

976 16-08
Για τον
νεοφερμένο

976 17-08
Είμαι
ναρκομανής;

976 11-08
Σχίστη
υποστήριξη

Μια εισαγωγή
στους Ναρκομανείς
Ανώνυμους

976 08-08
Μεγάλη
Σήμερα

Τα Δώδεκα Βήματα του ΝΑ

1. Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι ως προς τον εθισμό μας και ότι η ζωή μας είχε γίνει ακυβέρνητη.
2. Φτάσαμε να πιστεύουμε ότι μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς θα μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.
3. Πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού *της κατανόησής μας*.
4. Κάναμε μία ερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.
5. Παραδεχτήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλον άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Ήμασταν απόλυτα έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να αφαιρέσει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα.
7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να αφαιρέσει τις ατέλειές μας.
8. Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να επανορθώσουμε σε όλους.
9. Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε αυτούς τους ανθρώπους όπου ήταν δυνατόν, εκτός εάν αυτό θα έβλαπτε αυτούς ή άλλους.
10. Συνεχίσαμε να κάνουμε προσωπική απογραφή και όταν σφάλαμε το παραδεχτήκαμε αμέσως.
11. Αναζητήσαμε μέσω προσευχής και περισυλλογής να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό *της κατανόησής μας*, προσευχόμενοι μόνο για τη γνώση της θέλησής Του για μας και τη δύναμη να την εκτελέσουμε.
12. Έχοντας μία πνευματική αφύπνιση σαν αποτέλεσμα αυτών των βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε άλλους ναρκομανείς και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.

Μια
εισαγωγή στους
Ναρκομανείς
Ανώνυμους

NARCOTICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.
CHATSWORTH, CALIFORNIA

Τα Δώδεκα Βήματα & οι Δώδεκα Παραδόσεις ανατυπώθηκαν
και προσαρμόστηκαν με την άδεια του
AA World Services, Inc.

Copyright © 2010 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα

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

Printed in USA



Μετάφραση βιβλιογραφίας εγκεκριμένη
από την αδελφότητα του NA.

Τα 'Narcotics Anonymous', , , ,
και The NA Way' είναι σήματα κατατεθέντα του
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-861-2 Greek 12/10

WSO Catalog Item No. GR-1200

Τα κεφάλαια αυτού του βιβλίου προέρχονται από κείμενα της βιβλιογραφίας μας που έχουν ήδη εκδοθεί από τις Narcotics Anonymous World Services, Inc. Ανατυπώνονται ολόκληρα, χωρίς περικοπές. Τα κείμενα αυτά είναι τα εξής (σε παρένθεση, οι αντίστοιχες ημερομηνίες κατοχύρωσης πνευματικών δικαιωμάτων): τα φυλλάδια *Είμαι ναρκομανής;* (2005). *Καλώς ήρθατε στους Ναρκομανείς Ανώνυμους* (2005). *Για τον νεοφερμένο* (2005). *Μια άλλη ματιά* (2005). το Τέταρτο Κεφάλαιο του βιβλίου *Narcotics Anonymous*, (1982, 1983, 1984, 1986, 1987, 1988, 2008) τα φυλλάδια *Αυτο-αποδοχή* (2005). *Σχέση υποστήριξης* (2008). *Η εμπειρία ενός ναρκομανή με αποδοχή, πίστη και δέσμευση* (2005). *Μόνο για σήμερα* (2005). *Μένοντας έξω καθαροί* (2005). *Ανάρρωση και υποτροπή*, το οποίο εκδόθηκε ως φυλλάδιο (2005) και περιλαμβάνεται επίσης ολόκληρο στο βιβλιαράκι *Ναρκομανείς Ανώνυμοι* (2004) και στο ομώνυμο βιβλίο *Narcotics Anonymous*, (1982, 1983, 1984, 1986, 1987, 1988, 2008).

Πίνακας περιεχομένων

Είμαι ναρκομανής;	1
Καλώς ήρθες στους Ναρκομανείς Ανώνυμους	9
Για τον νεοφερμένο	16
Μια άλλη ματιά	23
Πώς λειτουργεί	31
Αυτο-αποδοχή	115
Σχέση υποστήριξης	121
Η εμπειρία ενός ναρκομανή με αποδοχή, πίστη και δέσμευση	132
Μόνο για σήμερα	138
Μένοντας έξω καθαροί	143
Ανάρρωση και υποτροπή	152

Είμαι ναρκομανής;

Μόνο εσύ μπορείς να απαντήσεις σ' αυτή την ερώτηση.

