



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

Šī literatūra ir tulkojums no Nikotīns Anonīmi pasaules dienesta un pašlaik nav apstiprināta konferencē. Tulkotājs ir Nikotīns Anonīmi sadraudzības dalībnieks. Mēs atbalstām un publicējam šo literatūru ticībā, ka tā kalpos un ļaus nikotīna atkarīgajiem atrast brīvību no šīs spēcīgās narkotikas.

## Divpadsmit Soļi

### PIRMAIS SOLIS

Mēs atzinām, ka esam bezspēcīgi pret nikotīnu un ka esam zaudējuši kontroli pār sevi.

Pirmais solis nebija intelektuāls uzdevums. Tā bija sajūta mūsu kaulos, mūsu sirdīs un vēderos. Mums kļuva nelabi apzinoties, cik atkarīgi esam. Pirmo reizi mēs gribējām sagraut savu priekšstatu, ka kontrolējam smēķēšanu. Mēs godīgi paskatījāmies uz nikotīna spēku pār mums un sapratām, ka tas kontrolē mūs absolūti.

Bija ļoti grūti sev to atzīt, kur nu vēl to, ka esam bezspēcīgi pret nikotīnu. Mēs smēķējām un mīlējām smēķēt daudzus iemeslu pēc: tāpēc, ka smēķējot mēs izskatījāmies pieredzējuši, jutāmies labāk, stress samazinājās, smēķēšana palīdzēja mums koncentrēties, tai bija nomierinošs efekts u.t.t. Bet viena vai otra iemesla dēļ nikotīns beidzot pārstāja darboties un parādījās bailes par veselību, riebums pret sevi, vainas apziņa, spiediens no draugiem. Dzīve kā smēķētājam kļuva nepanesama. Mēs sākām domāt par atmešanu.

Mēs izmisīgi centāmies ierobežot smēķēšanu. Nesmēķējām darbā vai gulamistabā, vai bērnu priekšā, smēķējām noteiktā krēslā vai tikai ārpus mājas. Mēs mainījām markas, lietojām darvas samazinošos iemušus, smēķējām tikai „dabīgās cigaretes”, smēķējām tikai noteiktos laikos, ar noteiktiem cilvēkiem vai īpašos gadījumos. Tālāk mēs sākām konsultēties pie ekspertiem. Mēs meklējām palīdzību pie ārstiem, hipnoterapeitiem, psihietriem, akupunktūras speciālistiem, pašpalīdzības grāmatās un neskaitāmās smēķēšanas atmešanas programmās. Dažreiz mums izdevās atmest, bet ne uz ilgu laiku. Nekas nelīdzēja.

Dziļi sagrauti, mēs vērsāmies pie Nikotīns Anonīmi kā pie vēl viena iespējamā risinājuma. Mums par lielu pārsteigumu, mēs atradām cilvēkus, kuri nesmēķēja tāpēc, ka bija atzinuši, ka nespēj apstāties. Viņi pieņēma pilnīgu kontroles trūkumu pār nikotīnu un ielūdza mūs pievienoties viņiem un darīt to pašu. Mēs sajūtām grupas atbalstu un „soļos” lietotais vietniekvārds „mēs” mums nelika justies vieniem atvērto ceļā. Mēs sapratām, ka tik tiešām bijām atkarīgie un smēķējām tā paša iemesla, kura dēļ alkoholiķi dzēra, tāpēc, ka mēs nespējām apstāties. Paliekot pie sava vecā plāna, mēs turpinātu smēķēt, turpinātu iznīcināt savus organismus, apspiest savas jūtas un atsvešināt mūsu ģimenes, tuviniekus un draugus.

Pievienoties Nikotīns Anonīmi lika apzināties, ka vienatnē mēs nespējam atrisināt savu nikotīna problēmu. Padoties un meklēt palīdzību bija gandrīz kā atvieglojums pēc visiem neskaitāmiem mēģinājumiem kontrolēt

savu „ieradumu”. Mēs mācījāmies padoties un atzīt mūsu bezspēcību. Mēs pieņemām mūsu pilnīgo kontroles trūkumu pār nikotīnu.

Mēs sapratām, ka smēķēšana ir kas vairāk par sliktu ieradumu, drīzāk tas bija simptoms, ka mūsu dzīves bija nekontrolējamas un nevadāmas. Mūsu atkarības kroplā uztvere bija spēcīgāka par acīmredzamo kaitējumu, ko nodarījām mūsu organismiem. Jo vairāk mēs skatījāmies uz lomu, kuru nikotīns ieņem mūsu dzīvēs, jo vairāk sapratām cik daudz tas mūs kontrolē. Nikotīns noteica, kad mēs ņemām pārtraukumus, kur mēs ēdām, kas bija mūsu draugi, tuvinieki un biedri un kā mēs pavadījām savu brīvo laiku. Mēs nekad nekur negājām un neko nedarījām, vispirms nepārbaudot savus cigarešu krājumus. Tāpat arī mērojām lielus attālumus, lai noslēptu savu atkarību no citiem un sevis. Mēs lietojām mutes mazgājamus līdzekļus, gaisa atsvaidzinātājus, dūmu nosūcējus. Lai izvairītos no draugu un tuvinieku klātbūtnes, daudzi no mums uzsmēķēja slepus vai slepeni tualetes kabīnē. Noslēpties nevarēja. Mūsu dzīves bija meli. Pār tām mums nebija kontroles – tās bija nevadāmas.

Saprotot un piedzīvojot abas Pirmā Soļa daļas, ka mēs esam bezspēcīgi pret nikotīnu un ka mūsu dzīves bija kļuvušas nevadāmas, bija sākums. Mēs bijām gatavi spert otro soli.

## **OTRAIS SOLIS**

Pārliecinājāmies, ka tikai par mums augstāks spēks var atgriezt mums veselo saprātu.

Pirmajā solī mēs atzinām savu bezspēcību. Dažiem no mums šī bija graužoša atdzīšana. Mēs paskatījāmies atpakaļ uz ilgo atkarību un uz daudzajiem mēģinājumiem atmet smēķēšanu. Katrs mēģinājums bija izgāzies. Mēs sapratām, ka nespējam apstāties. Sevis vainošana, gribasspēks, situācijas analīze, nekas nelīdzēja. Mēs jutāmies kā neveiksminieki. Mēs sev jautājām: „Kāpēc mēs nevaram atmet smēķēšanu, kad citi var?”

Tagad, otrajā solī mēs sākam atrast atbildes uz mūsu jautājumiem. Atzinuši savu bezspēcību, mēs sākam atvērt sevi kāda augstāka spēka meklēšanai, kurš ir stiprāks gan par mums, gan par mūsu atkarību. Izmisums izgaisa un mēs apzinājāmies, ka ir alternatīva. Mums sāka likties, ka ir cerība.

Daudzi no mums vērsās pie Dieva, kā mēs viņu sapratām, kā pie iespējamās alternatīvas, kā pie cerības avota. Tiem, kuriem bija skeptiska attieksme pret reliģiju, nebija viegli sākt ticēt augstākam spēkam. Mēs sapratām, ka mūsu oriģinālā izpratne par augstāku spēku par mums reizēm cieta neveiksmi. Mēs pretojāmies iesaistīšanai neapšaubāmajā ticībā.

