

## გამოჯანმრთელება და რეციდივი

ბევრს მიაჩნია, რომ გამოჯანმრთელება უბრალოდ ნარკოტიკების არმოხმარების საკითხია. ისინი თვლიან, რომ რეციდივი სრული მარცხის, ხოლო თავშეკავების ხანგრძლივი პერიოდები - სრული წარმატების ნიშანია. ანონიმური ნარკომანების პროგრამაში ჩვენ აღმოვაჩინეთ, რომ ასეთი აღქმა მეტისმეტად პრიმიტიულია. მას შემდეგ, რაც წევრი უკვე ჩართულია ჩვენს თანამეგობრობაში, რეციდივი შეიძლება ის შოკისებური განცდა აღმოჩნდეს, რომელიც პროგრამის უფრო ზედმიწევნით გამოყენებას გამოიწვევს. მეორე მხრივ, ისეთი წევრებიც გვინახავს, რომლებიც დიდხანს იკავებენ თავს მოხმარებისგან, მაგრამ არაკეთილსინდისიერება და საკუთარი თავის მოტყუება ხელს უშლის, რომ სრულად გამოჯანმრთელდნენ და მიღებული იქნენ საზოგადოებაში. სრული და უწყვეტი თავშეკავება, ამასთან, ენეი-ს სხვა ჯგუფებთან მჭიდრო კავშირი და იდენტიფიცირება, კვლავაც საუკეთესო საფუძველია ზრდისთვის.

მიუხედავად იმისა, რომ ყველა დამოკიდებული ძირითადად ერთნაირია, ჩვენ, როგორც ინდივიდები, განვსხვავდებით დაავადების ხარისხით და გამოჯანმრთელების ტემპით. შეიძლება არსებობდეს შემთხვევები, როდესაც რეციდივი საფუძველს უყრის სრულ თავისუფლებას. სხვა შემთხვევებში ამ თავისუფლების მიღწევა მხოლოდ თავშეკავებისთვის უდრეკ და ჯიუტ მზადყოფნას შეუძლია ნებისმიერ ფასად, რაც არ უნდა მოხდეს, სანამ კრიზისი გადაივლის. იმ დამოკიდებულმა, რომელსაც რამენაირად, თუნდაც გარკვეული დროით, შეუძლია დაკარგოს მოხმარების საჭიროება ან სურვილი და თავისუფალი არჩევანი აქვს იმპულსურ აზროვნებასა და კომპულსიურ მოქმედებას შორის, მიაღწია გარდამტეხ წერტილს, რომელიც შეიძლება გადამწყვეტი ფაქტორი იყოს მის გამოჯანმრთელებაში. ამ დროს ჭეშმარიტი დამოუკიდებლობისა და თავისუფლების განცდა ხშირად სასწორზე

დევს. დამოუკიდებლად წამოდგომა და საკუთარი ცხოვრების კვლავ განკარგვა მიზნიდველია, თუმცა გვესმის, რომ ყველაფერი ის, რაც გვაქვს, მოგვეცა მხოლოდ ჩვენზე ძლიერ ძალაზე დაყრდნობით, სხვების დახმარებით და მათგან დახმარების მიღებით, ემპათიის მეშვეობით. გამოჯანმრთელების გზაზე მოსვენებას არ მოგვცემს ძველი კომპარები. ცხოვრება შეიძლება კვლავ უაზრო, მონოტონური და მოსაწყენი გახდეს. ახალი იდეების გამეორებისას შეიძლება გონებრივად გადავიღალოთ და ფიზიკურად დაგვღალოს ახალმა საქმიანობამ, მაგრამ ვიცით, რომ თუ ამ ყოველივეს გამეორებას ვერ შევძლებთ, მაშინ აუცილებლად დავუბრუნდებით ძველ პრაქტიკას. ექვი გვაქვს, რომ თუ არ გამოვიყენებთ, აუცილებლად დაგვარგავთ იმას, რაც გვაქვს. ასეთი მომენტები ხშირად ჩვენი უდიდესი ზრდის პერიოდებია. გვეჩვენება, რომ გონება დასხეული დაგვეღალა ამ ყველაფრისგან, მაგრამ სიღრმისეულად, ცვლილების და ჭეშმარიტი გარდასახვის მამოძრავებელი ძალები შეიძლება მოქმედებდეს იმისთვის, რომ მოგვეცეს პასუხები, რომლებიც გარდაქმნის ჩვენს შინაგან მოტივაციას და შეცვლის ჩვენს ცხოვრებას.