Αυτό μπορεί να μην είναι εύκολη υπόθεση. Τον καιρό που κάναμε χρήση, λέγαμε στον εαυτό μας «δεν έχω πρόβλημα». Ακόμα και αν αυτό ήταν αλήθεια στην αρχή, τώρα δεν είναι. Τα ναρκωτικά μάς κάνανε ό,τι θέλανε. Ζούσαμε για να πίνουμε και πίναμε για να ζούμε. Πολύ απλά, ναρκομανής είναι ο άνθρωπος που η ζωή του ελέγχεται από τα ναρκωτικά.

Ίσως να παραδέχεσαι ότι έχεις πρόβλημα με τα ναρκωτικά, αλλά δεν θεωρείς τον εαυτό σου ναρκομανή. Όλοι έχουμε προκαταλήψεις για το ποιος είναι ναρκομανής. Δεν είναι ντροπή να είσαι ναρκομανής απ' τη στιγμή που κάνεις κάτι γι' αυτό. Αν ταυτίζεσαι με τα προβλήματά μας, ίσως μπορέσεις να ταυτιστείς και με τη λύση μας. Οι ερωτήσεις που ακολουθούν έχουν γραφτεί από ναρκομανείς σε ανάρρωση που είναι μέλη του ΝΑ. Αν έχεις αμφιβολίες για το αν είσαι ή όχι ναρκομανής,

αφιέρωσε λίγο χρόνο για να διαβάσεις τις παρακάτω ερωτήσεις και απάντησε όσο πιο ειλικρινά μπορείς.

1. Κάνεις ποτέ χρήση όταν είσαι μόνος/η σου; Ναι Όχι
2. Έχεις ποτέ υποκαταστήσει ένα ναρκωτικό με κάποιο άλλο, πιστεύοντας ότι το πρόβλημα ήταν το συγκεκριμένο ναρκωτικό; Ναι Όχι
3. Έχεις ποτέ χειριστεί κάποιο γιατρό ή έχεις πει ψέματα για να σου γράψει συνταγή ναρκωτικών; Ναι Όχι
4. Έχεις κλέψει ποτέ ναρκωτικά ή έχεις κλέψει για να πάρεις ναρκωτικά; Ναι Όχι
5. Συνηθίζεις να κάνεις χρήση μόλις ξυπνήσεις ή πριν κοιμηθείς; Ναι Όχι
6. Έχεις πάρει ποτέ κάποιο ναρκωτικό για να ξεπεράσεις τα συμπτώματα κάποιου άλλου; Ναι Όχι
7. Αποφεύγεις ανθρώπους και μέρη που δεν εγκρίνουν τη χρήση σου; Ναι Όχι

8. Έχεις κάνει ποτέ χρήση κάποιου ναρκωτικού χωρίς να ξέρεις τι ήταν ή τι επίδραση θα είχε; Ναι Όχι
9. Σαν συνέπεια της χρήσης σου είχες ποτέ πρόβλημα με την απόδοσή σου στη δουλειά ή στο σχολείο; Ναι Όχι
10. Έχεις ποτέ συλληφθεί σαν αποτέλεσμα της χρήσης σου; Ναι Όχι
11. Έχεις πει ποτέ ψέματα για το τι ή πόσο πίνεις; Ναι Όχι
12. Βάζεις την αγορά ναρκωτικών πάνω απ' όλες τις οικονομικές σου προτεραιότητες; Ναι Όχι
13. Έχεις ποτέ προσπαθήσει να σταματήσεις ή να ελέγξεις τη χρήση σου; Ναι Όχι
14. Έχεις βρεθεί ποτέ σε φυλακή, νοσοκομείο ή κέντρο αποτοξίνωσης εξαιτίας της χρήσης σου; Ναι Όχι
15. Επηρεάζει η χρήση τον ύπνο σου ή τη διατροφή σου; Ναι Όχι
16. Η σκέψη να ξεμείνεις από ναρκωτικά σε τρομοκρατεί; Ναι Όχι

17. Νοιώθεις ότι είναι αδύνατο να ζήσεις χωρίς ναρκωτικά; Ναι Όχι
18. Αναρωτιέσαι ποτέ μήπως χάνεις τα λογικά σου; Ναι Όχι
19. Είναι η ζωή στο σπίτι σου δυστυχισμένη, εξαιτίας της χρήσης σου; Ναι Όχι
20. Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι δεν ταιριάζεις πουθενά ή ότι δεν μπορείς να διασκεδάσεις χωρίς ναρκωτικά; Ναι Όχι
21. Έχεις ποτέ κρατήσει αμυντική στάση εξαιτίας της χρήσης σου ή νοιώσει ενοχή ή ντροπή γι' αυτήν; Ναι Όχι
22. Σκέφτεσαι συχνά τα ναρκωτικά; Ναι Όχι
23. Είχες ποτέ παράλογους ή ακαθόριστους φόβους; Ναι Όχι
24. Έχει επηρεάσει η χρήση τις σεξουαλικές σου σχέσεις; Ναι Όχι
25. Έχεις πάρει ποτέ ναρκωτικά που δεν ήταν της προτίμησής σου; Ναι Όχι

