



Narcotics Anonymous®

IP No. 21-HU

A magányos – tisztának maradni elszigetelt- ségben

„Ha levelet kapok, az feldobja a napom! Úgy tűnik, hogy a levelek, amik a magányos barátaimtól jönnek, mindig tökéletesen időzítve érkeznek. Emlékeztetnek arra, hogy valaki a távolban kezd megismerni, és törődik velem annyira, hogy írjon nekem. Nekem számít valaki más felépülése és nekik számít az enyém.”

Hálánknak adunk kifejezést, amikor törődünk valakivel és amikor megosztjuk másokkal az NA módszert

Copyright © 2019 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
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



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

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

ISBN 978-1-63380-208-7 Hungarian 5/19
WSO Catalog Item No. HU3121



A magányos – tisztának maradni elszigeteltségben

Bevezetés

Ebben a füzetben a „magányos” meghatározása az a földrajzilag elszigetelt függő, aki fel akar épülni függőségéből. Ha nincs lehetőség NA gyűlésekre járni, reméljük, hogy ez a kiadvány eljut hozzád és használható megoldást kínál egy boldog, örömteli, és szabad élet elérésére.

Habár ez a füzet kifejezetten azoknak szól, akik elszigetelt területeken épülnek fel a függőségükből és nem tudnak NA gyűlésekre járni, mindenkinek hasznos lehet, hogy betekintést nyerjenek abba, hogyan lehet a függőség betegségéből felépülni. Legtöbbünk a felépülése valamely pontján megtapasztalta a magány és az elszigeteltség érzését. Vannak olyan függők is, akik hallási, látási vagy fizikai megbetegedéseik miatt érzik magukat elszigetelve másoktól. Akár érzelmileg, fizikailag, vagy földrajzilag vagyunk elszigetelve, hisszük, hogy ez a füzet segíteni fog minden függőnek abban, hogy tiszta maradjon és új életmódot találjon.

„Magányosnak lenni néha frusztráló lehet, de az életem minden területén erőfeszítéseket kell tennem. Az NA-hoz tartozni számomra különleges. Tudom, hogy vannak barátaim, akikkel még nem találkoztam, de a tudat, hogy ott vannak, reményt ad a folytatáshoz.”

Kérj segítséget

A Narcotics Anonymous a Tizenkét Lépésre és Tizenkét Hagyományra épülő program, amit arra dolgoztak ki, hogy segítsen felépülni a függőknek, bárhol is legyenek. A spirituális elvek gyakorlása által megszabadulhatunk aktív függőségünktől. Tanácsoljuk, hogy olvasd el az összes számodra hozzáférhető NA-s irodalmat, és amikor csak lehetséges, látogass el egy NA gyűlésre, vagy eseményre. Ha nincs NA gyűlés a térségedben, indíts egyet. Ha egyedül is kezd el, soha nem tudhatod, mikor fog egy másik szenvedő függő besétálni az ajtón. Töltsd ki a füzet hátoldalán található űrlapot egy kezdőkészletért és küldd el a Világszolgálati Irodának.

Sok NA szolgálat áll rendelkezésre, melyek feladata az elszigetelt függőket segíteni. Ezek közül néhányat speciális bizottságokon keresztül koordinálnak. Sok területen van helyi NA-s telefonos hálózat, gyűléslisták, és hírlevelek. A legközelebbi területi, vagy regionális szolgálatoktól is hozzá tudsz jutni NA irodalomhoz, illetve egyéb NA-val kapcsolatos információhoz.

A Világszolgálati Iroda (WSO) is többféle szolgálatot nyújt a földrajzilag elszigetelt függőknek. Létrehoztak egy telefonos jegyzéket, melyben megtalálható az összes ismert NA-s telefonkapcsolat az egész világból. Kérésre a WSO küld ingyenes csoportindító készleteket és tájékoztató csomagokat. Írhatsz, vagy telefonálhatsz, hogy megtudd, hol van a legközelebbi NA gyűlés vagy iroda. A WSO közvetítésével szintén választ kaphatsz sok kérdésedre az NA csoportok megosztott tapasztalatain, erején, és reményén keresztül szerte a világon.

Hasznosnak találhatod azt is, ha csatlakozol egy Narcotics Anonymous magányos csoporthoz, vagy indítasz egyet. Ez az egyik módja annak, hogy földrajzilag, vagy egyéb módon elszigetelt függők kommunikáljanak egymással az Internet, email, vagy postai levelezés útján. Az ilyesfajta rendhagyó gyűlések lehetővé teszik a felépülőben lévő elszigetelt függők számára, hogy megosszák tapasztalatukat, erejüket, és reményüket rendszeres levelezésen keresztül.