Apliecinot savu skepsi, mēs sapratām, ka mums nebūt nav vajadzīgs formulējums „Dievs”. Mēs varējām rīkoties tā, it kā ticētu un pašautos, kad nezinātu vai nesaprastu. „Ticības atnākšana” bija process. Tai nebija nekāda sakara ar loģiku, iemesliem, noteiktību vai aprēķinu. Tā vietā tai bija sakars ar mūsu pašu personīgo pārliecību, ar atvērtu prātu, elastību un gatavību atļaut kaut kam labam notikt ar mums.

Visā mūsu atklātībā mēs aplūkojām frāzi: „Atgriez mums veselo saprātu!” Mēs sevi vienmēr uzskatījām par galīgi saprātīgiem. Bet kā mēs tā varējām domāt, ja 20, 40, 60 vai vairāk reizes dienā mēs turpinājām smēķēt, zinot, ka tas mūs nogalina?

Sākumā doma par atkarības neprātu šķita dramatiska, īpaši attiecībā uz mums pašiem. Sapulcēs mēs klausījāmies citu stāstos. Dzirdot viņu stāstus par pusnakts skrējieni pēc cigaretes, par izsmēķa makšķerēšanu

no notekūdens rensteles, no miskastēm, no publiskiem pelnu traukiem, arī mēs atcerējāmieš līdzīgu rīcību. Mēs redzējām savu neprātu, darot vienu un to pašu atkal un atkal, bet gaidot atšķirīgus rezultātus.

Apziņa, ka esam bezcerīgā nikotīna atkarībā, mūs atstātu izmisumā, ja mūsu vienīgais risinājums būtu balstīts uz mūsu gribasspēku. Vieniem mums nebija izredžu. Kādam, kaut kam, kādam spēkam bija jāpalīdz. Mēs redzējām citu panākumus un mēs klausījāmieš, kad viņi ieteica pārtraukt mūsu racionālo domāšanu un dot šim citam spēkam iespēju darboties. Tiklīdz mēs sākām dzirdēt, ko viņi teica, parādījās cerības sajūta. Mēs vairs nebijām vieni. Šis spēks un mūsu saikne ar to un citiem cilvēkiem bija ieeja dzīvei bez nikotīna.

## **TREŠAIS SOLIS**

Nolēmām uzticēt mūsu gribu un mūsu dzīvi Dievam, kā mēs Viņu sapratām.

Pirmajā un otrajā solī mēs pieņēmām mūsu bezspēcību, nespēju kontrolēt mūsu dzīves, vajadzību ticībai spēkam, kurš ir stiprāks par mums un mūsu bezjēdzīgās rīcības realitāti.

Mūsu atkarība nepadevās. Tieksme mūs joprojām apsēda, un mēs sajūtām dažādas nepatīkamas un drausmīgas sajūtas: dusmas, niknumu, kaunu, iekāri, riebumu pret sevi un izmisumu. Mēs zaudējām savu labāko draugu. Bez mūsu narkotikas mēs jutāmies vientuļi un pamesti.

Tagad mēs esam pie soļa, kurš iesaka pieņemt lēmumu. Mums bija jāizlemj, ka mēs nevaram atbildēt par sevi un ka mums nepieciešama palīdzība. Šis lēmums bija pretrunā ar to, kas mums tika mācīts. Cik daudz mēs bijām dzirdējuši, ka, lai atbrīvotos no mazā netīrā ieraduma – smēķēšanas, pietiek ar gribasspēku? Jau no bērnības mūs mācīja paļauties uz sevi. Mēs mācījāmieš, ka neviens cits mūsu vietā to nedarīs. Mēs zinājām, ka, ja mēs gribam, lai kaut kas tiktu izdarīts pareizi, tad tas ir jādara pašam.

Diemžēl paļaušanās uz sevi izrādījās neefektīva attiecībā uz smēķēšanu. Tā neatturēja mūs no smēķēšanas. Mums bija ļoti grūti lūgt palīdzību. Tas asociējās ar atkarību un vājumu. Mēs nebijām ieinteresēti, lai kāds mūs mācītu, kā dzīvot.

Kad sapulcēs klausījāmieš citos vai lasījām literatūru, pamazām mēs sapratām, ka mūsu lepnā paļaušanās uz sevi īstenībā bija iedomība, nepakļaušanās, spītība un noliegums. Mēs arī sapratām, ka priekš mums šī attieksme ir negatīva. Līdz ar to mēs sapratām, ka lūgšana pēc palīdzības ir spēka nevis vājuma izpausme. Mēs sapratām, ka ja būsīm pazemīgi, tad mēs varēsīm atļaut kaut kam labam un spēcīgam mums palīdzēt. Mums vajadzēja šo sapratni, lai lūgtu palīdzību.

Mēs padevāmieš. Padodoties radās gatavība mēģināt jebko, arī ļaut kaut kam labam un brīnišķīgam mums palīdzēt. Kā Bils Vilsons, kurš pirmais rakstīja par šiem 12 soļiem, teica: „Mūsu visa problēma bija gribasspēka nepareiza lietošana. Mēs esam mēģinājuši apbērt mūsu problēmas ar to, lai tā vietā pamēģinātu atdot to Dievam.”

Mūsu mērķis bija veidot kontaktu ar augstāku spēku – kurš mums palīdzētu mainīt mūs un mūsu dzīves. Mēs sapratām, ka, tiklīdz nodibināsim šo kontaktu, mēs spēsim uzticēt mūsu gribu un dzīvi mūsu Dievam. Mēs atradām atbalstu. Mēs atklājām jaunu ķermeņa, emociju un gara sajūtu.

Mēs atklājām, ka tikai ar augstāku spēku par mums mēs sajūtīsim trešā soļa darbību. Mēs kļuvām arvien mazāk un mazāk ieinteresēti sevī, mūsu mazajos plānos un scenārijos. Vairāk un vairāk mēs domājām, kā varam uzlabot savu dzīvi, nododot to augstāka spēka gādībā. Tiklīdz mēs sajūtām sevī ieplūstam jauno spēku, mēs izbaudījām dvēseles mieru, atklājām, ka varam justies laimīgi, sajūtām mūsu augstāko spēku, un bailes par vakardienu, šodienu un rītdienu pamazām izgaisa. Mēs atbrīvojāmies no pašu gribas un ego, un atradām gudrību saskatīt augstākā spēka gribu par mums. Mēs to darījām vairākos veidos, ieskaitot šo lūgšanu:

### „TREŠĀ SOĻA LŪGSNA”

Atbrīvo mani no kalpošanas sev.

Palīdzi man būt garīgam.

Virzi mani uz labo šajā pasaulē un parādi laipnību.

Palīdzi šodien man pārvarēt dusmas, aizvainojumu, greizsirdību un citas negatīvas domas un izvairīties no tām.

Palīdzi man palīdzēt tiem, kuri cieš.

Saglabā manī drosmi dzīvot dzīvi, nevis attālināties no tās, nenorobežoties no sāpēm, ar kurām es norobežojos no mīlestības.

Atbrīvo mani no fantāzijām un bailēm. Iedvesmo un vadi manu domāšanu šodien; ļauj, lai tajā nebūtu sevis žēlošanas, negodīguma un šaubu.

Parādi man pacietības, iejutības, labsirdības un mīlestības ceļu.

Es lūdzu par visiem tiem, pret kuriem esmu bijis nelaipns, un prasu, lai viņiem Tu dāvā to pašu mieru, kuru es meklēju.

Caur ticību mūsu augstākam spēkam, mēs atklājām, ka par mums rūpējas pārsteidzošos un vienkāršos veidos. Šī sajūta deva mums jaunu pārliecību, un mūsu ticība pieauga. Mūsu uzvara pār mūsu pašu grūtībām deva drosmi turpināt, un mēs kļuvām par piemēru citiem.

