

## Atveseļošanās un lietošanas atsākšana

Daudzi cilvēki uzskata, ka atveseļošanās nozīmē – vienkārši nelietot narkotikas. Tie uzskata, ka lietošanas atsākšana ir pilnīga izgāšanās, savukārt ilgi atturēšanās gadi – sasniegums. Mēs Anonīmo Narkomānu atveseļošanās programmā esam sapratuši, ka šāda izpratne ir pārāk vienkārša. Biedram, kurš jau kādu laiku ir bijis NA Sadraudzībā, lietošanas atsākšana var kļūt par to skarbo pieredzi, kas noved pie nopietnākas programmas pielietošanas. Tajā pašā laikā mēs esam novērojuši, ka ir NA biedri, kuri ir tīri ilgāku laiku, bet viņu negodīgums un pašapmāns joprojām traucē tiem izbaudīt pilnīgu atveseļošanos un pieņemību sabiedrībā. Tomēr pilnīga un ilgstoša atturība, biedrojoties un identificējot sevi ar citiem NA grupās, joprojām ir labākais pamats augšanai.

Lai arī pēc būtības visi atkarīgie ir līdzīgi, tomēr kā personības mēs atšķiramies savā saslimšanas pakāpē un atveseļošanās ātrumā. Ir reizes, kad lietošanas atsākšana liek pamatus pilnīgai brīvībai. Citreiz šo brīvību var sasniegt tikai ar dzelzainu un neatlaidīgu turēšanos pie atturības, neskatoties ne uz ko, līdz krīze pariet. Atkarīgais, kurš kaut uz īsu brīdi var atbrīvoties no vajadzības vai vēlēsšanās lietot un kuram ir izvēles brīvība pār impulsīvām domām un apmātām darbībām, ir sasniedzis lūzuma punktu, kas var izrādīties izšķirošs viņa atveseļošanās procesā. Patiesas neatkarības un brīvības sajūta atsver šādas reizes. Mums ir tieksme palikt vieniem un atkal vadīt savas dzīves pašiem, tomēr, šķiet, ka mēs zinām, ka tas, kas mums ir, ir nācis, pateicoties palāvēšanai uz Spēku, varenāku par mūsu pašu, un no atbalsta saņemšanas un līdzjutīgas rīcības. Mūsu atveseļošanās procesā būs reizes, kad mūs vajās vecie murgi. Dzīve atkal var kļūt bezjēdzīga, vienmuļa un garlaicīga. Mēs varam sagurt garīgi no

savu jauno ideju atkārtošanos un nogurt fiziski no jaunajām aktivitātēm, tomēr mēs zinām, ka, ja mēs neatkārtosim savus jaunus paradumus, tad mēs noteikti atgriezīsimies pie vecajiem. Mēs nojaušam, ka, ja mēs neizmantosim to, kas mums ir, tad zaudēsim to. Tas bieži sakrīt ar mūsu izaugsmes aktīvajiem periodiem. Mūsu prāts un ķermenis ir šķietami noguris no visa, tomēr kustīgie pārmaiņu un pārvērtību spēki kaut kur dziļi iekšienē var strādāt, lai dotu mums atbildes, kas vairo mūsu iekšējo motivāciju un maina mūsu dzīves.

Mūsu mērķis ir atveseļošanās divpadsmit Soļu programmā, nevis tikai atturība no ķīmiskām vielām. Ir jāpiepūlas, lai sevi uzlabotu, – jaunām idejām ir neiespējami ienākt noslēgtā prātā, tādēļ tas kaut kā ir jāatver. Tā kā mēs varam to izdarīt tikai paši, mums jārēķinās ar diviem saviem ienaidniekiem: apātiju un atlikšanu uz vēlāku laiku. Pretestība pārmaiņām mums ir iedzimta. Šķiet, ir jānotiek kodolsprādzienam, lai mēs sāktu rīkoties citādāk un augt. Lietošanas atsākšana, ja vien mēs paliekam dzīvi, var būt dzinulis pārmaiņām. Lietošanas atsākšana vai kāda tuva cilvēka nāve var mums atvērt acis, ka ir nepieciešama izlēmīga personīgā rīcība.

### Personīgie stāsti

*Kopš 1953. gada Anonīmo narkomānu sadraudzība ir krietni augusi. Cilvēki, kuri dibināja šo Sadraudzību, pret kuriem mēs izjūtam dziļu mīlestību, mums ir daudz iemācījuši par atkarību un atveseļošanos. Nākamajās lappusēs mēs Jums piedāvājam ieskatu mūsu iesākumos. Pirmo sadaļu ir uzrakstījis viens no mūsu agrākajiem biedriem 1965. gadā. Jaunāki mūsu biedru atveseļošanās stāsti ir atrodami mūsu Bāzes tekstā, Narcotics Anonymous.*

### Mēs varam atveseļoties

Lai arī sens teiciens apgalvo, ka “politikā pretinieki var kļūt par sabiedrotajiem”, atkarī-

ba mūs vieno kā nekas cits. Mūsu personiskie stāsti var atšķirties pēc individuāli piedzīvotā, taču visam pamatā ir viens kopsaucējs. Šī mums kopīgā slimība vai traucējums ir atkarība. Mēs labi zinām divas lietas, kas veido īstu atkarību: apsēstība un apmātība. Apsēstība ir šī uzmacīgā doma, kas atkal un atkal atgriež mūs pie konkrētās narkotikas vai tās aizstājēja, jo vēlamies atkal sajust to vieglumu un labsajūtu, kuru kādreiz pazinām.

