



Narcotics Anonymous[®]

„ანონიმური ნარკომანები“

შესავალი

ეს ბროშურა წარმოგიდგენთ ანონიმური ნარკომანების საზოგადოებას. ის დაწერილია იმ კაცებისთვის და ქალებისთვის, რომლებიც ჩვენსავით იტანჯებიან ერთი შეხედვით უიმედო დამოკიდებულებით ნარკოტიკზე. ნარკოდამოკიდებულება არ იკურნება, მაგრამ უბრალო სულიერი პრინციპების პროგრამით გამოჯანმრთელება შესაძლებელია. ეს ბროშურა გაგაცნობთ ჩვენს საზოგადოებას. მისი მიზანი არ არის, რომ ყოვლისმომცველი იყოს, მაგრამ მასში ნახავთ საფუძვლებს, რომლებიც, როგორც ჩვენი პირადი და ჯგუფური გამოცდილებიდან ვიცით, აუცილებელია გამოჯანმრთელებისათვის.

ლოცვა სულიერი სიმშვიდისთვის

ღმერთო მოგვეცი გონება და სულიერი სიმშვიდე, მივიღოთ ის, რისიშეცვლაცარშეგვიძლია, გამბედაობაშევეცვალოთის, რაც შეგვიძლია და სიბრძნე განვასხვავოთ ერთი მეორისაგან.

ვინ არის დამოკიდებული?

ბევრ ჩვენგანს დიდი დაფიქრება არ სჭირდება ამ კითხვაზე. ჩვენ ვიცით! მთელი ჩვენი ცხოვრება და ფიქრები ნარკოტიკებზე იყო კონცენტრირებული ამა თუ იმ ფორმით: როგორ გვეშოვა, როგორ მოგვეხმარა და კიდევ როგორ გამოგვენახა მათი შოვნის გზები და საშუალებები. ჩვენ ვცხოვრობდით, რომ მოგვეხმარა და მოვიხმარდით, რომ გვეცხოვრა. მარტივად რომ ვთქვათ, დამოკიდებული ეს არის კაცი ან ქალი, რომლის ცხოვრებასაც მთლიანად ნარკოტიკი განსაზღვრავს. ჩვენ ვართ ადამიანები, რომლებიც ქრონიკული და

პროგრესირებადი დაავადების კლანჭებში აღმოვჩნდით, და რომელთა ბოლოც ყოველთვის ერთი და იგივეა – ციხე, სამკურნალო დაწესებულება და სიკვდილი.

რა არის „ანონიმური ნარკომანების“ პროგრამა?

„ანონიმური ნარკომანები“ (ან ენეი) ეს არის იმ კაცების და ქალების არაკომერციული გაერთიანება ან საზოგადოება, რომლებისთვისაც ნარკოტიკები მთავარ პრობლემად იქცა. ჩვენ ვართ გამოჯანმრთელების გზაზე დამდგარი ნარკომანები, რომლებიც რეგულარულად ვიკრიბებით, რათა დავეხმაროთ ერთმანეთს სისუფთავის შენარჩუნებაში. ეს არის პროგრამა, რომელიც გამორიცხავს ყველა სახის ნარკოტიკის მოხმარებას. „ანონიმური ნარკომანების“ წევრობისთვის საჭიროა მხოლოდ ერთი პირობა – მოხმარების შეწყვეტის სურვილი. ჩვენ გთავაზობთ, რომ იყოთ გახსნილები და მისცეთ საკუთარ თავს შანსი. ჩვენი პროგრამა ეფუძნება პრინციპებს, რომლებიც იმდენად მარტივადაა ჩამოყალიბებული, რომ შეგვიძლია ისინი ყოველდღიურ ცხოვრებაში გამოვიყენოთ. და რაც მთავარია – ეს პრინციპები მუშაობს!

ენეი-ს არ აქვს არანაირი ვალდებულება. ჩვენ არ ვართ დაკავშირებული სხვა ორგანიზაციებთან, არ გვაქვს საწევრო გადასახადები, ხელს არ ვაწერთ არანაირი პირობის საბუთს, არავის არაფერს ვპირდებით. ჩვენ არ ვართ დაკავშირებული არცერთ პოლიტიკურ, რელიგიურ ან სამართალდამცავ ორგანიზაციასთან; არ ვექვემდებარებით არანაირ ზედამხედველობას; ჩვენთან შემოერთება ნებისმიერს შეუძლია, ასაკის, რასის, სექსუალური ორიენტაციის, აღმსარებლობის, რელიგიური რწმენის ან მისი უქონლობის მიუხედავად.

ჩვენ არ ვინტერესდებით, თუ რამდენ და რა ნარკოტიკებს მოიხმარდით და ვისგან შოულობდით, რას აკეთებდით წარსულში, მდიდრები ხართ თუ ღარიბები. მხოლოდ ის გვინდა ვიცოდეთ, როგორ აპირებთ პრობლემის დაძლევას და ჩვენ რით შეგვიძლია დაგეხმაროთ. ახალმოსული ყველაზე მნიშვნელოვანი ადამიანია ნებისმიერ ჩვენს შეკრებაზე იმიტომ, რომ მხოლოდ გაცემით შეგვიძლია შევინარჩუნოთ ის, რაც გვაქვს. ჯგუფების გამოცდილებიდან ვიცით, რომ ისინი, ვინც რეგულარულად დადიან ჩვენს შეკრებებზე, ინარჩუნებენ სისუფთავეს.

რატომ ვართ აქ?

ენეი-ში სანამ მოვიდოდით, ჩვენ არ შეგვეძლო საკუთარი ცხოვრების მართვა; არ შეგვეძლო გვეცხოვრა და ცხოვრებისგან სიამოვნება მიგვეღო, როგორც სხვებს. ჩვენ უბრალოდ რაღაც სხვა რამ გვჭირდებოდა და გვეგონა, რომ ეს ნარკოტიკებში ვიპოვეთ. მათი მოხმარება ჩვენთვის საკუთარი ოჯახების, ცოლებისა და ქმრების, შვილების კეთილდღეობაზე მნიშვნელოვანი გახდა; იძულებულნი ვიყავით ნარკოტიკები ნებისმიერი საშუალებით გვეშოვნა. ზიანი, რომელიც ადამიანებს მივაყენეთ, უზარმაზარი იყო, თუმცა ყველაზე მეტად საკუთარ თავს ვავნეთ. იმის გამო, რომ არ გვქონდა უნარი საკუთარ თავზე აგვეღო პასუხისმგებლობა, თვითონ ვევიქმნიდით პრობლემებს. როგორც ჩანს, ჩვენ არ შეგვეძლო მიგვეღო ცხოვრება ისეთი, როგორიც არის.

ბევრი ჩვენგანი აცნობიერებდა, რომ ნარკოტიკებზე დამოკიდებულებით ნელ-ნელა ვიკლავდით თავს, მაგრამ დამოკიდებულება სიცოცხლის იმდენად ვერაგი მტერია, რომ აღარ შეგვწევდა ძალა მისთვის წინააღმდეგობა გაგვეწია. ბევრი ჩვენგანი აღმოჩნდა

ციხეში, ან ეძებდა დახმარებას მედიცინაში, რელიგიაში თუ ფსიქიატრიაში, მაგრამ აღნიშნულთაგან არც ერთი საკმარისი არ აღმოჩნდა ჩვენთვის. ჩვენი დაავადება ისევ იჩენდა თავს ან პროგრესირებდა, სანამ სასოწარკვეთილებმა ერთმანეთს არ მივმართეთ დასახმარებლად „ანონიმურ ნარკომანებში“.

ენეი-ში რომ აღმოვჩნდით, გავაცნობიერეთ, რომ დაავადებული ადამიანები ვართ და უკურნებელი სენი გვტანჯავს. დამინც, რაღაც ეტაპზე მისი განვითარება შეიძლება შევაჩეროთ და მაშინ გამოჯანმრთელება შესაძლებელი გახდება.

როგორ მუშაობს პროგრამა

თუ გსურთ ჩვენი შემოთავაზება მიიღოთ და ამისათვის საჭირო ძალისხმევა გასწიოთ, მაშინ თქვენ მზად ხართ გარკვეული ნაბიჯების გადასადგმელად. ეს ის პრინციპებია, რომლებიც შესაძლებელს ხდის ჩვენს გამოჯანმრთელებას.

1. ჩვენ ვაღიარეთ, რომ უძლურები ვართ დამოკიდებულების წინაშე, ვაღიარეთ, რომ ჩვენი ცხოვრება უმართავი გახდა.
2. ვირწმუნეთ, რომ მხოლოდ ჩვენზე ძლევამოსილ ძალას შეუძლია დაგვიბრუნოს საღად აზროვნების უნარი.
3. მივიღეთ გადაწყვეტილება, რომ ჩვენს ნებაზე და ცხოვრებაზე იზრუნოს ღმერთმა, როგორც ჩვენ გვესმის იგი.
4. ღრმად და უშიშრად გამოვიკვლიეთ საკუთარი თავი ზნეობრივი თვალსაზრისით.

5. ვალიარეთ ღმერთის, საკუთარი თავის და სხვა ადამიანების წინაშე ჩვენი შეცდომების ჭეშმარიტი ბუნება.
6. სრულად მოვეშზადეთ იმისთვის, რომ ღმერთმა აღმოფხვრას ჩვენი ხასიათის ყველა დეფექტი.
7. მორჩილად ვთხოვდით ღმერთს, რომ აღმოფხვრა ჩვენი ნაკლოვანებები.
8. ყველა იმ ადამიანის სია შევადგინეთ, ვისაც რამე დავუშავეთ და გაგვიჩნდა სურვილი, ყველასთვის აგვენაზღაურებინა მიყენებული ზიანი.
9. ამ ადამიანებს შეძლებისდაგვარად პირადად ვუნაზღაურებდით ზიანს გარდა იმ შემთხვევებისა, როდესაც ამას შეეძლო ევნო მათთვის ან სხვა ვინმესთვის.
10. ვაგრძელებდით თვითნაალიზს და როდესაც შეცდომას ვუშვებდით, მაშინვე ვალიარებდით ამას.
11. ლოცვისა და მედიტაციის საშუალებით ვცდილობდით გაგვეუმჯობესებინა ჩვენი გააზრებული კონტაქტი ღმერთთან, როგორც ჩვენ გვესმოდა მისი, ვლოცულობდით, რომ გაგვეგონება მისი, რომელიც უნდა აგვესრულებინა და მიგველო ძალა ამისთვის.
12. მივაღწიეთ რა სულიერ გამოღვიძებას ამ ნაბიჯების გავლის შედეგად, ვცდილობდით ეს გზავნილი სხვა დამოკიდებული ადამიანებისთვის მიგვეწვდინა და ეს პრინციპები ყველა ჩვენს საქმეში გამოგვეყენებინა.

