Narcotics Anonymous®

Narkotiko Anonimo

IP No. 2-FL

# Ang Grupo

# Ang Grupo

## Ang Kahulugan at Layunin

Ang isang grupo ng Narkotiko Anonimo ay masasabing kahit anong miting ng dalawa o mahigit pang nagbabagong adik na may layunin ng pagbangon mula sa sakit ng adiksiyon. Lahat ng grupo ng Narkotiko Anonimo ay binibigkis ng mga prinsipyo ng 12 Hakbang at 12 Tradisiyon ng N.A. Ang bawat grupo ay may iisang pangunahin layunin – ang ipaabot ang mensahe ng pagbabago sa adik na tuluyan pa ring nagdurusa.

Mahalagang isaisip ang ating pangunahing layunin nang sa gayun ay ang mga adik na dumadalo sa kanilang unang miting ay makaugnay sa iba pang miyembro. Ang isang responsibilidad ng grupo ay ang lumikha ng nakakaanyayang pakiramdam ng pagbabago para sa baguhang may pagnanais na tumigil sa paggamit at para na rin sa mga dati pang miyembro. Nais nating makaramdam ng pagkatanggap ang mga baguhan. Naaalala nating lahat ang ating pangangamba at pagkabalisa nang una tayong pumunta sa N.A. Tinanggap natin ang mga unang ngiti at natutunan na malaki ang nagagawa ng simpleng mapagmahal na yakap kapag ang pakiramdam mo'y ikaw ay nagiisa. Kinailangan nating makatagpo ng ibang mga taong mayroong parehong pinagdaanan at maiintindihan ang ating mga damdamin at karanasan. Sa umpisa pa lamang ay natuklasan namin na kahit na sinong adik ay kayang maging malinis sa pamamagitan ng pagsunod sa ehemplo ng iba na sadyang malinis at isinasabuhay ang programa ng N.A.

Ang grupo ang pinakamabisang tagapagdala ng mensahe ng pag-asa at ng pangako ng kalayaan mula sa aktibong adiksiyon. Kahit na sinong adik ay may kakayahang tumigil sa paggamit at makakita ng mas magandang paraan ng pamumuhay. Sa mga miting natin maririnig na mamahagi ang iba pang mga adik ng kanilang karanasan, lakas at pag-asa upang sila mismo ay manatiling malinis at matulungan ang iba na manatiling mailinis. Natuklasan namin na ang kahalagahan (therapeutic) ng pagtulong ng isang adik sa isang kapwa adik ay hindi mapapantayan.

Sa aming karanasan, kapag kami ay madalas na dumadalo sa miting, ang mga damdaming bumabagabag sa amin ay nagsisimula nang pumanaw. Ito ay pinapalitan ng damdamin ng pag-asa, kagalakan at pasasalamat sa bagong paraan ng pamumuhay na aming natuklasan sa Narkotiko Anonimo. At pinakamahalaga, sila na madalas dumalo sa mga miting ay nananatiling malinis.

## Ang Home Group

Ang pagpili at pagsuporta sa isang (sariling grupo) home group (o tinatawag na home group) ay isang mahalagang bahagi ng pagbabago. Ang home group ay isang miting kung saan ikaw ay komportable at dadalo ng regular. Tinatawag natin itong home group dahil ipinahihiwatig nito ang isang lugar na tugma sa atin at kung saan tayo ay nakauugnay. Ang pagkakaroon ng isang home group ay nagbibigay sa atin ng pagkakataong magkaroon ng sinasabing ugat bawat linggo kung saan makikilala natin ang mga tao at tayo naman ay lubos nilang makikilala. Nagkakaroon tayo ng kaugnayan habang sabay-sabay tayong umuunlad.

