

## Felépülés és visszaesés

Sokak szerint a felépülés azt jelenti, hogy nem használunk drogokat. Úgy vélik, hogy a visszaesés egyenlő a totális bukással, míg a tartós tisztaság a teljes siker jele. Mi, a Narcotics Anonymous felépülési programjában azonban túl leegyszerűsítettnek találtuk ezt a megközelítést. Amikor valaki belép a közösségünkbe, előfordulhat, hogy egy visszaesés lesz az a megrendítő élmény számára, aminek hatására erőteljesebben alkalmazza a programot. Más pedig hiába mondhatja tisztának magát hosszú ideje, ha az öszintétlensége és önbecsapása miatt nem tudja élvezni a felépülést és nem tud békében élni a társadalomban. Mindennek ellenére a teljes és folyamatos absztinencia a fejlődés legjobb alapja, amely lehetővé teszi a többi NA taggal való együttműködést és azonosulást.

Bár alapjában véve minden függő hasonlító, betegségünk mértéke és a felépülés üteme egyénenként változik. Előfordulhat, hogy egy visszaesés alapozza meg a teljes szabadságot. Máskor ez a szabadság csak úgy érhető el, ha állhatatosan és foggal-körömmel ragaszkodunk a tisztasághoz, amíg a krízis el nem múlik. A felépülés meghatározó pontjához érkezhetsz az a függő, aki számára –még ha csak egy időre is – megszűnik a használat vágya vagy kényszere, és szabadon választhat a kényszeres gondolkodás és cselekvés helyett. Az igazi függetlenség és szabadság érzése ekkor még ingatag. Csábító az a gondolat, hogy ismét egyedül éljük és irányítsuk az életünket, de tudjuk azt is, hogy amink van, az egy nálunk hatalmasabb Erőtől ered, valamint abból, hogy együttérzéssel segítünk egymásnak. Felépülésünkben gyakran kísértenek majd a régi rémképek. Újra értelmetlenné, egyhangúvá és unalmassá válhat az élet. Az új gondolatok ismétlése lelkiileg fárasztó, az új tevékenységek gyakorlá-

sa testileg kimerítő lehet, de tudjuk, hogy ha másként cselekszünk, akkor biztosan visszatérünk régi szokásainkhoz. Úgy véljük, hogy ha nem használjuk, amink van, akkor elveszítjük. Gyakran pont ezekben az időszakokban fejlődünk a legtöbbet. Lehet, hogy elfáradtunk lelkiileg és testileg, de mélyen belül dolgozik a változás és az igazi átalakulás ereje. Ez adhatja meg a megoldásokat, melyek megváltoztatják belső motivációnkat és életünket.

Célunk nem csupán az absztinencia, hanem a Tizenkét Lépésen át megtapasztalt felépülés. Fejlődésünkért erőfeszítést kell tennünk, és mivel zárt elmével lehetetlen új eszméket befogadni, valahogy meg kell nyílnunk. Mivel ezt csak mi tudjuk megtenni magunkért, fontos, hogy felismerjük két, látszólag elválaszthatatlan ellenségünket: a közömbösséget és a halogatást. Az ellenállásunk a változással szemben olyan erős lehet, hogy csak egy atomrobbanáshoz fogható dolog képes működésünket új irányba lendíteni. Egy visszaesés – ha túléljük-, elindíthatja a robbanást. Néha egy közeli ismerősünk visszaesése, esetleg halála ébreszt rá minket arra, hogy drasztikus lépéseket kell tennünk.

### Személyes történetek

*A Narcotics Anonymous sokat fejlődött 1953 óta. Sokat tanultunk a függőségről és a felépülésről azoktól az emberektől, akik ezt a közösséget elindították, és akik a mai napig nagy hatással vannak ránk. Az alábbiakban az NA kezdeteiről olvashatunk. Az első részt 1965-ben írta a legelső NA tagok egyike. Újabb történetek NA tagok felépüléséről a Narcotics Anonymous Basic Text című könyvében találhatóak.*

### Felépülünk

Ahogy a közös ügyek különös szövetségeket hoznak létre, a függőségünk minket is összehoz. Személyes történetünk lehet egyénekként változó, de lényegében mindegyi-

künkben van valami közös. Ez a közös betegség vagy rendellenesség a függőség. Jól ismerjük a függőség két legalapvetőbb összetevőjét: a megszállottságot és a kényszerességet. A megszállottság – az a rögeszme, ami újra és újra visszavisz minket választott drogunkhoz vagy más pótszerhez, hogy újra előidézzük a jól ismert, könnyed komfortérzetet.

