



Narcotics Anonymous®

RÁCS MÖGÖTT



A szerkesztő megjegyzése: *A vastag betűvel megjelölt bekezdések közösségünk tagjainak személyes tapasztalatait tartalmazzák. A személyes történetek részletei esetenként az érthetőség kedvéért szerkesztésre kerültek, a tartalom és a nyelvezet azonban nem változott. Szeretnénk köszönetet mondani azoknak az NA tagoknak, akik írtak nekünk a börtönökből, az ő szavaik nélkül ez a füzet nem jöhetett volna létre.*

Bevezetés

Ez az egyszerű füzet, amelyet a Narcotics Anonymousban felépülő függők írtak, különösen azoknak íródott, akik jelenleg börtönben vannak és valószínűleg drog problémájuk van.

A következő oldalak a függőség betegségéből való felépülés tapasztalatait hordozzák, mind intézetben belül és kívül.

Bátorítunk, hogy adj magadnak egy kis időt és nyitott szívvel olvasd el a *Rács mögött* című füzetet. Lehet, hogy segíteni fog tisztának maradni, és hogy megváltoztasd az életed. Van remény.

Rács mögött

Mi, akik felépülünk a Narcotics Anonymous programjában, tudjuk, hogy a használó élet már önmagában egy szigorított börtön volt. Megosztottuk gondolatainkat, érzéseinket és tapasztalatainkat, mert az NA-ban a felépülésen keresztül szabadságot találtunk a rácsok mögött. Tapasztalataink eltérőek lehetnek, de ha elég alaposan megvizsgáljuk őket, akkor azt találjuk, hogy az érzéseink azonosak. Elkezdhetjük megérteni egymás felépüléssel kapcsolatos tapasztalatait.

Az én történetem nem sokban különbözik legtöbbször történetétől. Felnövekedésem során mindig magamban hordoztam az alkalmatlanság érzését. Önbizalom növelőként használtam a drogokat, amelyek minden rossz érzésemet elnyomták. Mindent, amire azt mondtam, hogy soha nem fogom megtenni, természetesen megtettem. Hazudtam, csaltam és loptam. Elég gyakran letartóztattak és végül ez ahhoz vezetett, hogy börtönbüntetést kaptam.

A droghasználatunk bármilyen életkorban elkezdődhet. Számunkra a használat előrehaladása börtönökben, intézetekben vagy halállal végződik.

Negyvenegy éves vagyok, és nagyon hosszú időt töltöttem börtönökben és intézményekben. Tíz évesen kezdtem egy javítóintézetben és a rendszerben érettségiztem, nem maradtam le. Miután tizenöt évesen végeztem az iskolával, elkezdtem drogokat használni, életem a bűnözésnek és a drogoknak szenteltem. A legjobb indok, amiért ragaszkodtam ehhez az életformához az volt, hogy én ezt tudom irányítani és ezzel a gondolatlan huszonöt éven keresztül használtam.

A drogok megadták nekünk az önbecsülést és annak illúzióját, hogy mások is tisztelnek minket. Függettevé váltunk a drogok által nyújtott érzésektől, mint a bátorság, önbecsülés és önelégülés, csak azért, hogy felismerjük, hogy ugyanolyan üresnek érezzük magunkat, mint amikor elkezdtük a használatot. Ahogy a függőség életünk minden területére hatással volt, mi az NA-ban tudjuk, hogy a függőség betegsége az élet legkülönbözőbb területén lévő embereket érint. A beismerés, hogy a droghasználat problémákat okoz, a felépülés kezdete.

Az aktív függőség egyenes következményeként börtönben találtam magam és nem volt kiút. Azért mondom, hogy „találtam magam”, mert a számtalan letartóztatás és ítélet ellenére is úgy éreztem, hogy a törvény rám nincs hatással. Másokra vonatkozik, de rám nem. Más voltam, különleges, mivel én egy tanult fehér nő vagyok egy felső-középosztálybeli családból.

Bilincsből és láncra verve a magánzárkában és a bűnözők elmeosztályán szenvedtem az aktív függőségtől és már nem akartam élni. Eljutottam arra a hitre, hogy a függőség nem tesz különbséget. Én sem vagyok kivétel.

Sokunk a kezdetektől fogva menekült. Néhányunk súlyos testi vagy lelki bántalmazást szenvedett el. Néhányunk kegyetlen és erőszakos helyzeteket élt át és úgy látszott, hogy ezek soha nem fognak véget érni. Nem tudtunk megbirkózni a szenvedés és a kétségbeesés érzéseivel. Megpróbáltunk elmenekülni a reménytelenségből, amit életünkben éreztünk. Rohantunk,

hogy megkönnyebbülést találjunk, és úgy gondoltuk, hogy ezt a drogokban és a használattal járó életben találtuk meg.

Amikor börtönbe kerültem, ott tartottam, ahová minden függő eljut: a drogokért éltem. A gyámhatóság elvette a gyerekeimet, a férjem lelövéséért vagyok börtönben. Bár sokkos állapotban voltam, az első és egyetlen gondolatom az volt, hogy hogyan tudnék droghoz jutni a börtönben.

Néhányunknak a börtönélet nem különbözött az addigitól. Legtöbbünk egész életében a függőség betegségének egyik vagy másik formájától szenvedett. Drogokat használtunk, hogy megbirkózzunk az étellel, mert úgy gondoltuk ez volt a túlélés egyetlen módja. Azok számára, akik felépülünk az NA-ban, a droghasználatunk nem volt többé megoldás, és önmagában súlyos problémává vált. A drogok nem hatottak többé. Minde nek fölé helyeztük őket. Ez része volt a függőség örületének.

A függőség örülete

Legtöbbünk sokáig nem látta az örületet az életében. Ahogy a függőség betegsége előrehaladt, azok a dolgok, amiket a drogokért tettünk, egyre örültebbé váltak. Bántottunk és elpusztítottunk mindent, amit szerettünk, és többet kellett használnunk ahhoz, hogy elrejtőzzünk az érzéseink elől.