ეს რთული მისიაა და მას ერთბაშად ვერ განვახორციელებთ. ჩვენ ხომ ერთ დღეში არ გავმხდარვართ დამოკიდებული, ასე რომ უნდა გვახსოვდეს – *მოთმინება შორს წავგიყვანს!*

არის კიდევ ერთი რამ, რაც ყველაზე მეტად გვიშლის ხელს გამოჯანმრთელებაში. ეს არის სულიერი პრინციპების უგულებელყოფა ან მიუღებლობა. სამი მათგანი ურყევია – პატიოსნება, გონებაგახსნილობა და მზადყოფნა. ამ პრინციპების დაცვა ნიშნავს, რომ წარმატებით მივიწევთ წინ.

ვფიქრობთ, რომ დამოკიდებულების, როგორც ავადმყოფობის მიმართ ჩვენი პოზიცია სრულიად რეალისტურია, რადგან ერთი დამოკიდებული ადამიანის მიერ მეორის დახმარების თერაპიულ მნიშვნელობას პარალელი არ მოეძებნება. ვფიქრობთ, რომ ჩვენი არჩეული გზა პრაქტიკულია, რადგან ერთი დამოკიდებული ადამიანი ყველაზე კარგად გაუგებს და დაეხმარება მეორეს. გვჯერა, რომ რაც უფრო მალე გავუსწორებთ თვალს საკუთარ პრობლემებს ჩვენივე საზოგადოების შიგნით, თუ ყოველდღიურ ცხოვრებაში, უფრო სწრაფად გავხდებით ამავე საზოგადოებისთვის მისაღები, პასუხისმგებლობის მქონე და პროდუქტიული წევრები.

ერთადერთი გზა იმისთვის, რომ აქტიურ დამოკიდებულებას არ დავუბრუნდეთ ის არის, რომ არ მოვიხმართ პირველად. თუ თქვენც ჩვენნაირი ხართ, გეცოდინებათ, რომ ერთი ძალიან ბევრია, ხოლო ათასი არასოდეს არ არის საკმარისი. ჩვენ ამაზე განსაკუთრებით ვამახვილებთ ყურადღებას, რადგან ვიცით, რომ როდესაც რაიმე ფორმით მოვიხმართ ნარკოტიკებს, ან ერთ ნარკოტიკს მეორით ჩავანაცვლებთ, ამით კვლავ დამოკიდებული ვხდებით.

იმ შეხედულებამ, რომ ალკოჰოლი სხვა ნარკოტიკებისგან განსხვავებულია, ბევრ დამოკიდებულ ადამიანში გამოიწვია რეციდივი. სანამ „ანონიმურ ნარკომანებში“ მოვიდოდით,

ბევრი ჩვენგანი ალკოჰოლს ნარკოტიკებისგან განცალკევებულად განიხილავდა, მაგრამ ჩვენ ვერ დავუშვებთ ამ მცდარ აზრს. ალკოჰოლი ნარკოტიკია. დამოკიდებულება ჩვენი დაავადებაა და რომ გამოვჯანმრთელდეთ, საჭიროა თავი შევიკავოთ ყოველგვარი ნარკოტიკისგან.

რა შემძლია გავაკეთო?

დაიწყეთ თქვენი საკუთარი გამოჯანმრთელების პროგრამა და გადადით წინა თავის „როგორ მუშაობს პროგრამა“ პირველ ნაბიჯზე. როდესაც გულწრფელად ვაღიარებთ სრულ უძლურებას დამოკიდებულების წინაშე, ეს უკვე ნიშნავს, რომ დიდი ნაბიჯი გადავდგით გამოჯანმრთელებისკენ. ბევრ ჩვენგანს ამ ეტაპზე გარკვეული ექვები უჩნდებოდა, ასე რომ ყველაფერი მარტივად დარაც შეიძლება საფუძვლიანად გააკეთეთ თავიდანვე. გადადით მეორე ნაბიჯზე, შემდეგ განაგრძეთ და ამ პროცესში თავად გაიგებთ საკუთარი გამოჯანმრთელების პროგრამის არსს. თურაიმეტიპის დახურულ დაწესებულებაში ხართ, სადაც ამჟამად შეწყვეტილი გაქვთ მოხმარება, მაშინ შეგიძლიათ გახსნილი გონებით მოსინჯოთ ცხოვრების ეს გზა.

გათავისუფლების შემდეგ განაგრძეთ ყოველდღიური გამოჯანმრთელების პროგრამა და მიმართეთ ენეი-ს საზოგადოების წევრებს. გააკეთეთ ეს ფოსტით, ტელეფონით ან პირადი შეხვედრით. უმჯობესია მოხვიდეთ ჩვენს შეხვედრებზე. აქმიდებით პასუხს ზოგიერთ კითხვაზე, რომელიც ახლა გაწუხებთ.

თუ თქვენ არ ხართ დახურულ დაწესებულებაში, ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი რეკომენდაცია თქვენც თანაბრად გეხებათ. შეწყვიტეთ მოხმარება მხოლოდ

დღეს. უმეტესობა ჩვენგანს შეუძლია რვა ან თორმეტი საათის განმავლობაში გააკეთოს ის, რაც უფრო ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში შეუძლებელი ეჩვენება. თუ შეპყრობილობა ან კომპულსიურობა გაუსაძლისი ხდება, ხუთწუთიანი დრო აიღეთ, რომ არ მოიხმართ. წუთები საათებად გადაიზდება და საათები დღეებად, ასე რომ თქვენ გატეხავთ ჩვევას და გარკვეულ სიმშვიდეს მოიპოვებთ. ნამდვილი სასწაული მაშინ ხდება, როცა ხვდებით, რომ ნარკოტიკების მოხმარების დაუძლეველი სურვილი ქრება. თქვენ თავს ანებებთ მოხმარებას და იწყებთ ახალ ცხოვრებას.

ენეი-ს თორმეტი ტრადიცია

ჩვენ მუდმივი სიფხიზლე გვჭირდება იმის შესანარჩუნებლად, რაც გვაქვს და როგორც ინდივიდუალური თავისუფლება გამომდინარეობს თორმეტი ნაბიჯიდან, ჯგუფის თავისუფლება გამომდინარეობს ჩვენი ტრადიციებიდან.

თუ ჩვენი დამაკავშირებელი ძალა უფრო ძლიერი იქნება, ვიდრე ის ძალა, რომელიც ერთმანეთს გვაშორებს, ყველაფერი კარგად იქნება.

1. ჩვენი საერთო კეთილდღეობა პირველ ადგილზე უნდა იდგეს; პირადი გამოჯანმრთელება დამოკიდებულია ენეი-ს ერთობაზე.
2. ჩვენი ჯგუფის მიზნის მისაღწევად მხოლოდ ერთი უზენაესი ავტორიტეტი არსებობს და ეს არის მოსიყვარულე ღმერთი, როგორადაც მას აღიქვამს ჩვენი ჯგუფური ცნობიერება. ჩვენი ლიდერები მხოლოდ ნდობით აღჭურვილი შემსრულებლები არიან, ისინი არ გვმართავენ.

3. ერთადერთი პირობა „ანონიმური ნარკომანების“ წევრობისთვის არის მოხმარების შეწყვეტის სურვილი.
4. ყოველი ჯგუფი სრულიად დამოუკიდებელი უნდა იყოს, იმ შემთხვევების გარდა, როდესაც საქმე ეხება სხვა ჯგუფებს, ან ზოგადად ენეი-ს.
5. ყოველ ჯგუფს აქვს მხოლოდ ერთი მთავარი მიზანი: მიაწვდინოს ჩვენი გზავნილი იმ დამოკიდებულ ადამიანებს, რომლებიც ჯერ კიდევ იტანჯებიან.
6. ენეი-ს ჯგუფმა არასდროს არ უნდა დაუჭიროს მხარი, დააფინანსოს ან „ანონიმური ნარკომანების“ სახელი გამოსაყენებლად მისცეს რომელიმე მონათესავე ორგანიზაციას ან გარეშე კომპანიას, რათა ფულთან, საკუთრებასთან და პრესტიჟთან დაკავშირებულმა პრობლემებმა ჩვენი ყურადღება არ ჩამოაშოროს ჩვენს მთავარ მიზანს.
7. ენეი-ს ყოველი ჯგუფი სრულად უნდა ეყრდნობოდეს საკუთარ ძალებს, უარს ამბობდეს გარედან დახმარებაზე.
8. „ანონიმური ნარკომანები“ ყოველთვის უნდა რჩებოდეს არაპროფესიონალურ გაერთიანებად, თუმცა ჩვენი მომსახურების ცენტრებს შეუძლიათ აიყვანონ გარკვეული კვალიფიკაციის თანამშრომლები.
9. ენეი, როგორც ასეთი, არ უნდა დაფუძნდეს როგორც ორგანიზაცია, თუმცა ჩვენ შეგვიძლია შევქმნათ საბჭოები და კომიტეტები, რომლებიც უშუალოდ იქნებიან პასუხისმგებელი მათ მიმართ, ვისაც მოემსახურებიან.

10. „ანონიმური ნარკომანები“ არ გამოთქვამს აზრს იმ საკითხებზე, რომლებიც მას არ ეხება, ამიტომ ენეი-ს სახელი არ შეიძლება გამოყენებული იქნეს საზოგადოებრივ დისკუსიებში.
11. საზოგადოებასთან ურთიერთობა ითვალისწინებს ჩვენი იდეებით ადამიანების მოზიდვას და არა პროპაგანდას; საჭიროა ყოველთვის შევინარჩუნოთ პირადი ანონიმურობა პრესასთან, რადიოსთან და ტელევიზიასთან კონტაქტის დროს.
12. ანონიმურობა – ყველა ჩვენი ტრადიციის სულიერი საფუძველია, რომელიც მუდამ გვახსენებს იმას, რომ მთავარია პრინციპები და არა პიროვნებები.

