



Kto, co, jak i dlaczego

Przedrukowane z Białej Książeczki *Narcotics Anonymous*

Literatura zatwierdzona przez Wspólnotę NA.

Copyright © 2004 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone

Kto to jest uzależniony?

Większość z nas nie musi się nad tym zasta-nawiać. *Wiemy!* Całe nasze życie i myślenie koncentrowało się wokół narkotyków – ich zdobywania, zażywania i poszukiwania coraz to nowych dróg i środków, aby mieć ich więcej. Żyliśmy, aby brać i braliśmy, aby żyć. Uzależniony to człowiek, którego życiem rządzą narkotyki. Jesteśmy ludźmi zniewolonymi przez chorobę ciągłą i postępującą, która kończy się zawsze tak samo: więzieniem, szpitalem i śmiercią.

Co to jest program Anonimowych Narkomanów?

NA jest bezdochodową wspólnotą mężczyzn i kobiet, dla których głównym problemem stały się narkotyki. Jesteśmy zdrowiejącymi uzależnionymi, którzy spotykają się regularnie, aby pomagać sobie nawzajem w utrzymaniu czystości. Jest to program całkowitej abstynencji od wszelkiego rodzaju narkotyków. Jedynym warunkiem przynależności do tej wspólnoty, jest pragnienie, żeby przestać je zażywać. Sugerujemy każdemu, aby zachował otwarty umysł i był dla siebie wyrozumiały. Nasz program to zestaw zasad sformułowanych w sposób na tyle przystępny, abyśmy mogli kierować się nimi w naszym codziennym życiu. Ich najważniejszą zaletą jest to, że są skuteczne.

Uczestnictwo w NA nie powoduje żadnych dodatkowych zobowiązań. Nie jesteśmy zależni od innych organizacji, nie mamy opłat wpisowych ani członkowskich, nie musimy podpisywać żadnych deklaracji ani nikomu niczego obiecywać. Nie jesteśmy związani z żadnymi organizacjami politycznymi, religijnymi, z organami ścigania, nie podlegamy niczyjej kontroli. Dołączyć do nas może każdy, bez względu na wiek, rasę, orientację seksualną, poglądy, przynależność religijną lub jej brak.

Nie interesuje nas, jakie narkotyki i jak dużo ich zażywałeś, jakie miałeś powiązania, co robiłeś w przeszłości, jaki posiadasz majątek. Interesuje nas tylko to, co zamierzasz zrobić ze swoim problemem i jak my możemy. Ci w tym pomóc. Nowoprzybyły jest najważniejszą osobą na każdym mityngu, ponieważ możemy zachować to, co mamy jedynie poprzez dzielenie się tym z innymi. Doświadczenie wspólnoty nauczyło nas, iż ci, którzy regularnie uczestniczą w naszych mityngach, pozostają czystymi.

Dlaczego tu jesteśmy?

Przed przystąpieniem do wspólnoty NA, nie umieliśmy kierować naszym życiem. Nie potrafiliśmy żyć i cieszyć się życiem tak, jak inni ludzie. Szukaliśmy więc czegoś innego i myśleliśmy, że znajdziemy to w narkotykach. Zażywanie stało się dla nas ważniejsze niż dobro naszych rodzin, małżonków i dzieci. Musieliśmy mieć narkotyki za wszelką cenę. Wiele osób bardzo skrzywdziliśmy, ale przede wszystkim skrzywdziliśmy samych siebie. Nasze problemy spowodowała nieumiejętność bycia odpowiedzialnym. Nie potrafiliśmy stawić czoła życiu takiemu, jakie jest.

Większość z nas zdawała sobie sprawę z tego, że nasze uzależnienie oznacza powolne samobójstwo. Jednak było ono na tyle przebiegłym wrogiem, że pozbawiło nas sił, aby mu się przeciwstawić. Wielu skończyło w więzieniu lub szukało pomocy ze strony medycyny, religii i psychiatrii. Jednak żadna z tych metod nam nie pomogła. Choroba wciąż wracała i pogłębiała

się, aż wreszcie, zrozpaczeni, postanowiliśmy szukać pomocy u siebie nawzajem, we wspólnocie Anonimowych Narkomanów.

Po przyjsciu do NA uświadomiliśmy sobie, że jesteśmy ludźmi chorymi na nieuleczalną chorobę. Możemy jednak zatrzymać jej rozwój, a wówczas zdrowienie staje się możliwe.