### **CETURTAIS SOLIS**

Veicām dziļu un bezbailīgu savu morālo inventarizāciju.

Ceturtais solis bija tā visa saraksts, ko redzējām bezbailīgi un dziļi ieskatoties spogulī. Uzdevuma mērķis bija ļaut mums atpazīt un sakārtot haosu mūsu dzīvēs. Veicot inventarizāciju, mēs saskatījām dezorganizāciju un nevadāmību, kuras turēja mūs atkarības gūstā.

Mūsu inventarizācija iekļāva arī labas dotības, mūsu vērtības, kuras bija gandrīz neiespējami saskatīt, kad mēs pirmo reizi atmetām smēķēšanu. Vārds „inventarizācija” nāk no latīņu valodas vārda, kurš nozīmē uzduroties vai atklāt. Starp vārda „morāls” definīcijām ir viena, kas nozīmē atšķirt labu un sliktu rīcību.

Literārās definīcijas bija labi ceļveži ko atcerēties, veicot ceturto soli. Ieskatīties spogulī nozīmēja mēģināt atklāt, kādas izturēšanās un attieksmes strādāja vai nedarbojās mūsu dzīvē.

Saskaņā ar ceturto soļa lozungu mūsu morālajai inventarizācijai bija jābūt bezbailīgai. Taču, kad mēs stāvējām uz šā soļa sliekšņa, vairākumam no mums bija bail negativisma dēļ, kurš aizpildīja mūsu dzīves. Mēs bijām dziļi pārbijušies no dziļā skatiena sev acīs, ko prasīja šis solis. Mēs sevi pazinām kā sliktus cilvēkus, kā izgāšanos, kā neveiksmīniekus un blēžus, un patiesībā mēs to visu negribējām sevī saskatīt.

Bet mēs bijām sākuši ceļu, lai apzināti iznīcinātu sevī kaitīgo. Pārskatot veiktos pirmos trīs soļus, mēs sapratām, ka mums bija pozitīva enerģija un stiprāka spēka vadība, lai palīdzētu mums dziļi ieskatīties sev acīs. Mēs atcerējāmies, ka vairs neesam vieni.

Mēs dzirdējām citu nikotīna atkarīgo pieredzi ceturtajā solī un sapratām, ka viņi nebija tik daudz nožēlojami kā nobijušies. Ticot citu pieredzei un ar augstākā spēka palīdzību mēs atradām drosmi, lai godīgi veiktu savu inventarizāciju. Mēs uzdrošinājāmies kapitulēt savam augstākajam spēkam un ļāvām sevī vadīt cauri ceturtajam solim.

Ceturtais solis saka mums, ka morālai inventarizācijai jābūt rūpīgai un dziļai. Tas nozīmē pamatīgai. Kādas burvīgas mērierīces nebija, kura pateiktu, cik dziļi, cik daudz un cik ilgi mums bija jāskatās uz sevi. Bet inventarizācijai bija jābūt pamatīgai, līdz vislabākajām mūsu spējām.

Nebija labas vai sliktas inventarizācijas, bija tikai vislabākā iespējamā inventarizācija, kuru varējām veikt. Vislabākā iespējamā inventarizācija tika veikta ar totālu godīgumu, pazemību, atklātību, kapitulāciju un atklātību. Tai bija jābūt vienkāršai un pamatīgai. Pats svarīgākais bija to veikt.

Daudzi no mums pieredzēja dažas sāpes, veicot mūsu ceturto soļa inventarizāciju. Bet bija svarīgi atcerēties, ka inventarizācijas mērķis nebija izraisīt sāpes. Drīzāk mēs mēģinājām atklāt, kā mēs bijām dzīvojoši savas dzīves līdz šim. Mēs gribējām sarakstu ar lietām, kuras darbojās un kuras ne, lai mēs varētu identificēt un izslēgt mūsu pagātnes nevajadzīgos „paraugus.”

Mēs gribējām uzzināt, kā mēs iesprūdam mūsu pagātnē, lai mēs varētu tikt laukā no šī slazda un justos brīvi no nikotīna. Mēs atbrīvojāmies no vakardienas, lai varētu dzīvot šodien, katru dienu, pa vienai dienai.

Tāpat kā nebija definīcijas „labai” inventarizācijai, nebija arī pareizais veids, kā to veikt. Mēs atklājām, ka to uzrakstīt bija pamats un nepieciešamība. Uzliekot mūsu inventarizāciju uz papīra, padarījām to daudz reālāku un mēs bijām drošāki, ka mēs esam bijuši cik iespējams pamatīgi un bezbailīgi. Visu, kas parādījās, mēs pierakstījām. Mērķis bija pamatīgums. Nebija kaut kas, kas sarakstā neiederējās. Tas bija viegli. Ja tas ienāca prātā, tas nonāca sarakstā.

Viens veids kā sākt bija atbildēt uz jautājumiem Nikotīns Anonīmi aptaujā, kura ir Grāmatas 2. daļā. Aptauja deva labu ieskatu tajā, ko vēlējamies dabūt no nikotīna. Atbildēs parādījās modeļi. Uzpeldēja idejas. Šie modeļi un idejas tika pētīti tālāk.

Otrs veids bija domāt, kuras lietas mūsu pagātnē mums lika justies labi un kuras slikti un ko mēs jutām, kad tās uzrakstījām. Mēs tās uzrakstījām un pajautājām par tām sev:

Kāpēc es tā jutos?

Kurš vēl no tā cieta?

Vai šī ir daļa no modeļa?

Vai es esmu atbildīgs par to, kas tad notika?

Vai es eju uz to, ka to atkārtosu? Kā?

Mēs uzrakstījām visas lietas, kuras mums lika justies slikti. Mēs tās analizējām: no kurienes tās nākušas, ko tās mums nodarīja, kāpēc mēs tām pakļāvāmies, kā tās ietekmēja mūsu apkārtējos. Mēs lūdzām palīdzību augstākam spēkam, lai patiesi ieskatītos spogulī un ieskatītos tām acīs.

To pašu mēs izdarījām ar lietām, kuras mums lika justies labi, sākot ar tām, kuras jau esam pabeiguši. Mēs bijām tīri; mēs vairs nikotīnu nelietojām. Mēs turpinājām domāt par pozitīvo. Pētot šīs lietas tik tālu, cik iespējams, mēs ļāvām augstākam spēkam mūs vadīt.

Citi atklāja, ka trešais inventarizācijas veids bija personu, iestāžu, principu vai notikumu saraksts, kas spēlēja svarīgu lomu mūsu dzīvēs. Mēs tad pētījām, kāds bija to efekts un ietekme uz mums.

Tas pētījumu process ietvēra skatīšanos uz cilvēkiem un notikumiem, kuri vadīja pāri bailēm, aizvainojumiem, riebumam pret sevi vai mūsu palikšanai situācijās ilgi pēc tam, kad tās beidza būt noderīgas. Mēs atklājām, ka mums jāmeklē kaut kas vai kāds, kas mums lika justies un domāt negatīvi. Daudz no tā notika dzīves sākumā. Daudziem no mums bija svarīgi doties tik tālu cik varējām atcerēties, pat ja detaļas bija neskaidras. Daudz no tā mūs pārsteidza. Daži no tiem likās sīki un maznozīmīgi, bet ja tie uzpeldēja, mēs tos pierakstījām. Lai kas tas arī bija, mēs virzījāmies uz mērķi atbrīvoties no pagātnes, to uzrakstot.

