



**Narcotics Anonymous®**

**Narkomanai anonimai**

IP Nr. 2-LT

Grupè



# Grupė

## Apibrėžimas ir tikslas

Narkomanų anonimų grupė – tai bet koks dviejų ar daugiau sveikstančių nuo priklausomybės žmonių periodiškasis susitikinėjimas tam tikru laiku tam tikroje vietoje. Susitikimo tikslas yra padėti sveikti nuo priklausomybės. Visas Narkomanų anonimų grupes vienija Dvyliką žingsnių ir Dvyliką tradicijų principų laikymasis. Tačiau pagrindinis kiekvienos tokios grupės tikslas yra perteikti žinias apie galimybę sveikti vis dar kenčiančiam nuo priklausomybės ligoniui.

Pagrindinį principą svarbu prisiminti tam, kad kiekvienas naujai atėjęs į grupę priklausomasis susietų save ir susitapatintų su kitais susirinkimo dalyviais. Vienas iš grupės siekių yra sukurti bendrą sveikimo atmosferą, kurią pajustų naujokas, norintis liautis vartojęs narkotikus. Mes norime, kad naujokas pajustų, jog jis yra laukiamas grupėje. Mes patys prisimename, kokie pasimetę ir išsigandę buvome tada, kai pirmą kartą atėjome į Narkomanų anonimų grupę. Mes supratome, kiek daug reiškia paprasčiausia šypsena ar draugiškas apsikabinimas, kad mes nebesijaustume vieniši. Mums reikia surasti tokių pat kaip mes, kurie yra patyrę tą patį, ką ir mes, bei supranta mūsų jausmus ir išgyvenimus. Nuo pat pradžių mes išsiaiškinome, kad priklausomasis gali likti „švarus“ sekdamas pavyzdžiu tų, kurie irgi yra „švarūs“ ir laikosi Narkomanų anonimų principų.

Grupė yra pats galingiausias veiksnys, suteikiantis viltį ir galimybę išsivaduoti nuo narkotikų vartojimo. Kiekvienas priklausomasis gali nustoti vartojęs, liautis jausti potraukį ir rasti naują geresnį gyvenimo būdą.

Mūsų susirinkimuose priklausomieji dalijasi savo įspūdžiais, valia ir viltimi tam, kad ir toliau išliktų „švarūs“ ir padėtų kitiems išlikti „švariems“. Mes pastebėjome, kad vieno priklausomojo parama kitam pagal savo veiksmingumą neturi analogų.

Mūsų patirtis rodo, jog reguliariai lankan-tis Narkomanų anonimų grupės susirinkimuose priklausomojo nusivylimą ir depresiją pakeičia vilties, džiaugsmo ir naujo sveiko gyvenimo jausmas. Svarbiausia yra tai, kad žmonės, kurie reguliariai lankosi susirinkimuose, dažniausiai išlieka „švarūs“.

## **Namų grupė**

Svarbi sveikimo dalis yra namų grupės pasirinkimas ir palaikymas. Namų grupė – tai susitikimas toje vietoje ir ten, kur jūs jaučiatės patogiai ir nuolat lankotės. Mes vadiname tai namų grupe todėl, kad tai vieta, kurioje mes pritampame ir kuriai priklausome. Priklausydami namų grupei mes lyg turime traukos centrą, kuriame kiekvieną savaitę galime susipažinti su žmonėmis ir jie gali pažinti mus. Mes užmezgame tarpusavio ryšius ir vystomės kartu.

Mes įsipareigojome savo namų grupei. Jei mūsų dėl kokių nors priežasčių nėra grupėje, mūsų pasiilgstama. Be to, namų grupė – tai vieta, kur mes švenčiame kiekvieno iš mūsų „švariai“ pragyvento laiko sukaktis. Čia, galbūt pirmą kartą savo gyvenime, mes susirandame tikrų draugų bei mokomės gerbti vienas kitą. Tai gali būti labai svarbu mūsų sveikimo kelyje.

Bręstant grupės nariams, bręsta ir pati grupė. Mes išmokstame praktikuoti dvasinius Narkomanų anonimų principus visose gyvenimo srityse. Taip pat mes išmokstame jausti ir dalytis atsakomybę dėl pačios grupės ir jos ateities.