გამოჯანმრთელება და რეციდივი

ბევრს მიაჩნია, რომ გამოჯანმრთელება უბრალოდ ნარკოტიკების არმოხმარების საკითხია. ისინი თვლიან, რომ რეციდივი სრული მარცხის, ხოლო თავშეკავების ხანგრძლივი პერიოდები – სრული წარმატების ნიშანია. „ანონიმურინარკომანების“ 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 უშლით, 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 უდრევ 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 გარდამტეხწერტილს, რომელიც შეიძლება გადაწყვეტი ფაქტორი იყოს მის გამოჯანმრთელებაში. ამ დროს ჭეშმარიტი დამოუკიდებლობისა და თავისუფლების განცდა ხშირად სასწორზე დევს. დამოუკიდებლად წამოდგომა და საკუთარი ცხოვრების კვლავ განკარგვა მიმზიდველია, თუმცა გვესმის, რომ ყველაფერი ის, რაც გვაქვს, მოგვეცა მხოლოდ ჩვენზე ძლევამოსილ ძალაზე დაყრდნობით, სხვების დახმარებით და მათგან დახმარების მიღებით, ემპათიის მეშვეობით. გამოჯანმრთელების გზაზე მოსვენებას არ მოგვცემს ძველი კოშმარები. ცხოვრება შეიძლება კვლავ უაზრო, მონოტონური და მოსაწყენი გახდეს. ახალი იდეების გამეორებისას შეიძლება გონებრივად გადავიღალოთ, ხოლო ახალმა საქმიანობამ კი ფიზიკურად დაგვღალოს, მაგრამ ვიცით, რომ თუ ამ ყოველივეს გამეორებას ვერ შევძლებთ, მაშინ აუცილებლად დავუბრუნდებით ძველ პრაქტიკას. ვეჭვობთ, რომ თუ არ გამოვიყენებთ, აუცილებლად

დავკარგავთ იმას, რაც გვაქვს. ასეთი მომენტები ხშირად ჩვენი უდიდესი ზრდის პერიოდებია. გვეჩვენება, რომ გონება და სხეული დაგვეღალა ამ ყველაფრისგან, მაგრამ, სიღრმისეულად, ცვლილების და ჭეშმარიტი გარდასახვის მამოძრავებელი ძალები შეიძლება მოქმედებდეს იმისთვის, რომ მოგვცეს 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 იმტრები - აპათია და გაჭიანურება. ცვლილებებისადმი წინააღმდეგობა, როგორც ჩანს, თანდაყოლილია ჩვენთვის და მხოლოდ ბირთვული აფეთქების მსგავს რამეს შეუძლია ცვლილება გამოიწვიოს ჩვენში ან სხვა მიმართულება მისცეს ჩვენს მოქმედებას. რეციდივმა, თუ მას გადავურჩებით, შეიძლება ბიძგი მისცეს ნგრევის პროცესს. ჩვენი ახლობელი ადამიანის რეციდივმა და ზოგჯერ შემდგომმა სიკვდილმა, შეიძლება ძლიერი პირადი მოქმედების აუცილებლობა გააღვიძოს ჩვენში.

მხოლოდ დღეს

უთხარი შენს თავს:

მხოლოდ დღეს მევიფიქრებ ჩემს გამოჯანმრთელებაზე, იმაზე, როგორ ვიცხოვრო და ვიყო ბედნიერი ნარკოტიკის მოხმარების გარეშე.

მხოლოდ დღეს მე მივენდობი ვინმეს ენეი-ში, მას ვისაც სჯერა ჩემი და უნდა, რომ დამეხმაროს გამოჯანმრთელებაში.

მხოლოდ დღეს ჩემს ცხოვრებაში იქნება პროგრამა, და ყველა ღონეს ვიხმარ, რომ მივყვე მას.

მხოლოდ დღეს ენეი-ს დახმარებით შევეცდები უკეთესი ხედვა მქონდეს ცხოვრებაზე.

მხოლოდ დღეს არ შემიპყრობს შიში. ვიფიქრებ ჩემს ახალ ნაცნობებზე, იმ ხალხზე, ვინც აღარ მოიხმარს და ახალი გზა იპოვა ცხოვრებაში. სანამ ამ გზას მივყვები, შემიძლია არაფრის მეშინოდეს.

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 ერთ-ერთი პირველი წევრის მიერ არის დაწერილი. ენეი-ს წევრების გამოჯანმრთელების უფრო ახალი ისტორიები ხელმისაწვდომია ჩვენს ძირითად ტექსტში – Narcotics Anonymous.¹

ჩვენ ნამდვილად ვჯანმრთელდებით

მიუხედავად იმისა, რომ ძველი ანდაზის თანახმად „პოლიტიკა ხელს უწყობს უცნაურ ნაცნობობას“, დამოკიდებულება თითოეულ ჩვენგანს განსაკუთრებულს ხდის, თუმცა, საბოლოო ჯამში,

¹ „ანონიმური ნარკომანები“. ჯერ არ გამოქვეყნებულა საქართველოში.

ჩვენ ერთი და იგივე რამ გვაქვს საერთო. და ეს საერთო დაავადება ან აშლილობა არის დამოკიდებულება. ყველამ კარგად ვიცით ის ორი რამ, რისგანაც შედგება ნამდვილი დამოკიდებულება: 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 საკუთარ თავზე უფრო ძლიერი დესტრუქციული ძალის ხელში.

როდესაც გზის ბოლოს აღმოვაჩინეთ, რომ აღარ შეგვიძლია ადამიანურად ფუნქციონირება არც ნარკოტიკებით და არც მათ გარეშე, ყველა ერთნაირი დილემის წინაშე ვდგებით. რაღა რჩება გასაკეთებელი? როგორც ჩანს ალტერნატივა ერთია: ან შეძლებისდაგვარად გავაგრძელოთ ეს გზა მწარე აღსასრულებამდე – ციხეების, დაწესებულებების ან სიკვდილის სახით, ან ცხოვრების ახალი გზა ვიპოვოთ. გასული წლების განმავლობაში ძალიან ცოტა დამოკიდებულს ჰქონდა ეს უკანასკნელი არჩევანი. მას, ვინც დღეს არის დამოკიდებული, უფრო გაუმართლა. პირველად კაცობრიობის ისტორიაში მარტივმა გზამ დაამტკიცა თავისი სარგებლიანობა მრავალი დამოკიდებულის ცხოვრებაში. ეს ყველასთვის ხელმისაწვდომია. ეს არის მარტივი, სულიერი, არარელიგიური პროგრამა, ცნობილი როგორც „ანონიმური ნარკომანები“.

15 წლის წინ,² როდესაც ჩემმა დამოკიდებულებამ სრულ უძღურებამდე, უსარგებლობამდე და კაპიტულაციამდე მიმიყვანა, „ანონიმური ნარკომანები“ ჯერ არ არსებობდა. 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 დავაარსეთ ის, რაც დღეს „ანონიმური 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, შევებოთ რეალობას და ვაღიაროთ სულიერი

² დაიწერა 1965 წელს

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, როგორიც 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 გაცვეთელი, ძველი ტყუილი, „ერთხელთუ გახდი დამოკიდებული, ყოველთვის დამოკიდებული იქნები,“ აღარ იქნება მისაღები არც საზოგადოების, არც თავად დამოკიდებულისთვის. ჩვენ ნამდვილად ვჯანმრთელდებით.

ჩემი ცხოვრების ერთი მესამედი

დღეს ერთ-ერთი ისეთი დღე იყო, როცა გგონია, რომ ერთდროულად პარასკევიცაა და ორშაბათიც. რაიმეს გაკეთების მცდელობა იმას ჰგავდა, ნარკოტიკის ყიდვას რომ ცდილობ „ბარიგისგან“ და ამ დროს პოლიცია გითვალთვალეს. მთელი დღე პანიკაში ვიყავი, მაგრამ, როდესაც სახლში დავბრუნდი და ერთი საათით წამოვწეი, კარგად გავხდი. ახლა უკვე თავისუფლად შემიძლია, რომ წავუძინო, რადგან ცნობიერება არ მაქვს დაბინდული. ძველი პრობლემები გაქრა. შემიძლია დავწვე, მოვდუნდე და და თავი კომფორტულად ვიგრძნო. რაც უფრო დიდხანს ვრჩები სუფთა, მით უკეთესია ჩემთვის. მართლა შესანიშნავია დილით რომ, დგები და არ გაღელვებს მოღრუბლულია გარეთ თუ მზე ანათებს, რაკი სუფთა ხარ. არავითარი კრუნჩხვები და ოფლიანობა აღარ არის. მახსოვს ის დრო, როდესაც დამინება მეშინოდა, რადგან იქვე, კარადის თავზე დილის დოზა მედო, რომელსაც თუ მაშინვე მოვიხმარდი, დილისთვის აღარ დამრჩებოდა და ისევ „ლომკა“ დამეწყებოდა.

ვერას დროს ვიფიქრებდი, რომ თავს კარგად ვიგრძნობდი ჩვეულებრივ ადამიანებში, ახლა კი ვფიქრობ, რომ ზოგჯერ იგივეს განვიცდი, რასაც

ისინი. ახლა აზრად აღარ მომდის ისეთი წვრილმანები, როგორც მაშინ, როდესაც ვფიქრობდი, რომ ძალიან მაგარი ვარ. მაგარი და მოხერხებული ბიჭი მხოლოდ საკუთარ წარმოსახვაში ვიყავი. დანარჩენები კი ჩემს ნადვილ სახეს ხედავდნენ. აღარ მაქვს არავითარი სურდო და ქავილი, თუ ეს ალერგია არ არის ან რაღაც ამის მსგავსი. ახლა შემიძლია მივიდე ღამით სახლში, სადაც სუფთა ზეწრები და საბნები მხვდება, ჩემი მოკლელოცვები წარმოვთქვა და დავიძინო. ეს ჩემთვის ნამდვილად ძალიან კარგია.

გუშინ ხელფასის დღე იყო. წავედი და ჩემს თავს რამდენიმე საჩუქარი ვუყიდე – რომ იცოდეთ ეს არ იყო საშობაო ქურდობა მაღაზიაში, როგორც ადრე. ახლა უკვე შემიძლია გავიარო ყველა ამ მაღაზიაში ქურდობის ცდუნების გრძნობის გარეშე. ეს ჩემი მესამე შობა იყო ციხიდან გამოსვლის შემდეგ, და რაც გამათავისუფლეს, აღარაფერი მომიპარავს. ვფიქრობ, რომ ბავშვობიდან ზოგადად პატიოსანი ვიყავი. იმიტომ ვქურდობდი, რომ შეემნარჩუნებინა ჩემი ჩვევა, მეშოვა ნარკოტიკი, მუდმივად გაბრუებული ვყოფილიყავი, რომ ჩემს კუჭს ხმები არ გამოეცა, და ცხვირიდან გამონადენი არ მქონოდა. ოჰ ეს ცხვირი და მუდმივი სურდო, იმის მიუხედავად, ავად ვიყავი, თუ არა!

ჩემი ისტორია უამრავ სხვას ჰგავს. როდესაც ცამეტი წლის ვიყავი ერთ საგიჟეთში მოვხვდი, თუმცა ამის შესახებ ნამდვილად ცოტა რამ მახსოვს. ეს იყო ამფეტამინის დოზის გადაჭარბება და ექიმებს ეგონათ, რომ მანიაკალურ-დეპრესიული ვიყავი, მაგრამ როდესაც ორგანიზმი აბებისგან გაიწმინდა, ჩათვალეს, რომ უბრალოდ ნერვული აშლილობა მქონდა.