Tudod, amikor bekattanok, nem foglakożom se veled, se a dolgaiddal. El fogom venni őket, bántani foglak és nem fog érdekelni, ha szenvedsz, mert szükségem van a drogokra. Nem érdekel, ha elkapnak, örült vagyok és senki nem tud semmit mondani vagy tenni, hogy megállítson, hiszen amit magammal teszek az sokkal rosszabb, mint amit te tudsz tenni ellenem.

Az örület foka mindannyiunknál különböző volt, lehet, hogy elvesztettük a családunkat és a szabadságunkat, de lehet, hogy mélyebb örületünkben nem érdekelt minket, hogy élünk vagy meghalunk.

Túladagoltam magam, és halottnak nyilvánítottak, de ahogy magamhoz tértem, sértegettem azt az embert, aki megmentette az életemet. Számptalan embert megsértettem sokféle módon. Veszélybe sodortam a családom életét, utáltam a rendőröket és meg akartam ölni őket, amiért megpróbáltak elzárni a társadalomtól. Sokféle intézményben voltam és most is egy intézményben vagyok.

Tudom milyen betegen ébredni és milyen, amikor irányít a következő használat iránti vágy. Megtapasztaltam, hogy milyen érzés, amikor azt kívánod bárcsak halott lennél. Megtapasztaltam. Láttam, halottnak látszottam, és azt kívántam, bárcsak az lennék, fájdalomban, betegen, és annyira erőtlenül.

Amikor börtönbe kerültünk, láttuk, hogy nem volt olyan könnyű megszerezni a drogokat, mint odakint. Néhányunknak sikerült távol maradni a drogoktól, vagy a körülmények kényszerítettek minket erre, néha hosszú ideig. A végeredmény mindig ugyanaz volt: amikor újból elkezdtünk használni, előbb vagy utóbb újra a függőség kegyetlen körforgásában találtuk magunkat. Mi az NA-ban tudjuk, hogy nem érdekes, hogy mit vagy mennyit használtunk. Az számít, hogy mi történt, amikor használtunk.

Azt mondtuk magunknak, hogy a drogok jobbá tették az életünket, felgyorsították az idő múlását és megadták azt az extra előnyt, amivel meg tudtunk birkózni bizonyos helyzetekkel. Felismertük azonban, hogy a függőség betegsége mélyebben gyökerezik, mint a droghasználat. A függőség egy testi, spirituális és lelki betegség, ami érinti életünk minden területét. Amikor nem használtunk drogokat, a droghasználatról ábrándoztunk, hogy honnan tudnánk szerezni, és hogy mennyibe kerülne.

Mindannyian beleestünk a saját örületünk mélységébe, de bármi is volt a legmélyebb pontunk, mindig fájdalmas volt. Úgy találtuk, hogy mindegy milyen érzéseket tapasztaltunk vagy

éltünk át, muszáj volt közelebbről megvizsgálni önmagunkat. Ezek voltak a leggyakoribb kérdések melyeket hasznosnak találtunk, amikor válaszokat kerestünk:

1. Közelgő katasztrófa érzését kelti bennem a gondolat, hogy kifogyhatok a drogokból?
2. Mennyi ideig működtek számomra a drogok úgy, ahogy én azt elvártam tőlük?
3. Beteg lettem valaha is, amikor nem tudtam droghoz jutni?
4. Fontosabb volt a droghasználatom valaha is az egészségemnél, a biztonságomnál, vagy az egyéni jólétemnél?
5. Valaha is figyelmen kívül hagytam saját vagy valaki más életét, mert muszáj volt drogot szereznem és használnom?
6. Használtam drogot, vagy drogot kellett szereznem aznap, amikor letartóztattak?
7. Ha nincs drogproblémám, miért nem tudom abbahagyni a droghasználatot vagy a használatról való gondolkodást?
8. Megkérdőjeleztem valaha a saját épelméjűségemet?

Ha igennel válaszoltunk néhány kérdésre és sokunk még több kérdésre válaszolt igennel – nehéz volt függőségünk bizonyítékát letagadni és elkezdtük megváltoztatni a hozzáállásunkat. Tudjuk, hogy az aktív függőségünk hová vezet minket. Lehet, hogy az NA-n keresztül egy új életformát találhatunk.

Megkönnyebbülés

Annak ellenére, hogy a megkönnyebbülést a drogokban kerestük, ez soha nem működött. Amikor a drogok hatása alábbhagyott, a fájdalom még mindig ott volt, és a megoldatlan problémák is. A függőség egy előrehaladó betegség. Míg a függőséget nem lehet meggyógyítani, a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésén keresztül lehetséges a felépülés, és megtanulhatjuk, hogyan lehet drogmentesen élni.

Néha amikor megint a priccsen feküdtem a börtöncellában – ma már tudom, hogy a függőségem miatt – biztos voltam benne, hogy ha csak egyszer használok, az még nem fog padlóra küldeni, de mégis így lett. Kaptam korábban kezelést és voltam már börtönben is. Az izgalomért olyan bűncselekményeket követtem el, amiket józanul soha nem tennék meg. Már nem tudok nem tudomást venni arról, hogy problémám van. Van élet a drogok nélkül, és én akarom ezt az életet.

Amint beismerjük, hogy drogproblémánk van, kinyitjuk a felépüléshez vezető ajtót. Ha vannak elérhető gyűlések, látunk és hallunk olyan függőket, akik tisztán élnek és felépülnek a Narcotics Anonymousban. A szabadság az aktív függőségtől minden függő számára elérhető a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésén keresztül.

Bizonyos napokon az agyam azt mondatja velem, hogy a használat rendben van, különösen, amikor érzelmileg szenvedek. Olyan érzések, mint a szégyen, büntudat és alkalmatlanság, vagy a félelem mindig elég volt ahhoz, hogy újra kezdődjön az örült körforgás. De a mai nap a szívem és a programban lévő barátaim azt mondják nekem, hogy minden félelem elmúlik, és ha újra használnék, az a pusztulásomhoz vezetne. A csoda abban van, hogy ha nem használok drogokat, a probléma, amivel szemben állok, könnyebbé válik. A szomorú dolog az, hogy ezt az életem során soha nem tanultam meg, mert mindig beálltam ahelyett, hogy szembenéztem volna az élettel és annak feltételeivel.

