

Az újonnan érkezőnek

Az NA olyan férfiak és nők non-profit közössége, akik számára a drog jelentős problémává vált. Felépülő függők vagyunk, akik rendszeresen találkozunk, hogy segítsünk egymásnak tisztán maradni. Nincs belépési díjunk vagy tagdíjunk. A tagság egyetlen feltétele a használat abbahagyásának vágya.

Az első gyűléseden nem kell, hogy tiszta légy, de utána javasoljuk, hogy gyere vissza, és tisztán gyere. Nem kell túladagolnod magad, vagy börtönbe jutnod ahhoz, hogy segítséget kapj az NA-tól. A függőség pedig nem olyan reménytelen állapot, amelyből ne lehetne felépülni. A Narcotics Anonymous Tizenkét Lépéses programja, és a felépülő függők közösségének segítségével leküzdheted a kábítószer iránti vágyadat.

A függőség olyan betegség, ami bárkit utolérhet. Néhányan azért használtunk kábítószereket, mert jó volt, néhányan azért, hogy elnyomjuk az érzéseinket. Vannak köztünk olyanok is, akik a testi vagy lelki betegségeikre felírt gyógyszerektől lettek függők, és vannak, akik vagányságból csapódtak a többi droghasználóhoz és csak később jöttek rá, hogy már nem tudnak megállni.

Sokan próbáltuk legyőzni függőségünket, és ez néha sikerült is egy időre, de ezt általában egy még mélyebb zuhanás követte.

Bármilyenek is a körülmények, nem azok számítanak. A függőség olyan progresszív betegség, mint a cukorbetegség. Allergiások vagyunk a drogokra. A vége mindig ugyanaz: börtön, intézet vagy halál. Ha az életed irányíthatatlanná vált, és úgy akarsz élni, hogy ne kelljen feltétlenül drogot használnod, mi találtunk egy utat. Itt a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépése, amit mi napi szinten használunk ahhoz, hogy legyőzzük a betegségünket.

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 akaratumat 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 akarátát, 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.

A felépülés nem ér véget azzal, hogy tiszták vagyunk. Miközben távol tartjuk magunkat a drogoktól (igen: ez vonatkozik az alkoholra és a marihuánára is), szembesülünk azokkal az érzésekkel, melyeket azelőtt sohasem tudtunk sikeresen kezelni. Olyan érzéseket is megélünk, amelyeket a múltban nem éreztünk. Hajlandóvá kell válnunk arra, hogy régi és új érzéseket egyaránt átéljünk, sorra, ahogyan jönnek.

Megtanulunk együtt élni az érzésekkel, és rájövünk, hogy ha nem reagálunk rájuk, akkor nem tudnak ártani nekünk. Amikor olyan érzéseink vannak, melyeket nem tudunk kezelni, akkor ahelyett, hogy tettekkel reagálnánk, felhívunk egy NA tagot. Az, hogy megosztjuk az érzéseinket, segít túlélni azokat. Valószínű, hogy másoknak is volt hasonló tapasztalatuk, akik el tudják mondani, hogy nekik mi működött. Ne feledd: a függő egyedül rossz társaságban van.

A Tizenkét Lépés, az új barátok és szponzorok mind segítenek nekünk kezelni ezeket az érzéseket. Az NA-ban örömeink megsokszorozódnak, amikor jó napjainkat megosztjuk egymással; bánatunk pedig enyhül, amikor megosztjuk a rosszakat. Életünkben először van az, hogy semmit sem kell egyedül átélnünk. Most, hogy van egy csoportunk, képesek vagyunk arra, hogy kapcsolatot teremtsünk a Felsőbb Erővel, ami mindig velünk lehet.

Javasoljuk, hogy amint megismerted a környékbeli NA-sokat, keress magadnak egy szponzort. Új tag szponzorának lenni kiváltság, így hát nyugodtan kérj fel valakit! A szponzorálás mindkét fél számára hasznos tapasztalat; mindannyian azért vagyunk itt, hogy segítsünk, és hogy nekünk is segítsenek. Felépülőként meg kell osztanunk veled, amit tanultunk, mert csak így tudunk fejlődni az NA programban, és így tudunk drogok nélkül élni.

Ez a program reményt kínál. Nem kell hozzá más, csak a vágy, hogy abbahagyd a használatot, és hajlandóság, hogy kipróbáld ezt az életmódot.

Gyere el a gyűlésekre, légy nyitott, kérdezz, szerezz telefonszámokat és használd őket. Maradj tiszta – csak a mai nap.

Emlékeztetni szeretnénk arra, hogy ez egy *anonim* program, és a névtelenségedet a legszigorúbb titoktartással fogjuk kezelni. „Nem érdekel minket, hogy mit vagy mennyit használtál, vagy hogy kikkel voltál kapcsolatban, mit tettél a múltban, milyen gazdag vagy milyen szegény vagy, csak az, hogy mit akarsz kezdeni a problémáddal, és hogy mi hogyan tudunk segíteni.”

Telefonszámok:

A Tizenkét Lépés az AA World Services, Inc.
engedélyével adaptálva, nyomtatva

Copyright © 2008 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Minden jog fenntartva




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



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

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

ISBN 978-1-55776-749-3 Hungarian 7/08

WSO Catalog Item No. HU-3116



Narcotics Anonymous®

IP No. 16-HU

Az újonnan érkezőnek