Priekš tiem no mums, kuriem šie saraksti likās pārāk nesaprotami, ceturtais veids bija vieglāks. Mēs uzrakstījām pilnīgi atklātu un godīgu autobiogrāfiju, kas mums parādīja, kā mēs bijām ieslīguši savā atkarībā. No mūsu sapratnes, kas tad īsti ir noticis, mēs labāk saskatījām kur, kā un kāpēc mēs bijām sagrauti, un kā šie postījumi ir ietekmējuši mūsu izturēšanos.

Tas nebija nepieciešams vai varbūt pat neiespējams saprast, kur autobiogrāfija mūs veda, kamēr mēs to rakstījām. Citiem vārdiem, tikai pabeidzot dzīves stāstu līdz galam, mēs spējām atgriezties atpakaļ un redzēt individuālus notikumus lielākā perspektīvā. Bet redzot lielāku attēlu, kas agrāk likās kā sīks, neskaidrs kadrs, tas pēkšņi kļuva par nozīmīgu daļu no liela, skaidra motīva.

Daudziem no mums, kas bija veikuši ceturto soli citā 12 soļu programmā, bija nepieciešams pārdomāt mūsu inventarizācijas, pievēršot īpašu uzmanību nikotīna atkarības unikālai ietekmei uz mūsu dzīvēm. Piemēram, mēs atklājām, ka nikotīns bloķēja mūsu jūtas un mijiedarbību ar citām dzīvām būtnēm un pasauli mums apkārt. Vai nu mēs slēpāmies aiz dūmu aizsega, vai, pūšot tos virsū citiem, mēs kropļojām sevi veidos, kas likās unikāli vai speciāli nikotīna saasināti. Tādā veidā mūsu atveseļošanās no citām substancēm, tikpat labi no nikotīna, ieguva speciālu atbalstu, kad mēs pārdomājām mūsu iepriekšējās inventarizācijas.

Ceturtais solis ļāva mums sevi saskatīt skaidri un bez liela nosodījuma. Bilde, ko tas radīja, palīdzēja izslēgt bailes no tā, ka mēs atklātu, ka mēs esam patiešām briesmīgi. Ceturtais solis ļāva mums sajust, ka mēs esam parasti cilvēki, vairāk saistīti ar sevi un citiem.

## **PIEKTAIS SOLIS**

Uzticējām savu trūkumu patieso dabu Dievam, sev un vēl kādam citam cilvēkam.

Veicot ceturttā soļa inventarizāciju, mēs ierāmējām visu mūsu pagātnes haosu, jucekli un nekārtību. Mēs veicām plašu dzīves apskatu. Ko tālāk?

Piektais solis bija atbrīvošanās no vecām lietām. Tā bija vislielākā pavasara tīrīšana mūsu dzīvēs, un tās mērķis bija atbrīvoties no visiem zirnekļu tīkliem, netīrumiem un citām dražām, kas bija sakrājušās garās atkarības ziemas laikā. Tas mūs noveda pie domas vecos netīrumus aizvietot ar jaunām, pozitīvām domām un dzīvesveidu. Tas atbrīvoja – atbrīvoja no tā, kas nestrādāja, no tā, kas mūs ieslodzīja nāvējošos nikotīna apskāvienos tik ilgi. Atkritumi bija jāiznes.

Piektā soļa atkritumu iznešanas panākumi bija atkarīgi no tā, cik labi mēs tos bijām izrakuši un sakrāvuši kaudzēs ceturttajā solī. Ar uzrakstītu inventarizāciju vien nepietika. Dažas no mūsu vecajām dražām bija labi apglabātas – paslaucītas zem paklāja. Mēs zinājām, ka tās tur ir, bet cerējām, ka neviens tās neatradīs. Tomēr, ja mēs patiešām gribējām iztīrīt māju, tad šie vecie atkritumi nevarēja palikt zem paklāja.

Tādejādi piektā soļa mērķis bija atzīt to, ko mēs bijām atraduši. Mēs privāti atzināmies sev. Lai pārliecinātos, ka mēs nekrāpāmies, mēs atzināmies arī augstākam spēkam. Atzīšanās visās mūsu pagātnes moku detaļās citai personai bija tik konkrēta, reāla un pazemīga. Tā pieprasīja norīt mūsu lepnību.

Pazemība bija piektā soļa būtība. Kļūt pazemīgam bija tā jēga. Piektais solis bija mūsu trūkumu apzināšanās. Tas bija par vienkāršību, nevis leprumu un augstprātību. Tas bija par izlikšanās, skriešanas un slēpšanās izbeigšanu. Tas bija par pārvēršanos par reālu un cilvēcīgu būtni.

Piektais solis iekļāva dalīšanos savā personiskajā dzīvē ar uzticamu personu un pazemību šajā procesā. Mēs atklājām sevi līdz pašai savai būtībai un līdz tam, kas mēs patiesi bijām. Daloties savos dziļākajos noslēpumos, mēs atvērāmies. Tādā veidā mēs padarījām iespējamu izārstēšanos no nikotīna atkarības.

Kļūt godīgam bija ceļš, lai atbrīvotos no tā, kas mēs bijām. Mēs izgērbāmies kaili un stāvējām savā kailā krāšņumā bez jebkādām maskām, kuras mūs piesedza, kad bijām nikotīna atkarīgie. Kad mēs atzinām sev, augstākam spēkam un vēl kādam cilvēkam, kas mēs bijām, mēs atbrīvojāmies no pagātnes ciešanām un bijām brīvi, lai mīlētu sevi un pārtrauktu sevi iznīcināt.

Mēs ļoti rūpīgi izvēlējāmies cilvēku, ar kuru veikt piekto soli. Pārdzīvojuma mērķis bija atklātība un godīgums, uzticība un atvērtība. Citai personai bija jābūt tādai, kura mums atļautu justies brīviem un atklātiem līdz galam. Dažiem no mums tas bija garīgais sponsors vai cita persona no Nikotīns Anonīmi. Citiem tas bija garīdznieks, terapeits vai draugs. Lai ko mēs izvēlējāmies, tas bija tāds cilvēks, kam mēs varējām atvērties godīgi līdz galam.

Kad mēs atklāti dalījāties savos noslēpumos, mēs atklājām, ka nebijām tik briesmīgi, cik bijām domājuši. Procesā, kas atklāja „sliktākās lietas, ko esam darījuši”, šausmas mazinājās. Visbriesmīgākās lietas galu galā nemaz nebija tik briesmīgas.

Mēs arī atklājām, ka visas mūsu bailes, nepatikšanas un trūkumi nebija unikāli. Šajā procesā mūsu uzticības personas bieži dalījās jautājumos, kurus mēs paši stāstījām. Mēs atklājām, ka nepatikšanas un nelaimes bija daļa no cilvēka apstākļiem. Mēs nebijām briesmīgi. Mēs bijām pazemoti un sapratām, ka bijām normāli – un ļoti cilvēciski.

Piektais solis. Atkritumu izmešana. Ar pateicību ļaut iet pagātnei, lai sagatavotos tagadnei, iegūstot garīgu apziņu no mūsu sadraudzības.

## **SESTAIS SOLIS**

Bijām pilnīgi gatavi, lai Dievs noņemtu visas šīs rakstura nepilnības.

Pirms mēs sākam sesto soli, daudzi no mums uzskatīja par lietderīgu pārdomāt mūsu darbu līdz šim. Ja mēs bijām pamatīgi un godīgi, tad mēs bijām izdarījuši lielus darbus, dažus no tiem ļoti grūtus.