Ma már megvannak a saját megoldásaim az életemben, és az egyik kulcs a program és az NA Közösség. Ez a legfőbb kulcs az életemben, mert tanulom, hogy hogyan éljek, érezek, és fogadjam el magam olyannak, amilyen vagyok. Ma megvan az a szabadságom, hogy elkövessék a saját hibáimat és tanuljak belőlük. Olyan szabadságot nyerek, ami jobb annál, amit bármilyen drog tudna adni nekem.

Nem tudjuk megmondani valakiről, hogy függő-e, vagy sem. Ez egy olyan döntés, amit mindannyiunknak önállóan kell meghoznunk. Azt el tudjuk mondani azonban, hogy mi függők vagyunk és a Narcotics Anonymous programjában találunk felépülést és megkönnyebbülést.

Neked való a Narcotics Anonymous?

A Narcotics Anonymous egy felépülési program mindazok számára, akikben megvan a droghasználat abbahagyásának vágya. Úgy találjuk, hogy annak értéke, hogy egyik függő segít a másiknak, páratlan. Rendszeresen találkozunk, hogy segítsünk egymásnak tisztának maradni, és hogy megosszuk a felépülés üzenetét. Az üzenetünk az, hogy bármelyik függő abba tudja hagyni a droghasználatot, elveszítheti a használat iránti vágyat és találhat egy új életutat. Az üzenetünk a remény üzenete és az aktív függőségtől való szabadság ígérete.

Biztos voltam benne hogy belehalok a használatba. Régióta próbáltam abbahagyni, de nem sikerült. Egyetlen tanácsom a függő társaimnak az, hogy próbáljátok ki a felépülést. Sokkal produktívabb és sikerebb, mint bármi más, amit egyedül kipróbáltam.

Amikor új voltam a programban, olyan kifejezéseket hallottam emberektől, akik már egy ideje az NA-ban voltak, mint „börtön, intézet és halál”. Amikor azokra a függőkre gondoltam, akiket ismertem, mindegyikük vagy meghalt, vagy börtönben, vagy intézetben kötött ki. Ez a mondás lehetőséget adott nekem, hogy vissza tudjak emlékezni, mennyire irányíthatatlanná vált az életem, és mennyire erőtlén voltam a függőségemmel szemben.

Nem állunk kapcsolatban semmilyen más szervezettel, beleértve más Tizenkét Lépéses csoportokat, kezelőhelyeket vagy javítóintézeteket. Nem alkalmazunk hivatásos segítőköt vagy terapeutákat. A tagság ingyenes, és megosztjuk egymással, ami nekünk működik a mindennapi életükben. A függőség

betegségéből való felépülési programunk alapja a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépése.

Ez a program részletes útmutatást ad nekem arra vonatkozóan, hogy mire kell hajlandóvá válnom, és bizonyítékkal szolgál arra, hogy működik. Megkaphatom, amit akarok. A mai nap tisztán élhetek. A mai nap van választásom, és ez a választás felszabadított a drogok rabságából.

A függők kétségbeesésükben fordulnak a Narcotics Anonymoushoz, amikor már minden más csődöt mondott. Az egyéni megoldásaink nem működnek. Lehet, hogy még nem egyértelmű a döntésünk, hogy abbahagyjuk a használatot, de tudjuk, hogy valaminek meg kell változnia. Azt hallva, amit más felépülő függők mondanak, gyakran segít, hogy tisztábban tudjunk gondolkodni. Esélyt adunk magunknak és a felépülésünknek.

Az NA spirituális elvei segítenek nekünk megbirkózni a használat iránti vágygal és megszállottsággal. A megszállottság a használat iránti mindent elsöprő vágy a lehetséges következmények ellenére. Ha egyszer elkezdődik a használatunk, megszállottan használunk, és nem vagyunk képesek leállni. Az önmegszállottság, ami aktív függőségünk jellemzője, a használatot helyezi az első helyre.

A Tizenkét Lépésen való munka lehetővé teszi, hogy változunk. Képessé válunk választani, hogy tiszták maradunk. A használat iránti vágyunk általában eltűnik. Megszerezzük azt a képességet, hogy másokat is figyelembe vegyünk ahelyett, hogy csak magunkkal törődnénk.

Nem vagyok hülye, és nem vagyok egy kemény gyerek. Mint oly sokan, én is a függőség betegségében szenvedek. Nem akarok függő lenni, nem akarok bűnöző lenni. Szeretnék élni és szeretni és megosztani mindazt, amit olyan emberektől szerzek és tanulok, akikben van törődés. Akarom azt, amit ez a program nyújtani tud

nekem. Fáj, hogy nem mehetek vissza, hogy újraéljem az életem. Ahogy itt ülök most a börtöncellámban, tudom, hogy vannak emberek, akik az én utamat követik, és ez könnyeket csal a szemembe, mert ismerem a fájdalmat, amit éreznek.

Ha alkalmazzuk az NA Program alapelveit, tanulunk magunkról. Néhányunknak nehezebbé esik elfogadni, hogy a függőség betegségében szenvedünk. Úgy érezzük, sehová sem tartozunk. Egy gondolat, amit újra és újra hallunk a gyűléseken, hogy a függők egyedinek és különlegesnek tudják érezni magukat. Néha bizonytalanok és mindenkitől távol érezzük magunkat. Rájövünk arra, hogy mindegy, hogy érezzük magunkat, nem vagyunk egyedül. Erőt és támogatást találunk a Narcotics Anonymousban.

Gyűlések

Sokféle oka lehet annak, hogy eljutunk a Narcotics Anonymousba. Bármilyen legyen is az ok, a gyűléseken sokan meghalljuk az NA felépülésről szóló üzenetét. Megosztjuk tapasztalatainkat, erőnket és reményünket egy jobb és drogmentes életről. A felépülő függőktől kapott támogatás hatására elkezd megváltozni a hozzáállásunk.

