



**Narcotics Anonymous<sup>®</sup>**

---



## **Predgovor**

Ta knjižica je predstavitev skupnosti Narcotics Anonymous. Napisana je za tiste moške in ženske, ki tako kot mi, trpijo zaradi navidezno brezupne odvisnosti od drog. Za odvisnost ni zdravila, a s programom enostavnih duhovnih načel je okrevanje mogoče. Ta knjižica ni namenjena celoviti obravnavi odvisnosti, toda vsebuje tiste osnove, ki so po naših osebnih in skupinskih izkušnjah potrebne za okrevanje.

## **Molitvica sproščenosti**

Bog, daj mi sproščenost,  
da sprejemem stvari, ki jih ne morem spremeniti,  
pogum, da spremenim stvari, ki jih lahko,  
in modrost, da spoznam razliko.

## **Kdo je odvisnik?**

Večini izmed nas ni treba prav dolgo razmišljati o tem vprašanju. *Mi vemo!* Naša življenja in vsa naša razmišljanja so bila tako ali drugače osredotočena na droge – nakup, jemanje ter iskanje načinov in denarja, da bi nabavili še več. Živeli smo za drogo in se drogirali, da smo živeli. Zelo preprosto: odvisnik je ženska ali moški, ki mu droge kontrolirajo življenje. Mi smo ljudje v primežu trajne in napredujoče bolezni; naš konec je vedno enak: zapor, institucije in smrt.

## Kaj je program Narcotics Anonymous?

NA (Narcotics Anonymous) smo nepridobitna skupnost moških in žensk, katerih glavni problem so droge. Smo odvisniki, ki okrevamo. Redno se srečujemo, da drug drugemu pomagamo ostajati čisti. NA je program popolne abstinence od vseh drog. Za pripadnost skupnosti je treba izpolniti samo en pogoj: imeti moramo željo, da bi prenehali jemati droge. Predlagamo ti, da odvržeš predsodke in si daš priložnost. Naš program je zbirka načel, ki so napisana tako preprosto, da jim lahko sledimo v vsakdanjem življenju. Še najbolj pomembno pa je to, da delujejo.

Pripadnost NA ne prinaša nobenih obveznosti. Narcotics Anonymous nismo povezani z nobeno drugo organizacijo, ne pobiramo vpisnine ali članarine, ne podpisujemo nobenih zaobljub in sploh nikomur ničesar ne obljublamo. Povezani nismo z nobeno versko ali politično ustanovo ali organi pregona in nihče nas ne nadzoruje. Pridruži se nam lahko kdorkoli ne glede na leta, raso, spolno usmerjenost in ne glede na prepričanje, vero ali pomanjkanje le-te.

Ne zanima nas, kaj in koliko si jemal, kdo je bil tvoj diler, kaj si naredil v preteklosti in kako bogat ali reven si; zanima nas samo, kaj bi rad naredil glede svoje odvisnosti in kako ti mi lahko pomagamo. Novinec je za nas najpomembnejša oseba na vsakem srečanju, kajti to, kar imamo, lahko obdržimo le tako, da dajemo naprej. Naše skupne izkušnje so pokazale, da tisti, ki redno prihajajo na naša srečanja, ostajajo čisti.

## **Zakaj smo sploh tukaj?**

Preden smo prišli v NA, nismo bili več sposobni upravljati svojih življenj. Nismo znali živeti in uživati življenja tako kot drugi ljudje. Morali smo imeti nekaj drugačnega in mislili smo, da smo to našli v drogah. Jemanje drog smo postavili pred blagostanje naših družin, partnerjev in otrok. Drogo smo morali imeti za vsako ceno. Mnogim ljudem smo naredili veliko škode, ampak še najbolj smo škodovali sebi. Ker nismo zmogli sprejeti odgovornosti za svoje življenje, smo si nakopali veliko problemov. Zdi se, da se nismo bili zmožni soočiti z življenjem takšnim, kot je.

Večina izmed nas je spoznala, da smo z drogiranjem delali počasen samomor, ker pa je odvisnost prebrisana sovražnica življenja, nismo več imeli moči, da bi proti njej ukrepali. Mnogi smo končali v ječah ali iskali pomoč v medicini, religiji in psihiatriji. Nobena od teh metod nam ni zadostovala. Naša bolezen se je vedno znova vračala ali napredovala, dokler nismo v popolnem obupu poiskali pomoči drug pri drugem v NA.

Po prihodu v NA smo spoznali, da smo bolni. Zboleli smo za boleznijo, za katero ni znanega zdravila. Pa vendar jo je možno na neki točki zaustaviti in takrat je okrevanje mogoče.

## **Kako deluje?**

Če si želiš imeti, kar ti mi lahko ponudimo, in si se pripravljen potruditi, da to dobiš, potem si pripravljen,

da narediš določene korake. Naslednja načela so tista, ki so nam omogočila okrevanje:

1. Priznali smo, da smo nemočni pred svojo odvisnostjo in da so naša življenja postala neobvladljiva.
2. Pričeli smo verjeti, da nam duševno zdravje lahko povrne Sila, večja od nas.
3. Odločili smo se, da bomo svojo voljo in svoje življenje predali v varstvo Boga, *kakor Ga vsak sam razume*.
4. Naredili smo temeljito in neustrašno moralno inventuro svojega življenja.
5. Bogu, sebi in drugemu človeku smo priznali natančno naravo naših zablod.
6. Bili smo povsem pripravljeni prepustiti Bogu, da odpravi naše značajske hibe.
7. Ponižno smo Ga prosili, da odpravi naše pomanjkljivosti.
8. Naredili smo seznam vseh, ki smo jih prizadeli, in bili pripravljeni popraviti storjeno škodo.
9. Škodo smo popravili, kadar je bilo to mogoče, razen če bi s tem koga prizadeli.
10. Nadaljevali smo z osebno inventuro in takoj priznali, ko nismo imeli prav.
11. Skozi molitev in meditacijo smo skušali izboljšati svoj zavesten stik z Bogom, *kakor Ga vsak sam*

*razume*, in molili le za spoznanje Njegove volje in moč, da jo izpolnujemo.

12. Po duhovnem prebujenju, ki smo ga dosegli zaradi teh korakov, smo poskušali sporočilo o okrevanju posredovati drugim odvisnikom in delovati po načelih NA na vseh področjih svojega življenja.

Sliši se zelo zahtevno in vsega ne moremo narediti naenkrat. Tudi odvisni nismo postali v enem dnevu, zato si zapomni – *počasi se daleč pride*.

Nič nas pri okrevanju ne bo oviralo bolj kot brezbržnost in nestrpnost do duhovnih načel, med katerimi so tri nepogrešljiva: poštenost, odprtost duha in pripravljenost. S temi načeli smo na pravi poti.

Verjamemo, da je naš odnos do bolezni odvisnosti popolnoma stvaren, saj je terapevtska vrednost pomoči, ki jo en odvisnik nudi drugemu, brez primerjave. Menimo, da je naš način praktičen, ker lahko odvisnik najbolje razume drugega odvisnika in mu pomaga. Verjamemo, da prej ko se soočimo s svojimi problemi znotraj svojega okolja in v vsakdanjem življenju, prej bomo postali sprejemljivi, odgovorni in produktivni člani družbe.

