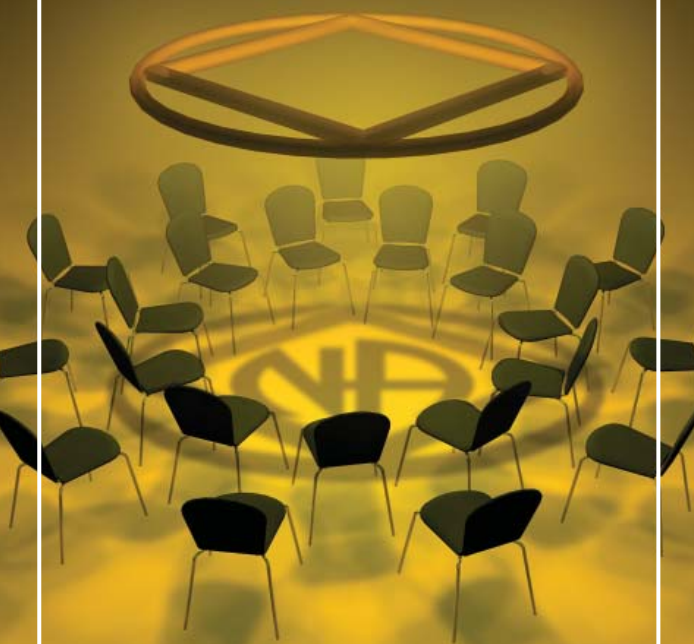


Bevezető az NA gyűlésekhez

IP No. 29-HU



Ha új vagy az NA-ban, vagy egy Narcotics Anonymous gyűlés első látogatását fontolgatod, talán jó tudni egy keveset arról, mi is történik a gyűléseinken. Az itt foglalt információval szeretnénk megismertetni, hogy mit teszünk, amikor összegyűlünk és a felépülésünket megosztjuk egymással. A szavaink és a viselkedésünk elsőre különösek lehetnek számodra, de remélhetőleg ez az információ segíteni tud abban, hogy a lehető legnagyobb hasznát lásd az első NA gyűléseidnek, illetve, hogy fokozatosan egyre kellemesebben érezd magad, amikor ismét eljössz közénk. Hogyha korán érkezel, sokáig maradsz, és minél többet kérdezel gyűlések előtt és után, a lehető legnagyobb hasznát fogod látni a gyűléseknek, amikre ellátogatsz.

A hatékony gyűlés formátumok megőrzik az elsődleges célunkat, és arra bátorítják a tagjainkat, hogy oly módon vegyenek részt, amely kifejezi a felépülés üzenetét.

Ötödik Hagyomány, *Működik: hogyan és miért*

Alapirodalomban, a *Narcotics Anonymous* című Basic Textben találod a legpontosabb megfogalmazást arra vonatkozóan, kik is vagyunk és mit is csinálunk: „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.” Az NA Tizenkét Lépése a felépülési programunk alapja. A gyűléseken osztjuk meg egymással a felépülésünk tapasztalatait, de a programunk alkalmazása nem merül ki a gyűlések látogatásában. Az emberek sokféle okból látogatnak NA gyűléseket, de minden egyes gyűlés célja, hogy teret biztosítson az NA tagoknak, ahol a felépülést megoszthatják más függőkkel. Ha nem vagy függő, keress egy nyitott gyűlést, ahol szeretettel látnak minden nem-függő látogatót. Ha függő vagy, illetve úgy gondolod, hogy talán drog-problémád van, javasoljuk, hogy minden nap menj el egy gyűlésre legalább 90 napon át, hogy megismerkedj NA tagokkal és a programunkkal.

Az NA-s irodalom szintén remek információforrás a programról. A Basic Text (*Narcotics Anonymous*), illetve a tájékoztató füzetek (IP-k) jó kiindulópontként szolgálhatnak. A legtöbb gyűlés ingyen kínálja a tájékoztató füzeteket, az NA-s könyvek pedig megvásárolhatóak ugyanazon az áron, amennyibe a csoportnak kerültek. Legtöbb irodalmunk olvasható vagy megrendelhető a **www.na.org** címen.

Általános információk az NA gyűlésekről

- ⊗ Minket nem érdekel, hogy mit vagy mennyit használtál; mi a függőség és a felépülés saját életünkre gyakorolt hatására összeponosítunk.
- ⊗ Az NA gyűlés nem tanfolyam és nem terápiás ülés. Mi nem tartunk órákat és nem nyújtunk tanácsadást sem. Mi csupán megosztjuk a függőséggel és felépüléssel kapcsolatos tapasztalatainkat.
- ⊗ Sok gyűlésnek adnak otthont egyházi- és terápiás intézmények, hiszen ezek a helyek megfizethetőek, elérhetőek, vagy kényelmesek. Az NA nem része ezeknek, és nem is kötődik más csoporthoz, szervezethez, vagy intézményhez.
- ⊗ Hogy tiszteletben tartsuk tagjaink anonimitását, gyűléseink minden résztvevőjét arra kérjük, ne fedjék fel tagjaink kilétét, és a gyűléseken elhangzottakat ne adják tovább.
- ⊗ Az NA-ban nincs tagsági díj, vagy illeték, ugyanakkor a gyűlések fenntartása és az elsődleges célunk elősegítése érdekében nyújtott szolgálat költségekkel jár. A tagjaink önkéntesen járulnak hozzá a gyűléseken a csoport és az üzenettovábbítás támogatásához. Azokat a látogatóinkat, akik nem tagok, arra kérjük, hogy ne adakozzanak, így az NA továbbra is önfenntartó maradhat.

