



## **Ki, mi, hogyan és miért**

Kiadás a *Narcotics Anonymous* Fehér Kiskönyvből

Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Minden jog fenntartva.

### **Ki a függő?**

Legtöbbünknek nem kell sokat gondolkodnunk ezen a kérdésen: *Tudjuk!* Egész életünk és gondolkodásunk egyik vagy másik formában a drogokra volt összpontosítva – a megszerzésre és használatra, és hogy módokat és eszközöket találjunk arra, hogy többet szerezzünk. Éltünk, hogy használjunk és használtunk, hogy éljünk. Nagyon egyszerűen, függő az a férfi, vagy nő, akinek életét a drogok irányítják. Egy olyan folyamatos és előrehaladó betegség markában lévő emberek vagyunk, aminek a vége mindig ugyanaz: börtönök, intézetek és halál.

### **Mi a Narcotics Anonymous programja?**

Az NA olyan férfiak és nők non-profit közössége vagy társasága, akik számára a drogok komoly problémává váltak. Felépülő függők vagyunk, akik rendszeresen találkoznak hogy segítsenek egymásnak tisztán maradni Ez a minden drogtól való teljes absztinencia programja. Csak egy feltétele van a tagságnak, a használat abbahagyásának vágya. Javasoljuk, hogy légy nyitott és adj magadnak egy lehetőséget. Programunk elvek sorozata, olyan egyszerűen leírva, hogy követni tudjuk a mindennapi életünkben. A legfontosabb, hogy működnek.

Az NA-hoz nincsenek kikötések fűzve. Nem állunk kapcsolatban semmilyen más szervezetekkel, nincs belépési díjunk, vagy illetékünk, nem kell fogadalmakat aláírnunk, nem kell ígéreteket tennünk senkinek. Nem állunk összeköttetésben semmilyen politikai, vallási, vagy jogvégrehajtó csoporttal, és sohasem állunk megfigyelés alatt. Bárki csatlakozhat hozzánk korra, fajra, szexuális identitásra, hitre, vallásra, vagy valláshiányra való tekintet nélkül.

Nem érdekel minket, hogy mit, vagy mennyit használtál, vagy kik voltak a kapcsolataid, mit tettél a múltban, milyen sok vagy kevés, amid van, csak az érdekel, hogy mit akarsz kezdeni a problémáddal, és mi hogyan tudunk segíteni. Az újonnan érkezett a legfontosabb személy az összejöveleteken, mert csak úgy tudjuk megtartani amink van, ha továbbadjuk. Csoport tapasztalatunkból megtanultuk, hogy akik rendszeresen járnak gyűléseinkre, tiszták maradnak.

### **Miért vagyunk itt?**

Mielőtt az NA közösségébe jöttünk, nem tudtunk boldogulni a saját életünkkel. Nem tudtunk úgy élni és élvezni az életet, ahogyan azt más emberek teszik. Valami másra volt szükségünk és úgy gondoltuk, hogy ezt a drogokban találtuk meg. Használatukat családunk, feleségünk, férjünk, és gyerekeink jóléte elé helyeztük. Minden árat meg kellett adnunk a drogokért. Komoly kárt okoztunk sok embernek, legfőképpen azonban önmagunknak ártottunk. Amiatt, hogy képtelenek voltunk személyes felelősségünket felvállalni, valójában mi magunk okoztuk problémáinkat. Úgy tűnt, képtelenek voltunk szembenézni az élettel és annak feltételeivel.

Legtöbben rájöttünk, hogy függőségünkkel lassú öngyilkosságot követünk el, de a függőség az élet olyan alattomos ellensége, hogy elvesztettük erőnket afelett, hogy akármit is tegyünk ellene. Sokan börtönben végeztük, vagy az orvostudományon, valláson és pszichiátrián

keresztül kerestünk segítséget. Ezeknek a módszereknek egyike sem volt elegendő számunkra. Betegségünk mindig újra felbukkant, vagy tovább haladt előre, míg a kétségbeesésben egymásnál kerestünk segítséget, a Narcotics Anonymous-nál.

Miután az NA-ba jöttünk, felfogtuk, hogy beteg emberek vagyunk. Egy olyan betegségben szenvedtünk, amire nincs ismert gyógymód. Ugyanakkor bizonyos ponton meg lehet állítani, és akkor lehetséges a felépülés.

## Hogyan működik

Ha akarod, amit nyújtani tudunk és hajlandó vagy megtenni az erőfeszítést azért, hogy megkapd, akkor kész vagy bizonyos lépések megtételére. Ezek azok az elvek, amik lehetővé tették a felépülésünket.