Aznap este láttam és hallottam a *Narcotics Anonymous* könyvből elhangzó gyönyörű szavakat. Olyan érzéseket éreztem aznap este, amit soha nem tapasztaltam egész eddigi életem során. Valaki írt rólam egy könyvet anélkül, hogy tudomásom lett volna róla. Másoknak is ugyanaz volt a problémája, mint nekem, de túlságosan önközpontú voltam ahhoz, hogy ezt észrevegyem. Az NA-ban megtudtam aznap este, hogy van esélyem a boldogságra, a drogmentes életre, és hogy tényleg jól érzem magam. Az NA-ban megtudtam, hogy van mód a károk helyrehozására, amiket magamnak és másoknak okoztam. Megtudtam, hogy megtanulhatom szeretni magam az által, ha segítek másoknak tisztának maradni.

A támogatás és erő, amit az NA gyűlések látogatásával nyerhetünk, talán nem mindig elérhető számunkra. Függetlenül attól, hogy van-e elérhető gyűlés vagy nincs, legjobb képességünk szerint gyakoroljuk az NA Tizenkét Lépésében foglalt alapelveket. Sokunk kipróbálja a felépülést és azonnal megkönnyebbülést talál a függőség betegségétől. Mások megpróbálják és talán visszaesnek, de egyvalami közös bennünk: mindannyian visszatérünk.

Nagyon sok fájdalom volt bennem, amikor elkezdtem a felépülést. Szeretném azt mondani, hogy a felépülést tettem az első helyre, de nem így volt. Csak egy újabb csalást követtem el. Úgy éreztem, szívesen látnak az Na gyűléseken és azt is tudtam, hogy ide tartozom. Mindig be tudtam illeszkedni mindenhova, azonban mindig távol éreztem magam. Úgy illeszkedtem be, mint egy kaméleon, ami környezetéhez igazítja a színét. Az NA-ban azonban nem éreztem, hogy így kellene tennem. A másik dolog, ami a gyűlésekre vonzott, az volt, hogy az emberek mindig visszavártak. Ez nem történt meg gyakran az aktív függőségem idején. Az NA-ban lévők szerettek, ameddig én nem tudtam szeretni magam.

A Narcotics Anonymous tagság feltétel nélküli. Most először elfogadnak minket pusztán azért, mert függők vagyunk, és nem annak ellenére, hogy függők vagyunk. Szeretetet és elfogadást érzünk a gyűléseken. A gyűlések után jobban érezzük magunkat. Reményt és hasznos információt kapunk más tagoktól, ami segít nekünk tisztának maradni.

Az alatt a három hónap alatt, amit börtönben töltöttem, minden gyűlésre elmentem. Volt valamijük, amit akartam és ez a béke volt. Élvezni akartam az életet és nem pedig elpazarolni egy börtöncellában. Amikor szabadultam, úgy éreztem, meggyógyítottak, azonban mielőtt észrevettem volna, minden megváltozott. Újból belekerültem a függőség hálójába, nem törődtem magammal és másokkal. Egy hónap alatt megsértettem a próbaidőm feltételeit és visszakerültem a börtönbe.

Amikor meghozták az ítéletet, három évet kaptam. Ez nyolc hónapja történt.

Visszaesés

Úgy találhatjuk, hogy visszatér a régi gondolkodásunk. A hozzáállásunkra talán az izoláltság, a magány, az elégedetlenség és a neheztelés is hatással lehet. Talán azt mondjuk magunknak, hogy én tudok irányítani. Az erőtlenség minden gondolatát elfelejtjük. Néhányan belehalnak abba, hogy megpróbálják bebizonyítani, hogy tudják irányítani a használatukat.

Miután elhagytam a gyűléseket, beálltam. Nem akartam tudomást venni tetteim következményeiről. Nem akartam érezni. El akartam menekülni a környezetemből, a magányomból, a szenvedésből, és a program nem működött nekem. Végül ismét a cellámban találtam magam, jobban utáltam és magányosabbnak éreztem magam, mint valaha.

A visszaesés a drogokhoz való visszatérést jelenti bizonyos időnyi tisztaság után. Ez minden függő számára komoly gondot jelent. Néhányan meghalnak, mások soha nem jutnak el a felépülésbe, fájdalomban és reménytelenül folytatják a használatot. Minél tovább tart a droghasználat, annál súlyosabbá válik a függőségünk. Amikor úgy döntünk, hogy újból használni fogunk, nem az elejéről kezdjük, és nem onnan folytatjuk ahonnan elkezdjük. A függőség betegsége nemcsak hogy súlyosbodik, de azt a képességünket is elveszítjük, hogy tudatlanul használjunk, mert az NA mutatott nekünk egy jobb életmódot.

Az örület újrakezdődött. Hazudtam, loptam bárkitől és mindenkitől, a családomat is beleértve, mert nekik volt a legkönnyebb hazudni. Senkit sem tiszteltem, beleértve magamat is. Nem voltak érzéseim, gondolataim, nem törődtem senkivel. Gyűlöltem magamat és másokat, hacsak nem láttam hasznukat bulizásban vagy drogozásban.

Az NA egy cselekvő program. Az számít, amit teszünk, nem az, amit mondunk, vagy gondolunk, vagy akarunk tenni. A Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésével, gyűlésen való részvétellel, más felépülő függőkkel fenntartott kapcsolattal és a használat mellőzésével tiszták maradhatunk és elkezdhetünk felépülni.

Egy elítélt társammal belopóztunk egymás cellájába és beszélgettünk gyűlések után, még akkor is, mikor használtam. Arról beszélgettünk, mit kell majd tennünk, hogy ne kerüljünk vissza a börtönbe, mert mindketten tudtuk, hogy a használattal és bűnözéssel újra a börtönben kötünk ki. Azt nem tudtuk, hogy az NA a válasz, azt viszont igen, hogy az eddig általunk követett út visszahoz. A barátom használt és belehalt a szabadulása napján. Én szerencsés voltam, így ma felépülésben vagyok az NA-ban.