26. Έχεις πάρει ποτέ ναρκωτικά επειδή υπέφερες συναισθηματικά ή είχες άγχος;
Ναι Όχι
27. Έχεις πάρει ποτέ υπερβολική δόση;
Ναι Όχι
28. Συνεχίζεις τη χρήση παρ' όλες τις αρνητικές συνέπειες;
Ναι Όχι
29. Νομίζεις ότι ίσως έχεις πρόβλημα με τα ναρκωτικά;
Ναι Όχι

«Είμαι ναρκομανής;» Αυτή είναι μία ερώτηση που μόνο εσύ μπορείς ν' απαντήσεις. Εμείς, σ' αυτές τις ερωτήσεις, απαντήσαμε άλλοι με περισσότερα και άλλοι με λιγότερα «ναι». Ο αριθμός των «ναι» από μόνος του δεν ήταν τόσο σημαντικός, όσο το πώς νοιώθαμε και πώς ο εθισμός είχε επηρεάσει τη ζωή μας.

Μερικές από αυτές τις ερωτήσεις δεν αναφέρονται καν στα ναρκωτικά. Αυτό συμβαίνει επειδή ο εθισμός είναι μια ύπουλη αρρώστια που επηρεάζει όλα τα επίπεδα της ζωής μας, ακόμα κι εκείνα τα κομμάτια που αρχικά δεν φαίνεται να έχουν σχέση με τα ναρκωτικά. Δεν έχει τόση σημασία τι ναρκωτικά παίρ-

νάμε, όσο το γιατί τα παίρναμε και το τι μας προκάλεσαν.

Όταν πρωτοδιαβάσαμε αυτές τις ερωτήσεις, μας φάνηκε τρομακτική η σκέψη ότι μπορεί και να είμαστε ναρκομανείς. Μερικοί από μας προσπαθήσαμε να διώξουμε αυτή τη σκέψη λέγοντας:

«Αυτές οι ερωτήσεις είναι άλλ' αντ' άλλων.»

ή

«Είμαι διαφορετικός. Το ξέρω ότι παίρνω ναρκωτικά αλλά δεν είμαι ναρκομανής. Έχω πραγματικά προβλήματα: συναισθηματικά, οικογενειακά, επαγγελματικά.»

ή

«Απλά δυσκολεύομαι να τα βγάλω πέρα αυτό τον καιρό.»

ή

«Θα μπορέσω να σταματήσω όταν βρω τον κατάλληλο σύντροφο, την κατάλληλη δουλειά κ.ο.κ.»

Αν είσαι ναρκομανής, πριν προχωρήσεις στην ανάρρωση πρέπει πρώτα να παραδεχτείς ότι έχεις πρόβλημα με τα ναρκωτικά. Μια

ειλικρινής προσέγγιση αυτών των ερωτήσεων μπορεί να σε βοηθήσει να δεις με ποιο τρόπο η χρήση έχει κάνει τη ζωή σου ακυβέρνητη. Ο εθισμός είναι μια αρρώστια που, χωρίς ανάρρωση, οδηγεί σε φυλακές, ιδρύματα και θάνατο. Πολλοί από εμάς ήρθαμε στους Ναρκομανείς Ανώνυμους επειδή τα ναρκωτικά είχαν πάψει να μας δίνουν αυτό που αναζητούσαμε. Ο εθισμός μάς στερεί την αξιοπρέπεια, την αυτοεκτίμηση, τις οικογενειακές σχέσεις, τους ανθρώπους που αγαπάμε, ακόμα και την επιθυμία να ζήσουμε. Αν δεν έχεις φτάσει σ' αυτό το σημείο, δεν χρειάζεται να φτάσεις. Έχουμε ανακαλύψει ότι η κόλαση ήταν μέσα μας. Αν θέλεις βοήθεια, μπορείς να τη βρεις στην Αδελφότητα των Ναρκομανών Ανώνυμων.

