

Egy függő tapasztalata elfogadásról, hitről és elköteleződésről

Amikor az NA programba érkeztem, már tudtam, hogy mi a problémám: nem akartam használni, de nem tudtam, hogy ezt hogyan kell. A függőség természete miatt egész személyiséggel azon voltam, hogy megszerezsem a drogot, használjam azt, és különféle módokon még többet szerezzek. Minden személyiségvonásom ezt a megszállottságot erősítette. Teljes önközpontúsággal igyekeztem úgy felépíteni az életemet, hogy előnyömré manipuláljam az embereket és a körülményeket. Végül elveszítettem az irányítást. Már tudtam, hogy a droghasználat elpusztít, és a túlélési ösztönöm ellen van, de a megszállottság arra kényszerített, hogy újra és újra használjak az akaratom ellenére. Örületben, reménytelen tehetetlenségemben feladtam a harcot, és elfogadtam, hogy függő vagyok – az életem irányíthatatlan, és tehetetlen vagyok a betegséggel szemben. Az akaratérőm nem volt képes megváltoztatni a sérült testemet, amely kényszeresen követelte a drogját. Az önuralmam nem volt képes változtatni a sérült agyamon, mely megszállottan azt gondolta, hogy hangulatjavítók által elmenekülhetek a valóság elől. A legfontosabb elveim sem voltak képesek változtatni a sérült lelkemen, mely ravasz volt, aljas és teljesen önközpontú. Amint képes voltam elfogadni a tehetetlenségemet, többé nem kellett használnom drogot. Az állapotomnak ez az elfogadása – a függőségem feletti tehetetlenség és az életem irányíthatatlanságának elfogadása – volt a kulcs a felépülesemhez.

Az NA gyűléseken a felépülő függők segítségével absztinens lettem – csak egy percre, csak egy órára, csak egy-egy napra. Még mindig szerettem volna beállni. Az élet elviselhetetlennek tűnt drogok nélkül. A leállás

miatt még reménytelenebbnek tűnt minden, így az agyam azt súgta, hogy a túléléshez használjak megint. A tehetetlenségem és az életem irányíthatatlanságának elfogadása azt jelentette, hogy szükségem van egy olyan erőre, mely nagyobb a betegséggemnél, ami képes megváltoztatni az önpusztító természetemet. A gyűléseken azt mondták a többiek, hogy ők találtak az NA programban egy olyan erőt, ami nagyobb a függőségemnél. Ezek az emberek hónapok vagy évek óta tiszták voltak, és már nem is akartak használni. Azt mondták, hogy ha élem az NA programját, akkor megszűnhet a droghasználat vágya. Nem volt választásom: hinnem kellett nekik. Kipróbáltam már orvosokat, pszichiátereket, kórházakat, elmeógyógyintézeteket, különféle munkákat, házasságot, válást; egyik sem segített. Minden reménytelennek tűnt, de az NA-ban megláttam a reményt. Olyan függőkkel találkoztam, akik felépülnek a betegségből. Eljutottam a hitre, hogy megtanulhatom, hogyan éljek drogok nélkül. Az NA-ban megtaláltam azt a hitet, amire szükségem volt ahhoz, hogy elkezdjek megváltozni.

Ezen a ponton hagytam abba a droghasználatot, és nagy nehezen elhittem, hogy képes leszek absztinens maradni. Még mindig úgy gondolkodtam és éreztem, mint egy függő, csak nem használtam drogokat. A személyiségem és a jellemem nem változott. Minden az önpusztító voltomat erősítette bennem. Meg kellett változnom, különben újra használtam volna. Elfogadtam a betegséget és elhittem, hogy felépülhetek. Ennek érdekében teljesen el kellett köteleznem magam az NA programja és lelki elvei mellett.

A szponzorom segítségével elhatároztam, hogy átadom az életemet és az akaratomat a saját felfogásom szerinti Istennek. Számomra ez volt a fordulópont. Ez az elhatározás folyamatos elfogadást követelt, egyre növekvő hitet és napi elkötelezettséget a felépülés

iránt. Az elhatározás, hogy átadom az akaratomat és életemet Istennek megkövetelte, hogy megismerjem önmagam és megpróbáljak szembenézni a valósággal. Ez az elkötelezettség őszinteséget hozott az életembe. Így működik számomra az NA programja: elfogadom a betegséget, kifejleszttem magamban egy hitet, hogy a program meg tud változtatni, és elkötelezem magam a felépülés lelki elvei mellett.

Most van szükség a tettekre. Ha nem változom, megint nyomorultul leszek és újra drogokat fogok használni. Az NA program által javasolt tettek képesek megváltoztatni a személyiségemet és a jellememet. Őszintén magamba nézek, és leírom, hogy mit tettem és hogyan éreztem magam. Megmutatom magam teljesen az Istenemnek és egy másik embernek, kimondva minden titkolt félelmemet, haragomat, neheztelésemet. Ha így teszek, a múlt többé nem uralja az életemet, és szabadon követhetem mai értékeimet. Elkezdek másképp viselkedni és készen állok arra, hogy az Istenem az ő akarata szerinti emberré változtasson.

Elkezdtem egy realisabb önképet kifejleszteni, amely a valóságon alapul, próbálva megszabadulni a jellemhibáimtól.

Jóváteve a károkat, amelyeket más emberek okoztak, megtanultam megbocsátani magamnak és másoknak.

Rendszeresen áttekintem a viselkedésemet, és a lehető leghamarabb kijavítom a hibáimat. Folyamatosan fejlesztem és növelem a lelki elvekkel szembeni bizalmamat és hitemet. Adni kezdek másoknak, megosztok magamról, a programunkról, és próbálok az itt tanult elvek szerint élni. Ez a Tizenkét Lépés tette lehetővé, hogy abbahagyjam a droghasználatot, hogy a használat vágya is elmúljon, és esélyt adott egy teljesen új életmódra.



Narcotics Anonymous®

IP No. 14-HU

Egy függő tapasztalata elfogadásról, hitről és elköteleződésről

Copyright © 2013 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.

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

ISBN 978-1-55776-955-8 Hungarian 4/13

WSO Catalog Item No. HU-3114