A visszaeső függőket ugyanúgy szívesen látjuk az NA gyűléseken, mint bármely más újonnan érkezőt. A függőség betegség, nem erkölcsi probléma. A függőség betegségét feltartóztatjuk az absztinenciához való visszatéréssel, és a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésén való munkával lehetséges a felépülés.

Felépülés

Útmutatásra van szükségünk, hogy segítsen megváltoztatni az életünket. Megértjük, hogy semmi sem változtathatja meg a tényt, hogy börtönben voltunk, de elkezdhetjük megváltoztatni magunkat a bennünk lévő falak lebontásával.

A Narcotics Anonymous Tizenkét Lépése az útmutató, amit önmagunk megváltoztatására használunk. Hisszük, hogy a változás megköveteli a hajlandóságot a lépéseken való munkára, nyitottságot új gondolatokra és hogy annyira legyünk őszinték, amennyire az adott pillanatban képesek vagyunk. Az a tapasztalatunk, hogy mikor elkezdünk a lépéseken dolgozni, új szemléletet alakítunk ki. A drogok nélküli életben a

gondolataink tisztábbá válnak és felismerjük, hogy egy új élet felépítéséhez kezdünk hozzá.

Bármit megtettem, hogy hozzájussak a droghoz, amire szükségem volt. De ma ez már máshogy van velem. Ma nem használok. A Narcotics Anonymous Közösségében képes voltam célokat találni a drogok nélküli élethez, és ami a legfontosabb, egy új módot a drogok nélküli életre - a Tizenkét Lépést. Ebben a programban úgy találok, hogy ha a legjobb képességeim szerint igyekszem követni a Tizenkét Lépést a mindennapjaimban, a legjobb dolgok történnek - talán nem pont akkor, amikor akarom, hanem Isten ideje szerint. Sokszor még csak nem is tudom, miért történnek, csak történnek. Nem próbálok kitalálni; egyszerűen tudom, hogy számomra működik, és hálás vagyok.

Ahogy dolgozunk a lépéseken, reakcióink és érzéseink megváltoznak. Elkezdünk másokat vonzani életünkbe. Hagyjuk, hogy mások közel kerüljenek hozzánk, ahelyett, hogy elüldöznénk őket. Megtanuljuk, hogy bízunk és mások bíznak bennünk. Már nem kell elrejtenuünk, kik vagyunk az elutasítástól való félelem miatt. A minden függő számára ismerős üresség érzése kezd elhagyni minket.

Körülbelül kilenc hónapja voltam tiszta, mikor megkértek, hogy beszéljek egy gyűlésen, amitől megrémültem. Tudtam, hogy ki kell álljak azért, amit csinálok és amivé válok, vagy az egészség kockáztatom, ha nem teszem. Isten ismét hordozott azon az estén és nagyon meglepődtem az elítélt társaim reakcióján. Megértettem, hogy a dolgok úgy történnek, ahogy történniük kell, és nem az én időm, hanem Isten ideje szerint.

A feleségem terhes lett a szomszédától és abbahagyta a látogatásomat. Kaptam egy levelet a feltételes szabadlábra helyezéssel foglalkozó bizottságtól, hogy a büntetésem egész ideje alatt nem kerülhetek feltételesen szabadlábra korábbi ügyeim miatt.

Mindez nagyon rövid időn belül történt velem és belül robbanni készültem. Ma már tudom, hogy Isten, a barátaim, a szponzorom¹ és azoknak a gyűléseknek a jóindulata segített át azokon az időkön. Használni akartam, nagyon. De eszemben tartottam egy sort a Basic Textből, miszerint „Bármi történjék, ne használj és előnyben leszel a betegségeddel szemben.”

A félelem, reménytelenség, düh és neheztelés szörnyű érzését lassan a remény, a Felsőbb Erőbe vetett hit, megértés és elfogadás váltotta fel.

Sokunk hisz abban, hogy egy nálunk hatalmasabb Erőre támaszkodhatunk, hogy segítsen tisztán élni. Mikor felismerjük, hogy egy olyan Erőre leltünk, amely képes minket megszabadítani a használatától és a használat kényszerétől, hajlandóbbá válunk megbízni ebben a Felsőbb Erőben. Dönthetünk úgy, hogy ezt az Erőt „Istennek” hívjuk, de ez szabad választásunk.

Hinnem kell egy nálam nagyobb Erőben és bíznom abban, hogy ez az Erő helyreállítja józan gondolkodásomat. Nem tudom irányítani az életem, tehetetlen vagyok, tehát át kell adnom az akaratomat ennek a Felsőbb Erőnek. Alkalmaznom kell a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésének mindegyikét az életemben és Istennek segítenie kell. Egyedül nem tudom megcsinálni. Tudok sétálni ennek az intézménynek az udvarán, de több bátorságot kíván kérni Istent, hogy segítsen elfogadnom a Tizenkét Lépést.

A Tizenkét Lépés egy életvezetési program. A tapasztalatunk azt mutatja, hogy a lépések segítenek keresztülmenni bármilyen helyzeten. A képesség, hogy napi szinten alkalmazzuk a Tizenkét Lépést, lassan jön el. Úgy találjuk, ahogy kifejllesztjük az ahhoz szükséges erőt, hogy az életet annak feltételei szerint éljük, az elvek, amiket a mindennapokban használunk,

¹ Ennek a fontos témának további tárgyalását a *Szponzorálás* című (IP #11) kiadványban találjuk.

lehetővé teszik, hogy szembenézzünk a félelem vagy fájdalom napjaival.

Lehúztam öt évet és tiszta maradtam. Kemény volt az élet az elítéltek között. Erősen hittem, hogy Isten hordozni fog. Elolvastam az összes NA irodalmat, amihez hozzájutottam. NA gyűlésekre mentem, mikor tartottak. Számomra igazán nehéz volt hagyni, hogy mások megtudják, mit érzek és hogyan dolgozom a lépéseken. Hosszú ideig voltam börtönben, és voltak olyan gyűlések, amik megszűntek támogatottság híján. Úgy dolgoztam a lépéseken, ahogy tudtam.