«Ψάχναμε για λύση, απλώσαμε το χέρι και βρήκαμε τους Ναρκομανείς Ανώνυμους. Ήρθαμε στην πρώτη μας συγκέντρωση του ΝΑ ηττημένοι και δεν ξέραμε τι να περιμένουμε. Αφού παρακολουθήσαμε μία ή κάμποσες συγκεντρώσεις, αρχίσαμε να νοιώθουμε ότι οι άνθρωποι εκεί νοιαζόντουσαν για μας κι ήταν πρόθυμοι να μας βοηθήσουν. Παρ' όλο

που το μυαλό μας έλεγε ότι δεν θα τα καταφέρουμε ποτέ, οι άνθρωποι στην Αδελφότητα μάς έδωσαν ελπίδα επιμένοντας ότι μπορούμε να αναρρώσουμε. Περιτριγυρισμένοι από ναρκομανείς σαν κι εμάς, συνειδητοποιήσαμε ότι δεν ήμασταν πια μόνοι. Ανάρρωση είναι αυτό που συμβαίνει στις συγκεντρώσεις μας. Είναι θέμα ζωής ή θανάτου. Ανακαλύψαμε ότι βάζοντας την ανάρρωση πρώτη, το πρόγραμμα λειτουργεί. Ήρθαμε αντιμέτωποι με τρεις ανησυχητικές διαπιστώσεις:

1. Είμαστε ανίσχυροι απέναντι στον εθισμό μας και η ζωή μας είναι ακυβέρνητη·
2. Παρ' όλο που δεν είμαστε υπεύθυνοι για την αρρώστια μας, είμαστε υπεύθυνοι για την ανάρρωσή μας·
3. Δεν μπορούμε πια να κατηγορούμε ανθρώπους, μέρη και πράγματα για τον εθισμό μας. Πρέπει να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας και τα συναισθήματά μας.

Το υπέρτατο όπλο για την ανάρρωση είναι ο ναρκομανής σε ανάρρωση.»¹

¹ Βασικό Κείμενο, *Narcotics Anonymous*.

Καλώς ήρθες στους Ναρκομανείς Ανώνυμους

Αυτό το φυλλάδιο έχει γραφτεί για να απαντήσει μερικές από τις ερωτήσεις σου, που αφορούν το πρόγραμμα των Ναρκομανών Ανωνύμων. Το μήνυμά μας είναι πολύ απλό: Έχουμε βρει έναν τρόπο να ζούμε χωρίς να κάνουμε χρήση και είναι χαρά μας να τον μοιραζόμαστε με οποιονδήποτε έχει πρόβλημα με τα ναρκωτικά.

Καλωσόρισες στην πρώτη σου συγκέντρωση του ΝΑ. Το ΝΑ προσφέρει στους ναρκομανείς έναν τρόπο ζωής χωρίς ναρκωτικά. Εάν δεν είσαι σίγουρος για το αν είσαι ναρκομανής, μην ανησυχείς: απλά, συνέχισε να έρχεσαι στις συγκεντρώσεις μας. Θα έχεις όσο χρόνο χρειαστεί για να το ξεκαθαρίσεις.

Εάν είσαι όπως πολλοί από εμάς όταν παρακολουθήσαμε την πρώτη μας συγκέντρωση, ίσως νοιώθεις υπερβολικά νευρικός και νομίζεις ότι όλοι παρατηρούν μόνο εσένα. Εάν σου συμβαίνει αυτό, να ξέρεις ότι δεν είσαι ο μόνος. Πολλοί από εμάς νοιώσαμε το ίδιο. Λέγεται ότι «αν νοιώθεις έναν κόμπο στο στο-

μάχι, τότε πιθανότατα έχεις έρθει στο σωστό μέρος». Συχνά λέμε ότι κανένας δεν έρχεται στο ΝΑ κατά λάθος. Οι άνθρωποι που δεν είναι ναρκομανείς δεν χάνουν τον καιρό τους με το να αναρωτιούνται αν είναι ναρκομανείς. Ούτε καν το σκέφτονται. Αν αναρωτιέσαι αν είσαι ναρκομανής ή όχι, μπορεί και να είσαι. Απλά, δώσε στον εαυτό σου λίγο χρόνο για να ακούσεις πώς ήταν τα πράγματα για μας. Ίσως ν' ακούσεις κάτι που θα σου φανεί οικείο. Δεν έχει σημασία αν δεν έχεις πάρει τα ίδια ναρκωτικά με τους άλλους. Δεν έχει σημασία τι ναρκωτικά έχεις πάρει – αν θέλεις να σταματήσεις τη χρήση, είσαι ευπρόσδεκτος. Οι περισσότεροι ναρκομανείς βιώνουμε παρόμοια συναισθήματα και βοηθάμε ο ένας τον άλλον όταν επικεντρωνόμαστε στις ομοιότητες και όχι στις διαφορές μας.