ჩვენი მიზანი არის გამოჯანმრთელება ჩვენი თორმეტი ნაბიჯის მეშვეობით, და არა უბრალოდ ფიზიკური თავშეკავება. საკუთარი თავის გასაუმჯობესებლად საჭიროა ძალისხმევა და იქიდან გამომდინარე, რომ შეუძლებელია ახალი იდეის ჩაკეტილ გონებაში ჩანერგვა, რამენაირად აუცილებელია გონების გახსნა. ვინაიდან ამის გაკეთება მხოლოდ ჩვენ თვითონ შეგვიძლია, საჭიროა ვაღიაროთ ჩვენი ერთი შეხედვით თანდაყოლილი მტრები - აპათია და გაჭიანურება. ცვლილებებისადმი წინააღმდეგობა, როგორც ჩანს, თანდაყოლილია ჩვენთვის და მხოლოდ ბირთვული აფეთქების მსგავს რამეს შეუძლია ცვლილება გამოიწვიოს ჩვენში ან სხვა მიმართულება მისცეს ჩვენს მოქმედებს. რეციდივმა, თუ მას გადავურჩებით, შეიძლება ბიძგი მისცეს ნგრევის პროცესს. ჩვენი ახლობელი ადამიანის რეციდივმა და ზოგჯერ

შემდგომმა სიკვდილმა, შეიძლება ძლიერი პირადი მოქმედების აუცილებლობა გააღვიძოს ჩვენში.

## პირადი ისტორიები

*1953 წლიდან „ანონიმური ნარკომანები“ საგრძნობლად გაიზარდა. ადამიანებმა, რომლებმაც ეს თანამეგობრობა შექმნეს და რომლების მიმართ ჩვენ ღრმა და გაუნელებელი სიმპათიის გრძნობა გვაქვს, ბევრი რამ გვასწავლეს დამოკიდებულების და გამოჯანმრთელების შესახებ. ქვემოთ მოცემულ გვერდებზე გაგაცნობთ იმას, თუ როგორ ვიწყებდით ამ საქმეს. პირველი ნაწილი 1965 წელს ჩვენი ერთერთი პირველი წევრის მიერ არის დაწერილი. ენეი-ს წევრების გამოჯანმრთელების უფრო ახალი ისტორიები ხელმისაწვდომია ჩვენს ძირითად ტექსტში, Narcotics Anonymous\*.*

### ჩვენ ნამდვილად ვჯანმრთელდებით

ძველი ანდაზის თანახმად, მიუხედავად იმისა, რომ „პოლიტიკა მეუღლეებშიც კი იწვევს გაუცხოებას“, დამოკიდებულება ჩვენ გვაახლოებს. შესაძლებელია ერთმანეთისგან განსხვავებული ისტორიები გვაქვს, მაგრამ ყველას ერთი რამ გვაქვს საერთო - დაავადება ან აშლილობა, რომელსაც დამოკიდებულება ჰქვია. ყველამ კარგად ვიცით ის ორი რამ, რისგანაც ნამდვილი დამოკიდებულება შედგება: შეპყრობილობა და კომპულსია. შეპყრობილობა - ის აკვიატებული იდეა, რომელიც მუდმივად გვაიძულებს უკან დაბრუნებას კონკრეტულ ნარკოტიკთან, ან რაიმე მის შემცვლელთან იმისთვის, რომ კვლავ დავიბრუნოთ ის სიმსუბუქე და კომფორტი, რომელსაც ერთ დროს განვიცდიდით.