Edini način, ki nas obvaruje pred ponovnim zdrsom v aktivno odvisnost je, da ne vzamemo tistega prvega odmerka. Če si tak kot mi, potem veš, da je eden preveč, in tisoč jih ni dovolj. To je zelo pomembno, saj vemo, da če vzamemo katerokoli drogo na kakršenkoli način ali

če eno drogo nadomestimo z drugo, ponovno sprožimo svojo odvisnost.

Mnogo odvisnikov je zdrsnilo nazaj v odvisnost zaradi prepričanja, da je alkohol drugačen od ostalih drog. Pred prihodom v NA smo mnogi na alkohol gledali ločeno, vendar pa si glede tega ne moremo več privoščiti zmede. Alkohol je droga. Mi smo ljudje z boleznijo odvisnosti, zato moramo, da bi lahko okrevali, abstimirati od vseh drog.

## **Kaj lahko storim?**

Svoj program začni s Prvim korakom iz prejšnjega poglavja »Kako deluje.« Ko si globoko v sebi popolnoma priznamo, da smo nemočni pred svojo odvisnostjo, naredimo velik korak v svojem okrevanju. Na tej točki smo mnogi imeli zadržke, zato si daj priložnost in bodi kar se da temeljit že od samega začetka. Potem pojdi na Drugi korak in tako naprej, in postopoma boš prišel do lastnega razumevanja programa. Če si v kakšni ustanovi in si trenutno prenehal jemati drogo, lahko zdaj, s čistim umom, poskusiš ta način življenja.

Po odpustu nadaljuj s svojim dnevnim programom in stopi v stik s članom NA. To naredi prek e-pošte, po telefonu ali v živo. Še bolje, pridi na naše srečanje. Tukaj boš našel odgovore na nekatere stvari, ki te morda trenutno zelo skrbijo.

Enako velja, če nisi v ustanovi. Prenehaj se drogirati samo za danes. Mnogi od nas lahko za osem ali dva-



najst ur storimo to, kar se zdi za daljše časovno obdobje nemogoče. Če obsedenost in kompulzivnost postaneta premočni, si zadaj pet minut brez uživanja drog. Minute bodo zrasle v ure in ure v dneve, opustil boš navado in pridobil malo miru. Pravi čudež se zgodi, ko dojameš, da ti je bila potreba po drogah na nek način odvezeta. Prenehal si jemati drogo in pričel živeti.

## **Kaj lahko storim?**

Svoj program začni s Prvim korakom iz prejšnjega poglavja »Kako deluje.« Ko si globoko v sebi popolnoma priznamo, da smo nemočni pred svojo odvisnostjo, naredimo velik korak v svojem okrevanju. Na tej točki smo mnogi imeli zadržke, zato si daj priložnost in bodi kar se da temeljit že od samega začetka. Potem pojdi na Drugi korak in tako naprej, in postopoma boš prišel do lastnega razumevanja programa. Če si v kakšni ustanovi in si trenutno prenehal jemati drogo, lahko zdaj, s čistim umom, poskusiš ta način življenja.

Po odpustu nadaljaj s svojim dnevnim programom in stopi v stik s članom NA. To naredi prek e-pošte, po telefonu ali v živo. Še bolje, pridi na naše srečanje. Tukaj boš našel odgovore na nekatere stvari, ki te morda trenutno zelo skrbijo.

Enako velja, če nisi v ustanovi. Prenehaj se drogirati samo za danes. Mnogi od nas lahko za osem ali dvanajst ur storimo to, kar se zdi za daljše časovno obdobje nemogoče. Če obsedenost in kompulzivnost postaneta

premočni, si zadaj pet minut brez uživanja drog. Minute bodo zrasle v ure in ure v dneve, opustil boš navado in pridobil malo miru. Pravi čudež se zgodi, ko dojameš, da ti je bila potreba po drogah na nek način odvezeta. Prenehal si jemati drogo in pričel živeti.

## **Dvanajst izročil NA**

Kar imamo, ohranjamo le z budno pazljivostjo. Tako kot svoboda posameznika izvira iz dvanajstih korakov, svoboda skupine izvira iz naših izročil.

Dokler so tiste stvari, ki nas povezujejo, močnejše od tistih, ki nas ločujejo, bo vse dobro.

1. Na prvem mestu naj bo naše skupno dobro, osebno okrevanje je odvisno od enotnosti NA.
2. Naša skupina ima le eno najvišjo avtoriteto – ljubečega Boga, kakor se izraža v vesti skupine. Naši vodje le služijo in ne vladajo.
3. Edini pogoj za pripadnost skupnosti NA je želja, da bi prenehali jemati droge.
4. Vsaka skupina naj bo samostojna, razen pri stvareh, ki vplivajo na druge skupine ali NA kot celoto.
5. Vsaka skupina ima samo en osnovni namen – da sporočilo posreduje odvisniku, ki še trpi.
6. Skupina NA naj nikoli ne podpre, financira ali posodi imena Narcotics Anonymous kakšni sorodni ustanovi ali zunanjemu podjetju, da nas

ne bi problemi z denarjem, lastnino ali prestižem odvrnili od našega osnovnega namena.

7. Vsaka skupina NA naj se vzdržuje povsem sama in naj odklanja vse zunanje prispevke.
8. Narcotics Anonymous moramo za vedno ostati nepoklicni, vendar pa naši službeni centri lahko zaposlijo in plačajo delavce za izvedbo posameznih del.
9. Narcotics Anonymous se nikoli ne organiziramo, vendar pa smemo oblikovati odbore za služenje, ki so neposredno odgovorni tistim, ki jim služijo.
10. Narcotics Anonymous se ne opredeljujemo do zadev izven naše skupnosti, zato imena NA ne smemo nikoli vpletati v sporna javna vprašanja.
11. Naši stiki z javnostmi temeljijo na privlačnosti in ne na promociji. V tisku, na radiu in v filmih moramo vedno ohraniti osebno anonimnost.
12. Anonimnost je duhovni temelj vseh naših izročil, ki nas vedno opominja, da so načela pred osebnostmi.

## **Okrevanje in recidiv**

Mnogi mislijo, da okrevanje pomeni preprosto to, da ne jemlješ drog. Recidiv doživljajo kot znak popolnega neuspeha in dolga obdobja abstinence kot znak popolnega uspeha. V programu okrevanja Narcotics Anonymous pa smo ugotovili, da je tovrstno dojemanje

preveč poenostavljeno. Po tem, ko se član priključi naši skupnosti, je lahko recidiv zelo pretresljiva izkušnja, ki prinese še bolj strogo uporabo programa. Podobno smo opazili pri nekaterih članih, ki abstiniirajo daljše obdobje, a jim njihova neiskrenost in samoprevara še vedno preprečujeta, da bi uživali celovito okrevanje in sprejetost v družbi. Kakorkoli, popolna in neprekinjena abstinenca v tesni povezanosti in poistovetenju z ostalimi v NA skupinah so še vedno najplodnejša tla za rast.

