

## Ki a függő?

Legtöbbünknek nem kell sokat gondolkodni ezen a kérdésen. *Tudjuk!* Az egész életünk és gondolkodásunk valamilyen formában a drogokra összpontosult – hogy megszerezzük, használjunk, és különféle módokon még többet szerezzünk. A használatért éltünk és használtunk, hogy éljünk. Egyszerűen: függő az a férfi vagy nő, akinek az életét a drogok irányítják. Egy folyamatos és előrehaladó betegség markában vagyunk, aminek a vége mindig ugyanaz: börtön, intézet, halál.

# Mi a Narcotics Anonymous programja?

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. Ez a minden drogtól való teljes absztinencia programja. Csak egy feltétele van a tagságnak: a használat abbahagyásának vágya. Javasoljuk, hogy légy nyitott, és adj magadnak egy esélyt. Programunk elvek összessége, olyan egyszerűen leírva, hogy követni tudjuk azokat a mindennapokban. A legfontosabb az, hogy működnek.

Az NA tagság nem jár kötelezettségekkel. Nem állunk kapcsolatban más szervezetekkel, nincs belépési díjunk vagy tagdíjunk, nem kell fogadalmakat és ígéreteket tennünk senkinek. Nem állunk összeköttetésben semmilyen politikai, vallási vagy jogvégrehajtó csoporttal és soha nem állunk megfigyelés alatt. Bárki csatlakozhat hozzánk, korra, fajra, szexuális irányultságra, hitre, vallásra vagy annak hiányára való tekintet nélkül.

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 mi hogyan tudunk segíteni. Az újonnan érkező a legfontosabb személy a gyűléseken, mert csak úgy tudjuk megtartani, amink van, ha továbbadjuk. A csoportok tapasztalata az, hogy akik rendszeresen járnak gyűléseinkre, tiszták maradnak.

## Miért vagyunk itt?

Mielőtt az NA közösségébe jöttünk, nem boldogultunk saját életünkkel. Nem tudtuk úgy élni és élvezni az életet, ahogyan más emberek. Valami más kellett, és azt hittük, hogy ezt a drogokban találjuk meg. Használatukat családjunk, feleségünk, férjünk, és gyermekeink jóléte elé helyeztük. Minden árat megadtunk a drogokért. Sok embernek ártottunk, de leginkább önmagunkat bántottuk. Amiatt, hogy képtelenek voltunk személyes felelősségünket felvállalni, valójában magunknak okoztuk a problémáinkat. Képtelenek voltunk szembenézni az élet feltételeivel.

Legtöbben rájöttünk, hogy függőségünkkel lassú öngyilkosságot követünk el, azonban a függőség az élet olyan alattomos ellensége, hogy elvesztettük erőnket, hogy akármit is tegyünk ellene. Sokan börtönben végeztük, vagy az orvostudományon, valláson és pszichiátrián keresztül kerestünk segítséget. Egyik módszer sem volt elég hatásos számunkra. Betegségünk mindig újra felbukkant vagy folytatódott a leépülésünk, amíg kétségbeesésünkben egymásnál kerestünk segítséget a Narcotics Anonymous-ban.

Miután az NA-ba jöttünk, rájöttünk, hogy beteg emberek vagyunk. Olyan betegségben szenvedtünk, amire nincs ismert gyógymód. Némely ponton azonban meg lehet állítani, és akkor lehetséges a felépülés.

# Hogyan működik?

Ha akarod, amit nyújtani tudunk, és hajlandó vagy megtenni az erőfeszítést azért, hogy megkapd, akkor készen állsz bizonyos lépések megtételére. Ezek azok az elvek, amik lehetővé tették felépülésünket.

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 akaratumkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti Isten* gondjaira bízjuk.
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 akaratát, 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.

(Fordíts!)

Ez úgy hangzik, mint egy nagy rendelet, és nem tudjuk az egészet egyszerre megcsinálni. Nem egy nap alatt lettünk függők, tehát emlékezz – *lassan siess*.

A lelki elvekkel szemben a közömbös, vagy azokat el nem tűrő hozzáállás az, ami a leginkább legyőz minket a felépülésünkben. A lelki elvek közül három, ami elengedhetetlen: az őszinteség, a nyitottság és a hajlandóság. Ezekkel jó úton vagyunk. Úgy érezzük, megközelítésünk a függőség betegségéről teljesen valószerű, mert a terápiás értéke annak, hogy egyik függő segít a másoknak: páratlan.

Úgy érezzük, utunk gyakorlati, mivel egy függő tudja legjobban megérteni és segíteni a másikat. Hisszük, hogy minél előbb nézünk szembe problémáinkkal a társadalmunkban, a mindennapi életben, annál gyorsabban válunk ennek a társadalomnak elfogadható, felelősségteljes, és hasznos tagjává.

Az egyetlen módja, hogy távol maradjunk az aktív függőségtől, az, hogy nem használjuk azt az első adagot. Ha olyan vagy, mint mi, akkor tudod, hogy egy is sok és ezer sosem elég. Ezt nagyon hangsúlyozzuk, mert tudjuk, hogy ha bármilyen drogot használunk, vagy egyiket a másikkal helyettesítjük, akkor újra felébresztjük függőségünket.

Sok függőnek okozott visszaesést, hogy azt gondolta, az alkohol más, mint a többi drog. Mielőtt az NA-ba jöttünk, sokan másképp tekintettünk az alkoholra, de ezt nem engedhetjük meg magunknak. Az alkohol drog. A függőség betegségével élő emberek vagyunk, akiknek minden drogtól tartózkodni kell a felépülés érdekében.