Apmātība – tiklīdz iesākam procesu ar vienu devu, vienu tableti vai vienu dzērienu, mēs nespējam apstāties ar gribasspēku vien. Šī fiziskā jutīguma dēļ mēs nokļūstam pilnīgā iznīcinošā spēka varā – spēka, kas ir varenāks par mums.

Kad beigu beigās attopamies, ka vairs nespējam funkcionēt kā cilvēciskas būtnes ne ar, ne bez narkotikām, mēs visi saskaramies ar vienu un to pašu dilemmu. Kas tad mums vēl atlicis? Šķiet, ir tikai divas alternatīvas: vai nu turpināt, cik labi vien protam, virzīties uz rūgtajām beigām – cietumu, slimnīcu vai nāvi, vai arī atrast jaunu veidu, kā dzīvot. Iepriekš tikai dažiem atkarīgajiem bija pieejama šī otrā izvēles iespēja. Tiem, kas cieš no atkarības šodien, ir palaimējies vairāk. Pirmo reizi cilvēces vēsturē ir ceļš, kas izrādījies efektīvs daudzās atkarīgu cilvēku dzīvēs. Tas ir pieejams mums visiem. Šī ir vienkārša garīga, ne reliģiska, programma, ko sauc par Anonīmajiem Narkomāniem.

Kad pirms piecpadsmit gadiem atkarība noveda mani līdz pilnīgai bezspēcībai, bezpalīdzībai un sakāvei, NA vēl nepastāvēja.\* Es atradu AA un šajā sadraudzībā satiku citus atkarīgos, kuri tāpat kā es atrada programmā atbildi uz savu problēmu. Tomēr mēs zinājām, ka daudzi turpina iet pa sarūgtinājuma, degradācijas un nāves ceļu, jo nespēja identificēties ar alkoholiķiem. Viņi identificējās acimredzamu simptomu līmenī, taču ne dziļākā emociju un sajūtu līmenī,

\* Sarakstīts 1965. gadā

kur līdzjūtība pārtop par dziedinošu līdzekli visiem atkarīgiem cilvēkiem. 1953. gada jūlijā kopā ar vairākiem atkarīgajiem un dažiem AA biedriem, kas patiesi ticēja mums un programmai, mēs nodibinājām to, ko tagad saucam par Anonīmajiem Narkomāniem. Mēs jutām, ka tagad atkarīgie spēs identificēties ar citiem tik lielā mērā, lai pārlicinātu sevi, ka spēj palikt tīri, mācoties no citiem, kas atveseļojušies gadiem ilgi.

Tas, ka šis bija principiāli svarīgs priekšnoteikums, pierādījās turpmāko gadu gaitā. Identificēšanās, paļaušanās un ticības bezvārdu valoda, ko saucam par empātiju jeb līdzjūtību, radīja atmosfēru, kurā varējām sajūst laiku, pieskarties realitātei un atpazīt garīgas vērtības, kas mums daudziem šķita zaudētas. Mūsu atveseļošanās programmā mēs augam gan skaitā, gan spēkā. Nekad agrāk tik daudziem nelietojošiem atkarīgajiem, kuri dzīvo tīru dzīvi brīvā sabiedrībā pēc brīvas izvēles, nebija tik plašu iespēju tikties, kur vēlas, lai pilnveidotu savas atveseļošanās procesu pilnīgā radošā brīvībā.

Pat paši atkarīgie šaubījās, vai iespējams tas, uz ko cerējām. Mēs ticējām atvērtām sapulcēm – vairāk nekādas slēpšanās, kā to bija centušās darīt citas grupas. Mēs uzskatījām, ka šī pieeja atšķiras no tām metodēm, kas paredzēja ilgstošu prombūtni no sabiedrības. Mēs jutām, ka – jo ātrāk mēs saskarsimies ar savu problēmu ikdienas dzīves apstākļos, jo ātrāk kļūsim par pilnvērtīgiem, produktīviem sabiedrības locekļiem. Agri vai vēlū mums būs jānostājas pašiem uz savām kājām un jāpieņem dzīve tāda, kāda tā ir. Tādēļ kāpēc to nedarīt no paša sākuma?

Protams, šī iemesla dēļ daudzi atsāka lietot un citi pazuda pavisam. Tomēr daudzi palika; dažiem, kas paklupa, izdevās atgriezties. Cerību sniedz arī tas, ka daudzi no mūsu pašreizējiem biedriem ir tīri jau ilgāku laiku un spēj labāk palīdzēt jaunpienācējiem. Viņu attieksme, kas balstās uz Soļu un Tradīciju

garīgajām vērtībām, ir dinamisks spēks, kas veicina programmas izaugsmi un vienotību. Tagad mēs zinām, ka ir pienācis laiks, kad veco un aplamo teicienu “Ja atkarīgais – tad atkarīgais uz mūžu” vairs nepacietīs ne sabiedrība, ne pats atkarīgais. Mēs varam atveseļoties.

Copyright © 2020 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Visas tiesības pieder autoram

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999 F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Šis ir NA Sadraudzības literatūras apstiprināts tulkojums.

Narcotics Anonymous,   , un The NA Way  
ir Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
reģistrētas preču zīmes.

ISBN 978-1-63380-287-2 Latvian 7/20

WSO Catalog Item No. LV3106



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonīmie Narkomāni**

IP Nr. 6-LV

# Atveseļošanās un lietošanas atsākšana

Pārrakstīts no Baltās Grāmatīņas  
*Narcotics Anonymous*