Čeprav smo vsi odvisniki v osnovi enaki, se kot posamezniki razlikujemo v stopnji boleznin in hitrosti okrevanja. Včasih se lahko zgodi, da recidiv postane podlaga za popolno osvoboditev. Drugič pa se zdi, da lahko svobodo dosežemo le s trmoglavo in neusmiljeno odločitvijo, da se bomo držali abstinence za vsako ceno, dokler kriza ne mine. Odvisnik, ki na kakršen koli način uspe, da vsaj za nekaj časa izgubi potrebo ali željo po drogi in ima namesto impulzivnega razmišljanja in kompulzivnega ravnanja svobodo izbire, je dosegel prelomnico, ki je lahko odločilna za njegovo okrevanje. Občutek resnične samostojnosti in svobode na trenutke leži na tehtnici. Na eni strani nas vleče, da bi šli spet po svoje in sami vodili svoja življenja, po drugi strani pa se zdi, da vendarle vemo, da je to, kar imamo, rezultat zanašanja na Silo, večjo od nas, ter dajanja in prejemanja pomoči drugih v dejanjih sočutja. Pogosto nas bodo v okrevanju preganjali stari strahovi. Življenje lahko spet postane brez smisla, monotono in dolgočasno. Ponavljanje naših novih idej nas lahko mentalno izčrpa in

naše nove aktivnosti fizično utrujajo, vendar vemo, da bomo, če jih prenehamo ponavljati, zagotovo spet pričeli s starimi navadami. Dozdeva se nam, da moramo nove navade uporabljati, če jih nočemo izgubiti. Ta obdobja so pogosto obdobja naše največje rasti. Medtem ko se naš um in naša telesa zdijo vsega naveličana, globoko v nas verjetno delujejo dinamične sile spremembe in resnične preobrazbe, da bi nam prinesle odgovore, ki bodo preoblikovali našo motivacijo in spremenili naša življenja.

Naš cilj je okrevanje s pomočjo naših Dvanajstih korakov, ne pa samo fizična abstinenca. Da bi se izboljšali, je potreben trud in glede na to, da na tem svetu ni možno ustvariti novih idej z zaprtim umom, moramo nekako narediti odprtino. Ker lahko to naredi le vsak zase, moramo poznati dva navidezno neločljiva sovražnika: apatijo in odlašanje. Kaže, da je naš odpor do sprememb vgrajen in samo nekakšen jedrski udar bo prinesel spremembo ali nas preusmeril na novo pot. Recidiv lahko, če ga preživimo, priskrbi potreben zagon za proces rušenja. Recidiv in včasih posledična smrt koga bližnjega nas lahko prebudi, da sprevidimo potrebo po energičnem delu na sebi.

## **Samo danes**

Reci si:

*Samo danes* bodo moje misli usmerjene na okrevanje, na življenje in uživanje življenja brez drog.

*Samo danes bom zaupal nekemu iz NA, ki verjame vame in mi želi pomagati pri okrevanju.*

*Samo danes bom imel program. Poskušal mu bom slediti po svojih najboljših močeh.*

*Samo danes bom s pomočjo NA poskušal dobiti boljši vpogled v svoje življenje.*

*Samo danes se ne bom bal. Moje misli bodo usmerjene na moje nove znance, na ljudi, ki se ne drogirajo in ki so našli nov način življenja. Dokler sledim tej poti, se nimam česa bati.*

## **Osebne zgodbe**

*Narcotics Anonymous je od leta 1953 močno zrasel. Ljudje, ki so osnovali to skupnost in do katerih čutimo globoko in trajno naklonjenost, so nas veliko naučili o odvisnosti in okrevanju. Na naslednjih straneh vam predstavljamo naše začetke. Prvi del je leta 1965 napisal eden naših prvih članov. Več novejših zgodb o okrevanju NA članov lahko najdete v našem Temeljnem besedilu, Narcotics Anonymous.*

## **Mi lahko okrevamo**

Čeprav velja, da »Politika dela čudne pare«, kot pravi stari pregovor, pa nas odvisnost poenoti. Naše osebne zgodbe se morda razlikujejo v posameznih značilnostih, vendar pa nam je na koncu vsem skupna ena stvar. To je bolezen ali motnja, ki se imenuje odvisnost. Dobro vemo, kateri sta tisti dve lastnosti, ki tvorita resnično

odvisnost: obsesija in kompulzivnost. Obsesija – tista fiksna ideja, ki nas vedno znova vodi nazaj k naši najljubši drogi, ali njeni zamenjavi, da bi podoživeli tisti občutek ugodja, ki smo ga nekoč poznali.

Kompulzivnost – ko enkrat zaženemo proces z enim fiksom, eno tableto ali eno pijačo, se ne moremo več zaustaviti zgolj z lastno voljo. Zaradi naše fizične občutljivosti na droge nas popolnoma obvlada destruktivna sila, ki je močnejša od nas.

Ko na koncu poti spoznamo, da nismo več zmožni funkcionirati kot človeška bitja niti z drogami niti brez njih, se vsi soočimo z istim vprašanjem. Kaj nam še preostane? Kaže, da imamo na izbiro dve možnosti: lahko nadaljujemo po svojih najboljših močeh do žalostnega konca – zapori, institucije, smrt – ali pa najdemo nov način življenja. V preteklosti je le malo odvisnikov imelo to izbiro. Tisti, ki smo odvisni danes, imamo več sreče. Prvič v vsej človeški zgodovini obstaja preprost način, ki se dokazuje v življenju mnogih odvisnikov. Dostopen je vsakomur. To je preprost duhovni, ne religiozni, program, poznan pod imenom Narcotics Anonymous.

Ko me je odvisnost pred 15 leti pripeljala do točke popolne nemoči, nekoristnosti in predaje, še ni bilo NA. Našel sem AA in v tej skupnosti srečal odvisnike, ki so prav tako ugotovili, da je program odgovor na njihove probleme. Vendar pa smo vedeli, da jih veliko še naprej propada na poti razočaranja, samouničevanja ali smrti, samo zato, ker se niso zmogli poistovetiti z alkoholiki

v AA. Njihovo poistovetenje je bilo na ravni očitnih simptomov in ne na globlji ravni čustev in občutkov, kjer sočutje postane zdravilna terapija za vse odvisnike. Z nekaj drugimi odvisniki in nekaj člani AA, ki so imeli globoko vero v nas in v program, smo julija leta 1953 ustanovili to, kar danes poznamo kot Narcotics Anonymous. Čutili smo, da bo od zdaj naprej lahko vsak odvisnik že takoj na začetku dobil toliko možnosti za poistovetenje, kolikor mu je potrebno, da se na primerih ljudi, ki so v okrevanju že vrsto let, prepriča, da lahko ostane čist tudi sam.

Da je bilo to tisto, kar smo v osnovi potrebovali, se je dokazalo v minulih letih. Brezbisedni jezik priznanja, zaupanja in vere, ki ga imenujemo sočutje, je ustvaril ozračje, v katerem smo lahko začutili čas, se dotaknili resničnosti in prepoznali duhovne vrednote, ki so bile za mnoge od nas davno izgubljene. V našem programu okrevanja rastemo po številu in moči. Nikoli prej ni toliko čistih odvisnikov imelo možnosti, da se po svoji izbiri in v svobodni družbi srečujejo, kjer želijo in v popolni kreativni svobodi skrbijo za svoje okrevanje.