Namų grupės nariai turėtų žinoti sunkumus ir problemas, kurios iškyla grupei, ir būti pasiruošę padėti. Namų grupė yra vieta, kur jūsų balsas kaip grupės sąmonė sprendžia tiek bendro Narkomanų anonimų judėjimo, tiek ir pačios grupės veiklos klausimus. Namų grupė taip pat skleidžia žinią apie galimybę liautis vartojus narkotikus ir sveikti platesniu mastu, už namų grupės ribų. Mes visi darome savo darbo dalį vienybės, vienintelio tikslo ir Narkomanų anonimų judėjimo apskritai vardan.

## Grupės sudarymas

Kuriant naują grupę\*, svarbiausias dalykas yra surasti saugią vietą susitikimams. Stenkitės surasti patalpas, kurios atitiktų sveikimo atmosferą bei liktų erdvios grupei kaskart didėjant. Svarbu, kad tose patalpose būtų galima laikytis šeštos tradicijos: „Nė viena NA grupė neturėtų remti, finansuoti jokios jai artimos įstaigos ar pašalinės organizacijos nei leisti naudotis NA vardu, kad pinigai, nuosavybės ar garbės reikalai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tikslo.“ Šis nepriklausomybės išlaikymo principas leidžia grupei vystyti savo autonomiškumą. Po to, kai bus surastos tinkamos patalpos, nuspręskite, kokių laikų ir kurių savaitės dieną vyks susirinkimai, kas bus atsakingas už patalpų atidarymą bei uždarymą ir kt. dalykus. Septintos tradicija sako: „Kiekviena NA grupė turėtų išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinių įnašų.“ Laikydami septintos tradicijos, sutarkite mokestį už patalpų nuomą. Narkomanų anonimų grupės visada privalo išsilaikyti pačios. Atsakomybę grupėje (atidaryti duris, virti kavą, tiekti reikalingą literatūrą, tvarkyti patalpas ir t.t.) geriausia pasiskirstyti keliems

---

\*Daugiau informacijos apie NA grupės kūrimą rasite *The Group Booklet*.

ar daugiau priklausomiesiems. Kai kurios grupės prarado patalpas, nes prastai rūpinosi jomis. Jei mes stengsimės patalpas palikti geresnės būklės, nei gavome, mes išsaugosime sveikimo atmosferą ir Narkomanų anonimų judėjimo reputaciją.

Būkite kantrūs, jei jums vis dar nepavyksta pradėti taip, kaip numatyta. Patirtis rodo, kad grupė išaugs. Paramos galima ieškoti kreipiantis į artimiausią regioninį Narkomanų anonimų komitetą, pranešant apie savo grupės veiklą kituose susirinkimuose bei dalijant lankstukus.

Kai jau yra pakankamai narių ir parama, reikia sušaukti dalykinį grupės susirinkimą. Pirmajame susirinkime sutvarkomi visi su grupe susiję formalumai (pavadinimas, struktūra ir t.t.) bei išrenkami patikėtiniai. Nors šiuo metu grupė gali pasirodyti pernelyg dalykiška, mes turime prisiminti, jog taip dedami pamatai tam, kad grupė galėtų normaliai veikti ir siekti pagrindinio tikslo. Mūsų, kaip grupės narių, atsakomybė yra rūpintis Narkomanų anonimų judėjimu ir prisidėti prie savo sveikimo. Galimybė dalyvauti savo namų grupės veikloje yra naudinga mums patiems.

## **Atstovai**

Mūsų antroji tradicija teigia: „Mūsų grupės veikloje yra tik vienas aukščiausias autoritetas – mylintis Dievas, koks Jis pasireiškia grupės sąvimonėje. Mūsų lyderiai mums tarnauja, bet mūsų nevaldo.“ Mūsų atstovai yra grupės branduolys. Jų dalyvavimas visuose susirinkimuose yra ypač svarbus. Vienas iš kai kurių Narkomanų anonimų grupių patirtų sunkumų ar net veiklos sustabdymo priežasčių buvo ta, jog patikėtiniais buvo išrinkti žmonės, kuriems trūko žinių atlikti šias

pareigas ar sveikimo patirties mūsų draugijoje. Dažnai rinkimai virsta populiariausio grupės nario, o ne patikėtinio rinkimais. Grupės patikėtiniai turi būti parinkti itin kruopščiai, nes jiems teks labai didelė atsakomybė, o netinkamas žmogus gali sutrikdyti grupės veiklą. Labai svarbu nepriekaištingai atlikti patikėtinio pareigas. Žemiau pateikiamas trumpas grupės patikėtinių veiklos apibrėžimas (išsamesnį patikėtinių darbo aprašymą galite rasti oficialiai patvirtintame Narkomanų anonimų veiklos vadove).

