritaikyti juos naujame gyvenime laisvėje.

Štai keli dalykai, kurie mums padėjo išeinant iš kalėjimo į laisvę:

- Nevartoti, kad ir kas nutiktų.
- Pirmą dieną išėjus, nuvykti į NA susirinkimą; lankyti susirinkimus reguliariai.
- Rasti globėją ir jam skambinti; bendrauti su kitais sveikstančiais priklausomaisiais.
- Skaityti NA literatūrą.
- Gauti kitų NA narių telefono numerius.
- Dirbti su Narkomanų anonimų Dvylika žingsnių.
- Dar kartą – nevirtoti, kad ir kas nutiktų.

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.²

Kita NA literatūra, kurią galbūt norėtum paskaityti

Narkomanai anonimai

Pirmąsyk išleistas 1983 m., šis leidinys dažniausiai nurodomas kaip Pagrindinis Tekstas sveikti nuo priklausomybės ligos. Šiuose puslapiuose daugelis priklausomųjų dalijasi patirtimi, stiprybe ir viltimi, pasakoja apie priklausomybės ligą ir sveikimą per NA programą. Šis leidinys apima ir papildoma skyrius iš NA Baltojo bukletu, jame taip pat yra papildomas skyrius „Atsiskleis dar daugiau“. Daugelio sveikstančių priklausomųjų asmeninės istorijos yra įtrauktos tam, kad padėtų naujiems nariams atpažinti save ir geresnio gyvenimo viltį.³

NA Baltasis bukletas

NA Baltasis bukletas buvo pirmas Narkomanų anonimų draugijos leidinys. Jis apima glaustą NA programos aprašymą, taip pat visą lankstinukų Nr. 1 ir Nr. 6 informaciją.

Sveikimas ir atkrytis (IP Nr. 6-LT)

Tai ištrauka iš Baltojo bukletu, šis lankstinukas aptaria ankstyvus atkryčio simptomus, taip pat veiksmus, kurių priklausomieji gali imtis, kad išvengtų atkryčio.

Ar aš esu priklausomas? (IP Nr. 7-LT)

Šiame lankstinuke yra klausimų sąrašas, padedantis priimti asmeninį sprendimą. Klausimai svyruoja nuo susitelkimo ties akivaizdžiais elgesio simptomais iki subtilesnių asmenybės pokyčių, lydimų priklausomybės ligos. Šio lankstinuko skaitymas

² Perspausdinta iš *Narkomanai anonimai* Baltojo bukletu.

³ Pagrindiniame tekste lietuvių kalba asmeninių istorijų šiuo metu nėra.

leis pažvelgti į priklausomybę sąžiningai ir suteiks viltį, nes siūlo NA programos sprendimą.

Tik šiandien (IP Nr. 8-LT)

Šiame lankstinuke pristatytos penkios pozityvios mintys sveikstantiems priklausomiesiems. Pritaikytos skaityti kasdien, jos suteikia galimybę švariai gyventi kiekvieną naują dieną. Lankstinukas skatina principus gyventi „tik šiandien“, pasitikėti Aukštesniąja Jėga ir dirbti su NA programa kiekvieną dieną.

Globa (IP Nr. 11-LT)

Globa yra nepaprastai svarbus sveikimo įrankis. Šis įžanginis lankstinukas padeda suprasti globą, ypač naujam nariui. Lankstinukas aptaria tokius klausimus kaip: Kas yra globėjas? Kaip gauti globėją?

By Young Addits, For Young Addicts⁴ (IP #13)

Šio lankstinuko žinia yra ta, kad sveikimas yra įmanomas visiems priklausomiesiems, nepaisant jų amžiaus ar narkotikų vartojimo trukmės. Jame pabrėžiama, kad visi priklausomieji galų gale atsiduria tame pačiame nevilties taške, bet tai nėra būtina, mes galime pradėti sveikti tuoj pat! Jį sudaro tokios dalys kaip: Lankstinuke rasite skyrius apie trenkimąsi į dugną, sprendimo priėmimą, spaudimą iš pažįstamų ir šeimos problemas, gyvenimą šiandien ir vilties žinią.

Naujokui (IP Nr. 16-LT)

Šis informacinis lankstinukas apibūdina, kaip Narkomanai anonimai tvarkosi su priklausomybės liga, kuria dalijasi visi NA nariai. Jis pateikia Dvylikos žingsnių planą sveikti. Taip pat čia yra skyrius apie jausmų atpažinimą ir išgyvenimą, patarimai pasinaudoti globėju ir naujais NA draugais. Visi šie įrankiai priklausomiesiems padeda sveikti ir palaikyti sveikimą.