Celo odvisniki so govorili, da bo nemogoče izvesti to, kar smo načrtovali. Verjeli smo v odprta pripravljena srečanja – nič več skrivanja, kot so to poskusile druge skupine. Verjeli smo, da nas je prav to ločevalo od vseh drugih metod, ki so jih pred nami poskusili tisti, ki so zagovarjali dolgotrajen umik iz družbe. Verjeli smo, da prej ko se odvisnik sooči s svojimi problemi znotraj



svojega okolja in v vsakdanjem življenju, toliko hitreje bo postal sprejemljiv, odgovoren in produktiven član družbe. Slej ko prej se moramo postaviti na svoje noge in se soočiti z življenjem, takšnim kot je, zakaj torej ne že takoj na začetku.

Seveda jih je zaradi tega veliko recidiviralo in mnogi so se za vedno izgubili. Vendar pa jih je mnogo ostalo in nekateri so se po zdrsu vrnili. Razveseljujoče dejstvo je, da ima mnogo naših članov dolga obdobja popolne abstinence in so tako boljše pripravljene, da pomagajo novincu. Njihovo prepričanje, osnovano na duhovnih načelih naših korakov in izročil je tista dinamična sila, ki prinaša rast in enotnost v naš program. Sedaj vemo, da je prišel čas, ko stara laž, »Enkrat odvisnik, vedno odvisnik«, ni več sprejemljiva ne za družbo, ne za odvisnika. Mi lahko okrevamo.

## **Tretjina mojega življenja**

Danes je bil eden tistih dni. Bila sta petek in ponedeljek skupaj. Poskusi, da bi kaj postoril, so bili, kot da bi poskušal najti dilerja, med tem ko me preganja želja po drogi. Ves dan je bila norišnica, ko pa sem prišel domov in legel za eno uro, sem se počutil dobro. Brez vsega lahko zakinkam, saj v glavi nimam ničesar drugega razen čiste vesti. Starih težav ni več. Lahko se uležem, se umirim ter se počutim udobno. Dlje kot sem čist, bolje se počutim. Res je zakon zjutraj vstati in ne skrbeti, ali je megla ali sije sonce – dokler sem čist, je vse v redu.

Brez krčev in znojenja. Spomnim se časov, ko sem se bal iti spat, ker me je na omari čakala »roba«; ampak če bi jo vzel, ne bi imel ničesar, ko vstanem in potem bi bil spet bolan.

Nikoli si nisem mislil, da se bom dobro počutil v družbi navadnih ljudi, zdaj pa včasih mislim, da čutim enako kot oni. Po glavi se mi ne motajo vse tiste brezzvezne stvari, kot takrat, ko sem mislil, da sem frajer – hud model. Edini, komur sem se zdel frajer in hud model, sem bil jaz. Vsi ostali so me takoj spregledali. Iz nosa mi ne teče več in ne praskam se, razen če imam alergijo ali kaj podobnega. Zdaj lahko grem zvečer domov k čistim rjuham in odejam, zmolim in zaspim. To je res dobro zame.

Včeraj sem dobil plačo. Šel sem ven in si kupil nekaj božičnih daril – kupil, ne nakradel. Sedaj se lahko sprehodim skozi te trgovine, ne da bi pomislil na krajo. To je moj tretji božič odkar sem prišel iz zapora in ne morem se spomniti niceesar, kar sem ukradel, odkar sem prišel iz zapora. Čutim, da sem v bistvu že od otroštva pošten. Kradel sem, da sem lahko hranil svojo odvisnost, da sem dobil svojo »robo«, da sem lahko kinkal, da moj želodec ni krulil in da iz mojega nosa ni teklo. Ta nos! Vedno je bil smrkav, če sem bil bolan ali ne.

Moja zgodba je podobna mnogim drugim. Pri trinajstih sem končal v norišnici – tega se precej slabo spomnim. Predoziral sem z amfetamini, mislili pa so, da sem manično depresiven, dokler se nisem očistil tablet

in takrat so ugotovili, da sem samo nevrotičen.

Ampak ni se končalo tukaj. Začel sem kaditi travo. Zdaj sem star trideset in od tega sem dvanajst let in pol svojega življenja zapravil na ta način. Stari, definitivno tega nočem več. Odkar sem pred neke tri leti prišel iz zapora, ne morem reči, da me nikoli ni zamikalo. Ne morem reči, da nisem bil vsaj malo obsesiven. Ne morem reči, da me ni nikoli spreletela želja, da bi se zadel, ker me včasih je. Vendar je to zdaj le bežna misel kot »Poglej kako lep avto. Rad bi imel takšnega...« in že ni več, ne avta, ne misli. Opažam, da trenutki in obdobja, ko se to zgodi, postajajo vse bolj redki.

Že več kot dve leti me ni zgrabila obsedenost, da bi »kinkal« in to je res nekaj. Zdaj poskušam predati svojo voljo in svoje življenje v varstvo Boga, kakor ga sam razumem. Včasih poskušam igrati Boga in nadzorovati vse, vendar stvari ne delujejo na tak način. Dlje kot vztrajam tukaj in ostajam čist, boljše postaja. Nazadnje, ko sem zdrsnil, sem bil prestrašen, smrkav mulec, dvojni frajer, dvojno uglajen, s še vedno istimi koraki in istimi zgodbami. Zdaj lahko vsak teden, ko lahko, pridem na srečanja. Pred časom sem se vrnil v svojo domačo skupino in bilo je bolje kot moj rojstni dan. Ti fantje so me sprejeli nazaj in bili veseli, da me vidijo.

Mnogim sem s svojim preteklim obnašanjem delal težave. V tistem času nič ni bilo dobro; vse je bilo gnilo, razen droge. Seveda sem hlepel po drogah, vendar sem bil v tistem času pripravljen na karkoli, kar bi me odpe-

ljalo. Zdaj vem, da me vse, kar me odpelje (in ni letalo), vodi v resne težave. Resnično verjamem v to. Ne vem, če delam Dvanajst korakov po svojih najboljših močeh ali ne, vem pa, da sem s tem, ko jih delam najboljše, kar zmorem, čisto že približno tri leta.

Ko me začnejo stvari motiti, zdaj vem, kje se nahaja večina težav: v meni. Zdi se mi, da sem zdaj bolj toleranten do ljudi in da imam na splošno veliko več potrpljenja. To je zame velika sprememba. Delovati po načelih tega programa, tako kot jih razumem, ostati čisto samo danes, deliti izkušnje z drugimi odvisniki, ki so novi v programu – te stvari so spremenile ves moj pogled na življenje. To je dober način življenja.

## **Ne zmorem več**

V skupnost Narcotics Anonymous sem kot odvisnica prišla iz institucije za ženske. Prišla sem takoj prvi večer po odhodu iz institucije in tukaj sem se naučila kako živeti, da mi ni treba jemati droge v vsakdanjem življenju. Tukaj sem se veliko naučila o sebi, ker smo si odvisniki zelo podobni. Vedno sem videla drugo stran sebe, kadarkoli smo se na srečanjih pogovarjali o problemih in predlaganih rešitvah. Od tistih, ki sledijo programu okrevanja po svojih najboljših močeh, sem se naučila, kaj lahko naredim sama, če sem se pripravljena potruditi. Učila sem se tudi od tistih, ki so storili napake. Hudo mi je, ko vidim, da nekdo zapusti to skupnost in ponovno poskusi stari način življenja, vendar vem, da

meni tega ni treba storiti, če ne želim. Prav tako mi ni bilo treba krasti ali izdajati čekov brez kritja.