Nagkakaroon tayo ng pananagutan sa grupo at kung tayo ay hindi nakakarating sa anuman dahilan, tayo ay hinahanap. Ang home group ay siya ring lugar kung saan tayo ay nagdiriwang ng ating anibersaryo ng pagiging malinis taon-taon. Nagkakaroon tayo ng tunay na mga kaibigan, kadalasan sa unang pagkakataon sa ating buhay, at natututong irespeto ang isa't-isa. Ito ay maaring maging napakahalaga sa ating pagbabago.

Habang ang mga miyembro ng grupo ay nagkakaroon ng huwisyo, ganun din ang grupo. Natututo tayong isagawa ang mga prinsipyo ng Narkotiko Anonimo sa lahat ng ating pinagkakaabalahan. Natututo rin tayong paghati-hatian at ipamahagi ang mga responsibilidad para sa ikauunlad ng grupo.

Inaalam dapat ng mga miyembro ng home group ang mga hinaharap nilang problema o suliranin at maging handang tumulong. Ang home group ay kung saan nabibilang ang iyong boto bilang miyembro ng tinatawag na group conscience sa mga bagay na makaaapekto sa kabuuan ng N.A. o mga bagay na ukol sa ikabubuti ng home group mismo. Lumalahok din ang home group sa pagbibigay abot ng mensahe ng pagbabago sa lokal. Sa ngalan ng pagkakaisa, kaisahan ng layunin at para na rin sa ikabubuti ng kabuuan ng N.A., mahalaga na kumilos tayong lahat.

## Ang Pagbuo ng Grupo

Sa pagbubuo ng isang grupo* and unang prioridad ay ang paghanap ng isang lugar na maaaring pagdausan ng regular na miting. Subukang humanap ng lugar na maaring magbigay ng pakiramdam ng pagbabago at

* Para sa karagdagang impormasiyon sa pagsisimula ng isang grupo ng N.A., tingnan ang *The Group Booklet*.

kung saan maaring lumaganap ang grupo. Mahalaga rin na makahanap ng lugar na kung saan maisagawa ng grupo ang ika-anim na tradisiyon na nagsasaad: “Ang isang grupo ng N.A. ay hindi dapat nag-eendorso, o magabuloy, o ipahiram ang pangalan ng N.A. sa anumang nakauugnay na pasilidad, o proyektong labas sa grupo, upang makaiwas magkaroon ng suliranin sa kaperahan, kaarian o karangalan na maaring makalihis sa ating pangunahing layunin.” Itong prinsipyo ng hindi pakikianib ay nagbibigay sa grupo ng pagkakataong pagbutihin ang sariling pamamalakad nito. Pagkatapos makakuha ng lugar, itatag ang lingguhang araw at oras, gumawa ng kasunduan ukol sa pagbukas at pagsarado ng lugar ng pagmimitingan, at iba pang kinakailangan na preparasiyon. Sinasabi sa atin ng ika-pitong tradisiyon na “Ang bawat grupo ng N.A. ay dapat na ganap na self-supporting at tumatanggi sa mga abuloy na galing sa labas ng grupo.” Sa pagsunod sa ika-pitong tradisiyon, gumawa ng pamamaraan upang mabayaran ang upa ng lugar; ang isang grupo ng N.A. ay dapat maging self-supporting; ang mga responsibilidad ng grupo (pagbubukas ng mga pintuan, paggawa ng kape, paghanda ng mga babasahin, paglilinis, atbp) ay magandang pinaghahatian ng dalawa o mahigit pang adik. May ibang grupo ng N.A. na nawalan ng lugar ng pagmimitingan sa dahilan ng kanilang pagpapabaya sa pag-alaga ng lugar. Ngunit kung sinusubukan nating mas pagandahin pa ang lugar kaysa kung paano natin nadatnan ito, napapangalagaan natin ang pakiramdam ng pagbabago at ang reputasiyon ng Narkotiko Anonimo.

Kung mabagal ang pagsimula ng miting, maging mahinahon. Karanasan namin na

uusad din ito. Makakuha ng suporta kung makikipagugnayan sa pinakamalapit na local o regional committee, ang pagaanunsiyo nito sa ibang miting at pagkakalat ng mga flyers.