მაგრამ საქმე უარესობისკენ მიდიოდა. დროდადრო სხვადასხვა ციხეში ვხვდებოდი. ახლა ოცდაათი

წლის ვარ და ჩემი ცხოვრების თორმეტ-ნახევარი წელი უბრალოდ დაკარგულია. ასე ნამდვილად აღარ მინდა. ვერ ვიტყვი, რომ მას შემდეგ, რაც სამი წლის წინ ციხიდან გამოვედი, არ მქონია ცდუნება; ვერც იმას ვიტყვი, რომ ზოგჯერ არ შევუწუხებივარ შეპყრობილობას ან არ მქონია მოხმარების წამიერი ცდუნება, რადგან ხანდახან ასეც ხდება. თუმცა, ახლა, ეს აზრის წამიერ გაელვებას გავს: „რა კარგია ეს მანქანა! მეც მინდა ზუსტად ასეთი“, მაგრამ მანქანა დაიძრება, წავა და ეს აზრიც სადღაც გაქრება. ვამჩნევ, რომ მსგავსი რამ სულ უფრო იშვიათად ხდება.

უკვე ორ წელზე მეტია აღარ მქონია მოხმარების დაუძლეველი სურვილი და ეს ნამდვილად ნიშნავს რაღაცას. ახლა ვცდილობ ჩემს ნებაზე და ცხოვრებაზე იზრუნოს ღმერთმა, როგორც მე მესმის იგი. ხანდახან მომწონს ღმერთის როლის თამაში, რომ ყველაფერი ვმართო, მაგრამ ასე არ გამოდის. რაც უფრო დიდხანს ვრჩები აქ და ვინარჩუნებ სისუფთავეს, მით მეტად მომწონს ეს. როდესაც უკანასკნელად გამოვედი ციხიდან, შეშინებული, მოწუწუნე ლაწირაკი ვიყავი, თანაც თავზედი და ეშმაკი, უწინდებური მიხვრამოხვრით და ლაპარაკით. ახლა თითქმის ყოველკვირა ვბრუნდები დაწესებულებაში, როდესაც ეს შემთხვევაა. რამდენიმე ხნის წინ მშობლიურ ჯგუფში დავბრუნდი და ეს ჩემს დაბადების დღეზე უფრო მნიშვნელოვანი რამ იყო. წარმოგიდგენიათ, ამ ადამიანებმა უკან მიმიღეს და გაუხარდათ ჩემი დანახვა.

ამ დროს მე ხომ ბევრ მათგანს გავურთულე ცხოვრება იმ დამოკიდებულებით, რაც მათ მიმართ მქონდა. მაშინ კარგი არაფერი ხდებოდა; ყველაფერი უვარგისი იყო, ნარკოტიკების გარდა. რასაკვირველია, წამლის მიღების ძლიერი სურვილი მქონდა, მაგრამ

ყველაფრისათვის მზად ვიყავი, რაც შევებას მომგვრიდა და მიწას მომწყვეტდა. თუმცა ახლა ვხვდები, რომ ყველაფერი, რაც სიამოვნებას მომიტანს და მიწას მომწყვეტს (თვითმფრინავის გარდა), ბოლოს სერიოზულ უსიამოვნებებამდე მიმიყვანს. ამის გულწრფელად მჯერა. ვერ ვიტყვი, რომ მთელი ძალით ვმუშაობ „თორმეტი ნაბიჯის“ პროგრამაზე, მაგრამ ზუსტად ვიცი, რომ მისი პრაქტიკაში გამოყენებით ისე, როგორც ეს მე შემიძლია, დაახლოებით სამი წელია, რაც სუფთა ვარ.

ახლა როდესაც რამე მაწუხებს, ვიცი, რომ პრობლემა ძირითადად ჩემშია. აღმოვაჩინე, რომ ხალხისადმი ბევრად უფრო შემწყნარებელი ვარ და გაცილებით მეტი მოთმინების უნარი მაქვს ყველაფრის მიმართ. ეს ჩემთვის უკვე დიდი ტრანსფორმაციაა. ამ პროგრამის პრინციპების პრაქტიკაში გატარება, როგორც ეს მე მესმის - შევინარჩუნო ყოველდღიურად საღი გონება, გავუზიარო გამოცდილება სხვა ნარკოდამოკიდებულებს, რომლებიც პირველად მონაწილეობენ ამ პროგრამაში - ყველაფერმა ამან რადიკალურად შეცვალა ჩემი ცხოვრებისეული ხედვა. ზუსტად ეს არის კარგი გზა ცხოვრებაში.

მეტი აღარ შემიძლია

„ანონიმურ ნარკომანთა“ საზოგადოებას შემოვუერთდი როგორც ნარკოდამოკიდებული, გამოსული ქალთა დაწესებულებიდან. განთავისუფლებიდან პირველივე ღამეს მოვედი და სწორედ აქ ვისწავლე, თუ როგორ მეცხოვრა ისე, რომ არ მქონოდა რაიმე სახის ნარკოტიკის მოხმარების ყოველდღიური საჭიროება. ზუსტადაც აქ შევიტყვე ჩემი თავის შესახებ ბევრი რამ, რადგან

ჩვენ, დამოკიდებულები, ძალიან ვგავართერთმანეთს. როდესაც ჩვენს შეხვედრებზე პრობლემებს და გამოსავლის გზებს განიხილავდნენ, თითქოს საკუთარ თავს ვხედავდი ყოველთვის. მათგან, ვინც გამოჯანმრთელების პროგრამას მიჰყვება და იყენებს შესაძლებლობების მაქსიმუმს, ვისწავლე, თუ, მონდომების შემთხვევაში, როგორ შემიძლია იმავეს გაკეთება. იმათგანაც ბევრს ვსწავლობდი, ვინც შეცდომებს უშვებდა. ძალიან განვიცდი, როდესაც ვხედავ, თუ როგორ ტოვებს ზოგიერთი ამ საზოგადოებას და უბრუნდება ძველებურ მავნე ჩვევებს, მაგრამ ახლა ვიცი, რომ არ მომიწევს ამის გაკეთება, თუ არ მაქვს ამისი სურვილი. და კიდევ, აღარ მჭირდება ქურდობა, ან ჩეკების გაყალბება.

ჩემს ნარკოდამოკიდებულებას დიდი ხნის ისტორია აქვს. თექვსმეტი წლის ასაკში დავიწყე გადამეტებული სმა და დღეს ვხვდები, რომ ამის მიზეზი თავიდანვე ავადმყოფობა იყო. ღრმა ემოციური აშლილობა მჭირდა. თავიდანვე ემოციურად დაავადებული რომ არ ვყოფილიყავი, ასე არ მივეჩვეოდი ნარკოტიკების მოხმარებას. ექთნად ვმუშაობდი და როდესაც შესამჩნევი გახდა, რომ უფრო და უფრო მეტ ალკოჰოლს მოვიხმარდი, სხვა ნარკოტიკებით ექსპერიმენტირება დავიწყე. ჩემი დამოკიდებულება სულ უფრო ღრმავდებოდა და ბოლოს საშინელ პრობლემად იქცა.

უეჭველია, რომ ეს ცალსახად თვითგანადგურების გზაად როდესაც გავაცნობიერე და საღონებაზე ვიყავი, მივხვდი, რომ უიმედოდ ვიყავი ნარკოდამოკიდებული. არ ვიცოდი, თუ არსებობდა რაიმე პასუხი. იმ დროს ეს ნამდვილად არ იყო. სან-ფრანცისკოში ვცხოვრობდი და ვერ ვხვდებოდი, საითკენ წავსულიყავი – ვცადე

თვითმკვლელობა, თუმცა წარუმატებლად. მაშინ ოცდაექვსი წლის ვიყავი. ახლა ვფიქრობ, რომ შემძლებოდა, იმ ასაკში აუცილებლად მოვიდოდი ამ პროგრამაში ისევე, როგორც ბევრი თქვენგანი, ვინც დღეს აქ იმყოფებით.

თუმცა, ჩემი ცხოვრების წესი გრძელდებოდა. მე დავკარგე არა მხოლოდ ღირსების გრძნობა, არამედ ჩემი ოჯახის, შვილებისა და მეუღლის პატივისცემა და სიყვარული. დავკარგეს ახლი და პროფესია. ასე იყო თუ ისე, არ მიმიღწევია იმ წერტილამდე, როცა სურვილი გიჩნდება მოსინჯო ცხოვრების სხვა წესი ან ყველა ღონე იხმარო ამისთვის. უბრალოდ უნდა ძველებურად განმეგრძო ჩემებური ყოფა. კვლავ დავუბრუნდი ნარკოტიკების მოხმარებას და საბოლოოდ სამჯერ მომათავსეს სხვა დაწესებულებაში. ბოლოს, როდესაც იქ მივედი, უბრალოდ ვიგრძენი, რომ მეტჯერ ვეღარ შევძლებდი ამას. მაშინ არ დამიკავშირებია ეს ჩემი დამოკიდებულებისთვის. უბრალოდ ვიცოდი, რომ მეტი აღარ შემეძლო. ეს ის ფიქრი კი არ იყო რომ „აღარ შემეძლია ნარკოტიკების მოხმარება“, არამედ ის, რომ „ეს მეტჯერ აღარ შემეძლია“. ვგრძნობდი სასოწარკვეთილებასა და უმწეობას და არ მქონდა არავითარი პასუხი. მთელი ჩემი ემოციური და სულიერი სიამაყე წარსულს ჩაბარდა.

დარწმუნებული ვარ, რომ როდესაც იმ დაწესებულებაში ვიყავი, ეჭვი ეპარებოდათ ჩემს გულწრფელობაში და იმაში, რომ ოდესმე მოვინდომებდი ამ პრობლემის გადაჭრას. თუმცა, ნამდვილად მსურდა ცვლილება და ვიცი, რომ ეს პროგრამა არ იმუშავებს მანამ, სანამ მთელი არსებით არ მოვინდომებთ ამას. ეს არ არის მათთვის, ვისაც ეს სჭირდება, არამედ იმათთვის, ვისაც ეს სურს. ბოლოს

და ბოლოს, ისე ძლიერ მომინდა ეს, რომ ვისაც და სადაც შევძელი, ყველას მივაკითხე – ფსიქიატრებს, ფსიქოლოგებს, მღვდლებს.