Mūsu pārdomās mēs sev atgādinājām pirmos trīs soļus. Vēlreiz mēs apzinājāties mūsu bezspēcību, apliecinājām mūsu ticību, kā arī mūsu paļaušanos uz augstāku spēku. Mēs sapratām, ka esam padziļinājuši savu izpratni par atvēršanos. Kad mūsu dzīvju novērtēšana ceturtajā un piektajā solī bija pabeigta, mēs bijām gatavi spert sesto soli.

Sestais solis ir pārejas solis. Tas ir solis, kurā mēs patiesi sākam mainīties. Mums vajadzēja apsvērt, ko šīs pārmaiņas mums nozīmēja. Caur ceturto un piekto soli mēs iepazīnām sevi daudz dziļāk nekā jebkad. Mēs sastapāmies aci pret aci ar lietām, kuras strādāja un kuras nestrādāja, kā arī ar efektīvām un neefektīvām rakstura īpašībām. Mēs sapratām, ka mūsu uzvedībai bija iemesli. Sestajā solī mēs apdomājām iemeslus un motivāciju mūsu rīcībai. Ar šīm papildus zināšanām mēs sākam apsvērt veselīgākus veidus, kā uztvert savas vajadzības. Citiem vārdiem, mēs bijām gatavi, lai Dievs novērs mūsu rakstura nepilnības.

Mēs redzējām, ka katram mūsu rakstura trūkumam ir divas puses. Katram bija potenciāls mūs sāpināt, ko mēs redzējām ceturtajā solī, bet katrs varēja arī sniegt baudu vai sapratni uzskatos, vai varbūt noņēma stresu, bailes vai sāpes. Tagad mēs iemācījāties novērtēt veselīgāku attieksmi pret dzīvi. Mēs redzējām, ka mūsu vajadzību pēc apkārtējo sapratnes pret mums varēja sastapt arī bez sevis ievainošanas. Mēs sapratām, ka vienreiz atzīstot un pieņemot stresu un bailes, tās samazinājās līdz minimumam. Mūsu jaunatrastā ticība neizskaidroja sāpes, kuras mēs pieņēmām kā neatņemamu dzīves sastāvdaļu, bet deva mums drosmi uz tām paskatīties un tās sajūst, tā vietā, lai smēķētu vai noliegtu tās.

Sperot sesto soli, bija nozīmīgi atpazīt labo un sliktu, ko mēs ieguvām no trūkumu izpausmēm. Mēs sākam saprast, kāpēc mēs darījām konkrētas lietas un ko mēs no tām gribējām iegūt. Mēs iemācījāties atpazīt, ka šajā procesā mēs atklājām savas nepilnības.

Piemēram, mēs sapratām, ka mūsu pārāk tiesājošais piegājiens dzīvei īstenībā palīdzēja pacelt pašapziņu un palīdzēja piesegt mūsu bailes un neatbilstību. Tajā pašā laikā mēs sapratām, ka šāds piegājiens mūs nošķīra no



tiem, kurus tiesājām. Tas ieslēdza mūs viltotā pārspēka apziņā. Tas atņēma mums godīgumu attiecībās ar pārējiem.

Kad mēs sapratām, ko mēs patiesi centāmies sasniegt, mēs attīstījām jaunas metodes, lai dabūtu tos pašus rezultātus veidos, kuri nebija tik kaitīgi. Dzenoties pēc īstas pašcieņas, mēs atklājām mūsu pašu pozitīvās iezīmes un uz tām balstījāmies. Mēs vairs nesatraucāmies, kā citi mūs uztvers. Mēs atteicāmies no citu viedokļa ietekmes uz mūsu pašcieņu.

Mūsu mēģinājumā tikt galā ar bailēm un nepiemērotību, mēs sapratām, ka tās ir normālas cilvēciskas jūtas. Mēs sapratām un pieņemām mūsu aprobežotību. Dažreiz mēs nebijām pietiekami veci. Dažreiz mēs nebijām pietiekami jauni. Mēs nebijām „super” vīrietis vai „super” sieviete. Mēs nevarējām visu. Turklāt, mēs dzīvojam dažreiz bīstamā pasaulē, un bailes ir pamatotas emocijas.

Vienreiz sapratuši, ka šīs sajūtas bija pieņemamas, mēs skatījāmies uz tām savādāk. Mēs meklējām, kas mums lika justies nepiemērotiem. Mēs uzzinājām, no kā mums bija bail. Apbruņoti ar šo informāciju un ar augstākā spēka palīdzību, mēs varējām sagatavoties situācijām jaunos veidos, kas reducēja vai izslēdza bailu un nepiemērotības sajūtas.

Kad mēs sapratām, ko nozīmē būt „gatavam”, mēs varējām apdomāt, ka mēs varētu būt „gatavi”, lai mūsu trūkumi tiktu noņemti. Mēs vēlējāmies mainīties. Jēdziens „pilnīgi” bija mērķis turpmākajam darbam.

Mums patika doma, ka mēs tiecamies pēc progresā, nevis pilnības. Mēs pārdomājām vēlreiz trešo soli, kad mēs nolēmām uzticēt mūsu gribu un dzīves Dievam, kā mēs viņu sapratām. Mēs apliecinājām, ka mēs domājām mūsu patieso gribu un mūsu visu dzīvi.

Sestajā solī mēs pārgājām no vienas dzīves perioda otrā. Mēs iepazīnām atšķirību starp balstīšanos uz pagātņi un ļaušānu tai iet. Mēs sākām mācīties dzīvot nevis vakardienas sāpēs, bet dzīvot šodienas priekā. Tagad mēs bijām patiesi gatavi, ar skaidru sirdsapziņu, lai lūgtu palīdzību Dievam.

## **SEPTĪTAIS SOLIS**

Pazemīgi lūdzām Viņu atbrīvot mūs no mūsu trūkumiem.

Divpadsmit soļu vidū, pēc atvieglējuma, kad atzinām savu bezspēcību pret nikotīnu un bijām veikuši garīgo inventarizāciju, mēs nostājāmies uz ceļa un lūdzām mūsu augstāko spēku atbrīvot mūs no mūsu trūkumiem. Mēs lūdzām, lai viņš paņem prom barjeras, kuras mēs bijām uzbūvējuši un kuras lika mums baidīties, justies nelaimīgiem un nespējīgiem dzīvot dzīvi bez mūsu narkotikas, nikotīna.

Šis solis pats pieprasīja tikai to, lai mēs pazemīgi lūgtu Dievu atbrīvot mūs no mūsu trūkumiem. Vispirms padomāsim par vārdu „pazemīgi”. Dažiem no mums nepatika šis vārds, jo tas tuvu asociējās ar vārdiem „pazemot” un „pazemojums”. Šie vārdi šķita pārāk negatīvi. Mēs sapratām, ka vārds „pazemīgi” nenozīmēja pazemot mūs. Tas nozīmēja redzēt mūsu vietu lielajā lietu shēmā. Mēs atzinām mūsu augstāko spēku kā stiprāku, daudz pilnīgāku, daudz reālāku par mums pašiem. Mēs redzējām, ka mūsu augstākais spēks bija lielāks un, ka mēs bijām mazāki. Bet mēs nebijām mazāki sliktā nozīmē. Mēs bijām mazāki cieņā pret augstāko spēku. Šī ir pareizā pazemības izpratne. Tā ir mūsu patieso un cilvēcisko robežu pieņemšana.