1. Beismertük, hogy tehetetlenek voltunk függőségünkkel szemben és életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyre tudja állítani józan gondolkodásunkat.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a *saját felfogásunk szerinti* Isten gondjaira bízunk.
4. Mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy másik embernek hibáink pontos természetét.
6. Teljesen készen álltunk arra, hogy Isten eltávolítsa mindezeket a jellemhibákat.
7. Alázatosan kértük őt, hogy távolítsa el hiányosságainkat.
8. Leltárt készítettünk mindazokról a személyekről, akiknek ártottunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk ezeknek az embereknek, ahol csak lehetett, kivéve, ha ez őket vagy másokat sértett volna.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és amikor hibáztunk, azt azonnal beismertük.
11. Imán és meditáción keresztül törekedtünk a *saját felfogásunk szerinti* Istennel való tudatos kapcsolatunk fejlesztésére, csupán azért imádkozva, hogy velünk kapcsolatos akaratáról tudomást szerezzünk, és hogy legyen erónk annak kivitelezésére.
12. E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, próbáltuk ezt az üzenetet más függőkhöz elvinni, és ezeket az elveket minden dolgunkban gyakorolni.

Ez úgy hangzik, mint egy nagy rendelet, és nem tudjuk az egészet egyszerre megcsinálni. Nem egy nap alatt lettünk függők, tehát emlékezz - *lassan a testtel*.

Mindenekelőtt egy dolog van, ami legyőz minket a felépülésünkben; ez a lelki elvekkal szembeni közömbös, vagy azokat el nem tűrő hozzáállás. Három ezekből, ami elengedhetetlen, az őszinteség, nyitott gondolkodás és hajlandóság. Ezekkel jó úton vagyunk.

Úgy érezzük, hogy megközelítésünk a függőség betegségéről teljesen valószerű, mivel az a terápiás érték, hogy egyik függő segít a másikat, páratlan. Úgy érezzük, hogy utunk gyakorlati, mert egy függő tudja legjobban megérteni és segíteni a másikat. Hisszük, hogy minél előbb nézünk szembe problémáinkkal a társadalmunkban, a mindennapi életben, annál gyorsabban válunk ennek a társadalomnak elfogadható, felelősségteljes, és termékeny tagjává.

Az egyetlen módja, hogy távol maradjunk az aktív függőséghez való visszatéréstől az, hogy nem használjuk azt az első adagot. Ha olyan vagy, mint mi, akkor tudod, hogy egy is sok és ezer

sosem elég. Ezt nagyon hangsúlyozzuk, mert tudjuk, hogy ha bármilyen drogot használunk, vagy egyiket a másikkal helyettesítjük, akkor újra szabadon eresztjük függőségünket.

Másképp gondolkodni az alkoholról, mint a többi drogokról, rengeteg függőnek visszaesést okozott. Mielőtt az NA-ba jöttünk, sokan másként tekintettünk az alkoholra, de ezt a zavart nem engedhetjük meg magunknak. Az alkohol drog. A függőség betegségében szenvedő emberek vagyunk, akiknek minden drogtól távol kell tartani magukat ahhoz, hogy felépüljenek.

## **Az NA Tizenkét Hagyománya**

Amink van, csak úgy tudjuk megtartani, ha vigyázunk rá, és mint ahogy az egyén szabadsága a Tizenkét Lépésből adódik, úgy ered a csoport szabadsága a hagyományainkból.

Amíg a kötelékek, amik összetartnak, erősebbek, mint azok, amik elválasztanak, minden jó.

1. Közös jólétünknek kell elsőnek lennie, az egyéni felépülés az NA egységétől függ.
2. Csoportunk céljért egyetlen végső tekintély létezik – egy szerető Isten, aki csoportunk lelkiismeretében fejezi ki magát. Vezetőink csak megbízott szolgálók; nem uralkodók.
3. Csak egy követelménye van a tagságnak, a használattal való felhagyás vágya.
4. Minden csoport legyen önálló, kivéve olyan ügyekben, amik más csoportokat, vagy az NA egészét érintik.
5. Minden csoportnak egyetlen elsődleges célja van – elvinni az üzenetet a még szenvedő függőnek.
6. Egy NA csoport sose láttamozzon, pénzeljen vagy kölcsönözze az NA nevet valamilyen vele kapcsolatban álló intézménynek, vagy külső vállalkozásnak, mert pénz, tulajdon és tekintély problémák eltérítenek minket elsődleges célunktól.
7. Minden NA csoport legyen teljesen önellátó, utasítsa vissza a külső hozzájárulásokat.
8. A Narcotics Anonymous mindig maradjon nem-hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak speciális dolgozókat.
9. Az NA, mint olyan, sose legyen szervezett, de alakíthatunk szolgálati testületeket, vagy bizottságokat, amik közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.
10. A Narcotics Anonymous-nak nincs véleménye külső ügyekről; ezért az NA név sohase vonódjon nyilvános vitába.
11. A nyilvánossággal való kapcsolati irányvonalunk inkább a vonzáson, mint a propagandán alapul; mindig meg kell őriznünk személyes névtelenségünket a sajtóban, rádióban, és filmekben.
12. A névtelenség minden hagyományunk spirituális alapja, mindig emlékeztetve minket arra, hogy az elveket helyezzük a személyiségek elé.