Moja odvisnost gre daleč nazaj. Že ko sem začela piti pri šestnajstih, sem pretiravala s pijačo in danes vem, da je bil vzrok za to, da sem bila bolna, še preden sem začela piti. Bila sem čustveno bolna, kar je segalo zelo globoko. Verjamem, da če ne bi bila čustveno bolna, ne bi izgubila nadzora nad jemanjem. Ko je postalo opazno, da zlorabljam vedno več alkohola, sem prek dela v zdravstvu začela eksperimentirati z drugimi drogami. To je raslo in raslo in nastal je grozen problem.

Čeprav je to zagotovo samomorilska pot sama po sebi, sem, ko sem se zavedela in bila prisebna, spoznala, da sem brezupno odvisna. Nisem vedela, da obstaja odgovor na to. In v resnici ga takrat ni bilo. Živela sem v San Franciscu, ne vedoč, kam naj se obrnem, ko sem poskusila storiti samomor in bila neuspešna. Takrat sem bila stara 26 let. Zdaj mislim, da bi, če bi bilo to mogoče, prišla v ta program podobnih let kot mnogi izmed vas.

Kakorkoli, moji vzorci so se nadaljevali. Nisem izgubila le samospoštovanja, temveč tudi spoštovanje in ljubezen svoje družine, otrok ter moža. Izgubila sem svoj dom in svoj poklic. Tako ali drugače nisem dosegla točke, na kateri bi poskusila ta način življenja ali da bi šla do konca. Morala sem vztrajati pri svojem načinu. Ponovno sem poskusila jemati droge in bila na koncu trikrat sprejeta v drugo institucijo. Nazadnje, ko sem šla tja, sem preprosto čutila, da ne zmorem več. Tega nisem

takoj povezala s svojo odvisnostjo. Preprosto nisem več zmogla. Ni bila misel »Ne zmorem več jemati drog«, samo »Ne zmorem več.« Počutila sem se popolnoma brezupno in brezmočno ter brez odgovorov. Ves moj čustven in duhovni ponos je izginil.

Prepričana sem, da so v instituciji dvomili o moji iskrenosti in o tem, ali sem pripravljena karkoli narediti glede svojega problema. Kakorkoli, želela sem nekaj narediti glede tega in vem, da ta program ne deluje, dokler si tega resnično ne želimo zaradi nas samih. Ni za ljudi, ki ga potrebujejo, temveč za ljudi, ki ga hočejo. Na koncu sem si ga tako močno želela, da sem trkala na vrata psihiatrov, psihologov, duhovnikov in kamorkoli sem lahko.

Mislil, da mi je eden od svetovalcev, ki ima že po naravi rad vse ljudi, dal veliko spodbude, da sem šla temeljito skozi prve tri korake. Priznala sem, da sem nemočna pred svojo odvisnostjo in da je moje življenje neobvladljivo. Poskusila sem toliko različnih stvari, da sem se odločila, da mi lahko le Sila večja od mene povrne duševno zdravje. Po svojih najboljših močeh sem predala svoje življenje v varstvo Boga, kakor ga razumem, in poskusila razumeti Boga v svojem vsakdanjem življenju.

Prebrala sem različne knjige o metafiziki. Z njimi sem se strinjala in zdele so se mi odlične, vendar se nisem nikoli odločila za nikakršno akcijo. V mojem vsakdanu nisem nikoli poskusila z vero. Presenetilo me je, da sem

po tistem, ko sem prišla tako daleč, začela postajati malo bolj odkrita in se videti takšno, kot sem. Dvomila sem, da sem lahko odkrita, vendar sem se začela zavedati sebe tako, da sem gledala navzven, na odvisnike okoli sebe, jih spoznavala, razumela in se spoprijateljila z njimi.

Zasluge bi pripisala tistim, ki jim pripadajo, saj verjamem, da mi je dnevno obiskovanje terapevtskih skupin z zelo razumevajočimi psihologi pomagalo zavedati se same sebe in tako narediti nekaj v zvezi s svojim problemom. Toda, ko sem prišla ven, sem pomislila, »Oh! Ali mi lahko uspe zunaj?«. Institucije so mi vzele toliko let mojega življenja, da sem se spraševala ali lahko ostanem čista in počnem normalne stvari. Dvomila sem v to, da bi lahko nadaljevala z normalnim življenjem, vendar je Bog poskrbel za to, da mi v tem zadnjem letu in pol ni ničesar primanjkovalo. Zmožna sem bila delati redno; čeprav na začetku nisem imela redne službe, ni bilo nikoli daljšega obdobja, ko ne bi delala.

Čeprav sem na začetku zavračala idejo, da bi se vrnila nazaj v svoj poklic, to je poklic medicinske sestre, sem si premislila in sem zdaj ravno sredi tega, da se morda vrnem nazaj v zdravstvo za polni delovni čas. S pomočjo nekaterih zelo razumevajočih ljudi, ki sem jih spoznala, je prihodnost tukaj videti zelo svetla. Medtem pa se po svojih najboljših močeh posvečam svojemu delu in ga opravljam uspešno, kljub temu, da so, ko sem zadnjič zapustila institucijo, vsi menili, da sem nezaposljiva.

Zame je to duhovni program ter vzdrževanje in rast duhovne izkušnje. Brez tovrstne pomoči in terapije, ki jo en odvisnik nudi drugemu, vem, da mi ne bi uspelo. V tem času mi je bila odvzeta obsesija po jemanju in danes vem, da se je to zgodilo po Božji milosti. Zdaj se posvečam svojim dnevnim težavam. Glede na vse moje vzorce strahu, tesnob, zamer in samopomilovanja je zanimivo videti, koliko od tega mi je bilo odvzeto. Slednja mi nič več ne pretresajo življenja. Vsako jutro prosim za pomoč in vsak večer preštejem svoje blagoslove. Resnično sem hvaležna, da mi ni treba preživljati bolečin, ki spremljajo jemanje kakršnihkoli drog.

Mislim, da je ena od najpomembnejših stvari, ki so mi pomagale ta, da je to program popolne abstinence. Šla sem preko ideje, da imam »dvojni problem.« Nimam problema s to ali tisto drogo. Imam problem s tem, kako živeti in to je vse, na kar moram biti danes pozorna.

Mentorica mi je bila v veliko pomoč takrat, ko se je zdelo, da so me vsi pustili na cedilu, tako družina kot prijatelji. Ne vem, kaj bi naredila, če mi ne bi odprla vrat s svojimi pismi. Z mano je delila svoje izkušnje, svojo moč in svoje upanje in to je bilo zelo blagodejno. Še vedno ostaja moja zelo dobra prijateljica. Tukaj v NA sem našla družino, prijatelje in način življenja. Tudi svojo družino sem prav tako obnovila z delom na korakih in ne tako, da sem delala direktno na problemu. Zgodilo se mi je veliko lepih stvari. Ne morem si predstavljati ničesar, kar bi me pripravilo do tega, da bi želela pozabiti ta način življenja.



## Začaran krog

Jaz sem Gene in sem odvisnik. To pišem v upanju, da lahko pomagam drugim odvisnikom kot sem jaz, ki poskušajo premagati svojo odvisnost z nadomeščanjem ene droge z drugo. To je bil moj vzorec. Pri 14-ih sem začel piti kadarkoli je bilo to možno. Temu sem dodal travo, da bi se pri druženju v srednji šoli počutil sproščeno in ugodno v svojem okolju.

