

Hver, hvað, hvernig og hvers vegna

Hver er fíkill?

Flest okkar þurfa ekki einu sinni að velta því fyrir sér. *Við vitum það!* Allt líf okkar og hugsun snerist um fíkniefni á einn eða annan hátt, að ná í og nota, áætla og finna leiðir til þess að útvega meira. Við lifðum til þess að nota og notuðum til þess að lifa. Í sem fæstum orðum; fíkill er einfaldlega karl eða kona sem stjórnast af fíkniefnum. Við erum manneskjur í greipum áframhaldandi og stigversnandi sjúkdóms sem endar alltaf eins: í fangelsi, innan veggja stofnunar eða með dauða.

Hvað er Narcotics Anonymous prógrammið?

NA eru félagasamtök sem rekin eru án hagnaðarsjónarmiða, samfélag karla og kvenna sem hafa átt í miklum erfiðleikum með fíkniefni. Við erum fíklar á batavegi sem hittast reglulega til þess að hjálpa hver öðrum að halda sér hreinum af fíkniefnum. Þetta er prógramm sem krefst algers bindindis frá öllum fíkniefnum. Eina skilyrðið fyrir inngöngu er löngunin til þess að hætta í neyslu. Við leggjum það til að þú sért með opinn huga og gefir sjálfum/sjálfri þér tækifæri. Prógrammið okkar byggir á meginreglum sem settar eru fram með einföldum hætti, svo auðvelt sé að fylgja þeim í daglegu lífi. Mikilvægi þeirra er fólgið í þeirri einföldu staðreynd að þær virka.

NA setur enga skilmála. Við tengjumst engum öðrum samtökum, við krefjumst hvorki félagsgjalda né aðgangseyris, engin plögg þarf að árita, engin loforð þarf að gefa. Við höfum engin tengsl við neina stjórn mála-, trúar- eða löggæsluhópa og erum ekki háð eftirliti á nokkurn hátt. Hver sem er getur gengið til liðs við okkur án

tillits til aldurs, kynþáttar, kynferðis, eða trúarskoðana.

Við höfum engan áhuga á því hvað eða hversu mikið þú notaðir eða hver sambönd þín voru, hvað þú hefur gert og hversu mikið eða lítið þú áttir; það eina sem við viljum er að vita hvernig þú vilt taka á vanda þínum og hvernig við getum hjálpað þér. Nýliðinn er mikilvægasta manneskja sérhvers fundar, því við getum einungis haldið því sem við höfum öðlast með því að miðla því áfram. Reynsla innan deilda okkar er sú að þeir sem halda áfram að koma reglulega á fundina okkar haldast hreinir.

Hvers vegna erum við hér?

Áður en við gengum til liðs við NA höfðum við enga stjórn á eigin lífi. Okkur var ókleift að lifa og njóta lífsins eins og annað fólk. Öll leituðum við einhvers sem var öðruvísi og við höldum að við hefðum fundið það í fíkniefnum. Við settum fíkniefnin framur en velferð fjölskyldna okkar, maka og barna. Við urðum að fá fíkniefni, hvað sem það kynni að kosta okkur. Við ollum mörgum tjóni, en mesta skaðann ollum við þó okkur sjálfum. Með vanhæfni okkar til þess að taka persónulega ábyrgð, þá vorum við í raun að skapa okkar eigin vandamál. Svo virtist sem við værum ófær um að takast á við lífið á lífsins forsendum.

Mörg okkar gerðu sér það ljóst að í fíkn okkar vorum við í raun að fremja hægfara sjálfsmorð, en fíknin er það slægur óvinur lífsins að við höfðum glatað mættinum til að geta gert nokkuð í því. Mörg okkar lentu í fangelsi en sum okkar leituðu hjálpar hjá læknum, í trúarbrögðum eða sálfræði. Ekkert af þessum úrræðum dugði okkur. Sjúkdómur okkar kom sífellt upp á yfirborðið aftur og hélt áfram að þróast, þar til við í örvæntingu okkar leituðum hjálpar hvers annars í Narcotics Anonymous.

Eftir að við komum til NA, þá rann upp fyrir okkur ljós, við vorum sjúkt fólk, við þjáðumst af sjúkdómi sem er ólæknandi. Þróun sjúkdómsins má þó stöðva á einhverju stigi ferilsins og þá er bati mögulegur.

Hvernig er þetta í framkvæmd?

Ef þú hefur áhuga á því sem við höfum upp á að bjóða og ert fús til þess að leggja eitthvað á þig til þess að fá það, þá ertu reiðubúinn til þess að stíga ákveðin spor. Þetta eru meginreglurnar sem gerðu bata okkar mögulegan.

1. Við viðurkenndum að við værum vanmáttug gagnvart fíkn okkar, að líf okkar væri orðið óviðráðanlegt.
2. Við fórum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heil að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, *samkvæmt skilningi okkar á Honum*.
4. Við gerðum leitandi og óttalaust siðferðisleg reikningssskil á sjálfum okkur.
5. Við viðurkenndum fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmt eðli misgjörða okkar.
6. Við vorum þess algerlega reiðubúin að láta Guð fjarlægja alla þessa skapgerðarbresti.
7. Við báðum Hann í auðmýkt að fjarlægja bresti okkar.
8. Við gerðum lista yfir alla sem við höfðum skaðað og urðum fús til þess að bæta fyrir brot okkar gagnvart þeim.
9. Við bættum þeim öllum brot okkar milliliðalaust, hvenær sem færi gafst, nema þegar það hefði skaðað þá eða aðra.