A felépülési programunk első lépése a drogoktól és az alkoholtól való teljes absztinencia. Néha eljönnek a gyűléseinkre még használó függők, elvonásban lévő függők, vagy gyógyszeres

kezelés alatt állók. Nem számít, mit használsz, mikor először jössz az NA-ba, mi szívesen látunk. Az újonnan érkező tagjaink gyakran kérdeznek az orvosi receptre felírt gyógyszerekről. Mi arra szeretnénk bátorítani, hogy olvasd el a Basic Textünket, valamint az *In Times of Illness*¹ című füzetünket, ebben pontosan megtalálod az NA megközelítését a felépülésről. Az is segíthet, ha elbeszélgetünk olyan NA tagokkal, akik voltak már hasonló helyzetben, arról, hogy nekik mi működött. A szponzorálás létfontosságú eszköz lehet ennek és más, a felépülést érintő kérdésnek a megértésében. (Ha többet szeretnél megtudni a szponzorálásról, olvasd el az IP #11 számú füzetünket). Nem vagyunk hivatásos szakemberek, és az NA-nak nincs véleménye orvosi kérdéseket illetően; mi csupán a személyes tapasztalatainkat oszthatjuk meg egymással.

Néhány dolog, amit láthatsz vagy tapasztalhatsz a gyűléseinken

Az NA gyűlések forma, létszám, és jelleg szerint különböznek városonként, országonként, sőt még egy adott lakóhelyen belül is attól függően, hogy melyik este vannak. Ezzel együtt bizonyos szokások világszerte azonosak az NA gyűléseken.

- ⊗ A gyűlések rendszerint megosztó, vagy speaker gyűlések. A megosztó gyűléseken a tagok egymás után osztanak meg egymással, míg a speaker gyűléseken egy, vagy pár tag oszt meg hosszabb ideig.
- ⊗ A látogatókat és az újonnan érkezőket rendszerint megkérjük, hogy mutatkozzanak be a keresztnevükön. Az újonnan érkezőket öleléssel, vagy kézfogással, illetve egy „Csak a mai nap” bilétával szoktuk köszönteni.
- ⊗ A legtöbb helyen az a szokás, hogy a gyűlés végén a tagok körbeállva elmondanak egy rövid imádságot vagy NA idézetet. Bár a gyűléseken imádságot hallhatsz, a programunk spirituális, nem pedig vallásos.
- ⊗ A csoportok gyakran adnak igazolást a bíróságoknak az NA gyűléseken való részvételről,

¹ Még nem jelent meg magyarul.

ugyanakkor vannak csoportok és tagok, akik ezt nem szeretnék megtenni. Ha szükséged van igazolásra, legjobb, ha a gyűlés megkezdése előtt megkérdezed erről a csoportot.

- ⊗ A legtöbb gyűlésen kérhetsz gyűléslistát, amin feltüntetjük a többi helyi NA gyűlés cím- és telefonjegyzékét.

Sokan egyszerűen úgy tekintünk Istenre, mint arra az erőre, ami tisztán tart. Minden jogunk megvan a saját felfogásunk szerinti Istenhez, és ebben nincs semmi buktató.

Harmadik Lépés, Basic Text

A megosztásról

- ⊗ Az NA megbízik abban a „terápiás értékben, hogy egyik függő segít a másiknak.” A legtöbb csoport arra kéri azokat a látogatókat, akik nem tagok, hogy ne osszanak meg a gyűléseken. Kivételt csupán az NA tisztasági születésnapok jelentenek, amikhez a legtöbbször a hozzátartozók is röviden hozzászólhatnak.
- ⊗ A tagokat arra kérjük, hogy legyenek tekintettel a létszámra és egy gyűlésen egyszer osszanak meg. Sok gyűlésen öt perces időkorlátot szabnak a megosztásoknak.
- ⊗ A megosztások során arra szoktuk kérni tagjainkat, hogy kerüljék a „reflektálást”, ami azt jelenti, hogy a saját tapasztalatainkról beszélünk, ahelyett, hogy a másikéra reagálnánk. Gyűlések előtt és után persze szívesen beszélgetünk.
- ⊗ Egyes csoportok arra kérik a tagokat, hogy a gyűléseken lehetőleg ne osszanak meg konkrét részleteket a drogokról és a használatról, hanem inkább arra összpontosítsanak, hogy a függőség és a felépülés milyen hatással van ránk.
- ⊗ Az újonnan érkezőket arra biztatjuk, hogy inkább figyeljenek a többiek megosztására, ugyanakkor a gyűlés egy részében rendszerint teret szoktunk adni nekik is a megosztásra.
- ⊗ Az újonnan érkezőknek azt szoktuk javasolni, hogy kísérjék figyelemmel a tagokat, hogy

beazonosítsák a tapasztaltabb felépülőket, akikkel azonosulni tudnak, akikben jó szponzorra, vagy barátira lelhetnek, illetve akiktől másféle segítséget kaphatnak.