Pieņemt mūsu galīgo cilvēcību un cilvēciskās robežas atšķirās no trūkumu apzināšanās, ko mēs bijām izdarījuši ceturtajā solī. Procesā no ceturta līdz sestajam solim mēs atpazinām, atzinām, pārdomājām un sākām psiholoģiski nošķirties no šiem trūkumiem. Ceturtajā solī mēs tos saucām par „inventarizāciju”, piektajā solī par trūkumiem un sestajā solī par rakstura defektiem. Vienalga kāds bija nosaukums šiem neefektīvajiem rīcību veidiem, mēs sapratām, ka mūsu atkarība bija saraksta sākumā. Mēs arī sapratām, ka vainas apziņa un kauns ko jutām par mūsu trūkumiem bija daļa no tā, kāpēc mēs smēķējām. Tiklīdz mēs pieņēmām šos trūkumus kā normālas cilvēcīgas vājības, mūsu ekstrēmās atbildes uz pamatinstinktiem, mēs sapratām mūsu nepilnības. Mēs sapratām, ka mūsu iepriekšējā izturēšanās vienkārši nestrādāja ne priekš mums, ne citiem. Mēs redzam, ka šie trūkumi ir padarījuši mūsu dzīves nevadāmas.

Pārdomājot otro soli, mēs sapratām, ka tikai augstāks spēks var atgriezt mūs pie veselā saprāta. Tagad mēs lūdzam, lai viņš to darītu. Apzinoties savus trūkumus mēs esam gatavi spert septīto soli.

Daži no mums spēra šo soli lūdzot sekojošo:

„Mans augstākais spēks, es atdošu sevi tavās rokās un pazemīgi lūdzu, lai tu atbrīvo mani no maniem trūkumiem, lai es varu palīdzēt citiem. Lūdzu, dod man pazemību, drosmi un spēku, lai ar savu rīcību es varētu paust tavu mīlestību un gudrību. Āmen.”

Mēs zinām, ka ir daudzi veidi kā veikt šo soli. Daudziem no mums vislabāk liekas lūgt skaļi, klusā istabā, lai ikviens vārds tiktu saklausīts un apdomāts. To var darīt arī gultā pirms aizmigšanas un pirms celšanās. Kā arī uz ceļiem. Svarīgākais ir pateikt mūsu vārdus. Var lūgt gan vienatnē, gan kopā ar citiem.

Mēs esam atklājuši, ka šie vārdi ļoti palīdz sākt dienu. Tie mums palīdz tikt galā ar visneparastākajām situācijām un aizmirst par tieksmi pēc nikotīna. Kad mēs atceramies par situācijām, kad vienīgais risinājums šķita nikotīns, mēs apzināmies savas robežas. Septītais solis mums atgādina mūsu bezspēcību un vēlmi lūgt palīdzību.

Bieži mums bija grūti lūgt palīdzību. Mēs gribējām ticēt, ka esam totāli patstāvīgi un neatkarīgi. Mūsu vēlme redzēt sevi kā kādu, kuram ir vajadzīga palīdzība, kas bija pirmā soļa neatņemama sastāvdaļa, atstāja mūs ar tukšuma sajūtu. Tas bija, kad mēs sākām strādāt ar otro soli, kur šis tukšums tika aizpildīts ar mūsu ticību kādam augstākam spēkam. Mums par lielu pārsteigumu mēs atklājām, ka mūsu lēmums nodot mūsu gribu un vēlme lūgt palīdzību augstākam spēkam, vai pat citiem cilvēkiem, bija atbrīvojoša pieredze. Tas ne tikai noņēma nereālo spiedienu no mums, kuru paši bijām sev uzkrājuši, bet arī deva iespēju progresēt. Faktiski mūsu īstā izpratne par vārdu progress sāka mainīties. Mēs atstājām savus trūkumus par mums augstākam spēkam, lai viņš tos noņemtu. Mēs sapratām, ka tas vai un kad tie tiks noņemti ir nevis mūsu, bet augstākā spēka ziņā.

Kad mēs paaugstinām mūsu apzināto saskarsmi ar augstāko spēku, mēs ceram, ka paaugstinām arī mūsu zināšanas par viņa gribu pār mums. Iespējams, šādā veidā mēs sapratīsim, kāpēc augstākais spēks mums atstāj dotības rīkoties neefektīvi. Galu galā mēs esam pieņēmuši lēmumu uzticēt mūsu gribu un dzīves Dievam, kā mēs viņu sapratām.

Nikotīns ir viltīgs, nomācošs, spēcīgs un pacietīgs. Mēs nekad neesam brīvi no mūsu atkarības. Darot septīto soli un izklāstot septītā soļa lūgšanu, mēs lūdzam pazemību, drosmi un spēku augstākam spēkam, lai ar savu rīcību mēs varētu paust mūsu augstākā spēka mīlestību un gudrību. Āmen.”

## **ASTOTĀIS SOLIS**

Sastādījām visu to cilvēku sarakstu, kuriem bijām darījuši ļaunu un vēlējamies atlīdzināt viņiem visiem.

Tālāk pa vienai dienai mēs turpinājām mūsu atelpu no nikotīna atkarības un spērām astoto soli, kurā mēs sagatavojām sevi, lai atlīdzinātu tiem, kuriem bijām darījuši ļaunu. Šī soļa mērķis ir atbrīvoties no vainas apziņas par mūsu rīcību pagātnē un mijiedarbību uz citiem cilvēkiem.

Mēs definējam „ļaunu” kā jebkuru psihisku, mentālu, emocionālu vai garīgu bojājumu, ko citiem ir izraisījušas mūsu rīcības. Atskatoties uz ceturto soļa inventarizāciju, mums jau bija saraksts ar cilvēkiem ar kuriem mums bija negatīva saskarsme. Daudziem no mums šis bija labs sākums astotajam solim. Mēs pārskatījām visas mūsu personiskās attiecības un meklējām atmiņas par cilvēkiem, kuriem bijām darījuši pāri. Jo lielāks bija pāridarījums, jo ātrāk mēs to atminējāmies. Mēs atgriezāmies mūsu dzīvēs, lūdzot augstākā spēka vadību un virzienu, un uzrakstījām vārdus uz papīra.

Rakstot šo sarakstu, atkarīgais mūsos dažreiz iekšēji cenšas izkrāsot mūsu domāšanu ar visādiem racionāliem veidiem. It īpaši, ja mēs pārāgri aizsteidzāmies uz priekšu, faktiski nolīdzinot pāridarījumus, kas ir jau devītais solis. Astotais solis iesaka, lai mēs sastādām sarakstu un vēlamies nolīdzināt savu vainu. Tas nav atlīdzināšanas solis. Mēs palikām pie astotā soļa un devīto soli veicām, kad tam pienāca kārta.

Kad mēs pārskatījām šo sarakstu, mēs izmetām no galvas domas par to cik, citi mums ir pāri darījuši. Mūsu mērķis bija nevis vērtēt citu uzvedību, bet gan skatīties tikai un vienīgi uz savu mijiedarbības pusi. Mums bija jāatceras, ka mēs esam šeit, lai aizvāktu mūsu pagātnes vraku, nevis, lai sauktu citus pie atbildības par viņu neizdarībām.