Beismertem, hogy tehetetlen vagyok a függőségemmel szemben és az életem irányíthatatlanná vált. Ez teljesen nyilvánvaló volt számomra: mindössze körbe kellett nézzek és látni a bezárt kapukat. Azon a ponton eljutottam a hitre, hogy van egy nálam hatalmasabb Erő, ami helyreállíthatja a józan gondolkodásomat. Tudtam, hogy nem akarok használni. Tudtam, hogy van egy jobb élet számomra és a legtöbb napon ez elegendő volt.

Ha megoszthatnék egy üzenetet újonnan érkezőkkel, az lenne, hogy az életednek nem kell úgy lennie, mint eddig. Mindnyájunk a függőség betegségétől szenved, és mindannyian teszünk olyat, amire nem vagyunk büszkék, de esélyünk van ezen túljutni.

A felépülésben szerzett tapasztalatok gyakran újak, furák, vagy ijesztőek. Néha erős a régi barátok és a régi módszerek vonzása. Úgy tűnik, egyszerűbb lenne visszamenni és használni, de a válasz a függőnek nem a használat. Találtunk egy új életmódot, ami jobb, mint bármi, amit eddig ismertünk. Még ha nehézségekkel kerülünk is szembe, nem vagyunk hajlandóak visszatérni a kitisztulásunkat megelőző élethez.

Nehéz volt szembenézni azzal, hogy egy végzetes betegség miatt meghalhatok. Volt, hogy bárki bármit is mondott, nem segített. Végül megértettem, bárhogy is van, csak a mai nap az enyém. Ma egészséges vagyok.

Tekintet nélkül az élet kiábrándító pillanataira, szívesebben hiszek az életben. Az összes emberi teremtménynek egyetlen nap, vagy egyszerre egy pillanat adatik, hogy éljen. Én sem különbözök másoktól.

Megismerve magam, hogy ki is vagyok igazán, elkezdtem azokon a területeimen dolgozni, amiket nem szerettem, mint a féltékenység, irigység, büszkeség, gyűlölet és bosszúállás. Nem mintha rossz ember lettem volna, aki jó akar lenni; megértettem, hogy ezektől az érzelmektől rosszul érzem magam és rengeteg energiát pazarolok el, amit nem engedhetek meg magamnak.

Amikor ilyen érzelmeket tapasztaltam magamban, felismertem, hogy valami nem volt rendben. A Felsőbb Erőmhöz fordultam, akihez a felépülésem korai napjaiban kezdtem beszélni. Amikor megjelentek ezek az érzelmek, felismertem, hogy mi történik és beismertem azt. Rendszerint eltűntek a belső érzések. Néha nem, de idővel tanultam az önfegyelem és a jó tulajdonságaim használatáról. Eljutottam arra a hitre, hogy az önfegyelem, felelősségtudat és a kreativitás is a szabadság eszközei számomra.

Amíg nem használunk, esélyünk van egy új életmódra, börtönben, vagy azon kívül. Az NA program nem ígéri nekünk, hogy az élet könnyű lesz, és minden a szándékunk szerint alakul. Megtanuljuk, hogy különbség van szükségletek és vágyak között. Felsőbb Erőnk mindig kielégíti lelki szükségleteinket. Még ha börtönben is vagyunk, új barátságokat szükséges kialakítanunk, csatlakozva másokhoz, akik tiszták, és akik a Narcotics Anonymous elveinek segítségével tanulnak a felépülésről. A lépéseken dolgozva békességre lelünk bármilyen élethelyzet ellenére.

Az emberek, akiket azelőtt annyira szerettem, egyenként visszakerültek az életembe. Később, mikor eljött az idő a felépülésemben, jóvátételeket kezdtem tenni és további megkönnyebbülést éreztem. Boldogság és

béke tölt el, amit korábban sosem éreztem. Céлом van; tudom, hogy Istennek terve van velem. Tudom, hogy amíg hiszek egy szerető Istenben és alkalmazom a lépéseket az NA-s életemben, a felépülés útján vagyok. Ma mások az álmaim: álmaim a valóság.

Az öröm, béke és megelégedettség érzése a felépülés ajándékai, ahogy növekszünk és változunk a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésén dolgozva. Képesek vagyunk a mindennapi élet részeként elfogadni a csalódásokat és frusztrációt. Még ha talán nem is könnyű számunkra a felépülés, ez egy fáradságot megérő utazás. Bármit tettünk a múltban, nem kell újra megtennünk. A legfontosabb, hogy sohasem kell újra használnunk.

Szabadulás

Azok, akik a börtönben találtak rá a felépülésre, tudják, hogy szabaduláskor sebezhetőek vagyunk. A biztonságérzet hiányával és a félelem érzésével való szembesülés, amit a börtönből való szabadulás gyakran hoz magával, a használathoz való visszatérés ellenállhatatlan csábítását okozhatja. Ez az az idő, amikor a közösség támogatására van szükségünk.

Amikor először folyamodtam feltételes szabadlábra helyezésért, visszautasítottam a szabadulást. Úgy éreztem, nem vagyok még kész arra, hogy szembenézzek a kinti világgal és tiszta maradjak. Később a feltételes szabadlábra helyezéssel foglalkozó bizottság úgy döntött, adnak egy esélyt, és én halálra rémültem. Most, hogy nincsenek körülöttem falak és engem bámuló emberek, bennem épültek falak. Azzal szembesültem, hogy kimegyek és egyedül leszek. Ezek igazán ijesztő érzések voltak számomra.

A tapasztalatunk azt mutatja, hogy akár börtönben vagyunk, akár kint, bárhová megyünk, nem gyógyulunk meg a függőség betegségéből. A tettek, amit annak érdekében teszünk, hogy megkezdjük a felépülést, a börtönben ugyanazok, mint amit

felépülő függők tesznek odakint. Legfontosabb feladatunk tisztának maradni.

Használtam, miután elmentem pár gyűlésre mialatt börtönben voltam, de tanultam. Az NA program működni kezdett számomra, mialatt be voltam zárva, és tovább működött aztán az utcán.