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

Kiadás a *Ki, Mi, Hogyan, Miért*-ből

© 2005 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Hungarian 4/08

# Az NA Tizenkét Hagyománya

Amink van, csak úgy tudjuk megtartani, ha vigyázunk rá, és mint ahogy az egyén szabadsága a Tizenkét Lépésből adódik, úgy ered a csoport szabadsága a Hagyományainkból.

Amíg a kötelékek, amik összetartanak, erősebbek, mint azok, amik elválasztanak, addig minden rendben lesz.

1. Közös jólétünknek kell elsőnek lennie, az egyéni felépülés az NA egységétől függ.
2. Csoportunk céljáért egyetlen végső tekintély létezik – egy szerető Isten, aki csoportunk lelkiismeretében fejezi ki magát. Vezetőink csak megbízott szolgálók; nem uralkodók.
3. Csak egy feltétele van a tagságnak; a használat abbahagyásának vágya.
4. Minden csoport legyen önálló, kivéve olyan ügyekben, amik más csoportokat, vagy az NA egészét érintik.
5. Minden csoportnak egyetlen elsődleges célja van, elvinni az üzenetet a még szenvedő függőnek.
6. Egy NA csoport sose támogasson vagy pénzeljen semmilyen vele kapcsolatban álló intézményt vagy külső vállalkozást, és ne engedje át az NA nevet ezeknek használatra, mert pénz, tulajdon és tekintély problémák eltérítenek minket elsődleges célunktól.
7. Minden NA csoport legyen teljesen önellátó, utasítsa vissza a külső hozzájárulásokat.
8. A Narcotics Anonymous mindig maradjon nem-hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak speciális dolgozókat.
9. Az NA, mint olyan, sose legyen szervezett, de alakíthatunk szolgálati testületeket, vagy bizottságokat, amik közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.
10. A Narcotics Anonymousnak nincs véleménye rajta kívülálló ügyekben; ezért az NA név sohase vonódjon nyilvános vitába.
11. Kapcsolattartásunk a nyilvánossággal inkább a vonzáson, mint a propagandán alapul. Mindig meg kell őriznünk személyes névtelenségünket a sajtóban, rádióban, és filmekben.

(Fordíts!)

12. A névtelenség minden hagyományunk spirituális alapja, mindig emlékeztetve minket arra, hogy az elveket helyezzük a személyiségek elé.

E hagyományokat lassan, bizonyos idő után értjük meg. A tagokkal való beszélgetések és a különböző csoportok látogatása során szerezzük az információkat. Általában akkor látjuk, hogy „a személyes felépülés az NA egységétől függ”, és hogy az egység attól függ, milyen jól követjük a hagyományainkat, amikor már szolgálatot végzünk. A Tizenkét Hagyomány nem alku tárgya. Ezek az irányelvek, amik életben tartják és szabaddá teszik közösségünket.

Ha a másokkal és az egész társadalommal való dolgainkban követjük ezeket az irányelveket, akkor sok problémát kerülhetünk el. Ez nem azt jelenti, hogy a Hagyományaink minden problémát kiküszöbölnek. Még mindig szembe kell néznünk a felmerülő nehézségekkel: kommunikációs problémákkal, véleménykülönbségekkel, belső vitákkal, egyénekkal és csoportokkal való közösségen kívüli gondokkal. Mégis, ha alkalmazzuk ezeket az elveket, akkor elkerülhetjük a buktatók némelyikét.

Sok olyan problémánk van, amivel elődeinknek is szembe kellett nézniük. Az ő nehézségeik árán szerzett tapasztalataikból születtek a Hagyományaink, és a saját tapasztalataink pedig azt mutatják, hogy ezek az elvek ma ugyanolyan érvényesek, mint amikor kialakították őket. Hagyományaink megvédenek a minket elpusztítható belső és külső erőktől. Ezek igazából a kötelek, amik összekötnek minket. Csak megértésen és alkalmazáson keresztül működnek.

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

Újranyomtatva az Alapszövegből, *Narcotics Anonymous*, Ötödik kiadás.

© 1988 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA  
Hungarian 4/08

# Csak a mai nap

Mondd magadnak:

CSAK A MAI NAP felépülésemre gondolok, arra, hogy droghasználat nélkül élem és élvezem az életet.

CSAK A MAI NAP hiszek valakiben az NA-ból, aki hisz bennem és segíteni akar nekem a felépülésemben.

CSAK A MAI NAP lesz egy programom, amit legjobb képességeim szerint próbálok követni.

CSAK A MAI NAP az NA-n keresztül megpróbálom életemet pozitívabban látni.

CSAK A MAI NAP nem félek, új ismerőseimre gondolok, azokra az emberekre, akik nem használnak és találtak egy új életutat. Amíg ezt az utat követem, semmitől sem kell félnem.



# Felépülünk

Amikor az út végén úgy találjuk, hogy már sem drogokkal, sem drogok nélkül nem tudunk emberi lényként működni, mindannyian ugyanazzal a dilemmával nézünk szembe. Mi maradt még, amit tehetünk? Úgy tűnik, egy választásunk van: vagy mindent beleadva megyünk tovább a keserű végig – börtönök, intézetek és halál – vagy találunk egy új életutat. Régebben nagyon kevés függőnek adatott meg ez utóbbi választás. Akik ma függők, azok szerencsésebbek. Az emberiség történelmében először, sok függő életében bizonyult hatásosnak egy egyszerű út, ami mindannyiunk számára elérhető. Ez egy egyszerű spirituális – nem vallásos – program, aminek a neve Narcotics Anonymous.

Kiadás a *Narcotics Anonymous* Fehér Kiskönyvből

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Hungarian 4/08