Dažas ļaunuma instances bija tieši saistītas ar mūsu nikotīna lietošanu, īpaši ja bijām nevērīgi un egoistiski uz mūsu ieradumu ģimenē, draugu lokā vai darbā. Mēs pārskatījām tos cilvēkus, kuri cieta no pasīvās smēķēšanas, gan mūsu tuvinieki, gan svešinieki, kuri gadījušies mūsu klātienē. Mēs arī pārskatījām to, cik bijām piesārņojuši dabu, noņemot izsmēķus gan uz ielām, gan meža takām. Mēs paskatījāmies arī uz nemanāmo ļaunumu, ko nodarījām mūsu attiecībām, nošķiroties no intimitātes, emocionalitātes aiz dūmu sienas. Visur, kur mūsu smēķēšana izraisīja psiholoģisku ļaunumu, mēs to iekļāvām sarakstā.

Pēc tam mēs pierakstījām to ļaunumu, kurš nebija saistīts ar mūsu nikotīna atkarību. Tas iekļāva tos, kuri bija cietuši no mūsu dusmām, bailēm, lepnības un citām rakstura īpašībām, kuras mēs atklājām ceturtajā solī.

Daudzi no mums uzskatīja par vērtīgu iekļaut sarakstā arī sevi. Tik daudz ciešanu mums sagādāja mūsu atkarība un defekti, kuri ar to mijiedarbojās, tādi kā izolācija un zemais pašnovērtējums, kuri nodarīja lielu ļaunumu mūsu veselībai un dzīvēm.

Mēs atklājām, ka nedaudz progresējām mūsu jaunajā dzīves veidā, līdz mēs atskatījāmies un veicām akurātu un nesaudzīgu mūsu pagātnes vraka apskatu. Mēs nevarējām veidot iespējami labākās attiecības ar jebkuru

cilvēku, kuru pazinām, līdz mēs „ neiztīrījām ” mūs pašus Dievam, kādam citam cilvēkam un tagad – ar cilvēkiem, kuri bija iejaukti mūsu tornādo apsēstajā pagātnē.

Priekšā bija liels rekonstrukcijas periods. Nožēlas pilna ņurdoņa un bubināšana par to, ka mums ir žēl, šeit nestrādāja. Sponsors vai uzticams draugs varēja palīdzēt mums sasniegt objektivitāti, gatavojoties iet pie šiem cilvēkiem. Mēs nevilcinājāmies meklēt padomu no mūsu biedriem un mēs lūdzām Dievam vēlēšanos spert devīto soli.

## **DEVĪTAIS SOLIS**

Atlīdzinājām šiem cilvēkiem, kur iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varēja kaitēt viņiem vai citiem.

Astotais un devītais solis bija mūsu pūles panākt harmoniju ar apkārtējo pasauli. Līdz šim mēs pabeidzām mājas tīrīšanu, kura bija vērsta uz iekšpusi.

Mēs atlīdzinājām pa vienam, ar rūpēm un līdzcietību. Ņemot vārdu no astotā soļa saraksta, mēs pārdomājām ļaunuma būtību, ko bijām nodarījuši šim cilvēkam. Tagad bija tas brīdis, kad vajadzēja censties iejusties tā otra cilvēka ādā un saskatīt mūsu mijiedarbību ar viņu. Kā bija sajūst mūsu slikto izturēšanos? Kā šis cilvēks skatījās uz personu vai pasauli pēc mūsu rīcības? Vai mūsu darbības nelika kādam neuzticēties cilvēkiem vispār? Mēs jautājām sev, kā mēs bijām negatīvi ietekmējuši citus?

Parasti šīs pārdomas iekustināja kvēlu vēlēšanos vērst par visu par labu. Redzot lietas no cita skata punkta, uzbūrās pēkšņa un neērta apziņa par sāpēm, kuras mēs bijām citiem nodarījuši. Šīs jūtas padarīja mūsu atlīdzināšanu izjustu, tādēļ tā nevarēja būt nožēlas pilna vai slimīga. Tas turēja mūs uz pozitīvā ceļa, kas ir šī soļa centrs.

Labākā pretinde pret slimīgumu bija mierīga un atvērta izturēšanās un godīga attieksme. Mēs nolikām sava izdarītā ļaunuma apziņu aizkulisēs un, lūdzot vadību prasījām Dievam labāko veidu, kā atlīdzināt pāridarījumu. Mēs apjautājāmies sadraudzībā un atradām citus cilvēkus, kuri arī bija līdzīgi atlīdzinājuši. Mēs konsultējāmies ar sponsoru. Mēs uzticējāmies augstākam spēkam, ka viņš virzīs mūsu domāšanu mūsu tālākajā ceļā.

Kad kontaktējāmies ar cilvēku, kuram bijām nodarījuši ļaunu, paskaidrojām, ka nelietojam nikotīnu, jo esam Nikotīns Anonīmi garīgajā programmā. Programma uzsver, ka mums vajag izlabot pagātnes kļūdas un sakārtot attiecības ar cilvēkiem, kuriem esam darījuši pāri. Un tāpēc mēs šeit esam.

Mēs turpinājām izskaidrot nodarītā ļaunuma detaļas. Lai arī tas acumirkļi neatrisināja problēmu, tā spēks bija ilgtermiņa. Ja mēs bijām radījuši materiālus zaudējumus šim cilvēkam, mēs piedāvājām atlīdzināšanu. Lai nu kā, lielākoties šis ļaunums bija garīgs un emocionāls. Kur tas bija nodarīts, mēs atvainojāmies un paziņojām, ka mēs tagad mēģinām dzīvot dzīvi godīgi un harmonijā ar citiem.

Pateikt, ka mums ir žēl bieži nebija pietiekoši. Dažreiz persona, ar kuru mēs runājām bija skeptiska, sevišķi, ja mēs jau bijām daudzkārt atvainojušies pagātnē, solījuši mainīties un pēc tam turpinājuši visu veco. Mainīt mūsu rīcību un atlīdzināt bija nepieciešamība. Dzīvot atlīdzinot, nozīmē izturēties un rīkoties veselīgi, ar mīlestību pret citiem, ko jau mēs agrāk bijām solījuši. Ar atvainošanos par pagātnes negatīvajām darbībām un to pārtraukšanu nepietika; mums tagad bija jāizturas pozitīvi pret citiem un jācenšas nodibināt korektas

attiecības ar jebkuru, ar ko nonācām kontaktā. Ilgtermiņa attiecību atjaunošana notiek, ja mēs esam noturīgi pāri laikam.

Mēs arī atcerējāties, ka mums jāveic sava, nevis tā otra cilvēka inventarizācija. Mēs runājam par to, ko mēs bijām darījuši, nevis, ko tā otra persona bija darījusi. Pat, ja mēs noteikti ticējām, ka otrs cilvēks ir par 90 % sekmējis problēmu un ka mēs esam tikai vainīgi pie pārējiem 10 %, mēs runājam tikai par 10 %, par ko bijām atbildīgi. Mēs tur bijām tikai, lai notīrītu savu ielas pusi. Ja otra persona samierināšanās vārdā runāja arī par savu rīcību, mēs vienkārši klausījāties un pateicāties par viņa komentāriem. Mēs netiesājām, nekriticējām un nestrīdējāties.

Persona, ar kuru mēs runājam, var atbildēt ar dusmām, nevis piedošanu. Lai nu kā, mēs necenšāties likt viņiem paskatīties uz visu no mūsu redzes punkta. Mēs pieņemām viņu jūtas un piekritām, cerot uz to, ka viņi nākotnē spēs mums piedot un to tā arī atstājām Dieva rokās.

