

## Η εμπειρία ενός ναρκομανή με αποδοχή, πίστη και δέσμευση

Όταν ήρθα στο πρόγραμμα του ΝΑ είχα εντοπίσει το πρόβλημά μου: είχα την επιθυμία να σταματήσω τη χρήση, αλλά δεν ήξερα πώς. Λόγω της φύσης της αρρώστιας μου, η ύπαρξή μου όλη είχε προσαρμοστεί στο να παίρνει ναρκωτικά και να επινοεί τρόπους και μεθόδους για να βρίσκει περισσότερα. Όλες οι πλευρές της προσωπικότητάς μου ενίσχυαν αυτή την εμμονή με τον εαυτό μου. Ολοκληρωτικά εγωκεντρικός, προσπαθούσα να κουμαντάρω τη ζωή μου με το να χειρίζομαι ανθρώπους και καταστάσεις για το συμφέρον μου. Είχα χάσει κάθε έλεγχο. Η εμμονή μου με ανάγκαζε να κάνω χρήση ναρκωτικών ξανά και ξανά παρά τη θέλησή μου, αν και γνώριζα ότι αυτό ήταν αυτοκαταστροφικό και ενάντια στο ένστικτο της αυτοσυντήρησης. Παράφρων, απελπισμένος κι ανήμπορος, σταμάτησα να παλεύω και παραδέχτηκα ότι η ζωή μου ήταν τελειώς ακυβέρνητη και ότι ήμουν ανίσχυρος απέναντι στην αρρώστια μου. Το άρρωστο σώμα μου διψούσε για ναρκωτικά και η δύναμη της θέλησής μου δεν ήταν αρκετή για να το συγκρατήσει. Στο παραγμένο μυαλό μου ήταν καρφωμένη η ιδέα τού να κάνω χρήση ουσιών που αλλάζουν την ψυχική διάθεση για ν' αποφύγω την πραγματικότητα και ο αυτοέλεγχός μου δεν λειτουργούσε. Το πνεύμα μου που νοσούσε –πανούργο, ύπουλο και εγωκεντρικό– δεν μπορούσε να επηρεαστεί ούτε από τα υψηλότερα ιδανικά μου. Έπρεπε να φτάσω να δεχτώ την ανισχυρότητά μου, για να μη χρειάζεται πλέον να κάνω χρήση ναρκωτικών. Η αποδοχή της κατάστασής μου –η ανισχυρότητά μου απέναντι στον εθισμό και η ακυβερνησία στη ζωή μου– ήταν το κλειδί της ανάρρωσής μου.

Με τη βοήθεια άλλων ναρκομανών σε ανάρρωση στις συγκεντρώσεις του ΝΑ, έκανα αποχή ένα λεπτό, μία ώρα, μία μέρα τη φορά. Παρ' όλα αυτά η λαχτάρα για μαστούρα ήταν ακόμα εκεί. Χωρίς ναρκωτικά, η ζωή έμοιαζε ανυπόφορη. Η αποχή με έκανε να νοιώθω ακόμα μεγαλύτερη

απελπισία και το μυαλό μου μού έλεγε να ξαναπάρω ναρκωτικά για να τα βγάλω πέρα. Η αποδοχή της ανισχυρότητας και της ακυβερνησίας στη ζωή μου, δημιούργησε την ανάγκη για μία δύναμη μεγαλύτερη από την αρρώστια μου που θα άλλαζε την αυτοκαταστροφική μου φύση. Οι άνθρωποι που συνάντησα στις συγκεντρώσεις, μου είπαν ότι βρήκαν στο πρόγραμμα του ΝΑ μια δύναμη ισχυρότερη από τον εθισμό τους. Αυτοί οι άνθρωποι είχαν μείνει καθαροί για μήνες ή χρόνια και δεν είχαν καν την επιθυμία να κάνουν χρήση. Μου είπαν ότι ζώντας το πρόγραμμα του ΝΑ, θα μπορούσα να απαλλαγώ από την επιθυμία για ναρκωτικά. Δεν είχα άλλη επιλογή παρά να τους πιστέψω. Είχα δοκιμάσει γιατρούς, ψυχιάτρους, νοσοκομεία, ψυχιατρεία, διαφορετικές δουλειές, γάμους, διαζύγια – όλα είχαν αποτύχει. Η κατάσταση ήταν απελπιστική, αλλά στο ΝΑ είδα φως. Συνάντησα ναρκομανείς που ανάρρωναν από την αρρώστια τους. Έφτασα να πιστέψω ότι μπορούσα να μάθω να ζω χωρίς ναρκωτικά. Στο ΝΑ βρήκα την πίστη που χρειαζόμουν κι έτσι άρχισα ν' αλλάζω.

