

Doświadczenie jednego z uzależnionych z akceptacją, wiarą i poddaniem

Kiedy rozpocząłem pracę z Programem NA, zidentyfikowałem swój problem – miałem pragnienie, aby przestać zażywać, ale nie wiedziałem, jak to zrobić. Ze względu na naturę choroby uzależnienia cała moja osobowość była nastawiona na zażywanie, zdobywanie oraz poszukiwanie dróg i środków, aby mieć więcej narkotyków. Wszystkie cechy mojej osobowości były napędzane obsesją na własnym punkcie. Całkowicie egocentryczny, próbowałem kontrolować swoje życie poprzez manipulowanie ludźmi i sytuacjami tak, aby działały na moją korzyść. Całkowicie traciłem kontrolę. Obsesja zmuszała mnie do ciągłego zażywania narkotyków, mimo iż czułem, że to mnie niszczy. Działo się to wbrew mojej woli, a nawet wbrew podstawowemu, ludzkiemu instynktowi przetrwania. Żyjąc jak szaleniec i czując się beznadziejnie bezradny, poddałem się – przestałem walczyć i zaakceptowałem, że jestem uzależniony. W ten sposób uznałem, że moje życie całkowicie wymknęło się spod mojej kontroli i że jestem bezsilny wobec choroby. Siła mojej woli nie potrafiła zmienić chorego organizmu, który kompulsywnie pożywał narkotyków. Moja samokontrola nie mogła zmienić mojego chorego umysłu, który był ogarnięty obsesją na punkcie zażywania środków zmieniających świadomość, aby uciec przed rzeczywistością. Nic z tego – ani moja samokontrola, ani nawet najwyższe ideały nie mogły zmienić mojego chorego ducha: przebiegłego, podstępного i całkowicie egocentrycznego. Gdy tylko byłem zdolny zaakceptować rzeczywistość mojej bezsilności, stałem się wolny od odurzania się narkotykami. Ta akceptacja mojego stanu – mojej całkowitej bezsilności

wobec choroby uzależnienia oraz nieumiejętności kierowania własnym życiem – stała się kluczem do zdrowienia.

Dzięki pomocy zdrowiejących uzależnionych, którą otrzymałem na mityngach NA, zacząłem utrzymywać abstynencję – minuta po minucie, godzina po godzinie, dzień po dniu. Wciąż miałem w sobie chęć, aby zażyć. Życie bez narkotyków wydawało się nie do zniesienia. Poddawanie się sprawiało, że czułem się jeszcze bardziej beznadziejnie, niż wtedy, kiedy zażywałem, a mój umysł podpowiadał mi, że muszę znów zażyć, aby poradzić sobie z tym uczuciem. Akceptacja mojej bezsilności oraz nieumiejętności kierowania własnym życiem zrodziła we mnie potrzebę znalezienia siły większej od mojego uzależnienia, która zmieniłaby moją autodestrukcyjną naturę. Ludzie, których spotkałem na mityngach NA, powiedzieli mi, że znaleźli siłę większą od uzależnienia w Programie NA. Ci ludzie pozostawali czysti przez miesiące lub lata i byli wolni od pragnienia zażywania narkotyków! Powiedzieli mi, że mogę stracić obsesję na punkcie zażywania, jeżeli zacznę żyć Programem Anonimowych Narkomanów. Nie miałem innego wyboru, niż im zaufać. Próbowałem już w swoim życiu pomocy lekarzy, psychiatrów, ośrodków odwykowych, duchowych instytucji, zmieniania pracy, małżeństw, rozwodów wszystko to zawiodło. Sytuacja wyglądała beznadziejnie, lecz w NA dostrzegłem nadzieję. Zobaczyłem uzależnionych, którzy zdrowieją ze swojej choroby! Uwierzyłem, że mogę się nauczyć, jak żyć bez narkotyków. We Wspólnocie Anonimowych Narkomanów znalazłem wiarę potrzebną mi, aby rozpocząć zmianę.

Od tamtej chwili przestałem zażywać narkotyki i niechętnie uwierzyłem, że mogę utrzymywać czystość. Ciągle myślałem o sobie i czułem się jak uzależniony, który tylko

przestał zażywać narkotyki. Mój charakter i osobowość pozostawały takie same jak zawsze. Wszystko wokół mnie było podpierane przez moje skłonności autodestrukcyjne. Potrzebowałem zmiany, czułem że w przeciwnym razie wrócę do brania. Zaakceptowałem mój stan i uwierzyłem, że mogę zdrowieć. W tym celu całkowicie zaakceptowałem duchowe zasady Programu NA: uczciwość, otwarty umysł i dobrą wolę.

Z pomocą mojego sponsora zdecydowałem powierzyć swoje życie i swoją wolę opiece Boga, takiego, jakim Go pojmowałem. Dla mnie było to punktem zwrotnym. Ta decyzja domagała się kontynuowania akceptacji, stale rosnącej nadziei codziennego poddawania się procesowi zdrowienia. Decyzja, aby powierzyć swoje życie oraz wolę opiece Boga, wymagała, abym odkrywał samego siebie oraz aktywnie starał się zmienić swoje sposoby radzenia sobie z rzeczywistością. To zobowiązanie przywiodło do mojego życia uczciwość. To sposób, w jaki Program NA na mnie zadziałał: zaakceptowałem swoją chorobę, rozwinąłem w sobie wiarę w to, że ten program może mnie zmienić, oraz zaangażowałem się w przestrzeganie duchowych zasad zdrowienia.

Teraz potrzebne było działanie. Gdybym nie zaczął się zmieniać, byłbym nieszczęśliwy i w konsekwencji wróciłbym do brania narkotyków. Działanie, które sugeruje Program NA, potrafiło zmienić mój charakter oraz osobowość. Zacząłem regularnie i uczciwie notować, jakie dobre rzeczy już udało mi się zrobić, oraz szczerze pisać o swoich uczuciach. Całkowicie odkrywałem samego siebie przed Bogiem oraz przed drugim człowiekiem, mówiąc o swoich najszybszych lękach, złościach i urazach. Dzięki robieniu tych rzeczy moja przeszłość nie miała już dłużej nade mną kontroli i zacząłem czuć się wolny, aby żyć w zgodzie ze swoimi

ideałami. Zacząłem zachowywać się inaczej i stawałem się gotowy, aby Bóg zmienił mnie w osobę, jaką chce, abym był.

Zacząłem rozwijać w sobie racjonalny obraz samego siebie, zbudowany w oparciu o rzeczywistość, prosząc Boga o zaradzenie moim niedoskonałościom.

Poprzez przyznawanie się do błędów oraz zadośćuczynienie ludziom, których skrzywdziłem, nauczyłem się, jak przebaczać sobie oraz innym.

Przeglądam swoje zachowanie regularnie i naprawiam swoje błędy tak szybko, jak jest to możliwe. Nieustannie rozwijam i poszerzam swoje zaufanie oraz wiarę w duchowe zasady. Daję to wszystko innym uzależnionym, dzielę się sobą oraz naszym programem, a także staram się żyć w zgodzie z zasadami, których się nauczyłem. Program Dwunastu Kroków pozwolił mi przestać zażywać narkotyki, pozbawił mnie pragnienia zażywania oraz dał mi nową drogę życia.

Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone.

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



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous,   , i The NA Way
są znakami zastrzeżonymi

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-091-5 Polish 7/16

WSO Catalog Item No. PL-3114



Narcotics Anonymous®
Anonimowi Narkomani

IP Nr. 14-PL

Doświadczenie
jednego
z uzależnionych
z akceptacją,
wiarą
i poddaniem