Kung mayroon ng sapat na partisipasiyon at suporta, isang group business meeting ay idadaos. Sa unang miting na ito, itatatag ang ibang mga bagay ukol sa grupo (pangalan, format, atbp) at ihahalal ang mga katiwala. Bagamat may pagka-pormal ang dating ng grupo sa mga oras na ito, tandaan lamang na tayo ay nagtatayo ng pundasiyon upang maisagawa natin ang ating pangunahing layunin. Responsibilidad natin bilang miyembro ng grupo na pangalagaan ang N.A. at mamuhunan sa ating pagbabago. Tunay na isang pribilehiyo na lumahok sa ating home group.

## Mga Katiwala

Sinasabi sa atin ng ating Ikalawang Tradisiyon, "Para sa layunin ng grupo, iisa lang ang panghuling kapangyarihan – isang mapagmahal na Diyos na nahahayag ang kanyang sarili sa pamamagitan ng group conscience. Ang ating mga pinuno ay sadyang mga katiwala lamang; hindi sila namamahala." Sa gayun, ang ating mga katiwala ay siyang haligi ng grupo at ang kanilang regular na pagdalo sa bawat miting ay napakahalaga. Ang isang madalas na pagkakamali na nagiging sanhi ng paghihirap o pagkawala ng maraming grupo ng N.A. ay ang paghalal sa mga opisyal na di karapat-dapat magkaroon ng katungkulan o walang kasaysayan ng pagbabago sa loob ng samahan. Kadalasan, ang mga eleksiyon ng N.A. ay nagiging popularity contest at hindi ang pagpili ng mga katiwala. Ang mga opisyal ng isang grupo ay dapat maingat na pinipili sa kadahilanan ng mga responsibilidad na taglay ng kanilang

katungkulan at ang maaaring maging epekto ng mga di karapat-dapat na opisyal sa grupo. Mahalaga na tuparin ang obligasiyon ng paninilbihan. Ang mga sumusunod na mga talata ay nagloloob ng maiiksing paglalarawan ng mga katiwala ng grupo. Para sa mas malawak na paglalarawan, sumangguni sa inaprubahang N.A. Service Manual.

Bilang isang pangkaraniwang patnubay, natuklasan naming na ang mga katiwala ay matagumpay kung nagtataglay sila ng ilang katangiang kinakailangan sa pagpatupad ng kanilang mga responsibilidad. Kabilang nga dito ay:

1. Ang kanaisan at kagustuhang magsilbi
2. Isang kasaysayan ng pagbabago sa N.A. (minumungkahi naming pinakamababa ang isang taon ng pagiging malinis)
3. Isang pagkakaunawa at kaalaman na batay sa pagsasanay sa 12 Hakbang at 12 Tradisiyon ng N.A.
4. Aktibong/masiglang paglalahok sa grupo

## Kalihim

Ang kalihim ay siyang may bahala sa mga sumusunod:

- ★ Ang regular na pagbubukas at pagsasarado ng lugar ng miting – kahit anong mangyari
- ★ Ang pagpili ng isang pinuno na maghahatid ng mensahe ng pagbabago ng N.A.
- ★ Siguraduhing meron kape
- ★ Pag-ingat sa mga kasulatan ng grupo
- ★ Pag-ayos sa mga business meetings ng grupo
- ★ Pagbili ng mga gamit at babasahin

Malaki ang responsibilidad ng kalihim, at dahil dito, ang posisyong ito ay di dapat ituring ng ganoon na lang. Ang mga miyembro ng home group ay dapat laging handang tumulong sa kalihim sa anumang tulong na hingin nito.