Κάπου εκεί, έχοντας σταματήσει τα ναρκωτικά, δειλά δειλά πίστεψα ότι μπορούσα να συνεχίσω να μένω καθαρός. Ακόμα σκεφτόμουν κι αισθανόμουν σαν ναρκομανής, απλώς δεν έπαιρνα ναρκωτικά. Η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας μου ήταν αυτά που ήταν πάντα. Όλα σε μένα ενίσχυαν την τάση μου για αυτοκαταστροφή. Έπρεπε να αλλάξω, διαφορετικά θα άρχιζα να κάνω πάλι χρήση. Είχα δεχτεί την κατάστασή μου και πίστευα ότι μπορούσα να αναρρώσω. Για να το πετύχω, έπρεπε να δεσμευτώ ολόψυχα με τις πνευματικές αρχές του προγράμματος του ΝΑ.

Με τη βοήθεια του υποστηρικτή μου, αποφάσισα να παραδώσω τη ζωή μου και τη θέλησή μου στη φροντίδα του Θεού της κατανόησής μου. Για μένα αυτή ήταν μια αποφασιστική στιγμή. Αυτή η απόφαση απαιτεί συνεχή αποδοχή, όλο και μεγαλύτερη πίστη και καθημερινή δέσμευση στην ανάρρωση. Η απόφαση να παραδώσω τη ζωή μου και τη θέλησή μου στο Θεό, απαιτούσε

να αποκαταστήσω την επαφή με τον εαυτό μου και να καταβάλω προσπάθεια για να αλλάξω τους τρόπους που αντιμετώπιζα την πραγματικότητα. Αυτή η δέσμευση έφερε στη ζωή μου ειλικρίνεια. Έτσι λοιπόν δουλεύει το πρόγραμμα του ΝΑ σε μένα. Δέχομαι την αρρώστια μου, καλλιεργώ την πίστη ότι το πρόγραμμα μπορεί να με αλλάξει και δεσμεύομαι με τις πνευματικές αρχές της ανάρρωσης.

Το επόμενο βήμα είναι η δράση. Αν δεν αλλάξω θα είμαι δυστυχημένος και θα ξαναγυρίσω στη χρήση. Η δράση που προτείνεται από το πρόγραμμα του ΝΑ μπορεί να αλλάξει την προσωπικότητά μου και το χαρακτήρα μου. Παρατηρώ προσεκτικά τον εαυτό μου και καταγράφω αυτά που έχω κάνει και πώς έχω νοιώσει. Αποκαλύπτομαι στο Θεό και σε έναν άλλο άνθρωπο φανερώνοντας τους πιο κρυφούς μου φόβους, τις μνησικακίες και το θυμό μου. Κάνοντας αυτά, το παρελθόν δεν ελέγχει πλέον τη ζωή μου και είμαι ελεύθερος να ζήσω σύμφωνα με τα καινούργια μου ιδανικά. Αρχίζω να συμπεριφέρομαι διαφορετικά και γίνομαι έτοιμος με τη βοήθεια του Θεού μου να αλλάξω σε εκείνο το είδος ανθρώπου που Αυτός θέλει.

Έχοντας ζητήσει να απελευθερωθώ από τις ατέλειές μου, άρχισα να αναπτύσσω μια ρεαλιστική εικόνα του εαυτού μου, βασισμένη στην πραγματικότητα.

Κάνοντας επανορθώσεις σε αυτούς που έχω βλάψει, μαθαίνω πώς να συγχωρώ τον εαυτό μου και τους άλλους.

Επανεξετάζω τη συμπεριφορά μου τακτικά και διορθώνω τα λάθη μου όσο γίνεται πιο γρήγορα. Συνεχώς καλλιεργώ και διευρύνω την εμπιστοσύνη μου και την πίστη μου στις πνευματικές αρχές. Προσφέρω στους άλλους με το να μοιράζομαι την εμπειρία μου και το πρόγραμμα και προσπαθώ να ζήσω με τις αρχές που έχω μάθει. Αυτά τα Δώδεκα Βήματα μού έδωσαν τη δυνατότητα να σταματήσω τη χρήση, μου πήραν την επιθυμία για ναρκωτικά και μου πρόσφεραν έναν καινούργιο τρόπο ζωής.



**Narcotics Anonymous®**  
**Ναρκομανείς Ανώνυμοι**

IP No 14-GR

# Η εμπειρία ενός ναρκομανή με αποδοχή, πίστη και δέσμευση

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα




World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE  
48 Rue de l'Eté  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



Μετάφραση βιβλιογραφίας εγκεκριμένη από  
την αδελφότητα του ΝΑ.

Τα 'Narcotics Anonymous', , , , και

'The NA Way' είναι σήματα κατατεθέντα του  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-592-8

Greek

6/05

WSO Catalog Item No. GR-3114