ვფიქრობ, რომ ერთ-ერთი ჩემი მრჩეველი, რომელიც ბუნებით არის ისეთი ადამიანი, ვისაც ყველა უყვარს, ძალიან დამეხმარა და მე გულმოდგინედ ვიმუშავე პირველ სამ ნაბიჯზე. ვაღიარე, რომ უძლური ვიყავი ჩემი დამოკიდებულების წინაშე, და რომ ჩემი ცხოვრება უმართავი იყო. უამრავი რამე მოვსინჯე, და გადავწყვიტე, რომ მხოლოდ ჩემზე ძლევამოსილ ძალას შეეძლო დაებრუნებინა ჩემთვის საღი აზროვნება. საკუთარი შესაძლებლობის შესაბამისად, ჩემი ცხოვრება და ნება მივანდე ღმერთს, როგორც მე მესმოდა მისი და ყოველდღიურად ვცდილობდი ღმერთის შეცნობას.

ყველანაირი მეტაფიზიკური წიგნი წავიკითხე. ვეთანხმებოდი მათ და ვფიქრობდი, რომ ეს ყველაფერი მშვენიერი იყო, მაგრამ არასდროს გადამიდგამს რაიმე ნაბიჯი მათ საფუძველზე. არავითარი რწმენა არ წარმართავდა ჩემს ყოველდღიურ ცხოვრებას. რაც არ უნდა საოცარი იყოს, მას შემდეგ, რაც ასე შორს შევტოპე, თანდათან სინდისიერი ვხდებოდი და შემეძლო დამენახა საკუთარი თავი ისეთი, როგორიც ვიყავი. ვეჭვობდი, რომ შემეძლო გავმხდარიყავი კეთილსინდისიერი, მაგრამ საკუთარი თავის აღქმა სხვა ნარკოდამოკიდებულებზე დაკვირვებით დავიწყე, მათი უფრო ახლოს გაცნობითა და გაგებით, მათთან მეგობრული დამოკიდებულებით.

მინდა პატივი მივაგო ყველას, ვინც ამას იმსახურებს, და ნამდვილად მჯერა, რომ ფსიქოთერაპიულ ჯგუფებში ყოველდღიური დასწრება და პროფესიონალი ფსიქოლოგები ძალიან დამეხმარენ

საკუთარი თავის შეცნობაში, რომ ჩემი პრობლემების გადაწყვეტა შემძლებოდა; მაგრამ როდესაც გამოვედი, ვიფიქრე: „შევძლებ კი ამას გარეთ?“ ისეწაილომრავალმა დაწესებულებამ ჩემი ცხოვრების დიდი ნაწილი, რომ საკუთარ თავს ვეკითხებოდი – შემიძლია კი ჩვეულებრივი რაღაცების კეთება და ნარკოტიკების მოხმარებისგან თავის შეკავება? ეჭვი მეპარებოდა, რომ შევძლებდი ცხოვრების ნორმალურად გაგრძელებას, მაგრამ უკანასკნელი წლინახევრის განმავლობაში ღმერთმა იზრუნა ჩემს უზრუნველყოფაზე. შევძელი რეგულარულად მემუშავა. თავიდან სხვადასხვა ადგილებზე მიწევდა მუშაობა, მაგრამ ხანგრძლივი წყვეტა არ მქონია.

მიუხედავად იმისა, რომ გარკვეული დროის განმავლობაში უკუვაგდე იდეა – დავბრუნებოდი ჩემი როგორც მედდის ძველ პროფესიას, შემდეგ გადავიფიქრე და ახლა უკვე ვფიქრობ სრული განაკვეთით დავუბრუნდესაქემსა და საქმეს. ზოგიერთი ძალიან გამგებიანი ადამიანის დახმარებით, რომელსაც შევხვდი, მომავალი ძალზე ნათელ ფერებში მესახება; მანამდე კი ყოველდღიურად სრული ძალისხმევით ვუძღვნი თავს ჩემს სამუშაოს, და ამას წარმატებით ვაკეთებ მიუხედავად იმისა, რომ როდესაც დაწესებულება უკანასკნელად დავტოვე, ყველას ეგონა, რომ სამსახურისთვის გამოუსადეგარი ვიყავი.

ჩემთვის ეს არის სულიერი პროგრამა, სულიერი გამოცდილების მხარდაჭერა და განვითარება. ვიცი, რომ ასეთი დახმარებისა და თერაპიის გარეშე, როდესაც ერთი ნარკომდამოკიდებული ესაუბრება და ეხმარება მეორეს, ეს ჩემთვის შეუძლებელი იქნებოდა. ნარკოტიკების მოხმარების დაუოკებელი ჟინი სრულად იყო გამქრალი ჩემში იმ პერიოდში,

და ვიცი, რომ ეს მხოლოდ ღვთის წყალობით მოხდა. ახლა მე ყურადღებას ვაქცევ საკუთარ ყოველდღიურ პრობლემებს. საოცარია, რომ შიშის, შფოთვის, წყენისა და საკუთარი თავის მიმართ სიბრაღულის განცდაც მნიშვნელოვანწილად მომშორდა. ეს ყველაფერი ვეღარ ახდენს გავლენას ჩემს ცხოვრებაზე. დახმარებას ვითხოვ ყოველ დილას და მადლიერი ვარ წყალობისთვის ყოველ საღამოს. უაღრესად მადლობელი ვარ, რომ აღარ მიწევს გამოვცადო ის ტკივილი, რაც თან სდევს ნებისმიერი ნარკოტიკის მოხმარებას.

ვფიქრობ, ერთ-ერთი ყველაზე დიდ რამ, რაც აქ დამეხმარა, იყო ის, რომ ეს არის სრული თავშეკავების პროგრამა. გავიაზრე, რომ მქონდა „ორმაგი ამოცანა“. მე არ მაქვს პრობლემა ამა თუ იმ ნარკოტიკის მიმართ; მე მაქვს ცხოვრებისეული პრობლემა, და ეს არის ის, რაზედაც დღეს უნდა ვიფიქრო.

ჩემი სპონსორისაგან დიდი დახმარება მივიღე სწორედ მაშინ, როდესაც მეჩვენებოდა, რომ ყველამ მიღალატა – როგორც ოჯახმა, ისე მეგობრებმა. არ ვიცი, რას შევძლებდი, რომ არა კარი, რომელიც მან თავის წერილების დახმარებით გამიღო. მან გამიზიარა თავისი გამოცდილება, ძალა და იმედი, და ეს იყო ძალზე სასარგებლო. ის კვლავ რჩება ჩემს საუკეთესო მეგობრად. აქ, საზოგადოება „ანონიმურ ნარკომანებში“, შევიძინე ოჯახი, მეგობრები და ცხოვრების წესი. საკუთარი ოჯახიც დავიბრუნე, რაც ნაბიჯებზე მუშაობით შევძელი და არა იმით, რომ უშუალოდ პრობლემაზე ვმუშაობდი. ბევრი შესანიშნავი რამ მოხდა ჩემს ცხოვრებაში. ვერც კი წარმომიდგენია რა შეიძლება მოხდეს ისეთი, რაც მაიძულებს დავივიწყო ცხოვრების ეს წესი.

მოჯადოებული წრე

მე მქვია ჯინი, და ვარ დამოკიდებული. როდესაც ამას ვწერ, ვიმედოვნებ, რომ შევძლებ დავეხმარო სხვა ჩემს მსგავს ნარკოდამოკიდებულებს, რომლებიც ცდილობენ დაძლიონ თავიანთი დამოკიდებულება ერთი რამის მეორით ჩანაცვლებით. ჩემი მაგალითიც ასეთი იყო. დალევა თოთხმეტი წლის ასაკში დავიწყე და ამისთვის ყველა საშუალებას ვიყენებდი. მერე ამას მარიხუანა დავუმატე, რათა თავი თავისუფლად და კომფორტულად მეგრძნო საშუალო სკოლის გარემოცვაში.

ჩვიდმეტი წლის ასაკში დავიწყე ჰეროინის მოხმარება და სწრაფად მივეჩვიე მას. წლინახევრის განმავლობაში ჰეროინის მოხმარების შემდეგ, გადავწყვიტე სარეაბილიტაციო ცენტრისთვის მიმემართა. როდესაც მათ ჩემი განცხადება მიიღეს, შევშინდი და ჯარში წავედი მას შემდეგ, რაც სახლში ვიჩხუბე. ვფიქრობდი, რომ ჩემი გარემოცვისგან მოშორებით შევძლებდი საკუთარი პრობლემის მოგვარებას.

მაგრამ ჯარშიც კი თვითნებურად ვიპარებოდი სამხედრო ნაწილიდან ჰეროინის საშოვნელად. შემდეგ ევროპაში გამაგზავნეს, და მეგონა, რომ თუ უბრალოდ დავლევდი, ეს მიშველიდა პრობლემის მოგვარებაში, მაგრამ კვლავ უსიამოვნებაში გავეხვიე. ჯარიდან გათავისუფლების შემდეგ სახლში დავბრუნდი, იმავე გარემოში. მაშინვე დავიწყე ჰეროინისა და სხვა ნარკოტიკების მოხმარება. ასე გრძელდებოდა დაახლოებით ორი წლის განმავლობაში.

ჩაკეტილ წრეში სირბილი ნამდვილად მაშინ დაიწყო, როდესაც ვცადე სისუფთავისთვის მიმეღწია ხველების საწინააღმდეგო სიროფის, ბენზედრინის

და სხვა წამლების საშუალებით. აღარ ვიცოდი, თუ სად მთავრდებოდა ერთი დამოკიდებულება და იწყებოდა მეორე. საზოგადოება „ანონიმურ ნარკომანებში“ მოსვლამდე ერთი წლით ადრე აღმოვაჩინე, რომ უიმედოდ მივეჩვიე ხველების სიროფს, რომელსაც 4 უნციიან ხუთ ან ექვს ბოთლს ვსვამდი დღეში. დახმარება მჭირდებოდა და ექიმს მივაკითხე. მან დექსედრინი გამომიწერა და ნემსი გამიკეთა, რომელმაც გამომაკეთა. ამის შემდეგ მასთან, ფაქტობრივად, ყოველ დღე დავიწყე სიარული.

ასე გრძელდებოდა დაახლოებით რვა თვის განმავლობაში და ძალიან კმაყოფილი ვიყავი საკუთარი ახლადმეძენილი ლეგალური მიდრეკილებით. მე ასევე ვიღებდი კოდეინს სხვა ექიმისაგან. შემდეგ უაზრო შიშები დამეწყო და ხელახლა დავიწყე ალკოჰოლის მიღება. ეს დაახლოებით ერთი თვის განმავლობაში გრძელდებოდა და აღმოვჩინდი ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში. კლინიკიდან გამოწერის შემდეგ ვფიქრობდი, რომ გავთავისუფლდი ნარკოტიკებისაგან და უკვე შემეძლო საზოგადოებაში დაღევა. მალე აღმოვაჩინე, რომ ეს არ შემეძლო და სწორედ მაშინ მივმართე დახმარებისათვის საზოგადოება „ანონიმურ ნარკომანებს“.