კომპულსია – მას შემდეგ, რაც პროცესი დავიწყეთ ერთი დოზით, ერთი აბით ან ერთი სასმელით, აღარ შეგვიძლია გავჩერდეთ საკუთარი ძალისხმევით. იმის გამო, რომ ფიზიკური მგრძნობელობა გვაქვს ნარკოტიკების მიმართ, მთლიანად ვვარდებით

\* ჯერ არ გამოქვეყნებულა საქართველოში.

საკუთარ თავზე უფრო ძლიერი დესტრუქციული ძალის ხელში.

როდესაც ბოლოსდაბოლოს გავაცნობიერებთ, რომ აღარ შეგვიძლია ადამიანურად ცხოვრება არც ნარკოტიკებით და არც მათ გარეშე, თითოეული ჩვენგანი ერთი და იგივე დილემის წინაშე დგება. რა ვქნათ? ალტერნატივა ასეთია: ან ბოლომდე მიუყვებით იმ გზას, რომლის დასასრულს ციხე, სამკურნალო დაწესებულება და სიკვდილი გველოდება, ან ცხოვრების ახალ გზას ვირჩევთ. ადრე ძალიან ცოტა დამოკიდებულს თუ ჰქონდა ამ ბოლო არჩევანის გაკეთების შესაძლებლობა. მას ვინც დღეს იტანჯება ამ დაავადებით, უფრო მეტად გაუმართლა. პირველად კაცობრიობის ისტორიაში მარტივმა მეთოდმა ბევრი ჩვენგანის ცხოვრებაში გაამართლა. ის ყველა ჩვენგანისთვის ხელმისაწვდომია. ეს არის უბრალო სულიერი, არარელიგიური პროგრამა, რომელიც ცნობილია როგორც „ანონიმური ნარკომანები“.

როდესაც, 15 წლის წინ, ჩემმა დამოკიდებულებამ სრულ უძლურებამდე, უსარგებლობამდე და კაპიტულაციამდე მიმიყვანა, მაშინ არ არსებობდა „ანონიმური ნარკომანები“. ვიპოვე „ანონიმური ალკოჰოლიკები“ და ამ თანამეგობრობაში შევხვდი დამოკიდებულებს, რომლებმაც ჩემსავით აღმოაჩინეს, რომ ამ პროგრამას შეეძლო დახმარებოდა პრობლემების გადაწყვეტაში. ამისდა მიუხედავად, ვიცოდით, რომ ბევრი კვლავ იმედგაცრუების, დეგრადაციისა და სიკვდილის გზას აგრძელებდა იმიტომ, რომ ვერ შეძლეს საკუთარი თავის ალკოჰოლიკებთან იდენტიფიცირება „ანონიმურ ალკოჰოლიკებში“. მათი იდენტიფიკაცია იყო გამოკვეთილი სიმპტომების და არა ემოციების ან გრძნობების უფრო ღრმა დონეზე, სადაც ემპათია განკურნების თერაპია ხდება ყველა დამოკიდებული ადამიანისთვის. რამდენიმე სხვა დამოკიდებულთან და „ანონიმური ალკოჰოლიკების“ ზოგიერთ წევრთან ერთად, რომლებსაც მტკიცედ სჯეროდათ ჩვენი და პროგრამის, 1953 წლის ივლისში ჩვენ დავაარეთ, ის, რაც დღეს „ანონიმურ ნარკომანების“ სახელით არის ცნობილი. ვგრძნობდით, რომ

ახლა დამოკიდებული ადამიანი თავიდანვე იპოვიდა იდენტიფიცირების საშუალებას იმ მოცულობით, რომელიც საკუთარი თავის დასარწმუნებლად სჭირდებოდა, რომ მასაც შეუძლია სუფთა დარჩეს სხვების მაგალითზე, რომლებიც უკვე წლებია ჯანმრთელდებიან.