Pri 17-ih sem začel s heroinom in hitro postal odvisen. Po letu in pol jemanja heroina sem se odločil za zdravljenje. Ko so me sprejeli, sem se prestrašil, se doma očistil in se pridružil vojski. Mislil sem, da bom lahko s tem, ko se odmaknem iz svoje okolice, rešil problem.

Celo tukaj sem prišel do tega, da sem dezertiral, da bi prišel do heroina. Bil sem poslan v Evropo in mislil sem, da bo problem rešen, če bom samo pil. Vendar sem ponovno padel v težave. Po odpustu sem se vrnil domov, v isto okolje. Ponovno sem jemal heroin in različne ostale droge. To je trajalo približno dve leti.

Boj za preživetje se je zares začel, ko sem se poskusil očistiti – sirup za kašelj, amfetamini, heroin itd. Zdaj nisem vedel, kje se ena odvisnost konča in kje druga začne. Leto, preden sem prišel v Narcotics Anonymous, sem se znašel brezupno odvisen od sirupa za kašelj, katerega sem spil pet do šest stekleničk na dan. Potreboval sem pomoč, zato sem obiskal zdravnika. Predpisal mi je deksadrin in mi dal injekcijo, da sem se počutil bolje. Zalotil sem se, da sem bil pri njemu skoraj vsak dan.

To je trajalo približno osem mesecev in zelo sem bil zadovoljen s svojo na novo odkrito legalno odvisnostjo. Prav tako sem od drugih zdravnikov dobival kodein. Postal sem noro prestrašen, tako da sem začel še piti. Vse skupaj se je dogajalo en mesec, potem pa sem pristal v psihiatrični bolnišnici. Po odpustu iz bolnišnice sem mislil, da sem svoboden od narkotikov in da lahko postanem zmeren pivec. Kmalu sem ugotovil, da ne morem. Takrat sem poiskal pomoč v NA.

Tukaj sem se naučil, da moj pravi problem ni v drogah in jemanju drog, ampak popačena osebnost, katero sem razvil skozi leta drogiranja in celo pred tem. Skupnost NA mi je omogočila, da sem si pomagal s pomočjo drugih v skupnosti. Ugotavljam, da napredujem v soočanju z resničnostjo in rastem en dan naenkrat. Našel sem nova zanimanja, ki mi nekaj pomenijo in ugotovil, da je bilo to tisto, kar sem iskal v drogah.

Včasih se mi je še vedno težko soočiti s stvarmi, vendar nisem več sam in vedno lahko najdem nekoga, ki mi pomaga prebroditi težke in zmedene trenutke. Končno sem našel ljudi, kot sem jaz, ki razumejo, kako se počutim. Zdaj sem tudi sam zmožen pomagati drugim najti to, kar sem našel sam, če si le tega želijo. Hvaležen sem Bogu, kakor ga sam razumem, za ta način življenja.

## **Nekaj smiselnega**

Vem, da nisem veliki vodja ali filozof, kot sem se poskušal predstavljati ljudem. Potem ko sem petnajst

let živel v utvari, sem sedaj spoznal, da me ljudje sprejemajo takšnega, kot v resnici sem. Pred tem sem vse svoje življenje počel stvari na svoj način. Če je kdorkoli kadarkoli ponudil kakšen nasvet ali predlog, sem jih zavrnil z zaprtim umom, ne da bi kadarkoli poskusil, kar so mi ponudili, da bi videl, če deluje ali ne. Čeprav se zdi, da je moj način vedno spodletel, sem moral ponovno vzeti drogo, dokler me niso ponavljajoči izleti v zapor začeli prepričevati, da nekaj ni v redu.

Dosegel sem točko, ko sem si obupano želel iz svojega življenja narediti nekaj smiselnega. Moral sem poskusiti nekaj drugega, kar bi delovalo. NA sem našel nekaj let pred to odločitvijo, vendar takrat nisem bil pripravljen na spremembo. Čeprav sem velikokrat zaprl vrata NA-ju, sem bil vedno dobrodošel nazaj.

Odkar sem pripravljen narediti nekaj s svojim življenjem s pomočjo programa NA, je moje življenje bolj smiselno in polno. Pred tem nisem mogel brez drog doživeti vsakdana. Potreboval sem jih samo zato, da sem se lahko soočil z vsakim dnevom. Vem, da moram ta vzorec razmišljanja in življenja spremeniti, da bi ostal popolnoma čist. To mi uspeva skozi načela našega programa.

Četudi zdaj nimam želje ali potrebe po drogiranju, moram zapolniti praznino, ki je ostala, z nečim vrednim. To sem našel v skupnosti NA. Moram se družiti z zmagovalci in hoditi v isto smer, kot gredo oni. Dokler sledim korakom programa vem, da mi bo uspelo. Čeprav

se mi program ne zdi lahek, je dovolj enostaven, da mu zapletena oseba, kot sem sam, lahko sledi.

## **Bil sem drugačen**

Moja zgodba se mogoče razlikuje od ostalih, ki ste jih slišali, saj nisem bil nikoli aretiran ali hospitaliziran. Vseeno pa sem dosegel točko popolnega obupa, ki smo jo mnogi od nas izkusili. Ni moja zgodovina tista, ki kaže na mojo odvisnost, temveč moji občutki in moje življenje. Odvisnost je bila moj način življenja – edini način življenja, ki sem ga poznal vrsto let.

Ko pomislim nazaj, sem verjetno samo enkrat pogledal svoje življenje in se odločil, da si tega ne želim. Prihajam iz »dobrega staromodnega« razbitega doma višjega srednjega razreda. Ne pomnim trenutka, ko nisem bil napet. Kot majhen otrok sem ugotovil, da lahko ublažim bolečino s hrano, in tu se je pričela moja odvisnost od drog.

Postal sem del tabletomanske manije v 50-ih. Že takrat sem ugotovil, da je zdravila težko jemati tako, kot so predpisana. Ugotovil sem, da imata dve tableti dvakrat boljši učinek kot ena sama. Spomnim se, da sem kopicil tablete, kradel materine recepte in le s težavo raztegnil zalogo tablet do naslednje nabave.

Na ta način sem nadaljeval z jemanjem skozi moja zgodnja leta. Ko sem bil v srednji šoli in je pritisnila drogeraška vročica, se je prehod med lekarniško in ulično drogo odvil sam od sebe. Takrat sem že vsakodnevno užival droge skoraj deset let, zato so te droge praktično

prenehale delovati. Prevzemala so me pubertetniška čustva nesposobnosti in manjvrednosti. Edini odgovor, ki sem ga imel je bil ta, da če sem nekaj vzel, sem bil, se počutil ali pa se obnašal bolje.

Zgodba mojega uličnega jemanja je precej normalna. Vsak dan sem jemal karkoli in vse, kar je bilo dostopno. Ni bilo pomembno, kaj sem vzel, samo da sem bil zadet. V teh letih so se mi droge zdele dobre. Bil sem križar, bil sem opazovalec, bil sem prestrašen in bil sem sam. Včasih sem se počutil vsemočnega in včasih sem molil za udobje bejavosti – če mi le ne bi bilo treba misliti. Spomnim se, da sem se počutil drugačnega – ne povsem človeškega – in tega nisem mogel prenesti. Ostal sem v svojem naravnem stanju: zadet.