აქ გავიგე, რომ ჩემი ნამდვილი პრობლემა მდგომარეობდა არა ნარკოტიკებში, რომლებსაც ვიღებდი, არამედ დამახინჯებულ პიროვნებაში, რომელიც ჩამოყალიბდა ნარკოტიკების მოხმარების წლებში და მანამდეც. საზოგადოება „ანონიმურ ნარკომანებში“ შევძელი დავხმარებოდი საკუთარ თავს ასოციაციის სხვა წევრების დახმარებით. ვხედავ, რომ პროგრესს ვაღწევ რეალობისთვის თვალის გასწორებით და დღითი დღე ვიზრდები. მე ახლა

ვპოულობ ახალ ინტერესებს, რომლებიც რაღაცას ნიშნავს და მესმის, რომ ეს იყო ერთ-ერთი ისეთი რამ, რასაც ნარკოტიკებში ვეძებდი.

ზოგჯერ მაინც მიჭირს პრობლემასთან პირისპირ დგომა, მაგრამ უკვე მარტო აღარ ვარ და ყოველთვის შემძლია ისეთი ადამიანის პოვნა, ვინც სირთულეების დაძლევაში დამეხმარება. როგორც იქნა, მივაგენი ჩემს მსგავს ადამიანებს, რომელთაც ესმით, თუ რას ვგრძნობ მე. ახლა უკვე შემძლია დავეხმარო სხვებს, იპოვონ ის, რაც მე მაქვს, თუ მათ ეს ნამდვილად სურთ. მადლობას ვუხდის ღმერთს, როგორც მე მესმის მისი, ცხოვრების ასეთი წესისათვის.

რაღაც მნიშვნელოვანი

ახლა უკვე ვიცი, რომ არ ვარ ისეთი დიდი ლიდერი ან ფილოსოფოსი, როგორი წარმოდგენაც ხალხს ჰქონდა ჩემზე. ამ ილუზიაში თხუთმეტწლიანი ცხოვრების შემდეგ აღმოვაჩინე, რომ მე აღმიქვამენ ისეთად, როგორიც ვარ. მთელი ცხოვრება ყველაფერს ჩემებურად ვაკეთებდი. თუკი ვინმე რამეს მირჩევდა ან შემომთავაზებდა, ვისხლეტდი ჩემი დახშული გონებით, ყოველგვარი მცდელობის გარეშე, რომ დამენახა გამოვიდოდა რამე, თუ არა. როგორც ჩანს, მიუხედავად იმისა, რომ ყოველთვის წარუმატებელი ვიყავი, მოხმარებას არ ვწყვეტდი, სანამ ციხეში არაერთგზის მოხვედრამ არ დამარწმუნა, რომ რაღაც ისე არ იყო.

დადგა მომენტი, როდესაც უაღრესად მომინდა გამეკეთებინა რაღაც აზრიანი ჩემს ცხოვრებაში. რაღაც ისეთი უნდა მეცადა, რაც გამომივიდოდა. ამ გადაწყვეტილების მიღებამდე რამდენიმე წლით ადრე აღმოვაჩინე საზოგადოება „ანონიმური ნარკომანები“, მაგრამ მაშინ მზად არ ვიყავი ცვლილებებისთვის.

მიუხედავად იმისა, რომ მრავალჯერ გამოვიხურე „ანონიმური ნარკომანების“ კარი, მაინც ყოველთვის გულთბილად მიღებდნენ უკან.

მას შემდეგ, რაც რაღაცის გაკეთება მოვინდომე ჩემს ცხოვრებაში „ანონიმური ნარკომანების“ პროგრამის მეშვეობით, ცხოვრება უფრო სრულფასოვანი და შინაარსიანი გახდა. ადრე მე არ შემიძლო ცხოვრება ნარკოტიკების ყოველდღიური მოხმარების გარეშე. მე ეს უბრალოდ მჭირდებოდა ყოველ დღესთან გასამკლავებლად. ვიცი, რომ აზროვნებისა და ცხოვრების ასეთი წესის შეცვლა მჭირდება, თუ მსურს ბოლომდე დავრჩე ნარკოტიკების მოხმარებისაგან თავისუფალი. ამას ჩვენი პროგრამის პრინციპების შესაბამისად ვაკეთებ.

მიუხედავად იმისა, რომ ახლა არც მსურს და არც მჭირდება ნარკოტიკები, დარჩენილი სიცარიელე რაიმე ღირებულთა უნდა შევავსო. მე ეს ვიპოვე საზოგადოებაში „ანონიმური ნარკომანები“. საჭიროა ისეთიხალხის გარემოცვაში ვიყო, ვინც გამოსწორების გზას ადგას და ვიარო იმავე მიმართულებით. სანამ პროგრამას ნაბიჯ-ნაბიჯ მივყვები, დარწმუნებული ვარ, რომ ამას შევძლებ. მიუხედავად იმისა, რომ პროგრამა მარტივად არ მიმაჩნია, ის მაინც საკმარისად ადვილია ჩემნაირი რთული ადამიანისთვის.

მე სხვანაირი ვიყავი

ჩემი ამბავი შეიძლება განსხვავდებოდეს თქვენ მიერ მოსმენილი სხვა ისტორიებისგან, რადგან არასდროს არ ვყოფილვარ არც დაპატიმრებული და არც ჰოსპიტალიზებული. თუმცა, სასოწარკვეთილების ისეთ წერტილს მივადწიე, რაც ბევრ ჩვენგანს გამოუცდია. ეს არ არის ჩემი დოსიე, რომელიც

ნარკოტიკებზე ჩემს დამოკიდებულებას აჩვენებს, არამედ ეს არის უფრო ჩემი გრძნობებისა და ცხოვრების სააშკარაოზე გამოტანა. დამოკიდებულება იყო ჩემი ცხოვრების წესი – ცხოვრების ერთადერთი გზა, რომელიც მრავალი წლის განმავლობაში ვიცოდი.

უკან რომ მოვიხედე და ცხოვრებას თვალი გადავაავლე, გადავწყვიტე, რომ აღარ მინდა მასში მონაწილეობა. მე საშუალო კლასის „ძველმოდური“ ოჯახიდან ვარ. ვერ ვიხსენებ ვერცერთ ისეთ შემთხვევას, როდესაც „ნარკოტიკული ზემოქმედების“ ქვეშ არ ვიყავი. ბავშვობაში აღმოვაჩინე, რომ ტკივილის შემსუბუქება საკვებით შემეძლო და აქედან დაიწყო ჩემი ნარკოდამოკიდებულება.

მე 1950-იან წლებში გავრცელებულ აბების მანიაშიც ჩავერთე. იმდროსაც მიჩირდა წამლების დანიშნულების მიხედვით მიღება. გადავწყვიტე, რომ ორი აბი უფრო მეტ სარგებლობას მომიტანდა, ვიდრე ერთი. მახსოვს, რომ ვიმარაგებდი აბებს, რომლებსაც დედაჩემისთვის გამოწერილი წამლებიდან ვიპარავდი, და ძლივს მყოფნიდა ისინი მარაგის შემდეგ შევსებამდე.

ამ ხერხის გამოყენებას მთელი ჩემი ადრეული წლების განმავლობაში განვაგრძობდი. საშუალო სკოლაში როდესაც ვსწავლობდი და ყველა მოიცვა აბებით გატაცებამ, გადასვლა აფთიაქის ნარკოტიკებიდან ქუჩის ნარკოტიკებზე ბუნებრივად მოხდა. თითქმის ათი წლის განმავლობაში უკვე ყოველდღიურად მოვიხმარდი ნარკოტიკებს. ამ პრეპარატებმა უკვე შეწყვიტა მოქმედება. მაწუხებდა მოზარდისთვის დამახასიათებელი არასრულფასოვნების კომპლექსები. ერთადერთი პასუხი, რომელიც მე გამაჩნდა ის იყო, რომ თუ რამეს

ვლებულობდი, კარგად ვიყავი, თავს უკეთესად ვგრძნობდი ან უკეთ ვიქცეოდი.

ჩემი ქუჩური მოხმარების ისტორია სრულიად ჩვეულებრივია. ყოველდღიურად მოვიხმარდი ყველაფერს, რაც ხელმისაწვდომი იყო. არ ჰქონდა მნიშვნელობა რას ვლებულობდი, მთავარი იყო თრობის ქვეშ ყოფნა. იმ წლებში ნარკოტიკები სასარგებლოდაც მიმაჩნდა. მე ვიყავი მეზრდოლი, ვიყავი დამკვირვებელი, მეშინოდა და ვიყავი მარტო. ზოგჯერ თავს ვგრძნობდი ყოვლისშემძლედ, ზოგჯერ კი ნამდვილ იდიოტად – ოღონდ რაიმეზე ფიქრი არ დამჭირვებოდა. მახსოვს, რომ ვგრძნობდი თავს სხვანაირად – არასრულ ადამიანად და არ შემეძლო ამის ატანა. ვრჩებოდი ჩემს ბუნებრივ მდგომარეობაში: ნარკოტიკების ზემოქმედების ქვეშ.

დაახლოებით 1966 წელს ჰეროინზე დამოკიდებული გახვდი. ამის შემდეგ, ისევე, როგორც მრავალი ჩვენგანისთვის, სხვა ნარკოტიკები აღარ არსებობდა. თავიდან დროდადრო მოვიხმარდი ნარკოტიკებს, ხოლო შემდეგ კი – მხოლოდ შაბათ-კვირას. ერთი წლის შემდეგ გამიჩნდა ჩვევა, ხოლო ორი წლის შემდეგ გამომაგდეს კოლეჯიდან და დავიწყე მუშაობა იქ, სადაც ჩემი „ბარიგა“ მუშაობდა. მე მოვიხმარდი და თან ვყიდდი ნარკოტიკებს კიდევ წლინახევრის განმავლობაში, სანამ არ დავავადდი და დავიღალე და მომბეზრდა ავადმყოფობა და დაღლილობა.

აღმოვაჩინე, რომ დავნევროზი და აღარ შემეძლო ფუნქციონირება როგორც ადამიანს. ნარკოტიკების მოხმარებიდან ბოლო ერთი წლის განმავლობაში დავიწყე დახმარების ძიება. არაფერი გამოდიოდა! არაფერი მშველოდა!

ამ დროს აღმოვაჩინე საზოგადოება „ანონიმური ნარკომანების“ წევრის ტელეფონის ნომერი. მიუხედავად იმისა, რომ არ ვიყავი დარწმუნებული იმაში, რასაც ვაკეთებდი და ყოველგვარი იმედი დაკარგული მქონდა, გავაკეთე ის, რაც შესაძოა ყველაზე მნიშვნელოვანი სატელეფონო ზარი აღმოჩნდა ჩემს ცხოვრებაში.

