



## Witaj we wspólnocie Anonimowych Narkomanów

Literatura zatwierdzona przez Wspólnotę NA.

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Wszystkie prawa zastrzeżone.

*Broszurkę tę napisano w odpowiedzi na niektóre z pytań dotyczących programu Anonimowych Narkomanów. Nasze przesłanie jest proste: Znaleźliśmy sposób na życie bez brania i cieszymy się, że możemy się nim podzielić z innymi osobami, dla których narkotyki są problemem.*

Witaj na pierwszym mityngu. NA oferuje uzależnionym sposób na życie wolne od narkotyków. Jeżeli nie masz pewności, czy jesteś uzależniony, nie przejmuj się tym i przychodź dalej na mityngi. Będziesz miał wystarczająco dużo czasu na uporządkowanie swoich myśli.

Jeżeli na swoim pierwszym mityngu czujesz się spięty i myślisz, że wszyscy skupiają swoją uwagę na Tobie, to wiedz, że wielu z nas miało podobne wrażenie. Jeśli tak jest, nie jesteś wyjątkiem. Wielu z nas czuło się podobnie. Ktoś powiedział: „Jeżeli cały trzęsiesz się w środku, oznacza to, że jesteś we właściwym miejscu”. Często mówimy, że nikt nie trafia do NA przez przypadek. Ludzie, którzy nie są uzależnieni nie spędzają czasu na zastanawianiu się czy są uzależnieni. Nawet o tym nie myślą. Jeżeli zastanawiasz się nad tym czy jesteś, czy nie jesteś uzależniony, możesz nim być. Po prostu daj sobie czas, by posłuchać, jak było z nami. Być może usłyszysz rzeczy, które wydadzą Ci się znajome. Nie ma żadnego znaczenia czy używałeś tych samych narkotyków, o których mówią inni. Nieważne jakich narkotyków używałeś. Jesteś mile widziany, jeśli chcesz przestać. Większość uzależnionych doświadcza bardzo podobnych uczuć i dzięki skupianiu się raczej na naszych podobieństwach, niż na różnicach, jesteśmy sobie nawzajem pomocni.

Możesz czuć się bezradny i przestraszony. Możesz myśleć, że ten program, podobnie jak inne sposoby, których próbowałeś wcześniej, nie zadziała. Możesz również myśleć, że zadziała w przypadku kogoś innego, ale nie w twoim, bo ty się od nas różnisz. Większość z nas miała właśnie takie odczucia na pierwszym mityngu. Gdzieś wewnątrz mieliśmy świadomość, że nie możemy już dłużej brać, ale nie wiedzieliśmy, w jaki sposób przestać lub jak pozostać czystym. Wszyscy czuliśmy obawę przed porzuceniem tego, co stało się dla nas tak ważne. Z ulgą odkryliśmy, że jedynym warunkiem przynależności w NA jest *pragnienie* zaprzestania brania.

Na początku byliśmy nieufni i pełni obaw przed spróbowaniem nowego sposobu życia. Całkowicie pewni byliśmy jedynie tego, że nasze stare sposoby nie zdały egzaminu. Nawet, gdy przestawaliśmy brać, nic nie zmieniało się na lepsze. Często proste czynności, jak prowadzenie samochodu czy używanie telefonu wydawały się nam dziwne i wzbudzały lęk, tak jakbyśmy stali się kimś, kogo nie rozpoznajemy. I to właśnie w tym wspólnota i wsparcie innych czystych uzależnionych naprawdę pomaga. Zaczynamy polegać na innych, by odzyskać tak rozpaczliwie nam potrzebne zaufanie do siebie.

Może już myślisz: „Tak, ale...”, albo „A jeśli...?”. W każdym razie, nawet jeżeli masz wątpliwości, możesz na początek zastosować się do kilku prostych wskazówek: bądź tak często na mityngach, jak tylko możesz i weź numery telefonów członków NA, abyś mógł kontaktować się z nimi regularnie, szczególnie wtedy, gdy odczuwasz silną potrzebę brania. Pokusa z

pewnością nie ograniczy się do dni i godzin, kiedy mamy mityngi. Jesteśmy dziś czysti, bo umieliśmy poprosić o pomoc. To nam pomogło, może pomóc i tobie. Nie obawiaj się więc dzwonić do innego zdrowiejącego uzależnionego.

Jedynym sposobem na to, by nie wrócić do czynnego uzależnienia jest powstrzymanie się od zażycia pierwszej dawki narkotyku. Dla uzależnionego branie jest rzeczą naturalną. Większość z nas musi przejść wiele drastycznych zmian – fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i duchowych – aby zachować abstynencję od środków chemicznych zmieniających świadomość, nastrój. Dwanaście Kroków NA pokazuje nam drogę do przemiany. Ktoś kiedyś powiedział: „Prawdopodobnie można osiągnąć czystość, po prostu przychodząc na mityngi. Tym niemniej, jeżeli naprawdę chcesz zdrowieć i pozostać czystym, stosuj w swoim życiu Dwanaście Kroków”. Dadzą one więcej niż możemy zdziałać sami. We wspólnocie NA wspieramy się wzajemnie, razem ucząc się i praktykując nowy sposób życia, który pomaga nam wytrwać w zdrowiu i bez narkotyków.

Na pierwszym mityngu spotkasz się z ludźmi o różnych okresach czystości. Będziesz się zastanawiał, w jaki sposób wytrzymali tak długo. Jeżeli będziesz uczęszczał na mityngi i pozostaniesz czysty, sam zrozumiesz jak to działa. Między zdrowiejącymi uzależnionymi jest wzajemny szacunek i troska, gdyż wszyscy przeszliśmy przez cierpienie nałogu. Kochamy się i wspieramy nawzajem w zdrowieniu. Program NA zawiera duchowe i moralne zasady, które pomagają nam zachować czystość. Nie będziemy od Ciebie niczego wymagać, usłyszysz jednak wiele sugestii. Wspólnota daje nam możliwość przekazania Ci tego, co odkryliśmy – sposób na życie bez brania. Wiemy, że: „możemy zachować to, co mamy jedynie poprzez dzielenie się tym z innymi”.

Tak więc, witaj! Cieszymy się, że tu dotarłeś i mamy nadzieję, że postanowisz tu zostać. Powinieneś wiedzieć, że na mityngach będzie się wspominać o Bogu. Rozumiemy Go jako Siłę Większą od nas samych, która czyni możliwym to, co wydawało się nam niemożliwe. Znaleźliśmy tę Siłę tutaj, w NA, w programie, w mityngach i w ludziach. Jest Ona duchową zasadą, która pozwala nam na przetrwanie bez narkotyków jednego dnia co dzień. A gdy dzień wydaje się zbyt długi wydaje się zbyt długi – na przeżycie kolejnych pięciu minut. Razem możemy uczynić o wiele więcej niż w pojedynkę. Zapraszamy Cię do korzystania z naszej siły i nadziei tak długo, aż znajdziesz w sobie trochę własnej. Wówczas nadejdzie moment, gdy i Ty będziesz mógł podzielić się z innymi tym, co otrzymałeś.

**PRZYCHODŹ NA MITYNGI, TO DZIAŁA !**