Ίσως νοιώθεις απελπισία και φόβο. Ίσως νομίζεις ότι αυτό το πρόγραμμα, όπως και άλλα πράγματα που έχεις δοκιμάσει, δεν θα λειτουργήσει. Ή ίσως νομίζεις ότι θα λειτουργήσει για κάποιον άλλο, αλλά όχι για σένα, επειδή νοιώθεις ότι είσαι διαφορετικός από εμάς. Έτσι αισθανθήκαμε οι περισσότεροι

όταν πρωτοήρθαμε στο ΝΑ. Κατά κάποιον τρόπο ξέραμε ότι δεν μπορούσαμε να συνεχίσουμε τη χρήση, αλλά δεν ξέραμε πώς να σταματήσουμε ή πώς να μείνουμε καθαροί. Όλοι φοβόμασταν να αφήσουμε κάτι που είχε γίνει τόσο σημαντικό για μας. Είναι ανακούφιση να ανακαλύπτεις ότι η μόνη προϋπόθεση για να είσαι μέλος του ΝΑ είναι η επιθυμία να σταματήσεις να κάνεις χρήση.

Στην αρχή, οι περισσότεροι ήμασταν δύσπιστοι και φοβόμασταν να κάνουμε τα πράγματα με έναν καινούργιο τρόπο. Για το μόνο που ήμασταν σίγουροι ήταν ότι οι παλιοί μας τρόποι δεν λειτουργούσαν πια. Ακόμα και αφού μείναμε καθαροί, τα πράγματα δεν άλλαξαν αμέσως. Συχνά, ακόμη και απλές δραστηριότητες, όπως η οδήγηση ή το να κάνουμε ένα τηλέφωνο, μας φαινόταν τρομακτικές και καινούργιες, σαν να μην αναγνωρίζαμε τον εαυτό μας. Εδώ βοηθάει πραγματικά η συντροφικότητα και η υποστήριξη άλλων ναρκομανών σε ανάρρωση και αρχίζουμε να βασιζόμαστε στους άλλους για το κουράγιο που τόσο απελπισμένα χρειαζόμαστε.

Ίσως έχεις ήδη αρχίσει να σκέφτεσαι: «Ναι, αλλά...» ή «Τι θα γίνει αν...;» Ωστόσο, ακόμα κι αν έχεις αμφιβολίες, μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτές τις απλές προτάσεις για αρχή: Παρακολούθησε όσο πιο πολλές συγκεντρώσεις μπορείς και μάζεψε τηλέφωνα μελών του ΝΑ για να τους παίρνεις τακτικά, ειδικά όταν έχεις πολύ δυνατή επιθυμία για χρήση. Ο πειρασμός για χρήση δεν περιορίζεται μόνο στις μέρες και στις ώρες που υπάρχουν συγκεντρώσεις. Είμαστε καθαροί σήμερα, επειδή ζητήσαμε βοήθεια. Ό,τι βοήθησε εμάς, μπορεί να βοηθήσει και σένα. Έτσι λοιπόν, μη φοβηθείς να τηλεφωνήσεις σε έναν άλλο ναρκομανή σε ανάρρωση.

Ο μόνος τρόπος για να μην επιστρέψουμε στον ενεργό εθισμό είναι να μην πάρουμε το πρώτο ναρκωτικό. Το πιο φυσικό πράγμα για έναν ναρκομανή είναι να κάνει χρήση. Οι περισσότεροι από εμάς, για να καταφέρουμε την πλήρη αποχή από ουσίες που αλλάζουν την ψυχική και διανοητική μας κατάσταση, έπρεπε να κάνουμε δραστικές αλλαγές σε επίπεδο σωματικό, συναισθηματικό και πνευματικό. Τα Δώδεκα Βήματα του ΝΑ μάς

προσφέρουν έναν τρόπο για να αλλάξουμε. Όπως είπε κάποιος: «Μπορεί να καταφέρεις να καθαρίσεις, απλά και μόνο με το να έρχεσαι στις συγκεντρώσεις. Αν όμως θέλεις να μείνεις καθαρός και να αποκτήσεις την εμπειρία της ανάρρωσης, θα χρειαστεί να δουλέψεις τα Δώδεκα Βήματα.» Αυτό είναι κάτι που δεν μπορούμε να το κάνουμε μόνοι μας. Στην Αδελφότητα του ΝΑ υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο στις προσπάθειές μας να μαθαίνουμε και να εξασκούμαστε σε έναν καινούργιο τρόπο ζωής, που μας κρατά υγιείς και ελεύθερους από ναρκωτικά.