Jak to działa?

Jeżeli chcesz skorzystać z tego, co mamy do zaoferowania i chcesz podjąć związany z tym wysiłek, to jesteś również gotowy do podjęcia pewnych kroków. Oto zasady, które umożliwiły nam zdrowienie.

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec uzależnienia, że straciliśmy kontrolę nad naszym życiem.
2. Uwierziliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam równowagę wewnętrzną.
3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga – *jakkolwiek Go pojmujemy*.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny swojego życia.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Byliśmy całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Pokornie prosiliśmy Go, aby zaradził naszym niedoskonałościom.
8. Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście tym, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to te lub inne osoby.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek osobisty, natychmiast przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do umocnienia świadomego kontaktu z Bogiem, *jakkolwiek Go pojmujemy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w wyniku realizacji tych kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym uzależnionym i stosować te zasady we wszystkich sferach naszego życia.

Może wyglądać to przytłaczająco, ale wszystkiego nie da się osiągnąć od razu. Przecież nasze uzależnienie nie rozwinęło się w ciągu jednego dnia, dlatego pamiętaj – *bądź wyrozumiały dla siebie*.

Największą przeszkodą w zdrowieniu jest obojętność wobec zasad życia duchowego, lub ich odrzucenie. Wśród tych zasad trzy są niezbędne: uczciwość, otwartość umysłu i dobra wola. Gdy przestrzegamy tych zasad, jesteśmy na dobrej drodze.

Myślimy, że nasze podejście do choroby uzależnienia jest realistyczne, ponieważ niepodważalna jest terapeutyczna wartość wzajemnej pomocy między uzależnionymi. Myślimy też, że nasza metoda jest praktyczna, ponieważ osoba uzależniona najlepiej zrozumie i pomoże drugiemu uzależnionemu. Jesteśmy przekonani, że im wcześniej stawimy czoła problemom, których doświadczamy w relacjach społecznych i w codziennym życiu, tym szybciej staniemy się akceptowanymi, odpowiedzialnymi i produktywnymi członkami społeczeństwa.

Jedynym sposobem na to, by nie wrócić do czynnego uzależnienia jest powstrzymanie się od zażycia pierwszej dawki narkotyku. Jeżeli jesteś taki jak my, to wiesz, że jedna dawka to za dużo, a tysiąc nigdy dość. Bardzo to podkreślamy, ponieważ wiemy, że jeżeli używamy narkotyku w jakiegokolwiek postaci lub zastępujemy jeden drugim, to ponownie wyzwalamy nasze uzależnienie.

Wielu uzależnionych uaktywniło swoją chorobę na skutek przekonania, że alkohol różni się od innych narkotyków. Tak nam się wydawało przed przyjsciem do NA, ale obecnie nie możemy już sobie pozwolić na żadne wątpliwości w tej sprawie. Alkohol to narkotyk. Jesteśmy ludźmi, których chorobą jest uzależnienie i aby móc zdrowieć, musimy zachowywać pełną abstynencję od wszelkich narkotyków.

Dwanaście Tradycji NA

Musimy być czujni, aby nie stracić tego, co już zyskaliśmy. Podobnie jak Dwanaście Kroków niesie wolność osobistą, tak wolność grupy wypływa z naszych Tradycji.

Dopóki więzi, które nas łączą, są silniejsze od sił, które nas rozbijają, wszystko będzie dobrze.

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, zdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności NA.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej grupie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w jej świadomości. Nasi przewodnicy powoływani są do tego, aby nam służyć, a nie do tego, aby nami rządzić.
3. Jedynym warunkiem przynależności jest pragnienie zaprzestania zażywania.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub NA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel – nieść posłanie uzależnionemu, który wciąż cierpi.
6. Grupa NA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy NA żadnym pokrewnym instytucjom ani przedsięwzięciom spoza wspólnoty, aby problemy finansowe, majątkowe lub kwestie prestiżu nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa NA powinna być samowystarczalna finansowo i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność w NA nigdy nie powinna mieć charakteru zawodowego, dopuszcza się jednak zatrudnianie pracowników.
9. NA, jako takie, nie powinno nigdy stać się organizacją, może jednak tworzyć służby i komitety bezpośrednio odpowiedzialne wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Narkomani nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza wspólnoty, aby imię NA nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamie, musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi pragnieniami.

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Przedruk za zgodą AA World Services, Inc.