Van még egy kiadvány, ami nagyon hasznos a távoli területeken élő függőknek: *The NA Way Magazine*. Ez negyedévenként jelenik meg angolul, franciául, németül, portugálul és spanyolul, és az előfizetés kérésre díjtalan. Hozzá tudod adni a neved a levelezési listához, csak annyit kell tenned, hogy írsz a WSO-nak. Ezt követően rendszeresen megkapod a *The NA Way*-t, ami tartalmaz hirdetményeket a legközelebbi NA eseményekről, valamint mások felépülésével kapcsolatos megosztásokat, cikkeket és NA tagok számára kiemelt érdekességeket. Ez a kiadvány nagyon hasznos, mivel ösztönzi a kommunikációt és az egységet azáltal, hogy folyamatosan tájékoztat a globális Narcotics Anonymous Közösségben zajló fejleményekről.

A legfontosabb, amit az NA szolgálata kínál, a felépülő függő. Emlékezz, *a terápiás értéke annak, hogy az egyik függő segít a másiknak, páratlan.** Szóval, ha lehetséges vedd fel a kapcsolatot más felépülő függőkkel telefonon vagy levélben. Ha

* Ezt a mondatot a Basic Text, *Narcotics Anonymous*ből emeltük ki. A Basic Text olvasása nagyon fontos része a függőségből való felépülésünknek. Ha nincs meg neked a Basic Text, írd a WSO-nak. Küldenek egy megrendelőlapot, amivel megrendelheted a Basic Text-et és más NA irodalmat. A címet a füzet hátulján megtalálod.

felkeresed az NA Világszolgálati Irodát, segíteni fognak, hogy elérd a legközelebbi felépülő függőket. Emlékezz, hogy nem kell magányosnak lenned, még ha egyedül is vagy.

„Könnyen megfeledkezem a megosztás fontosságáról, különösen, mikor a büszkeség és az arrogancia meggátolja, hogy megosszam érzéseimet és a számomra kellemetlen, nem kívánt gondolataimat. Ha írok magamról, az segít.”

A megosztás értéke

Nincs egyszerű megoldás azoknak a felépülő függőknek, akik olyan helyen élnek, ahol nincs helyi NA közösség és támogatás, de a felépülés ez esetben is lehetséges, ha igazán tisztán akarunk maradni. Jóllehet, közel s távol mi vagyunk az egyetlen felépülő függő, nem kell félnünk segítséget kérni. Sok lehetőség van arra, hogy más felépülővel kapcsolatot tartsunk, és minden kezdeti ismeretség kapocs lehet új emberekhez. Sok elszigetelt függőnek van rendszeres levelezőtársa, akivel megosztja felépülését. Az is fontos, hogy legyen egy szponzor vagy valaki, aki segít a Tizenkét Lépés elsajátításában és gyakorlásában. Ha nincs senki a közeledben, akit felkérhetnél szponzornak, bátran kérj meg valakit máshonnan. Tudtok levelezni, küldhettek felvételeket egymásnak, és telefonálhattok, amikor csak szükséges. Ha megosztasz, akár személyesen, akár telefonon, akár papíron, még azonnali visszajelzés nélkül is enyhíti a problémákat.

Egy tagunk arról osztott meg, hogy tudott tiszta maradni egy olyan országban, aminek nem beszéli a nyelvét. A szponzora egy másik országban volt, messze tőle. Fel kellett hívnia más nőket az NA Közösségből, akik másik országban tartózkodtak, hogy

útmutatást kapjon a Tizenkét Lépéssel kapcsolatos munkában. De fel akart épülni a függőségéből, és kész volt megtenni, amit kellett. Rájött, hogy a telefonhívások által kötelék alakult ki más felépülő nők és közte. Hamarosan már nem csak a szponzorát hívta, hanem más tagokat is, akiknek a számát a szponzora megosztotta vele. És ő megosztotta ezeket a telefonszámokat más nőkkel, akik fel akartak épülni a függőségéből. Így számíthattak egymásra és segíthették egymást. Hirtelen megvolt az egység, az érzés, hogy egy világméretű közösséghez tartoznak, és nincsenek egyedül többé. Valaki, aki egyedül volt egy idegen országban, úgy érezte, nincs egyedül. Az NA tagja volt, tiszta maradt és gyakorolta a Tizenkét Lépést. Talált egy más módot. Módot a felépülésre és arra, hogy új életet éljen.