## Ingat-yaman

Ang ingat-yaman ay ang may bahala sa mga sumusunod:

★ Pagbayad sa mga kailangan bayaran ng grupo

★ Pagiingat sa mga kasulatang pinansiyal

★ Pagsasatupad ng mga desisiyon ng (group conscience) konsyensya ng grupo ukol sa pagtakbo ng pondo

★ Pagtatanghal ng mga ulat sa grupo

Makakatulong kung ang ingat-yaman ay may konting kaalaman sa matematika at nakikitang maayos ang personal na pangangalaga ng pera. Isa sa ating pinakamabigat na suliranin ay ang di tamang paggamit ng pera ng grupo. Libo-libong dolyar ng kinakailangan na pondong ito ay nawala na lang. Ang pagaabusong ito ay di lang nakakalimita sa mga gawain ng Narkotiko Anonimo kundi lumulabag sa alituntunin ng Ika-limang Tradisiyon na nagsasabing "Ang bawat grupo ay may iisang pangunahing layunin – na ihatid ang mensahe sa adik na tuluyang nagdurusa." Natuklasan ng mga ingatyaman na umabuso sa kanilang posisiyon na sadyang mabigat ang pinagbayaran nila sa larangan ng kanilang personal na pagbabago. Maliwanag na meron maselang responsibilidad ang ingatyaman at kailangan pagisipan mabuti kung sino ang pipiliing ilagay dito. Para sa karagdagang impormasiyon ukol sa pagsisilbi bilang Ingatyaman, sumangguni sa N.A. Conference-approved *Treasurer's Handbook*.

## Group Service Representative (G.S.R.)

Ang G.S.R. ay bahala para sa mga sumusunod:

- ★ Ang pagdalo ng regular sa mga Area Service Committee (A.S.C.) meeting
- ★ Ang pagsilbi bilang miyembro ng A.S.C. subcommittees
- ★ Nagsisilbi bilang tagapamagitan ng grupo at ng kanilang lokal
- ★ Paghatian ang mga responsibilidad kasama ang G.S.R.-Alternate
- ★ Pagsiguro na nakarehistro ng tama ang grupo sa World Service Office

Ang pinakamahalagang bahagi ng posisyong ito ay ang pagiging tagapagbalita ng grupo. Ang G.S.R. ay ang importanteng koneksiyon sa pagitan ng grupo at sa kabuuan ng samahan. Ang G.S.R. ay ang pormal na linya ng komunikasiyon na ang pakay ay ang kakatawan sa group conscience sa mga bagay na may kinalaman sa ibang grupo o sa kabuuan ng N.A. Ang tungkuling ito ay hinihiling na ang kintawan ay magbigay ng impormasiyon sa grupo ukol sa mga nagaganap sa kamunduhan ng samahan ng N.A. at ipamahagi sa lokal ang mga gawain, abilidad at mga suliranin ng grupo. Mahalagang di putulin ng G.S.R. ang linyang ito ng komunikasiyon.

## Group Service Representative-alternate (G.S.R.-alternate)

Ang posisyon ng G.S.R.-alternate ay kahalintulad sa G.S.R. kaya lang ay dalawang taon siyang maninilbihan, ang unang taon sa pagsasanay at sa ikalawang taon bilang G.S.R. Napakaimportante na dumalo ang G.S.R.-alternate sa bawat A.S.C. meeting

upang matuto at mabigyan ang G.S.R. ng suporta. Ang G.S.R.-alternate ay nagsisilbi ring G.S.R. kung wala ang G.S.R.

## Karagdagang Pamamaraan ng Pagsilbi

Ang mga nabanggit na mga posisyon ay pawang mga hinahalal na katiwala na may nakatalagang panahon ng pagsisilbi. Isang paraan pa kung paano maglingkod ay ang pagiging ng kalihim ng grupo. Sa buong pangdaigdigang samahan maraming katagang ginagamit at pamamaraan ng pagpapalakad ng mga miting. Pinapangakuan tayo ng ating Ika-apat na Tradisiyon ng sariling pamamalakad basta't ito'y hindi nakaaapekto sa iba pang grupo o sa kabuuan ng N.A. Pinagyayaman ng mga pagkakaibang ito ang ating samahan at dinadagdagan ang ating kakayahan. Pa rin, ang ating pangunahing layunin ay ang ipaabot ang mensahe ng pagbabago sa mga adik na tuluyang nagdurusa.