Στην πρώτη σου συγκέντρωση, θα συναντήσεις ανθρώπους με διάφορους χρόνους καθαρότητας. Ίσως αναρωτηθείς πώς κατάφεραν να μείνουν καθαροί τόσο καιρό. Εάν συνεχίσεις να έρχεσαι στις συγκεντρώσεις του ΝΑ και μείνεις καθαρός, θα καταλάβεις πώς λειτουργεί. Υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός και ενδιαφέρον μεταξύ των ναρκομανών σε ανάρρωση, επειδή όλοι χρειάστηκε να ξεπεράσουμε τη μιζέρια του εθισμού. Αγαπάμε και υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο στην ανάρρωσή μας. Το πρόγραμμα του ΝΑ αποτελείται

από πνευματικές αρχές που μας βοηθούν να μένουμε καθαροί. Κανείς δεν θα απαιτήσει κάτι από εσένα, αλλά θα σου προταθούν πολλά πράγματα. Αυτή η αδελφότητα μάς προσφέρει τη δυνατότητα να σου δώσουμε αυτό που έχουμε βρει: έναν τρόπο να ζούμε καθαροί. Ξέρουμε ότι «μπορούμε να κρατήσουμε αυτό που έχουμε μόνο χαρίζοντάς το!»

Καλωσόρισες, λοιπόν! Χαιρόμαστε που κατάφερες να φτάσεις εδώ και ελπίζουμε να αποφασίσεις να μείνεις. Είναι σημαντικό για σένα να ξέρεις ότι θα ακούσεις τη λέξη «Θεός» να αναφέρεται στις συγκεντρώσεις του ΝΑ. Αναφερόμαστε σε μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς που κάνει δυνατό αυτό που φαινόταν αδύνατο. Βρήκαμε αυτή τη Δύναμη εδώ: στο ΝΑ, στο πρόγραμμα, στις συγκεντρώσεις και στους ανθρώπους. Αυτή είναι η πνευματική αρχή που έχει λειτουργήσει για μας ώστε να μπορούμε να ζούμε ελεύθεροι από ναρκωτικά, μία μέρα τη φορά – και όταν μία μέρα είναι πάρα πολύ, τότε πέντε λεπτά τη φορά. Μπορούμε να κάνουμε μαζί αυτό που δεν μπορούσαμε να κάνουμε μόνοι μας. Σε προσκαλούμε να χρησιμοποιήσεις τη δική μας δύναμη κι

ελπίδα, μέχρι να αποκτήσεις τη δική σου. Θα έρθει ο καιρός που κι εσύ μπορεί να θελήσεις να μοιραστείς με κάποιον άλλο αυτό που σου δόθηκε απλόχερα.

ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΝΑ ΕΡΧΕΣΑΙ – ΔΟΥΛΕΥΕΙ!

Για τον νεοφερμένο

Το ΝΑ είναι μία μη κερδοσκοπική αδελφότητα ή κοινωνία ανδρών και γυναικών για τους οποίους τα ναρκωτικά είχαν γίνει κύριο πρόβλημα. Είμαστε ναρκομανείς σε ανάρρωση που συναντιόμαστε τακτικά για να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον να παραμείνουμε καθαροί. Δεν έχουμε έξοδα εγγραφής ή συνδρομές. Η μόνη προϋπόθεση για να είναι κανείς μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσει να κάνει χρήση.

Όταν έρθεις εδώ δεν χρειάζεται να είσαι καθαρός, προτείνουμε όμως, μετά την πρώτη σου συγκέντρωση, να συνεχίσεις να έρχεσαι και να έρχεσαι καθαρός. Δεν είναι ανάγκη να κινδυνέψεις από υπερβολική δόση ή να πας φυλακή, για να ζητήσεις βοήθεια από το ΝΑ. Ο εθισμός δεν είναι μία απελπιστική κατάσταση από την οποία δεν μπορεί να αναρρώσει κανείς. Μπορείς να ξεπεράσεις την επιθυμία να κάνεις χρήση, με τη βοήθεια του προγράμματος των Δώδεκα Βημάτων των

Ναρκομανών Ανωνύμων και την υποστήριξη άλλων μελών σε ανάρρωση.

Ο εθισμός είναι μια αρρώστια που μπορεί να τύχει σε οποιονδήποτε. Μερικοί από εμάς παίρναμε ναρκωτικά επειδή τη βρίσκαμε, ενώ άλλοι για να αποφύγουμε τα συναισθήματά μας. Άλλοι υπέφεραν από σωματικές ή ψυχικές ασθένειες και εθίστηκαν σε φάρμακα που τους δόθηκαν με συνταγή. Στην αρχή μερικοί από εμάς κάναμε χρήση περιστασιακά, για να μην είμαστε εκτός κλίματος στην παρέα, και αργότερα ανακαλύψαμε ότι δεν μπορούσαμε να σταματήσουμε.

