

## 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 dožemanje 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 abstini- rajo daljše obdobje, a jim njihova neiskrenost in samoprevara še vedno preprečujeta, da bi uživali celovito okrevanje in sprejetost v družbi. Kakorkoli, popolna in neprekinjena abstinence 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 abstinence. 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.

## 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. Proi 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 mor- da 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

\*Napisano leta 1965.

probleme. Vendar pa smo vedeli, da jih veliko še naprej propada na poti raze čaranja, 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. Brezbesedni 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.

Copyright © 2017 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  
Skupnost Anonimnih narkomanov.

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

ISBN 978-1-63380-145-5 Slovenian 12/17

WSO Catalog Item No. SL3106



**Narcotics Anonymous®**

IP Št. 6-SL

## Okrevanje in recidiv

Ponatis iz Bele knjižice  
*Narcotics Anonymous*