A szabadulás utáni első napok kritikusak a felépülés folytatása szempontjából. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy olyan emberek között legyünk, akik drogokat használnak. Szükséges, hogy gyűlésekre menjünk, és felépülő függőkkel vegyük körül magunkat.

A függőség miatt elvesztettem a fiam felügyeleti jogát. A családom elzárkózott tőlem és teljesen egyedül éreztem magam. Két nappal a munkához kötött szabadlábra helyezésem után használtam. Tizenöt napig használtam, újabb bűncselekményeket követtem el, és egy parkban találtam magam, késsel a torkomon. Nem azért éltem túl az egészet, beleértve a börtönt, hogy meghaljak. A munkával töltött szabadságom kilencven napja során annyi drogot kínáltak nekem, mint még soha. Volt, amikor azt hittem, megőrülök. Vak hittel követtem a javaslatokat.

Letérdeltem; korábban megtettem annál rosszabb dolgokat is a drogokért, így hajlandó voltam megtenni ezt, hogy éljek. Végül, hatvan nap elteltével használtam a telefont, hogy kinti NA tagokat hívjak fel. Halálosan féltem. Sebezhető voltam. Beszélnem kellett valakivel, akit nem ismertem. Korábban csak arra használtam a telefont, hogy kiderítsem, kinek van pénze, vagy hol van drog.

Abban az első kilencven napban sok gyűlésen arról üvöltöttem, hogy be akarok állni. Egy gyűlésen szó szerint az életemért kapaszkodtam az asztalba, hogy ne szaladjak el és használjak. „Maradj itt és jobb lesz” - ez járt a fejemben. Az NA tagok mondogatták, hogy jöjje

vissza. Belül vágytam rá, hogy beszélgetni, mosolyogni, nevetni tudjak. Évek óta nem volt ilyen, ha valaha egyáltalán. Megosztottam, hogy érzek és kapaszkodtam a közösség tagjaiba. Teljesen meg kellett változnom. Fogalmam sem volt, hogyan változzak és ez megijesztett. A változás ott van a Tizenkét Lépésben, ezért hatvan nap tisztasággal egy lépés gyűlést választottam honi csoportomnak.

A gyűlések a remény, támogatás, útmutatás és közösség forrása. Bármely függőt szívesen látunk egy NA gyűlésen. A gyűlésteremben érezzük az elfogadást és törődést. A rendszeres gyűléslátogatást szükséges elkezdeni, amint lehetséges. Szükségünk van rá, hogy mások megismerhessenek és tudják, szükségünk van segítségre. Senki sem segíthet, ha senki sem tudja, hogy gond van.

Az első héten dolgozni mentem és elszigetelődtem a lakásomban. Telefonon beszéltem otthonról pár emberrel, akik a programban voltak. Elmondtam nekik, milyen kétségbeesettnek és ijedtnak érzem magam. Nem értettem az érzéseket, amiket átéltem, és tiszta voltam. Azt mondták, gyűlésre van szükségem. Felépülőkre van szükségem az életemben. Arra volt szükségem, hogy újra a Narcotics Anonymous termeiben legyek.

Sokunk nem tudta, mire számíton a droghasználat nélküli életben. Ahogy felépülő függő társainkkal megosztunk, problémáink és félelmeink mérséklődnek. Ahogy dolgoztunk a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésén, reményünk, a szabadság a függőség betegségétől növekedett. Olyan életre leltünk, amit érdemes élni, és ami messze meghaladta, amit valaha is elképzeltünk magunknak.

Néha azt gondoltam, egy rúd dinamittal tudnám csak lerombolni a falakat, amiket bensőmben emeltem. Némi időbe telt, de azt hiszem, jó sokat leromboltam közülük. Úgy kezdtem, hogy nem használtam, gyűlésekre jártam,

szereztem egy szponzort, hogy segítsen megtenni a lépéseket és alkalmazni őket odakint az új életemben.

Néhány tennivaló, amikről azt tapasztaltuk, segítenek a börtönből a kinti életbe való átmenetben:

- Ne használj, bármi történjék.
- Kint az első nap menj el egy NA gyűlésre; járj rendszeresen gyűlésekre.
- Szerezz egy szponzort; beszélj más felépülő függőkkel.
- Olvass NA irodalmat.
- Szerezd meg más NA tagok telefonszámát.
- Dolgozz a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésén.
- És újra, ne használj, bármi történjék.

Amikor az út végén úgy találjuk, hogy már sem drogokkal, sem drogok nélkül nem tudunk emberi lényként működni, mindannyian ugyanazzal a dilemmával nézünk szembe. Mi maradt még, amit tehetünk? Úgy tűnik, két választásunk van: vagy mindent beleadva megyünk tovább a keserű végig – börtön, intézet, halál – vagy találunk egy új életutat. Régebben nagyon kevés függőnek adatott meg ez utóbbi választás. Akik ma függők, azok szerencsésebbek. Az emberiség történelmében először, sok függő életében bizonyult hatásosnak egy egyszerű út, ami mindannyiunk számára elérhető. Ez egy egyszerű spirituális – nem vallásos – program, aminek a neve Narcotics Anonymous².

² A részletek a Basic Text, *Narcotics Anonymous* c. könyvből származnak.

További NA kiadványok, amelyeket érdemes elolvasnod

Narcotics Anonymous

Az először 1983-ban megjelent könyvre, mint a függőségből való felépülés Alapszövegére szokás utalni. Sok függő osztja meg benne tapasztalatát, erejét és reményét a függőség betegségéről és felépüléséről az NA program segítségével. Magában foglalja és részleteiben tárgyalja a „Még több tárul fel” c. fejezetet³. Szerte a világban élő számos felépülő függő személyes tapasztalatai is szerepelnek a könyvben, így segítve az új tagokat abban, hogy azonosulást találjanak és reményt egy jobb életre.

NA Fehér Kiskönyv⁴

Az NA Fehér Kiskönyv volt az első kiadvány, amit a Narcotics Anonymous Közösség hozott létre. Az NA program tömör bemutatását tartalmazza.