Πολλοί από εμάς προσπαθήσαμε να ξεπεράσουμε το πρόβλημα του εθισμού και όντως μερικές φορές βρίσκαμε προσωρινή ανακούφιση, μόνο που συνήθως μετά μπλέκαμε χειρότερα.

Τελικά, όποιοι και να είναι οι λόγοι, δεν έχει σημασία. Ο εθισμός είναι μία προοδευτική αρρώστια όπως ο διαβήτης. Είμαστε αλλεργικοί στα ναρκωτικά. Η κατάληξη είναι πάντα η ίδια: φυλακές, ιδρύματα ή θάνατος. Αν η ζωή σου έχει γίνει ακυβέρνητη και θέλεις να ζήσεις χωρίς να είσαι αναγκασμένος να κάνεις

χρήση, έχουμε βρει μία λύση. Αυτά είναι τα Δώδεκα Βήματα των Ναρκομανών Ανωνύμων που μας βοηθούν σε καθημερινή βάση να ξεπερνάμε την αρρώστια μας:

1. Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι ως προς τον εθισμό μας και ότι η ζωή μας είχε γίνει ακυβέρνητη.
2. Φτάσαμε να πιστεύουμε ότι μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς θα μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.
3. Πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού της κατανόησής μας.
4. Κάναμε μία ερευνητική και άφοβη απογραφή του εαυτού μας.
5. Παραδεχτήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλον άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Ήμασταν απόλυτα έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να αφαιρέσει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα.
7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να αφαιρέσει τις ατέλειές μας.

8. Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάβει και γίναμε πρόθυμοι να επανορθώσουμε σε όλους.
9. Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε αυτούς τους ανθρώπους όπου ήταν δυνατόν, εκτός εάν αυτό θα έβλαπτε αυτούς ή άλλους.
10. Συνεχίσαμε να κάνουμε προσωπική απογραφή και όταν σφάλαμε το παραδεχτήκαμε αμέσως.
11. Αναζητήσαμε μέσω προσευχής και περισυλλογής να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό της κατανόησής μας, προσευχόμενοι μόνο για τη γνώση της θέλησής Του για μας και τη δύναμη να την εκτελέσουμε.
12. Έχοντας μία πνευματική αφύπνιση σαν αποτέλεσμα αυτών των βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε άλλους ναρκομανείς και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.

Ανάρρωση δεν σημαίνει το να είσαι απλά καθαρός. Κάνοντας αποχή απ' όλα τα ναρ-

κωτικά (που σημαίνει και από αλκοόλ και από χασίς), αντιμετωπίζουμε συναισθήματα που δεν καταφέραμε ποτέ να διαχειριστούμε. Επίσης βιώνουμε συναισθήματα που ποτέ δεν ήμασταν σε θέση να βιώσουμε μέχρι τώρα. Πρέπει να γίνουμε πρόθυμοι να δεχόμαστε παλιά και καινούργια συναισθήματα όπως έρχονται.

Μαθαίνουμε να βιώνουμε τα συναισθήματά μας και συνειδητοποιούμε ότι δεν μπορούν να μας κάνουν κακό παρά μόνο αν δράσουμε παρορμητικά σύμφωνα με αυτά. Όταν δεν μπορούμε να τα βγάλουμε πέρα με ένα συναίσθημα, αντί να δράσουμε παρορμητικά, παίρνουμε τηλέφωνο ένα μέλος του ΝΑ. Όταν μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας, μαθαίνουμε από αυτά. Κατά πάσα πιθανότητα, θα έχουν ζήσει κι αυτοί μια παρόμοια εμπειρία και θα μπορούν να μας πουν τι δούλεψε γι' αυτούς. Θυμήσου: ένας ναρκομανής μόνος του είναι με κακή παρέα.

Τα Δώδεκα Βήματα, οι καινούργιοι φίλοι και οι υποστηρικτές μάς βοηθούν να αντιμετωπίζουμε αυτά τα συναισθήματα. Στο ΝΑ η χαρά μας πολλαπλασιάζεται όταν μοι-

ραζόμαστε τις καλές μέρες και η λύπη μας μετριάζεται όταν μοιραζόμαστε τις κακές. Για πρώτη φορά στη ζωή μας, δεν χρειάζεται να βιώσουμε τίποτα μόνοι μας. Τώρα που έχουμε την ομάδα, μπορούμε ν' αναπτύξουμε σχέση με μία Ανώτερη Δύναμη που θα είναι πάντα μαζί μας.