არავინ არ მოსულა ჩემს გადასარჩენად; არც მყისიერად განვკურნებულვარ. ამადამიანმა უბრალოდ მითხრა, რომ თუ ნარკოტიკებთან პრობლემები მქონდა, შემეძლო სარგებლობის მიღება შეხვედრებისგან. მან მომცა იმ საღამოს დანიშნული შეხვედრის მისამართი. საჭირო იყო ძალზე შორს წასვლა, თანაც „ლომკა“ მქონდა. მაშინ მან სხვა შეხვედრის მისამართი მომცა, რომელიც ორი დღის შემდეგ იყო დანიშნული ჩემს სახლთან უფრო ახლოს. დავპირდი, რომ მივიდოდი და ვნახავდი რა ხდებოდა იქ. როდესაც მოსალამოვდა, პანიკამ შემიპყრო, რადგან დაჭერისაც საშინლად მეშინოდა და ნარკომანებთან შეხვედრისაც. ვიცოდი, რომ არ ვგავდი ნარკომანს, რომლებზედაც წერენ წიგნებში და გაზეთებში. ამ შიშების მიუხედევად, მაინც მივედი პირველ შეხვედრაზე. მეცვა შავი კოსტიუმის სამეული და შავი ჰალსტუხი მეკეთა და ოთხოცდაოთხი საათი იყო, რაც სუფთა ვიყავი ორწელიწადნახევრიანი განუწყვეტელი მოხმარების შემდეგ. არ მინდოდა გცოდნოდათ, თურა ან ვინ ვიყავი. არ მგონია, რომ ვინმე მოვატყუე. შველას ვითხოვდი და ეს ყველამ იცოდა. ამ შეხვედრიდან ნამდვილად ძალზე ცოტა რამ მახსოვს, მაგრამ ეტყობა რაღაც ისეთი გავიგე, რამაც უკან დამაბრუნა. პირველი, რაც ამ პროგრამიდან მახსოვს იყო იმის შემაწუხებელი შიში, რომ რაკი არც პატიმრობაში ვყოფილვარ და არც საავადმყოფოში ვწოლილვარ ნარკოტიკების გამო,

შესაძლოა არ დამეკმაყოფილებინა მოთხოვნები და საერთოდაც უარი ეთქვათ ჩემს მიღებაზე.

პროგრამის პირველი ორი კვირის განმავლობაში კიდევ ორჯერ მოვიხმარე ნარკოტიკი და ბოლოს დავნებდი. უკვე აღარ მაღელვებდა, ვიყავი თუ არა კვალიფიცირებული. ჩემთვის სულ ერთი იყო მიმიღებდნენ თუ არა. ისიც კი არ მადარდებდა, თუ რას იფიქრებდა ხალხი. იმდენად დავიღალე, რომ არაფრის თავი არ მქონდა.

არ მახსოვს ზუსტად როდის, მაგრამ დანებებიდან მალევე გამიჩნდა რაღაც იმედი, რომ ამ პროგრამამ შეიძლება სასიკეთოდ იმუშაოს ჩემთვის. დავიწყე იმ ადამიანების მაგალითის მიბაძვა, ვინც ნარკოტიკების მოხმარებას თავი დაანება. საზოგადოება „ანონიმურმა ნარკომანებმა“ ჩამითრია. თავს კარგად ვგრძნობდი. ძალიან კარგი იყო ფხიზელი გონების შენარჩუნება პირველად ამდენი წლის შემდეგ.

მას შემდეგ, რაც ასე ნახევარი წელი გავატარე, ფხიზელად ყოფნის სიახლე თანდათან მოძველდა და მკვეთრად მოვიხსენი ვარდისფერი სათვალე, რომლითაც ვიყურებოდი. ძალიან გამიჭირდა. როგორღაც გადავიტანე რეალობის ეს პირველი დოზა. ვფიქრობ, რომ მაშინ მე მიშველა მხოლოდ სურვილმა, შემენარჩუნებინა ფხიზელი გონება ყველაფრის მიუხედავად; რწმენამ, რომ ყველაფერი კარგად იქნებოდა თუკი არ მოვიხმარდი, და ადამიანებმა, რომლებიც ყოველთვის მზად იყვნენ დასახმარებლად, როგორც კი შველას ვითხოვდი. ამის შემდეგ კი რთული ბრძოლა დაიწყო; საკმაოდ ძალისხმევა მიწევდა ფხიზელად დასარჩენად. მივხვდი, რომ აუცილებელი იყო ბევრ შეხვედრაზე სიარული, ახალმოსულებთან მუშაობა, მონაწილეობის მიღება და ჩართულობა

საზოგადოება „ანონიმურ ნარკომანებში“. მომიწევდა პროგრამა „თორმეტი ნაბიჯის“ შეძლებისდაგვარად გავლა და ცხოვრების სწავლა.

დღეს ჩემი ცხოვრება ბევრად მარტივია. მაქვს სამსახური, რომელიც მომწონს, კმაყოფილი ვარ ქორწინებით, მყავს ნამდვილი მეგობრები და აქტიურად ვარ ჩართული საზოგადოება „ანონიმურ ნარკომანებში“. ცხოვრების ეს სტილი, როგორც ჩანს, ძალიან მიხდება. ადრე დროს სასწაულების ძიებაში ვატარებდი – იმ ადამიანებს, ადგილებსა და საგნებს დავეძებდი, რომლებიც ჩემს ცხოვრებას იდეალურს გახდიდნენ. სასწაულისთვის დრო უკვე აღარ მაქვს. ძალზე დაკავებული ვარ იმით, რომ ვსწავლობ ცხოვრებას. ეს არის ხანგრძლივი და ნელი პროცესი. ზოგჯერ მეჩვენება, რომ ჭკუიდან ვიშლები. ხანდახან ვფიქრობ: „და რა აზრი აქვს ამას?“. ზოგჯერ თავს კუთხეში მივიმწყვდევ და ვფიქრობ, რომ გამოსავალი არ არსებობს. ხანდახან მეჩვენება, რომ აღარ შემიძლია ცხოვრებისეული პრობლემების ატანა, მაგრამ პასუხს ამ პროგრამიდან ვიღებ და ცუდი დროებაც ჩაივლის.

უმეტესწილად, ცხოვრება საკმაოდ კარგია. ზოგჯერ კი იმაზე მშვენიერია, ვიდრე ეს ჩემს მეხსიერებას შემორჩა. ვისწავლე საკუთარი თავის სიყვარული და მეგობრებიც გავიჩინე. უკეთესად შევიცანი და გავუგე საკუთარ თავს. ცოტაოდენი რწმენა გამიჩნდა და აქედან - თავისუფლება. დაკიდევ მსახურებას მივაგენი და მივხვდი, რომ ეს მამლევს ბედნიერებისათვის აუცილებელ კმაყოფილებას.

შიშით შეპყრობილი დედა

ყოველთვის მეგონა, რომ ნარკომანი ეს არის ადამიანი, რომელიც მძიმე ნარკოტიკებს მოიხმარს

და არის ქუჩაში ან ციხეში. ჩემი მაგალითი სხვანაირი იყო – წამალს ექიმისგან ან მეგობრებისგან ვიღებდი. ვხვდებოდი, რომ რაღაც ისე ვერ იყო, მაგრამ ვცდილობდი სწორად მოვქცეულიყავი სამსახურში, ოჯახში, ბავშვების აღზრდის დროს. ნამდვილად ძალიან ვცდილობდი. თავიდან ყველაფერი კარგად იყო, შემდეგ კი დავმარცხდი. ასე გრძელდებოდა და ყოველ ჯერზე მეჩვენებოდა, რომ დრო უსასრულო იყო. ვფიქრობდი, რომ არასდროს არაფერი შეიცვლებოდა. მინდოდა კარგი დედა და ცოლი ვყოფილიყავი. მინდოდა საზოგადოებაში ვყოფილიყავი ჩართული, მაგრამ თავი მის ნაწილად ვერასოდეს ვიგრძენი.

წლების განმავლობაში ვეუბნებოდი ამას ჩემს შვილებს „ძალიან ვწუხვარ, მაგრამ ამჯერად ყველაფერი სხვაგვარად იქნება“. დავდიოდი ერთი ექიმიდან მეორესთან და ვთხოვდი დახმარებას. მივდიოდი კონსულტაციაზე იმ შეგრძნებით, რომ ყველაფერი კარგად იქნებოდა, მაგრამ თავში ერთი და იგივე კითხვა მიტრიალებდა: „რა მჭირს“? ვიცვლიდი სამსახურებს, ექიმებს, ნარკოტიკებს, ვირჩევდი სხვადასხვა წიგნს, რელიგიასა და თმის ფერს. გადავდიოდი ერთი ადგილიდან მეორეზე, ვიცვლიდი მეგობრებს, ავეჯის განლაგებას. მივემგზავრებოდი დასასვენებლად და ვიძალეობდი საკუთარ სახლში – ამდენი რამ ვცადე წლების განმავლობაში – მაგრამ მუდმივად ვგრძნობდი, რომ ვცდები, ვარ განსხვავებული და წარუმატებელი.

როდესაც პირველი შვილი შემეძინა, მომეწონა, რომ გამთიშეს. მსიამოვნებდა იმ წამლებით გამოწვეული შეგრძნებები, რომლებსაც მაძლევდნენ. ისეთი გრძნობა მქონდა, თითქოს არ ვიცოდი რა ხდებოდა ჩემს გარშემო და არც მაინტერესებდა. დროთა განმავლობაში ტრანკვილიზატორები მაძლევდა იმის შეგრძნებას, რომ

სინამდვილეში არაფერი არ არის დიდად მნიშვნელოვანი. ბოლოს ყველაფერი ისეა ირია, რომ უკვე ვეღარ ვიგებდი, რა იყო მნიშვნელოვანი და რა არა. შიგნიდან და გარედან ვკანკალებდი. წამალი აღარ მშველოდა.