Savęs priėmimas (IP Nr. 19-LT)

Pirmoje šio lankstinuko dalyje „Problema“ aptariamos nesuvaldomo gyvenimo galimybės, įskaitant savęs ir kitų nepriėmimą. Kita lankstinuko dalis „Dvylika žingsnių yra išeitis“ apibrėžia procesą, kuris sveikstantiems priklausomiesiems leidžia pritaikyti

⁴ Antraštės anglų kalba lietuvių kalba dar nepublikuotos.

Dvylika žingsnių kiekvienoje gyvenimo srityse, kad jie priimtų save ir kitus.

Sveiki atvykę pas Narkomanus anonimus (IP Nr. 22-LT)

Šis lankstinukas buvo parašytas, kad atsakytų į dažnai per pirmą NA susirinkimą užduodamus klausimus. Jo žinia paprasta: „mes atradome būdą gyventi be narkotikų ir esame laimingi dalydamiesi juo su visais, kam narkotikai yra problema“.

Išlikti švariam laisvėje (IP Nr. 23-LT)

Šis lankstinukas skirtas tiems sveikstantiems priklausomiesiems, kurie grįš į visuomenę iš gydymo ar pataisos įstaigos. Jis nubrėžia būtinus pagrindus, kad sveikimas būtų tęsiamas. Lankstinuke aptariama, kaip ištraukti į NA sveikimą, kol dar esate įkalinti, kaip užmezgti pirmąjį kontaktą su NA nariais, kaip susirasti ir pasirinkti globėją, kaip būti pakviestam tarnauti. Tai kokybiškas leidinys gydymo įstaigoje ar kalėjime esantiems priklausomiesiems sudominti asmenine kiekvienos dienos veiksmų programa.

For the Parents or Guardians of Young People in NA (IP #27)

Šis lankstinukas yra skirtas suteikti informaciją apie tai, kas yra NA ir kaip NA veikia. Tai ypač svarbu globėjams jaunuolių, kurie yra nariai Narkomanuose anonimuose.

Reaching Out

Reaching Out – šis informacinis bukletas leidžiamas NA pasaulinės tarnybos. Jis sukurtas, kad atitiktų įkalintų priklausomųjų, taip pat draugijos ligoninių bei įstaigų komitetų poreikius. Jeigu norėtumėte būti įtraukti į šio leidinio gavėjus arba parašyti apie savo sveikimo patirtį per Narkomanų anonimų programą, adresas toks: *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

The NA Way Magazine

The NA Way Magazine – tai tarptautinis NA draugijos žurnalas. Jis leidžiamas kas tris mėnesius angliškai, prancūziškai, vokiškai, portugališkai ir ispaniškai. Žurnale spausdinami straipsniai apie sveikimą, tarnavimo patirtį, humoras, nuomonės ir būsimų įvykių kalendorius. Kad būtumėte įtraukti į gavėjų sąrašus, apsilankykite svetainėje www.na.org arba susisiekite su Pasaulinės tarnybos biuru.

RAMYBĖS MALDA

Dieve,

Suteik man ramybės

Susitaikyti su tuo, ko negaliu pakeisti,

Drąsos keisti,

Ką galiu pakeisti,

Ir išminties tą skirtumą suprasti.

Narkomanų anonimų Dvylika žingsnių

1. Mes pripažinome, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę ir kad mūsų gyvenimai tapo nebepavaldūs mums.
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 suprantame*, globai.
4. Mes nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės ataskaitą.
5. Mes pripažinome 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 mes skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Kur galėjome, asmeniškai atitaisėme skriaudas, išskyrus atvejus, kai tuo būtume kam nors pakenkę.
10. Mes nuolatos stebėjome save ir, jei būdavome neteisūs, tuoj pat pripažindavome suklydę.
11. Mes siekiame malda ir meditacija stiprinti savo sąmoningą ryšį su Dievu, *kaip mes jį suprantame*, melddami vien Jo valios mums pažinimo ir stiprybės ją vykdyti.
12. Šiū žingsnių dėka dvasiškai pabudę stengiamės perduoti žinią kitiems priklausomiesiems ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Copyright © 2018 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



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,   , ir The NA Way
yra registruoti ženklai priklausančių

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-151-6 Lithuanian 4/18

WSO Catalog Item No. LT1601