Zdi se mi, da sem se leta 1966 zatekel k heroinu. Po tem, podobno kot za mnoge od nas, me nič več drugega ni zadovoljilo. Najprej sem se občasno pozabaval, potem sem se zadeval samo ob vikendih. Že leto kasneje sem bil zasvojen in dve leti kasneje sem pustil šolo in začel delati tam, kjer je delal moj diler. Zadeval sem se in preprodajal, nadaljeval sem še kakšno leto in pol, preden sem se naveličal biti naveličan.

Počutil sem se zdelan in nič več sposoben funkcionirati kot človeško bitje. V tem zadnjem letu mojega zadevanja sem začel iskati pomoč. Nič ni delovalo! Nič ni pomagalo!

Nekje v tem času sem dobil telefonsko številko človeka iz NA. Negotov in brez upanja sem opravil verjetno najbolj pomemben telefonski klic mojega življenja.

Nihče me ni prišel rešiti, nisem bil takoj ozdravljen. Človek je samo rekel, da če imam probleme z drogo, mi bodo srečanja morda koristila. Dal mi je naslov srečanja, ki je bilo tisti večer. Bilo je predaleč, da bi se vozil, poleg tega pa sem ravno prenehal jemati. Prav tako mi je dal naslov drugega srečanja, ki je bilo čez par dni in bližje mojemu domu. Obljubil sem mu, da bom šel pogledat. Ko je prišel ta dan, sem se na smrt bal, da se bom zadel in se bal odvisniške družbe, ki bi jo našel tam. Vedel sem, da nisem tiste vrste odvisnik, o katerem bereš v knjigah ali časopisih. Kljub vsem tem strahovom sem odšel na svoje prvo srečanje. Oblečen sem bil v elegantno črno obleko, črno kravato in 48 ur čist po dveh in pol letih zadevanja. Nisem želel, da bi vedeli kaj in kdo sem bil. Po moje nisem nikogar preslepil. Kar kričal sem na pomoč in vsi ste to vedeli. Resnično se ne spomnim veliko s tega prvega srečanja, ampak zagotovo sem slišal nekaj, kar me je pripeljalo nazaj. Prvi občutek, ki se ga spomnim v tem programu, je bil razjedajoč strah, da zaradi tega, ker nisem bil aretiran ali hospitaliziran zaradi drog mogoče ne bom primeren in me ne bodo sprejeli.

Drogo sem vzel dvakrat v prvih dveh tednih v programu in se končno predal. Nič več me ni skrbelo, ali sem primeren ali ne. Ni mi bilo mar, če sem bil sprejet. Vseeno mi je bilo tudi, kaj si ljudje mislijo o meni. Bil sem preveč utrujen, da bi me skrbelo.

Ne spomnim se točno kdaj, ampak kmalu za tem, ko sem se predal, sem začel dobivati nekaj upanja, da

bo ta program mogoče deloval tudi zame. Začel sem oponašati nekatere stvari, ki so jih počeli zmagovalci. Ujel sem se v NA. Počutil sem se dobro, bilo je čudovito biti čist prvič po mnogih letih.

Po tem, ko sem prihajal na srečanja že okoli šest mesecev, je ta nov občutek, biti čist, popustil in padel sem s tega rožnatega oblaka, po katerem sem hodil. Postalo je težko. Nekako sem preživel to prvo dozo realnosti. Mislim, da so edine stvari, ki so v tistem času zame delovale, bile želja, da ostanem čist, ne glede na vse, vera, da se bo vse uredilo in bo vse v redu, če se le ne bom zadel in ljudje, ki so mi bili pripravljene pomagati, kadar sem jih zaprosil. Od takrat je bil to trd boj. Moral sem garati zato, da sem ostal čist. Ugotovil sem, da je nujno, da grem na čim več srečanj, da delam z novinci, da sodelujem v NA, da sem vključen. Moral sem izvajati Dvanajst korakov, kakor dobro sem le mogel. Moral sem se naučiti živeti.

Danes je moje življenje veliko bolj enostavno. Imam službo, ki mi je všeč, dobro se počutim v svojem zakonu, imam prave prijatelje in aktiven sem v NA. Ta način življenja mi očitno odgovarja. Včasih sem zgubljal čas iskajoč čarovnijo – tiste ljudi, kraje in stvari, ki bi moje življenje naredile idealno. Sedaj nimam več časa za čarovnije. Preveč sem zaseden z učenjem, kako živeti. To je dolg, počasen proces. Včasih se mi zdi, da se mi bo zmešalo. Včasih se sprašujem »Čemu?«. Včasih potisnem sam sebe v kot samoobsedenosti in se mi zdi,

da ni več izhoda. Včasih se mi zazdi, da ne morem več prenašati življenjskih problemov. Takrat mi program ponudi odgovor in težki časi minejo.

Večino časa je moje življenje dobro. Včasih je življenje čudovito, veliko boljše, kot se ga kdajkoli spomnim. Naučil sem se imeti rad in našel sem prijateljstvo. Spoznal sem se malo bolje in našel razumevanje. Našel sem malo upanja in iz tega svobodo. In našel sem služenje in se naučil, da mi to daje izpolnjenost, ki jo potrebujem za srečo.

## **Prestrašena mati**

Mislila sem, da je odvisnik oseba, ki jemlje trdo drogo, nekdo, ki je bil na ulici ali v zaporu. Moj vzorec je bil drugačen – drogo sem dobila od zdravnika ali prijateljev. Vedela sem, da je nekaj narobe in ne glede na to sem hotela biti dobra – pri delu, v zakonu in pri vzgoji svojih otrok. Res sem se zelo trudila. Včasih mi je šlo dobro in potem spodletelo. Tako se je nadaljevalo in vsakič se je zdela cela večnost, zdelo se je, kot da se ne bo nikoli nič spremenilo. Hotela sem biti dobra mater. Hotela sem biti dobra soproga. Želela sem biti vključena v družbo, vendar se nikoli nisem počutila del nje.

Leta in leta sem govorila svojim otrokom, »Oprostite, ampak tokrat bo drugače«. Hodila sem od enega zdravnika do drugega in prosila za pomoč. Šla sem k svetovalcu z občutkom, da bo sedaj vse v redu, ampak moja notranjost je še vedno govorila, »Kaj je narobe?«.



Menjavala sem službe, menjavala sem zdravnike, droge, poskusila različne knjige, religije in barve las. Selila sem se iz ene četrti v drugo, menjavala prijatelje in premikala pohištvo. Šla sem na počitnice in prav tako ostala skrita v svojem domu. Skozi leta je bilo toliko stvari, a vedno sem imela občutek, da sem napačna, da sem drugačna, da sem zguba.

Ko sem dobila prvega otroka, mi je bilo všeč, ko so me uspavali; všeč mi je bil občutek, ki so mi ga dale droge. Občutek, kot da ne vem kaj se dogaja okoli mene in da me v resnici ne briga. Skozi leta so mi pomirjevala dajala občutek, da v resnici ni nič pomembno. Proti koncu so se stvari že tako pomešale, da nisem več vedela, kaj je in kaj ni pomembno. Tresla sem se od znotraj in navzven. Droge niso pomagale.