მე კვლავ ვცდილობდი, მაგრამ ბევრად ნაკლებად. მივატოვე სამუშაო და შემდეგ დაბრუნება ვცადე, მაგრამ ვეღარ შევძელი. ამიტომაც ვიწექი სავარძელზე და ყველაფრის მეშინოდა. 47 კილოგრამს ვიწონიდი და წყლულები მქონდა ტუჩებზე და ცხვირში. დიაბეტი მქონდა და ისე მაკანკალებდა, რომ გაჭირვებით მიმქონდა კოვზი პირთან. ვგრძნობდი, რომ თავის მოკვლა მინდოდა, გარშემო ადამიანებს კი ჩემთვის ტკივილის მოყენება სურდათ. ფიზიკურად და ფსიქიკურად განადგურებული ვიყავი. დიდი ხანი არ იყო, რაც ბებია გავხდი, მაგრამ პატარა ბავშვთან ურთიერთობაც კი არ შემემძლო. პრაქტიკულად მცენარედ ვიქეცი. მინდოდა მეცხოვრა, მაგრამ არ ვიცოდი როგორ. ჩემი ერთი ნაწილი მეუბნებოდა, რომ უმჯობესი იყო მოვმკვდარიყავი, მეორე კი მარწმუნებდა, რომ არსებობდა ცხოვრების უკეთესი წესი.

როდესაც „ანონიმური ნარკომანების“ პროგრამა დავიწყე, ბევრი ადამიანი მთავაზობდა უბრალო, ყოველდღიური რაღაცებით დავკავებულიყავი, როგორცაა: ჭამა, აბაზანის მიღება, ჩაცმა, გასეირნება, შეკრებებზე დასწრება. მეუბნებოდნენ: „ნუ გეშინია, ჩვენ ეს ყველაფერი გავლილი გვაქვს“. ამ დროის განმავლობაში მრავალ შეკრებას დავესწარი. ერთი რამ ჩამრჩა გონებაში, რაც მათ თავიდანვე მითხრეს: „ბეტი, ნულარსად გარბიხარ, რადგან შეგიძლია იყო ის, ვინც გინდა და გააკეთო ის, რისი გაკეთებაც გსურს“.

პროგრამაში მოხვედრის შემდეგ, ბევრ ადამიანს მოვუსმინე და დავაკვირდი, ბევრჯერ ვიყავი მათი

აღმასვლისა და ვარდნის მოწმე. ვიყენებდი იმ რეკომენდაციებს, რომლებიც ჩემთვის საუკეთესოდ მიმაჩნდა. საქმიანობის სფერო უნდა შემეცვალა და ხელახლა დავიწყე სწავლა. თავიდან მომიწია სწავლა საშუალო სკოლის დონეზე. ეს ჩემთვის ძალიან ნელი, მაგრამ უაღრესად სასარგებლო პროცესი იყო.

გადავწყვიტე, ასევე, რომ უკეთ შემეცნო საკუთარი თავი, სანამ მამაკაცთან მექნებოდა ურთიერთობა. ურთიერთობას ჩემს ქალიშვილებთანაც ვსწავლობ. ბევრი ისეთი რამის გაკეთებას ვცდილობ, რაც მრავალი წლის განმავლობაში მინდოდა. ისეთი რაღაცეები მახსენდება, რაც დიდი ხნის დავიწყებული მქონდა. აღმოვაჩინე, რომ ბეტი არარაობა კი არ არის, არამედ ადამიანია, რომელსაც მთელი ცხოვრება ვუსმენ და ვუყურებ. 1 აპრილს ჩემთვის „ანონიმური ნარკომანების“ პროგრამის მეხუთე წლისთავი იქნება. აბა, როგორ მოგწონთ: „დღეს პირველი აპრილია და ა.შ.“!

მსუქანი ნარკომანი

მე ვარ დამოკიდებული. გასინჯული მაქვს სულ მცირე ორმოცდაათი სახის ნარკოტიკი, უწყვეტი მოხმარებით, თვრამეტი წლის განმავლობაში. ნარკოტიკების მოხმარება რომ დავიწყე, ამას ვერ ვხვდებოდი, მაგრამ ვიყენებდი მათ მხოლოდ ერთი მიზეზით – არ მომწონდა, ის რასაც განვიცდიდი და მინდოდა, უკეთესად მეგრძნო თავი. თვრამეტი წელი გავატარე სხვა შეგრძნებების ძიებაში. ვერ ვუძლებდი ყოველდღიურ რეალობას. ბავშვობიდან მოყოლებული მთელი ცხოვრება მსუქანი ვიყავი და თავს გარიყულად ვგრძნობდი.

1935 წელს დავიბადე არიზონაში და 1940-იანი წლების დასაწყისში კალიფორნიაში გადავსახლდი. ჩემი ოჯახი შტატებიდან შტატში გადადიოდა.

მამაჩემი რამდენჯერმე იყო დაქორწინებული. ის გამოუსწორებელი ლოთი იყო, ხან თვითკმაცოფილი, ხან კიდევ სრულიად დეგრადირებული. ეს არის მრავალთაგან ერთ-ერთი მიზეზი, თუ რატომ ვიცვლიდით საცხოვრებელ ადგილს ასე ხშირად.

სკოლიდან სკოლაში რომ გადავდიოდი, ვიწყებდი ჩემი თავგადასავლების და დედინაცვლების შესახებ მოყოლას. რატომღაც მატყუარად მთვლიდნენ. როგორც ჩანს, ერთადერთი საზოგადოება, რომელიც მღებულობდა, სადაც არ უნდა წავსულიყავი, იყო ე. წ. დაბალი დონის ხალხი და მე კი არასოდეს არ მიგრძენია თავი ასეთად. ასეთ დროს ვგრძნობდი, რომ რაღაცას წარმოვადგენდი, რაკი შემქმლო მათთვის ზემოდან ყურება.

ჩემი ოჯახური ცხოვრება არეულ-დარეული და არასასიამოვნო იყო, მაგრამ ამავე დროს აღზრდის პროცესში ბევრი ზნეობრივი ღირებულება გადმომეცა. ყოველთვის ვცდილობდი დასაქმებული ვყოფილიყავი. უმეტეს შემთხვევებში გამომდიოდა თვითდასაქმებული ვყოფილიყავი რაიმე ტიპის ბიზნესში. საზოგადოებრივ ცხოვრებაშიც კი ვახერხებდი მონაწილეობას, რითაც გარკვეული სამოქალაქო სტატუსის შენარჩუნება შევძელი.

165 სანტიმეტრი ვიყავი და 128 კილოგრამს ვიწონიდი. კომპულსიური გაუმაძღრობა მჭირდა, რითაც ვცდილობდი გავმკლავებოდი ჩემს გრძნობებსა და ემოციებს, რომ თავი უკეთესად მეგრძნო. ფაქტობრივად, სწორედ მაშინ დავიწყე მძიმე ნარკოტიკების მოხმარება. ისე დაჟინებით მიხდოდა გახდომა, რომ ჰეროინის მოხმარებაც დავიწყე. ვფიქრობდი, რომ საკმარისად ჭკვიანი ვიყავი იმისთვის, რომ ამას არ ჩავეთრიე, რომ მოხმარება მადას დამაკარგვინებდა, თავს უკეთ ვიგრძნობდი და ყველას გავაცურებდი.

ვმოგზაურობდი მთელი ქვეყნის მასშტაბით და აღმოვჩნდი სასჯელადსრულების დაწესებულებებსა და ციხეებში. ეს იყო დასასრულის დასაწყისი; უფრო მეტიც – მეარამარტოკომპულსიური უზომოდ მჭამელი და მსუქანი ვიყავი, არამედ დამოკიდებულიც გავხდი ნარკოტიკებზე, რომლებსაც მოვიხმარდი.

ვიღაცისგან გავიგე საზოგადოება „ანონიმური ნარკომანების“ შესახებ მაშინ, როდესაც სრული დეგრადაციისა და სასოწარკვეთის ეტაპზე ვიყავი. რაკი წასასვლელი არსად არ მქონდა, საზოგადოებაში გავწევრიანიდი და თავს ისე დაცემულად ვგრძნობდი, როგორც შეიძლება იგრძნოს ადამიანი, რომლისთვისაც არანაირი გამოსავალი არ არსებობს. მორალურად მთლიანად განადგურებული ვიყავი. სულიერი ღირებულებების შესახებ არაფერი ვიცოდი და არც ცხოვრებაზე გამეგებოდა რამე. ცხოვრება არაფერი იყო, ყოველდღიური ტკივილის გარდა. მარტო ის ვიცოდი, თუ რა მიმელო – იქნებოდა ეს საჭმელი თუ ნარკოტიკი, და კიდევ სექსის ბოროტად გამოყენება, რათა თავი კარგად მეგრძნო. თუმცა ეს ყველაფერი უკვე სრულიად აღარ მაკმაყოფილებდა.

როდესაც ამ პროგრამაში ჩავერთე, აღმოვაჩინე ის, რაც აქამდე არასდროს განმიცდია – სრული მიმდებლობა იმისა, თუ რა და ვინ ვიყავი. მირჩევდნენ, კვლავ გამეგრძელებინა საზოგადოებაში სიარული და მეუბნებოდნენ, რომ არ არსებობს არავითარი გადასახადი ან მოსაკრებელი – რომ უკვე ისინი შეტანილი მაქვს წარსულ ცხოვრებაში, და თუ გავაგრძელებდი სიარულს, ვიპოვიდი სრულ თავისუფლებას და ცხოვრების ახალ წესს.

დღეს, მრავალი წლის შემდეგ აღმოვაჩინე, რომ თავისუფალი ვარ ნარკოტიკებზე დამოკიდებულებისა

და კომპულსიური ზედმეტი ჭამისგან, და რომ მაქვს საზოგადოებრივი სტატუსი. კარგი სახლი მაქვს და კარგი ოჯახი მყავს, ხელმძღვანელი თანამდებობა მიკავია, და რაც მთავარია – პირადი ურთიერთობა მაქვს ჩემს ღმერთთან, რომელმაც ყველაფერი ეს შესაძლებელი გახადა. შემიძლია კარგად ვიგრძნო თავი, შევიგრძნო სიხარული და ნეტარება, ვიგრძნო სულიერი სიმშვიდე, თუნდაც მაშინ, როდესაც ყველაფერი ისე კარგად არ არის, როგორც შეიძლება ყოფილიყო.

უეჭველია ის, რომ ჩემს სიცოცხლეს „ანონიმური ნარკომანების“ საზოგადოებასა და ღმერთს ვუმადლი. მე შემიძლია მხოლოდ იმედი ვიქონიო, რომ თუ თქვენ ისევე იტანჯებით, როგორც ოდესღაც მე ვიტანჯებოდი, მიჰყვებით „ანონიმური ნარკომანების“ პრინციპებს, გათავისუფლდებით ტკივილებისაგან და მიიღებთ შინაარსიან, წარმატებულ ცხოვრებას.

„თორმეტი ნაბიჯი და თორმეტი ტრადიცია“,
ამონაბეჭდი ადაპტირების მიზნით,
AA World Services, Inc.-ის ნებართვით

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
წარმოადგენს Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated -ის რეგისტრირებულ სავაჭრო ნიშნებს.

ISBN 9781633803565

Georgian

6/21

WSO Catalog Item No. KA1500