Mindannyian úgy találtuk, hogy miután megosztunk más felépülő függővel, jobban érezzük magunkat. Van valaki, aki megérti a betegségünk és segíteni tud abban, hogy megtegyük a nélkülözhetetlen lépéseket felépülésünk érdekében. Szóval, akár telefonon, akár papíron, akár hangfelvételen, a másokkal való megosztás a legfontosabb a felépülésünk szempontjából.

„Függő vagyok. Négy hete indítottam el az első NA gyűlést ebben a városban. Az első gyűlésen csak két ember volt, az utolsó kettőn pedig egyedül voltam. De a jövő héten már valamivel többen fognak eljönni. Még ha egyedül is ülök abban a szobában másfél órán át, nem érzem magam magányosnak. Imádkozom, hogy egy nap segíthessek valakinek. Igazán hálás vagyok és tudom, hogy azzal, hogy ezt átadom, meg is tartom. Nagyon nagy szükségem van az NA-ra.”

NA gyűlés indítása

Hogyan indíts el egy NA gyűlést? Ez igazán egyszerű. Egy NA gyűlés elindításához mindössze ennyi kell: a használat abbahagyásának vágya, egy NA Basic Text, és talán egy kanna kávé. *Füzet az NA csoportokhoz* találhatsz további információkat a gyűlés helyének meghatározásával és a szolgálattevők választásával kapcsolatban. A legfontosabb azonban, hogy következetes és kitartó maradj. Amikor egy NA gyűlés elindul, még ha csak egy ember által is, ennek a személynek kötelessége ott lenni. Ha senki nem megy el, akkor olvasson a Basic Text-ből. Ezt ismétlődő tapasztalatok révén tanultuk meg és ma is igaz. Sok NA gyűlés indult így, és függők ezrei maradtak életben, valamint tiszták ma is, csak mert egy vagy két függő elkötelezetten kitartott amellett, hogy az NA ajtajának nyitva kell állnia, ha mások segítséget kérnek.

Néhány esetben, amikor egy gyűlés elindul, a látogatottsága kicsi. Néha senki nem megy el, azon kívül, aki megalakította a csoportot. Ebben az esetben hasznos lehet hirdetések, hirdetményeket kirakni a gyűlésekről olyan helyekre, ahol a függők láthatják. Az újságok és a hirdetőtáblák a megszokott helyek, hogy hirdess, de a legfőbb, hogy tartsd nyitva az NA ajtaját, főzz kávé, és tanulj az NA Basic Text-ből. Ne csüggedj, ha az új gyűlése úgy tűnik, nehézkesen indul. Adj fel még hirdetést, és menj vissza a következő héten is. Tedd ezt újra és újra, míg más függők elkezdnek jönni a gyűlésre. És jönni fognak. Sok NA tag példája mutatja, hogy voltak csoportok, ahol akár egy évig is csak egy vagy két rendszeres tag volt. Aztán minden látszólagos indok nélkül, a termék megteltek felépülést kereső függőkkel. Ezen csoportok közül sokan

ma már több éves tapasztalattal bírnak a felépülés üzenetének sikeres továbbításában.

Minden törekvésedben emlékezz, hogy az alapvető lábmunka segít abban, hogy tiszta maradj, és hálás legyél a felépülésedért. Légy közvetlen mindenkivel, akivel beszélsz, legyen az egy lelkipásztor, kórházi dolgozó, vagy a helyi rendőr. Valószínűleg érdekelni fogja őket az, amit mondasz. Ha van NA irodalom nálad, amit náluk tudsz hagyni, hagyd ott, mert emlékeztetni fogja őket azon törekvésedre, hogy te tiszta akarsz maradni, és elültetheti a fejükben, hogy más függőket is a gyűlésre irányítsanak. Mikor azt látják, hogy nem téríteni vagy betolakodni akarsz a programjukba, nem fogják magukat fenyegetve érezni és még a támogatásukat is felajánlhatják egy gyűlés létrejöttéhez a környékeden. Talán kérdéseket fognak feltenni az NA programjáról. Megoszthatod a személyes tapasztalataidat a függőségről és a felépülésről, vagy adhatsz nekik NA irodalmat. Így átadhatod az NA üzenetét. Az erőfeszítéseid mindenképpen meg fognak térülni. Végezd a lábmunkát és hagyd az eredményeket Istenre. Legalább tiszta maradsz, és jobban megérted a Tizenkét Lépést és a Tizenkét Hagyományt. Isten eszköze lehetsz arra, hogy az NA csíráit elhintsd a közösségben.

„Minden NA-s anyag fontos a számomra, de leginkább az NA-s könyvem, ami mindig reményt ad. Az, hogy írok azoknak a függőknek, akik magányosak voltak valamikor, szintén átsegít a mindennapokon. A személyes felépülésemben a legfontosabb a spirituális kapcsolatom Istennel, amit könyveken, a szponzoromon, magányosoknak írt leveleken és az országban szétszóródott más függőkkel való találkozásokon keresztül érek el.”