Felépülés és visszaesés (IP #6)

Ez a Fehér Kiskönyvből vett részlet a visszaesés korai figyelmeztető jeleit tárgyalja, valamint azt, mit tehetnek a függők, hogy elkerüljék a visszaesést.

Drogfüggő vagyok? (IP #7)

A kérdések felsorolásával egyéneknek kívánunk segíteni, hogy ezt személyesen döntsék el. A kérdések sokrétűek, a nyilvánvaló viselkedési tünetekre való fókuszálástól kezdve a finomabb személyiségváltozásokig, amelyek a függőség betegségéhez társulnak. E füzet elolvasása segíthet, hogy őszintén nézz szembe a függőséggel. Reményt adhat, mert felkínálja az NA program megoldását.

Csak a mai nap (IP #8)

A füzet a felépülő függőket segítő öt pozitív gondolatot mutat be. Naponta olvasva ezek a gondolatok a tiszta élet kilátását nyújtják a függőknek minden új napon. A füzet további része

³ A Basic Text jelenlegi magyar nyelvű kiadása nem tartalmazza a személyes történeteket.

⁴ Még nem jelent meg magyarul.

kifejti a „csak a mai napban élni” elvet, arra bátorítva a függőket, hogy bízzanak egy Felsőbb Erőben és naponta dolgozzanak az NA programon.

Szponzorálás (IP #11)

A szponzorálás alapvető eszköz a felépüléshez. Ez az ismertetőfüzet különösen az új tagok számára nyújt segítséget a szponzorálás megértésében. A füzet többek közt olyan kérdéseket fejt ki, mint „Mi a szponzor?” és „Hogyan találsz szponzort?”

Fiatal függőktől fiatal függőknek (IP #13)

A füzet üzenete, hogy a felépülés bármely függő számára lehetséges, tekintet nélkül korra, vagy a használat időtartamára. Hangsúlyozza, hogy végül minden függőre ugyanúgy a teljes reménytelenség vár, viszont ez nem szükségszerű – a felépülést máris megkezdhetjük!

Az újonnan érkezőnek (IP #16)

Ez az információs füzet leírja, a Narcotics Anonymous hogyan kezeli a függőség betegségét, amit az NA tagok mindannyian elfogadnak. Bemutatja a Tizenkét Lépést, a felépülés programját. Találhatók benne információk érzések felismeréséről és megtapasztalásáról, valamint javaslatok, hogy használjunk szponzort és új barátainkat az NA Közösségben.

Önelfogadás (IP #19)

A füzet első fele, „A probléma” tárgyalja az irányíthatatlan élet jellemzőit, beleértve önmagunk és mások elfogadásának hiányát. A füzet második fele, „A Tizenkét Lépés a megoldás” körvonalazza a folyamatot, ami lehetővé teszi a felépülő függők számára, hogy alkalmazzák a Tizenkét Lépést életük minden területén, hogy elfogadják önmagukat és másokat.

Isten hozott a Narcotics Anonymousban (IP #22)

Ez a füzet azért íródott, hogy választ adjon a kérdésekre, amelyeket az első NA gyűlésekre érkezők gyakran feltesznek. Az üzenete egyszerű: „Módot találtunk a drogok nélküli életre és ezt szívesen megosztjuk bárkivel, aki számára a drogok problémát jelentenek.”

Tisztának maradni a külvilágban (IP #23)

Ez a füzet azoknak a felépülő függőknek szól, akik gyógykezelő vagy büntető intézeti tartózkodás után térnek vissza a társadalomba. Felvázolja a felépülés folytatásához szükséges alapokat az átmeneti időszak során. Foglalkozik olyan kérdésekkel, mint hogy hogyan vegyünk részt a felépülésben az NA-ban az intézeti tartózkodás idején, hogyan építsük az első kapcsolatokat NA tagokkal, hogyan keressünk és találjunk szponzort és hogyan vállaljunk személyes szolgálatot. Rendkívül hasznos eszköz azok számára, akik kórházi vagy intézeti közegben szeretnének napi tennivalókból álló személyes programot kialakítani.

Az NA fiatal tagjainak szülei vagy gondviselői számára (IP #27)

A füzet rendeltetése információt nyújtani arról, hogy mi az NA és hogyan működik. Különösen fontos a Narcotics Anonymousban részt vevő fiatalok gondozói számára.

Reaching Out

A *Reaching Out* egy hírlevél, amit az NA World Services (NA Világszolgálat) ad ki. Célja, hogy kielégítse az intézményekben élő függők, valamint a K&I bizottságok igényeit a teljes közösségben. Ha szívesen felkerülnél a kiadvány levelező listájára, vagy szeretnél írni nekünk a felépülésben szerzett tapasztalataidról a Narcotics Anonymous programjában, a cím a következő: *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

Az NA Way Magazine

Az *NA Way Magazine* az NA Közösség negyedévente megjelenő nemzetközi kiadványa. Angol, perzsa, francia, német, portugál és spanyol nyelven jelenik meg. A magazin felépülés, szolgálati tapasztalat, humor, vélemény, és szerkesztőségi témájú cikkeket tartalmaz. Előfizetni a www.na.org oldalon, vagy az NA Világszolgálatnak írt levélben lehet.

BÉKESSÉG IMA

*Istenem,
adj lelki békét, hogy elfogadjam,
amin változtatni nem tudok,
bátorságot, hogy változtassak azon,
amin tudok, és bölcsességet,
hogy felismerjem a különbséget.*

A Narcotics Anonymous Tizenkét Lépése

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 akaratainkat 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 hibáinkat.
8. Listát 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 fejleszteni tudatos kapcsolatunkat *a saját felfogásunk szerinti Istennel*, csupán azért imádkozva, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratait, és legyen erőnk annak kivitelezésére.
12. E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, próbáltuk ezt az üzenetet más függőknek elvinni, és ezeket az elveket minden megnyilvánulásunkban gyakorolni.

Copyright © 2019 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Minden jog fenntartva

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

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



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

Narcotics Anonymous,    és The NA Way
a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-1-63380-193-6 Hungarian 1/19
WSO Catalog Item No. HU1601