Mēs cieši pārliecinājāties, ka atlīdzinot nenodarījām vēl lielāku ļaunumu. Mēs neatklājām noslēpumus, kuru izstāstīšana mums palīdzētu, ja tie nodarīja pāri tai otrai personai. Mēs izvairījāties no emocionālas izģāšanās, kura savtīgi deva tikai emocionālu atvieglošanu no mums pašiem.

Bieži mūsu uz sevi centrētā izturēšanās radīja diskomfortu cilvēku grupām vai indivīdiem, kuri gadījās mūsu dzīvēs anonīmi. Šie cilvēki ir pacietuši mūsu cigarešu dūmus tādās ierobežotās telpās kā lifti vai redzējuši mūsu cigarešu galus uz kalnu takas kādā neskartās dabas rezervātā. Šajos gadījumos mēs atklājām, ka mums ir jāatlīdzina pasaulei vispārīgi. Mēs meklējām ceļus, kā atlīdzināt pasaulei par ļaunumu, ko tai bijām nodarījuši. Tas varēja būt kā brīvprātīgais darbs vides aizsardzības organizācijās, kalpošana Nikotīns Anonīmi vai mazāk formālas aktivitātes, kas kalpo cilvēkiem.

Noteiktos gadījumos mēs nevarējām atklāti atlīdzināt cilvēkiem, kurus bijām sāpinājuši. Varbūt viņi jau bija miruši vai mums bija zudis kontakts ar viņiem, vai viņi atsacījās ar mums tikties. Šajos gadījumos mēs sapratām, ka koncepts „atlīdzināšana pasaulei vispārīgi” strādāja. Ja mēs esam bijuši slikta meita vai slikts dēls vecākiem, kuri ir miruši, mēs turpinājām darbības to cilvēku virzienā, kuriem bija līdzīgas attiecības ar vecākiem; mēs adoptējām, palīdzējām un mīlējām vecākus pilsoņus. Ja mēs nespējām komunicēt ar personu, kurai bijām nodarījuši ļaunu, mēs atlīdzinājām kādam, ar ko varējām kontaktēties.

Mūsu izskaidrojumā par mūsu rīcību, mēs parasti minējām Nikotīns Anonīmi un kā tas ir mūs atvedis līdz šai sarunai. Lai nu kā, mūsu mērķis nebija izskaidrot programmu vai mūsu atrasto garīgumu. Ja runāšana par programmu un Dievu lika citiem justies nekomfortabli, mēs mainījām tēmu uz atlīdzināšanu.

Atlīdzināšana prasa laiku. Mēs iemācījāties pacietību šajā procesā. Tas prasa drosmi un vēlēšanos turpināt mūsu principu darbības, kad mēs nevaram paredzēt iznākumu. Mēs iemācījāties plānot mūsu darbības, darīt tās ar mērķtiecību un noteiktību, un pieņemt rezultātu, lai kāds tas būtu. Mācoties mēs sapratām, ka šī atlīdzināšana ne tikai ir mūs atturējusi no nikotīna, bet arī palīdzējusi mums sasniegt jaunu sakaru ar citiem un samazinājusi mūsu izolācijas un vientulības sajūtu.

Izdarot labāko, ko varējām cilvēkiem, kuriem bijām darījuši ļaunu, mēs saskatījām pasauli jaunā gaismā. Mēs tagad zinājām, ka mūsu individuālās darbības šajā pasaulē izstāro daudz plašāk, nekā mēs jebkad varējām iztēloties. Mūsu bezspēcības pret nikotīnu atzīšanas rezultātā, mēs beidzot saprotām reālo mūsu spēka būtību.

Šajā darbībā mēs pakāpeniski atklājam, ka mūsu zināšanas un citu iejūtība ir palielinājusies un mūsu vieta cilvēcē pirmo reizi mūsu visu dzīvēs ir kļuvusi patiesi komfortabla.

## **DESMITAIS SOLIS**

Turpinājam pašanalīzi un, kad kļūdījāties, to tūlīt atzinām.

Darot iepriekšējos deviņus soļus mēs koncentrējamies uz pagātnes problēmu identificēšanu un atrisināšanu. Mēs uzticējam savu dzīvi un gribu Dievam. Mēs nostādījām, ka dzīvosim brīvi un ar prieku.

Desmitais solis mums palīdz katru dienu kontrolēt mūsu progresu jaunajā dzīvē. Uz notiekošā bāzes mēs apskatām mūsu rīcību un nedarbus attiekmē uz sevi un citiem. Katru dienu mēs identificējam problēmas pēc mūsu uzvedības. Mēs atlīdzinām tiem, kuriem esam uzbrukuši un slavējam Dievu un mūs pašus par mūsu panākumiem.

Šis solis mums palīdz būt labiem saskarsmē ar sevi, citiem un Dievu. Veselīga izturēšanās un veselīga attieksme ir svarīgas, atveseļojoties no nikotīna atkarības. Caur šo soli mums ir dota iespēja saglabāt savu uzticību atvērtībai, godīgumam, cilvēcībai un mīlestībai pret sevi un citiem. Tas ir mūsu ceļš uz mieru un skaidrību. Tas paver ceļu uz tuvību ar mums pašiem, citiem un Dievu. Desmitais solis palīdz mums uzturēt izturēšanās pamatu atturībai no nikotīna lietošanas.

Desmitais solis prasa no mums, lai mēs turpinātu uzmanīties no tā, kā mūsu rīcība ietekmē apkārtējo cilvēku dzīves. Tas mums palīdz saglabāt zināšanas, ka mēs esam svarīgi pie citu cilvēku atveseļošanās, kā arī viņi ir svarīgi pie mūsējās. Mēs iemācāmies būt atbildīgi par vērtībām, kuras lolojam attiecībās ar citiem, tādas kā atvērtība, godīgums un uzticēšanās. Desmitais solis sniedz mums tiešas zināšanas, ka šīs vērtības ir mūsu izturēšanās ceļveži.

Strādājot ar šo soli katru dienu, mēs spējam atskatīties uz mūsu progresu, kā arī uz klupšanas akmeņiem. Tas var atklāt mums, cik bieži mums ir jāatlīdzina citiem, pirms mēs vēlamies mainīt savu izturēšanos. Mēs sākam saskatīt mūsu pretestību pārmaiņām, atvērtumam, godīgumam un cilvēcībai. Mēs redzam mūsu iekšējo cīņu īpaši, ja nevēlamies atzīt savus trūkumus vai atvainoties par kādu darbību, kura ir kaitējusi kādam citam. Spēks var nākt no pretestības apzināšanās un var sniegt mums cilvēcību, kura ir nepieciešama, lai lūgtu palīdzību.

Desmitais solis palīdz mums turēt tīru savu ielas pusi. Tas ir lielisks atgādinājums, par to, ka mums jāfokussējas uz sevi. Kad mēs to varam, mēs esam vairāk pārliecināti, ka turpinām ceļu. Mūsu ticība ir stiprināta, ka mēs saņemsim solījumus par veselo saprātu un skaidrību.

## **VIENPADSMITAIS SOLIS**

Centāties ar lūgšanām un pārdomām pilnveidot mūsu apzināto saskarsmi ar Dievu, kā mēs Viņu sapratām, lūdzot tikai uzzināt Viņa gribu par mums un spēku to izpildīt.

Mūsu dzīvēs starp mieru un mums distance auga. Mēs bijām meistarīgi izveidojuši dūmu miglu starp mums un augstāko spēku līdz tādām līmenim, ka vairs nespējām to saskatīt. Vienpadsmitais solis ir tas, ko mēs darām, lai šo miglu kļūda