Krízisek

Sokféle formában jelentkeznek krízisek minden függőnél. Más felépülő függők, vagy csoportok nélkül, melyek segítenek a kiegyensúlyozott szemléletet megtartani, a rutinproblémák is nagyra nőhetnek számunkra. Elkezdhetünk azon gondolkodni, hogy a felépülés nem éri meg nekünk, felléphet az önsajnálát, a neheztelés és a harag érzése. A legfőbb, hogy észben tartsuk, bármilyen fájdalom, amit megtapasztalunk, el fog múlni.

A problémák az élet velejárói és nem tűnnek el, csak azért, mert tisztán maradunk. A felépülésben azonban megtapasztalhatjuk, hogy túlnövünk a fájdalomon, és gyakran azt érezzük, hogy a válságok ajándékok azáltal, hogy megkapjuk a lehetőséget, hogy tisztán éljük át őket. Nem számít, milyen fájdalmasak lehetnek az élet tragédiái számunkra, egy dolog nyilvánvaló: *nem szabad használnunk, akármi történik.* A tapasztalatunk, hogy ha csak feleannyi teszünk, hogy tiszták maradjunk, mint amennyit a használatért tettünk, jó esélyünk van megtartani felépülésünket. Mikor segítséget kérünk, elkezdünk fejlődni.

„Van néhány különleges dolog, amit akkor szeretek csinálni, ha nincs senki itthon, vagy épp nem vagyok gyűlésen: elolvasom az NA Way Magazine, forgatom a Basic Text-et, vagy írok más magányos felépülőknél. Ami a felépülésről, szeretetről, és közösségről beszél nekem, az NA módszer, utat mutat a gondolataimnak. A legmegbízhatóbb forrása a jólétemnek és a megvilágosodásnak a Felsőbb Erő. Hálás vagyok, hogy eljutottam a hitre.”

Élni a programot

A Tizenkét Lépés a függőség betegségéből való felépülésünk programja. Ahogy

folyamatosan gyakoroljuk ezeket a lépéseket, elkezdjük élni a programot. Ezen alapelvek minden dolgunkban történő közvetlen alkalmazásán keresztül megtaláljuk az elfogadást, a hitet, és az emberséget. Megtanuljuk az életet úgy élni, ahogy van.

Ahogy felépülünk, elkezdünk egy nálunk hatalmasabb Erőre hagyatkozni. Megtanuljuk, hogy azáltal, hogy Isten velünk kapcsolatos akarátát és ennek kivitelezéséhez szükséges erőt kérjük, olyan dolgokra leszünk képesek, amiket soha nem hittünk lehetségesnek. Az életünk érdekessé válik, és a használat kényszere elmúlik, csak a mai nap.

Nem engedhetjük meg magunknak, hogy önelégültek legyünk, mivel a függőség betegsége a nap huszonnégy órájában velünk van. A mindennapi éberség a hibás hozzáállásokra elengedhetetlen a tartós felépüléshez. Azáltal, hogy éljük a lépéseket, enyhül az önmegszállottságunk. Megtanuljuk, hogy a hozzáállások, a gondolatok, és a reakciók változnak. Idővel észre vesszük, hogy nem vagyunk egyedül, és elkezdjük megérteni és elfogadni, hogy kik és mik vagyunk.

Az NA Basic Text sok javaslatot tartalmaz, melyek alapjai a felépülésünknek. Ezeket az eszközöket használva a kétségbeesésünk és az aktív függőségünk reménnyé és új életté alakul át. Az NA Tizenkét Lépését élve a globális NA közösség részei vagyunk, függetlenül attól, hol élünk.

„Magányosként néha egyedül érzem magam, de ma hiszek benne, hogy csak a mai nap nem fogok használni. Nagyon hálás vagyok, hogy az NA része lehetek. Szeretlek mindnyájukat, és soha nem leszek képes visszaadni mindazt, amit az NA-s barátaimtól kaptam.”

INFORMÁCIÓKÉRŐ ŰRLAP

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, California 91409 USA

Dátum _____

Ország _____

Nyelv _____

Az alábbi információt kérem:

- A legközelebbi NA gyűlés
- Helyi NA telefonszám
(segélyvonal száma)
- Irodalmi szemelvény
- Csoport Kezdőkészlet (füzet
és irodalom NA csoport
indításához). Nem intézményi
használatra.

Név _____

Utca _____

Város _____

Állam _____

Irányítószám _____

Ország _____