Mes turime vadovautis tuo, jog labiausiai tinka patikėtinių darbui tie, kurie turi pagrindines ypatybes atlikti šias pareigas. Reikalavimai būtų tokie:

1. noras ir troškimas dirbti;
2. tam tikras sveikimo periodas būnant Narkomanų anonimų grupėje (mes siūlome ne trumpesnę kaip vienerių „švartų“ metų laikotarpį);
3. Narkomanų anonimų Dvylikos žingsnių ir Dvylikos tradicijų išmanymas bei jų taikymas.
4. aktyvus dalyvavimas grupės veikloje.

## **Sekretorius**

Sekretorius yra atsakingas:

- ★ už susirinkimo patalpų atidarymą ir uždarymą – nesvarbu, kad ir kas atsitiktų;
- ★ už parinkimą lyderio, kuris atsakytų už Narkomanų anonimų žinios apie gali- mybę sveikti skleidimą;
- ★ kavos paruošimą;
- ★ susitikimo užrašų saugojimą;
- ★ pasiruošimą dalykiniams grupės susirin- kimams;
- ★ reikmenų ir literatūros pirkimą.

Sekretoriaus pareigos yra labai atsakingos, todėl jos negali būti prisiimtoms neapgalvotai. Grupės nariai turėtų būti visada pasirengę padėti, jei sekretorius paprašytų pagalbėti.

## **Iždininkas**

Jis atsakingas už:

- ★ grupės sąskaitų apmokėjimą;
- ★ finansinės apskaitos knygų saugojimą;
- ★ grupės savimonės sprendimų dėl lėšų panaudojimo vykdymą;
- ★ reguliary atsiskaitymą grupės nariams.

Labai pravartu, jei iždininkas turi matematinų įgūdžių ir moka tinkamai disponuoti asmeniniais pinigais. Viena iš problemų, su kuria esame susidūrę, tai piktnaudžiavimas grupės pinigais. Iš fondų dingdavo tūkstančiai dolerių. Tai ne tik apriboja Narkomanų anonimų grupės veiklos galimybes, bet ir pažeidžia penktąją tradiciją, kuri skelbia: „kiekvienos grupės pagrindinis tikslas – perduoti žinią tam priklausomajam, kuris vis dar kenčiančia.“ Piktnaudžiaujantis savo pareigomis iždininkas paprastai pakenkia ir savo sveikimo procesui. Akivaizdu, kad iždininko pozicija yra sviri ir atsakinga, todėl į ją turi būti skiriamas rimtas ir patikimas žmogus. Daugiau informacijos apie grupės iždininką rasite Narkomanų anonimų draugijos patvirtintoje knygoje *Treasurer's Handbook*.

## **Grupės patikėtinių tarnybos atstovas**

Grupės patikėtinių tarnybos atstovas atsakingas už:

- ★ reguliary lankymąsi regiono komiteto (ASC) susirinkimuose;
- ★ dalyvavimą regiono komiteto (ASC) pakomitečių veikloje;



- ★ ryšių palaikymą tarp grupės ir regiono Narkomanų anonimų tarnybų;
- ★ pareigų pasidalijimą su Grupės patikėtinių tarnybos pavaduotoju;
- ★ registraciją Pasauliniame Tarnybos biure (World Service Office).

Pagrindinis šios veiklos aspektas yra bendravimas atstovaujant grupei. Grupės veiklos atstovas yra gyvasis ryšys tarp grupės ir visos draugijos. Grupės veiklos atstovas atstovauja savo grupei sprendžiant grupių reikalus ar Narkomanų anonimų reikalus apskritai. Šias pareigas užimantis žmogus privalo informuoti grupę apie pokyčius pasaulinėje Narkomanų anonimų judėjimo veikloje ir dalytis turimomis žiniomis dėl bet kurios galimos veiklos, grupės pasiekimų ar problemų. Svarbu, kad grupės veiklos atstovas nenutrauktų ryšio su Narkomanų anonimų judėjimu.

## **Grupės patikėtinių tarnybos atstovo padėjėjas**

Grupės patikėtinių tarnybos atstovo padėjėjo veikla yra paraleli grupės patikėtinių tarnybos veiklai. Jis išsipareigoja dirbti dvejus metus, iš kurių pirmuosius metus mokosi, o antruosius metus atlieka grupės patikėtinių tarnybos pareigas. Privaloma, kad grupės patikėtinių tarnybos atstovo padėjėjas dalyvautų kiekviename regiono komiteto susirinkime, kad mokytųsi ir padėtų savo grupės veiklos atstovui. Nesant grupės veiklos atstovui, jo pareigas atlieka padėjėjas.