Poskušala sem, vendar bolj malo. Pustila sem službo, se poskusila vrniti, vendar nisem zmogla. Obsedela sem prestrašena na kavču. Tehtala sem 46 kg in imela rane na ustnicah in v nosu. Imela sem sladkorno bolezen in se tako močno tresla, da sem si težko dala žlico v usta. Počutila sem se, kot da se hočem ubiti in da me ljudje okoli mene želijo raniti. Fizično in psihično sem bila zlomljena. Pravkar sem postala babica in nisem bila sposobna komunicirati niti z malim otrokom. Bila sem skoraj kot rastlina. Hotela sem biti del življenja, ampak nisem vedela kako. Del mene mi je govoril, da bi bilo bolje, če bi umrla in drugi del pa, da mora obstajati boljši način življenja.

Ko sem začela program NA mi je veliko ljudi predlagalo vsakdanje stvari, kot je prehranjevanje, kopanje, oblačenje, sprehod in obiskovanje srečanj. Govorili so mi: »Ne boj se, vsi smo šli skozi to«. Skozi leta sem šla na mnoga srečanja. Ena stvar, ki se me je najbolj prijela, nekaj, kar so mi je govorili od začetka: »Betty, lahko nehaš bežati in lahko postaneš karkoli si želiš in lahko narediš kar hočeš«.

Že od začetka programa sem poslušala in opazovala mnoge ljudi in jih spremljala skozi vzpone in padce. Sprejela sem nasvete, za katere sem čutila, da so zame najboljše. Moje delovno področje se je moralo spremeniti in obiskovala sem šolo. Ponovno sem se morala naučiti stvari, ki sem jih nekoč že znala. Napredovala sem počasi, vendar je bilo zame zelo nagrajujoče.

Prav tako sem se odločila, da se moram bolje spoznati, preden se spustim v resno zvezo z moškim. Učim se komunicirati s svojimi hčerami. Poskušam mnogo stvari, ki sem si jih leta želela. Sposobna sem se spomniti mnogih stvari, ki sem jih izrinila iz svojih misli. Spoznala sem, da Betty ni tak kup ničesar, ampak nekdo in nekaj, kar nikoli nisem nehala iskati in poslušati. Prvega aprila bo moja peta NA obletnica. Kako se vam to zdi za prvoaprilsko šalo?

## **Debeli odvisnik**

Jaz sem odvisnik. V obdobju osemnajstih let sem redno jemal vsaj 50 različnih drog. Ko sem začel jemati,

se nisem zavedal, da sem droge jemal samo iz enega razloga – ker mi ni bilo všeč kako se počutim. Želel sem se počutiti bolje. Poskušal sem se počutiti drugačnega, za kar sem zapravil osemnajst let. Nisem se zmogetl soočiti z resničnostjo vsakdanjega življenja. Kot debel otrok, in debel vse svoje življenje, sem se počutil zavrnjenega.

Rodil sem se v Arizoni leta 1935 in se preselil v Kalifornijo v začetku 40-ih. Z družino smo se selili iz države v državo in moj oče je bil večkrat poročen. Popival je v družbi, bil je v stanju samopravičnosti ali pa v stanju popolne degradacije. To je eden izmed mnogih razlogov, da smo se tako pogosto selili.

Ko sem se selil iz šole v šolo, sem opisoval različne izkušnje, ki sem jih doživel in pripovedoval o svojih različnih mačedah. Iz neznanega razloga so me imeli za lažnivca. Ne glede na to, kam sem šel, se mi je zdelo, da me sprejema edino družba tako imenovanih ljudi nižjega razreda, nikoli pa nisem čutil, da sem sam oseba nižjega razreda. Dalo mi je občutek lastne vrednosti, ko sem na njih lahko gledal zviška.

Moje družinsko življenje je bilo zmedeno in boleče, vendar sem skozi vzgojo pridobil veliko dobrih moralnih vrednot. Vedno sem se trudil ostati zaposlen. Pravzaprav mi je večino časa uspelo ostati samozaposlen v neki vrsti posla. Sposoben sem bil celo ohraniti nekakšen status v družbi s tem, da sem pripadal bratovščinam.

Visok sem bil 165 centimetrov in tehtal 128 kilogramov. Jedel sem kompulzivno, da bi obvladal svoje občutke in

čustva in se počutil bolje. Pravzaprav sem tako tudi začel z jemanjem trdih drog. Tako obupno sem želel shujšati, da sem bil pripravljen jemati heroin. Mislil sem, da bom dovolj pameten in se ne bom navlekel, da bom z drogiranjem izgubil apetit, se dobro počutil in prelisičil to igro. Skakal sem po vsej državi in nazadnje končal v kaznilnicah in zaporih. To je bil začetek konca; ne samo, da sem bil prekomerni jedec in ostal debel, bil sem tudi odvisen od drog.

Nekdo mi je povedal za skupnost Narcotics Anonymous, ko sem bil v zadnji stopnji degradacije in obupa. Ker nisem imel kam iti, sem prišel v skupnost in se počutil tako slabo, kot se človek sploh lahko počuti – kot da ni izhoda. Bil sem v celoti in popolnoma moralno na psu. Ničesar nisem vedel o duhovnih vrednotah. Ničesar nisem vedel o življenju. Na koncu je bilo življenje samo še vsakodnevna bolečina. Vse, kar sem znal, je bilo to, da sem nekaj vrgel vase – hrano ali drogo – ali pa sem zlorabljal seks, da bi se počutil bolje, toda tudi to me ni več zadovoljilo. Ničesar mi ni bilo zadosti.

Ko sem prišel v ta program, sem našel nekaj, česar nisem doživel še nikoli prej – popolno sprejemanje takšnega, kot sem. Povabili so me, naj se vračam nazaj v skupnost, ki ni zaračunavala nobene članarine – rekli so mi, da sem svojo članarino plačal že s preteklim življenjem – in da bom, če bom prihajal nazaj, našel popolno svobodo in nov način življenja.

Danes, mnogo let kasneje, se mi zdi, da sem osvoboden aktivne odvisnosti in kompulzivnega prenajanja

ter da imam nek status v družbi. Imam lep dom in družino, odgovorno mesto, predvsem pa imam oseben odnos s svojim Bogom, ki mi je omogočil vse te stvari. Sposoben sem veselja in nasmejanosti, dobrega počutja in sproščenosti, tudi kadar stvari niso tako dobre, kot bi lahko bile.

Nobenega dvoma ni, da dolgujem svoje življenje skupnosti Narcotics Anonymous in Bogu. Lahko ti samo ponudim svoje upanje – če tudi ti trpiš, kot sem nekoč trpel jaz, se boš, če boš deloval po načelih Narcotics Anonymous, osvobodil bolečine ter našel smiselno in uspešno življenje.

Dvanajst korakov in Dvanajst izročil ponatisnjeno za priredbo  
z dovoljenjem AA World Services, Inc.

Copyright © 2018 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Vse pravice pridržane

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)



To je prevod literature, ki jo je odobrila NA skupnost.

Narcotics Anonymous, , , , in The NA Way  
so registrirani zaščitni znaki  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-154-7 Slovenian 6/18

WSO Catalog Item No. SL1500

Slovenian