A kényszeresség – azt jelenti, hogy ha egy belövással, tablettával vagy itallal elindítjuk a folyamatot, akkor saját erőnkől nem tudjuk megállítani. A drogokkal szembeni fizikai érzékenységünk miatt teljes mértékben egy nálunk hatalmasabb romboló erő fogságában vagyunk.

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, két választásunk van: vagy mindent beleadván megyünk tovább a keserű végig – börtön, intézet és halál – vagy találunk egy új életutat. Régebben nagyon kevés függőnek adott 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.

Amikor függőségem úgy tizenöt évvel ezelőtt\* a teljes tehetetlenség, haszontalanság és megadás pontjára juttatott, az NA még nem létezett. Rátaláltam az AA közösségére, ahol olyan függőkkel találkoztam, akiknek szintén a program volt a válasz a problémájukra. Tudtuk azonban azt is, hogy sokan haladtak a kiábrándultság, a leépülés és a halál felé, mert nem tudnak azonosulni az AA alkoholista tagjaival. Azonosulásuk csak felületes volt, nem működött az

\* Írásos 1965-ben

érzelmeik egy mélyebb szintjén, ahol a függők számára az együttérzésnek gyógyító az ereje. Több más függővel és néhány AA taggal, akik mélyen hittek bennünk és a programban, 1953 júliusában megalapítottuk a ma Narcotics Anonymous néven ismert közösséget. Éreztük, hogy azok példája alapján, akik már évek óta a felépülésben vannak, a függő most már kezdettől fogva annyi azonosulási pontot talál, amely alapján meggyőződhet arról, hogy ő is tiszta tud maradni.

Hogy pont erre volt szükségünk, az beigazolódott az utóbbi években. A felismerés, a bizalom és a hit szavak nélküli ereje, amit mi együttérzésnek nevezünk, olyan légkört teremtett, melyben közel kerülhettünk a valósághoz és a rég eltűnt lelki elvekhez. Felépülésünk programjában létszámunk és erőnk egyaránt nő. Azelőtt soha nem találkozhattunk volna szabad akaratából ennyi tiszta függő, hogy teljes és tevékeny szabadsága mellett megtartsa felépülését.

Még egyes függők sem hittek abban, hogy mindez megvalósulhat úgy, ahogyan elterveztük. Hittünk a nyilvános gyűlésekben – nem akartunk többé bujkálni, mint más csoportok. Hittük, hogy ez különbözik minden eddigi, a társadalomtól való visszavonulást javasló módszertől. Úgy éreztük, hogy minél hamarabb néz szembe a függő a mindennapi élet problémáival, annál gyorsabban válik a társadalom hasznos tagjává. Végül úgyis a saját lábunkra kell állni, és szembe kell nézni az étellel és feltételeivel; miért ne tegyük ezt már az elejétől?

Emiatt persze sokan visszaestek és sokan teljesen elvesztek. Sokan mégis maradtak, és néhányan visszatértek azután, hogy eltávolodtak. A jó hír az, hogy ma már sokan vannak közöttünk, akik hosszú ideje tiszták és könnyebben tudnak segíteni az újonnan érkezőnek. A hagyományok és a lépések lelki elvein alapuló hozzáállásuk programunk fejlőd-

désének és egységének motorja. Ma már tudjuk, hogy azt az elavult régi hazugságot, miszerint „aki drogos, az is marad” többé nem fogja túrni sem a társadalom, sem maga a függő. Felépülünk.

Copyright © 2011 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](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)



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

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

ISBN 978-1-55776-NEED Hungarian 6/11

WSO Catalog Item No. HU-3106



**Narcotics Anonymous®**

IP No. 6-HU

## Felépülés és visszaesés