10. Við höldum áfram að gera persónuleg reikningssskil og þegar okkur varð á, viðurkenndum við það tafarlaust.

11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, *samkvæmt skilningi okkar á Honum*, og báðum þess eins að mega skilja vilja Hans fyrir okkur og öðlast mátt til þess að framkvæma hann.

12. Við urðum fyrir andlegri vakningu við það að vinna þessi spor og reyndum því að bera þennan boðskap til annarra fíkla, ásamt því að fylgja þessum meginreglum í einu og öllu.

Yfirlýsingar þessar hljóma sem stór fyrirskipun og vissulega getum við ekki gert þetta allt á augabragði. Við urðum ekki fíklar á einni nóttu, mundu því – hægt og rólega hefst það.

Eitt er það sem öðru fremur gæti hæglega stöðvað bata okkar. Það er afskiptaleysi eða skortur á umburðalyndi gagnvart andlegum meginreglum okkar. Þrjár þessara meginreglna eru ómissandi; heiðarleiki, opinn hugur og fúsleiki. Með ástundun þeirra erum við vel á veg komin.

Okkur þykir sem þessi nálgun á fíknisjúkdóminn eigi fullan rétt á sér, því meðferðarlegt gildi þess að einn fíkill hjálpi öðrum, á sér ekki hliðstæður. Við teljum þessa aðferð okkar einnig raunhæfa, því einn fíkill getur best skilið og hjálpað öðrum fíkli. Við trúum því að því fyrr sem við horfumst í augu við vandamál okkar innan samfélags okkar, í daglegu lífi, þeim mun fyrr verðum við gjaldgengir, ábyrgir og skilvirkir einstaklingar í því samfélagi.

Eina leiðin til þess að hverfa ekki aftur til virkrar fíknar, er að taka ekki fyrsta skammtinn. Ef þú ert eins og við, þá veistu að einn er of mikið og þúsund aldrei nóg.

Við leggjum gríðarlega áherslu á þessar staðreyndir, því við vitum að þegar við notum fíkniefni í einhverju formi eða skiptum út einu efni fyrir annað, þá leysum við fíkn okkar úr læðingi að nýju.

Það hefur fellt margan fíkilinn að telja að áfengi sé frábrugðið öðrum fíkniefnum. Þetta var þó það viðhorf sem mörg okkar höfðu áður en við gengum í NA. Þetta er misskilningur sem við getum ekki leyft okkur. Áfengi er fíkniefni. Við erum fólk með sjúkdóm fíknarinnar og verðum að halda okkur frá öllum fíkniefnum, ef bati á að vera mögulegur.

Tólf erfðavenjur NA

Við getum einungis haldið því sem við höfum öðlast með árvekni. Á sama hátt og frelsi einstaklinga fæðist í gegnum Tólf sporin, þá öðlast deildir okkar frelsi með ástundun erfðavenja okkar.

Svo fremi sem tryggðarbönd þau er sameina okkur eru sterkari en þau öfl sem myndu sundra okkur, mun allt fara vel.

1. Sameiginleg velferð okkar ætti að vera í fyrirrúmi; bati hvers og eins er undir einingu NA kominn.
2. Fyrir deildum okkar fer aðeins eitt yfirvald; elskandi Guð, eins og Hann kann að birtast í samvisku deilda okkar. Leiðtogar okkar eru einungis traustir þjónar, þeir stjórna ekki.
3. Eina skilyrðið fyrir inngöngu er löngunin til þess að hætta í neyslu.
4. Hver deild ætti að vera sjálfráða, nema í málefnum sem snerta aðrar deildir eða NA í heild.
5. Hver deild hefur einungis einn frumtilgang; að bera boðskapinn til fíknisins sem enn þjáist.

6. NA deild ætti aldrei að styðja, fjármagna eða lána nafn NA samtakanna öðrum tengdum aðilum eða utanaðkomandi stofnunum, svo vandamál sem tengjast fjármunum, eignum eða upphefð leiði athygli okkar ekki frá frumtilgangi okkar.
7. Hver NA deild ætti að standa algerlega á eigin fótum og hafna utanaðkomandi framlögum.
8. Narcotics Anonymous skal ávallt vera áhugamannafélag, en þjónustumiðstöðvar okkar mega þó ráða sérstaka starfskrafta.
9. NA sem slíkt ætti aldrei að skipuleggja, en við megum mynda þjónusturáð eða nefndir sem eru í beinni ábyrgð gagnvart þeim sem þær þjóna.
10. Narcotics Anonymous hefur enga skoðun á utanaðkomandi málefnum; þess vegna ætti aldrei að draga nafn NA samtakanna inn í almenn ágreiningsmál.
11. Stefna almannatengsla okkar byggir á aðlöðun fremur en beinni kynningu; ávallt skyldum við gæta nafnleysis á sviði fjölmiðla; útvarps, blaða og kvikmynda.
12. Nafnleyndin er hinn andlegi grundvöllur allra erfðavenja okkar og minnir okkur sífellt á það að setja meginreglur ofar eigin hagsmunum.

Tólf Reyntspor og Tólf Erfðavenjur endurútgefin og aðlöguð með leyfi AA World Services, Inc.

Copyright © 2005, 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Allur réttur áskilinn

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



Þessi þýðing á lesefni hefur hlotið samþykki
NA samtakanna.

Narcotics Anonymous,    og The NA Way
eru skráð vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-606-9 Icelandic 1/20

WSO Catalog Item No. IS3101



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 1-IS

Hver, hvað, hvernig og hvers vegna

Tekið úr Hvíta Bæklingnum
Narcotics Anonymous