A felépülés légkörének megőrzése a gyűléseinken

A különböző csoportügyekre a gyűlések más-más megoldást alkalmazhatnak. Arra biztatunk, hogy látogass el minden gyűlésre, hogy lásd, mire is számíthatsz ott. Az alábbi bevett szokások sok gyűlésen gyakoriak:

- ⊗ Néhány gyűlésen rövid szünetet tartanak, így a tagok ihatnak egy kis üdítőt, elmehetnek mosdóba, vagy elszívhatnak egy cigarettát. Azokon a gyűléseken, amiken nem tartunk szünetet, rendszerint a gyűlés végén van lehetőség minderre.
- ⊗ Kábítószerrel, valamint a használathoz szükséges felszerelést nem engedünk be a gyűlésre.
- ⊗ Erősen ellenzünk mindenféle fenyegetést, zaklatást, vagy más zavaró viselkedés-formát a gyűlések előtt, alatt és után, egyaránt. Ebbe beletartozik a nem kívánatos szexuális, romantikus közeledés, az anyagi javakért és vallásos okokból folytatott kérések. A gyűlések célja az NA felépülési programjának terjesztése. Ha úgy érzed, zaklatnak, vagy fenyegetnek, panaszoddal fordulj a titkárhoz, vagy más megbízott szolgálóhoz.
- ⊗ A késve érkezőket arra kérjük, hogy próbáljanak csendben helyet foglalni, hogy ne zavarják meg a többi jelenlevőt.
- ⊗ Ellenezzük a magánbeszélgetéseket a gyűlések alatt. Még a leghalkabb suttogás is zavarhatja a többieket.
- ⊗ A telefonálás és szöveges üzenetek írása is zavarhatja a többieket. Arra kérjük a tagokat, hogy kapcsolják ki vagy némítsák el a mobiltelefonjukat és más elektronikus készülékeket.
- ⊗ Sok helyen az ölelés gyakori NA-s köszöntés. Ha neked kényelmetlen az ölelés, mondd meg bátran! A legtöbb tag megértő lesz ezzel kapcsolatban.

Gyűléseink nagymértékben eltérőek méret és a forma szerint. Néhány kicsi és családias, mások nagyok és hangosak. A szokások és a szólások szintén rendkívül változatosak a sokféle gyűléseken. A legfontosabb, hogy a gyűléseinken osztjuk meg a tapasztalatainkat, erőnket és reményünket. Ha függő vagy, arra kérünk, járj vissza és osszuk meg együtt a felépülést!

Néhány NA-s fogalom, ami segítségedre lehet

Függő – A fogalom, amivel magunkat azonosítjuk, hiszen magát a függőséget tekintjük problémának, nem pedig egy adott drog használatát

Basic Text – A legfőbb elképzeléseinket tartalmazó könyv, aminek a címe *Narcotics Anonymous*

Zárt gyűlés – Olyan gyűlés, amelyen kizárólag függők vehetnek részt és azok, akik úgy gondolják, drogproblémájuk van

Csoport – Olyan tagok közössége, akik egy vagy több NA gyűlést tartanak rendszeresen (erről az IP No. 2 *The Group*² című füzetben olvashatsz)

Felsőbb Erő – Bármilyen szerető erő, ami segít egy tagnak tisztán maradni és felépülésre törekedni

IP-k – Információs füzetek az NA-ról

Újonnan érkezők – Az új NA tagok

Nyitott gyűlés – Olyan gyűlés, amin mindenkit szeretettel látunk, a nem függő látogatókat is

Visszaesés – Amikor a felépülés megszakad, és a tag rövidebb, vagy hosszabb időre visszatér a droghasználathoz

Megosztás – A függőséggel és felépüléssel kapcsolatos személyes tapasztalatok átadása

Szponzor – Egy tapasztalt tag, aki útmutatást és támogatást nyújt a Tizenkét Lépésen keresztül (lásd: IP No. 11, *Szponzorálás*)

Megbízott szolgálók – Olyan tagok, akik szolgálatot teljesítenek az NA-ban

² Még nem jelent meg magyarul.

Copyright © 2020 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
WEB 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
WEB 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 9781633802698 • Hungarian • 6/20

WSO Catalog Item No. HU3129