ის, რომ ეს ყველაზე მეტად იყო საჭირო, განვლილმა წლებმა დაამტკიცა. აღიარების, ნდობის და რწმენის ეს უსიტყვო ენა, რომელსაც ჩვენ ემპათიას ვუწოდებთ, ქმნის ატმოსფეროს, რომელშიც შეგვიძლია ვიგრძნოთ დრო, შევხვოთ რეალობას და ვაღიაროთ სულიერი ფასეულობები, რომლებიც ბევრი ჩვენგანისთვის კარგა ხანია დაკარგული იყო. გამოჯანმრთელების ჩვენს პროგრამაში რაოდენობრივად ვიზრდებით და ვძლიერდებით. აქამდე არასდროს ყოფილა, რომ ამდენ სუფთა დამოკიდებულს, საკუთარი არჩევანით და თავისუფალ საზოგადოებაში, შეძლებოდა ერთმანეთთან შეხვედრა იქ, სადაც სურდათ და იმისთვის, რომ შეენარჩუნებინათ გამოჯანმრთელებული მდგომარეობა სრული შემოქმედებითი თავისუფლების პირობებში.

დამოკიდებულებსაც კი უთქვამთ, რომ შეუძლებელი იყო ამის გაკეთება ისე, როგორც დაგეგმილი გვქონდა. ჩვენ გვჯეროდა გახსნილი შეხვედრების - დამალვის გარეშე, როგორც ამას სხვა ჯგუფები ცდილობდნენ. გვჯეროდა, რომ ეს განსხვავდებოდა ყველა სხვა მეთოდისგან, რომლებიც მანამდე გამოცადეს მათ, ვინც საზოგადოების ხანგრძლივად დატოვების მომხრე იყო. ჩვენ კი მიგვაჩნდა, რომ რაც უფრო მალე შეძლებს დამოკიდებული თავის პრობლემას ყოველდღიურ ცხოვრებაში გაუმკლავდეს, მით უფრო სწრაფად გახდება ის ნამდვილი, პროდუქტიული მოქალაქე. საბოლოოდ, ჩვენ ფეხზე უნდა დავდგეთ და მივიღოთ ცხოვრება ისეთად, როგორც არის, და რატომ არ გავაკეთოთ ეს თავიდანვე?

ამის გამო, რა თქმა უნდა, ბევრმა განიცადა რეციდივი და ბევრიც საბოლოოდ დაიკარგა. თუმცა, ბევრი დარჩა, ხოლო ზოგი წარუმატებლობის შემდეგ უკან დაბრუნდა. ამის ნათელი მხარეა ის ფაქტი, რომ იმათ შორის,

ვინც ახლა ჩვენი წევრები არიან, ბევრს სრული თავშეკავების ხანგრძლივი პერიოდი აქვს გავლილი და უკეთ შეუძლია ახალმოსულის დახმარება. მათი პოზიცია, რომელიც ჩვენი ნაბიჯების და ტრადიციების სულიერ ფასეულობებს ეფუძნება, არის ის მამოძრავებელი ძალა, რომელსაც ზრდა და ერთიანობა მოაქვს ჩვენი პროგრამისთვის. ახლა უკვე ვიცით, რომ დადგა დრო, როდესაც ეს გაცვეთილი, ძველი ტყუილი, “ერთხელ თუ გახდი დამოკიდებული, ყოველთვის დამოკიდებული იქნები,” აღარ იქნება მისაღები არც საზოგადოების, არც თავად დამოკიდებულისთვის. ჩვენ ნამდვილად ვჯანმრთელდებით



**Narcotics Anonymous®**

**„ანონიმური ნარკომანები“**

სფ №6-KA

## გამოჯანმრთელება და რეციდივი

*Narcotics Anonymous* თეთრი ბროშურის ხელახალი გამოცემა

Copyright © 2021 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
ყველა უფლება დაცულია

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel 818.773.9999 Fax 818.700.0700  
www.na.org



World Service Office—Canada  
Mississauga, Ontario

World Service Office—Europe  
Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646 6012

World Service Office—Iran  
Tehran, Iran  
www.na-iran.org



ეს არის გაერთიანება ენეი-ს მიერ დამტკიცებული ლიტერატურის თარგმანი.

Narcotics Anonymous,   და The NA Way  
ნარმოადგენს Narcotics Anonymous World Services,  
Incorporated -ის რეგისტრირებულ სავაჭრო ნიშნებს.

ISBN 9781633803442 Georgian 3/21

WSO Catalog Item No. KA3106