## **Kiti patikėtiniai**

Paminėtoms pareigoms atlikti patikėtiniai yra renkami tam tikram laikotarpiui. Kitos patikėtinių pareigybės yra lyderis arba spi-

keris. Šiuos patikėtinius dažniausiai paskiria grupės sekretorius. Draugijoje visame pasaulyje naudojama daug įvairių susitarimų ir daug įvairių būdų, kaip vesti susirinkimus. Mūsų ketvirtoji tradicija žada mums autonomiją tol, kol šie savitumai neturi įtakos kitų grupių veiklai ar visam Narkomanų anonimų judėjimui apskritai. Savitumai praturtina mūsų draugiją ir padidina jos veiksmingumą. Mūsų svarbiausias tikslas visada yra perteikti žinią apie galimybę sveikti nuo priklausomybės tiems, kurie vis dar kenčia nuo to.

## **Lyderis**

Lyderis – daugelyje vietų jis vadinamas pirmininku – turėtų turėti patirties, jėgų ir vilties pasidalyti tuo, ką gavo lankydamasis susirinkimuose. Šis žmogus atsakingas už tai, kad diskusijos grupėje vyktų sklandžiai, pagal numatytą tvarką. Lyderis privalo prisiminti, kad grupės susirinkimas – tai kiekvieno grupės nario susirinkimas, todėl jis nekommentuoja to, ką pasako kiekvienas grupės narys.

Vadovaujantis susirinkimui asmuo atsakingas už sveikimo atmosferą grupėje. Dalytis problemomis būtina tam, kad jas atpažintų kiti, o dalytis sprendimais būtina norint sveikti, tačiau lyderis visada turi turėti galvoje, kad mes esame čia vienu ypatingu tikslu: tam, kad išliktume „švarūs“ ir padėtume sveikti nuo priklausomybės kitiems priklausomiems nuo narkotikų žmonėms.

## **Spikeris**

Žmogus, kuris parenkamas kalbėti susirinkimuose, turi gyventi ir vadovautis Narkomanų anonimų sveikimo programa, t.y., Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų. Ten, kur Narkomanų anonimų draugijos narių

su pakankamai ilgu „švariu“ laikotarpiu, besilaikančių Dvylikos žingsnių ir Dvylikos tradicijų, nėra daug, gali atsitikti taip, kad nepatyrusi Narkomanų anonimų grupė gali klaidingai suprasti Narkomanų anonimų tradicijas ir pakviesti spikerį, nesusijusį su NA draugija. Yra keletas būdų išvengti tokios situacijos. Mūsų „Pagrindinis tekstas“, pavyzdžiui, primena mums, kad daug NA grupių narių iš kitų vietovių yra linkę važiuoti tolimus atstumus, kad paremtų naujas grupes. Spikeris padeda pasiekti svarbiausią grupės tikslą – perteikti žinią apie galimybę pasveikti tiems, kurie vis dar kenčia. Kalbėdami NA susirinkime, mes turėtume perteikti aiškiai suprantamą žinią apie sveikimą, pasisakydami, jog mes, būdami priklausomi, sveikstame nuo priklausomybės. Nebūtina plačiai apsisioti ties periodu, kai buvome priklausomi ir vartojome, nes mes visi prisimename, kaip tai buvo. Mes atėjome į Narkomanų anonimų grupę tam, kad liautumėmės vartoti ir esame čionai tam, kad pasidalytume savo patirtimi, stiprybe ir viltimi sveikti.



Mūsų naujoms grupėms, kurios dar tik kuriasi: mes manome, kad susirinkimai Žingsniams studijuoti ir susirinkimai literatūrai studijuoti būtų labai svarbi pradžia, kad grupės nariai sustiprėtų. Mes skatiname jus stengtis daryti viską, ką jūs galite, su meile ir remtis draugija. Jūs pamatysite: tai veikia!

**Mūsų dėkingumas kalba, kai mes  
rūpinamės kitais ir dalijamės su kitais  
būdu gyventi pagal NA.**

Copyright © 2004 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Visos teisės saugomos

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)

Lietuvos regiono tarnybos komitetas  
[www.lietuvos-na.lt](http://www.lietuvos-na.lt)



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous, , , , ir The NA Way  
yra registruoti Narcotics Anonymous World Services,  
Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-543-7

Lithuanian

11/12

WSO Catalog Item No. LT-3102