## Lider

Ang lider – na tinatawag rin "chair-person" sa maraming lugar – ay dapat na may karanasan, lakas at pag-asa na maipapamahagi mula sa regular na pagdayo sa mga miting ng Narkotiko Anonimo. Siya ang responsible sa pagpapatuloy ng usapan sa maayos na paraan at sumusunod sa format ng grupo. Dapat tandaan ng lider na ang miting ay para sa lahat at umiwas na magkomento pagtapos magsalita ang bawat tao.

Ang taong namumuno ng miting ay bahala sa pagtatatag ng isang pakiramdam ng pagbabago. Bagamat ang paghahayag ng mga problema ay kailangan para sa kaugnayan, ang paghayag ng mga solusiyon ay kinakailangan para sa pagbabago. Dapat

laging isaisip ng lider na nandito tayo para sa layuning manatiling malinis at ang pagtulong sa ibang adik matuklasan ang pagbabago mula sa adiksiyon.

## Speaker/Tagapamahagi

Ang miyembro ng N.A. na nahirang magsalita sa isang miting ay kinakailangang na isinasagawa at isinasabuhay ang programa ng pagbabago ng N.A. na ang Labingdalawang Hakbang at Labingdalawang Tradisiyon. Sa mga lugar na kulang ng mga miyembro ng N.A. na may mahabang panahon ng pagiging malinis o karanasan ukol sa 12 Hakbang at 12 Tradisiyon, maaaring ang isang grupong walang sapat na karanasan sa Narkotiko Anonimo ay magkaroon ng maling pagkakaintindi sa mga tradisiyon ng N.A. at makapagimbita ng mga tagapagsalita na galing sa labas ng kapatiran ng N.A. Maraming paraan para maiwasan ito. Halimbawa, pinaaalala nang ating Basic Text* na ang mga miyembro ng N.A. na mula sa ibang lugar ay handang lumakbay ng malayo upang magbigay suporta sa mga bagong grupo. Tumutulong ang tagapagsalita na tuparin ang pangunahing layunin ng grupo, ang paghahatid ng mensahe ng pagbabago sa mga adik na tuluyang nagdurusa. Kapag nagsasalita sa isang N.A. miting, lagi natin dapat pag-ingatan na makapagbigay ng malinaw na mensahe ng pagbabago sa pamamagitan ng pagtukoy sa ating sarili bilang adik na bumabangon mula sa sakit na adiksiyon. Hindi kinakailangang patuloy na ulit-ulitin ang tungkol sa mga gawain natin noong gumagamit pa tayo (war stories), dahil alam natin lahat kung paano ang gumamit. Dumating tayo sa Narkotiko Anonimo upang makatigil sa paggamit at

* Hindi pa na-isalin sa Filipino.

nandito tayo upang ipamahagi ang ating karanasan, lakas at pag-asa ng pagbabago.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Sa ating mga bagong grupo sa mga lugar na kasalukayang ngayon lang nabubuo: Natuklasan namin na ang mga step study meetings at miting ng pag-aaral sa mga kasulatan ay isang mahalagang simula sa pagusad ng mga miyembro. Minumungkahi naming na gawin niyo ang lubos niyong makakaya na may pagmamahal at kapatiran at balik lang nga balik: Umuubra kung tatrabahuhin!

**Ang ating pasasalamat**
**ay nangungusap**
**kapag tayo'y may pakialam**
**kapag tayo'y namamahagi**
**sa iba ng paraan ng N.A.**

Copyright © 2010 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Lahat ng pagaari ay reserbado

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

Ito ay N.A. Samahang aprobadong literatura.

Narcotics Anonymous, , , , at The NA Way
ay rehestradong tatak ng
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-811-7 Filipino 2/10

WSO Catalog Item No. FL-3102