Προτείνουμε να βρεις έναν υποστηρικτή μόλις γνωριστείς καλύτερα με τα μέλη της περιοχής σου. Το να μας ζητηθεί από ένα νέο μέλος να το υποστηρίξουμε είναι τιμή, οπότε μη διστάσεις να το ζητήσεις. Η σχέση υποστήριξης είναι εμπειρία με πολλά οφέλη και για τους δύο, είμαστε όλοι εδώ για να βοηθήσουμε και να βοηθηθούμε. Αν εμείς, σαν ναρκομανείς σε ανάρρωση, μοιραστούμε μαζί σου όσα έχουμε μάθει, θα συνεχίσουμε να προοδεύουμε στο πρόγραμμα του ΝΑ και να ζούμε δημιουργικά χωρίς ναρκωτικά.

Αυτό το πρόγραμμα προσφέρει ελπίδα. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι η επιθυμία να σταματήσεις να κάνεις χρήση και η προθυμία να δοκιμάσεις αυτό τον καινούργιο τρόπο ζωής.

Έλα σε συγκεντρώσεις, άκου με ανοιχτό μυαλό, κάνε ερωτήσεις, πάρε τηλέφωνα μελών

και χρησιμοποιήσέ τα. Μείνε καθαρός μόνο για σήμερα.

Επίσης, θα θέλαμε να σου υπενθυμίσουμε ότι αυτό το πρόγραμμα σέβεται την *ανωνυμία* – η ανωνυμία σου θα τηρηθεί με απόλυτη εχεμύθεια. «Δεν μας απασχολεί το τι ή πόσο έπαιρνες ή ποιες ήταν οι διασυνδέσεις σου, τι έχεις κάνει στο παρελθόν, ποια είναι η οικονομική σου κατάσταση, αλλά μόνο το τι θέλεις να κάνεις για το πρόβλημά σου και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε.»

Μια άλλη ματιά

Υπάρχουν πιθανότατα πάρα πολλοί ορισμοί του εθισμού, που βασίζονται τόσο στην έρευνα όσο και στην προσωπική εμπειρία. Δεν είναι περίεργο λοιπόν που υπάρχουν βάσιμες διαφωνίες ως προς τους ορισμούς αυτούς. Σύμφωνα με ό,τι έχουμε δει και ξέρουμε, κάποιοι ορισμοί δείχνει να ταιριάζουν καλύτερα σε μερικές ομάδες απ' ότι σε άλλες. Εάν το δεχτούμε αυτό, ίσως πρέπει να εξετάσουμε το θέμα από μία άλλη οπτική γωνία, με την ελπίδα ότι θα βρούμε μια προσέγγιση κοινή για κάθε εθισμό, και χρήσιμη στο να επικοινωνούμε αποτελεσματικά μεταξύ μας. Το *τι είναι εθισμός* ίσως μάς αποκαλυφθεί με μεγαλύτερη σαφήνεια, αν μπορέσουμε να συμφωνήσουμε στο *τι δεν είναι εθισμός*.

Ίσως μπορέσουμε να συμφωνήσουμε σε μερικά βασικά σημεία:

1. Ο εθισμός δεν είναι ελευθερία

Αυτό πιστοποιείται από την ίδια τη φύση της αρρώστιας μας και τα συμπτώματα που τη συνοδεύουν. Εμείς οι ναρκομανείς δίνουμε πολύ μεγάλη αξία στην προσωπική ελευθερία, ίσως επειδή τη θέλουμε τόσο πολύ και τη βιώνουμε τόσο λίγο στην πορεία της αρρώστιας μας. Τη στερούμαστε ακόμα και σε περιόδους αποχής. Δεν είμαστε ποτέ απόλυτα σίγουροι αν κάποια ενέργειά μας βασίζεται σε συνειδητή επιθυμία για ανάρρωση ή σε ασυνείδητη επιθυμία να επιστρέψουμε στη χρήση. Το ζητούμενό μας είναι να χειριζόμαστε ανθρώπους και καταστάσεις και να ελέγχουμε όλες μας τις πράξεις. Έτσι, καταστρέφουμε τον αυθορμητισμό που είναι εγγενές συστατικό της ελευθερίας. Δεν συνειδητοποιούμε ότι η ανάγκη μας για έλεγχο πηγάζει από το φόβο μας μην τυχόν και χάσουμε τον έλεγχο. Αυτός ο φόβος, που προέρχεται εν μέρει από παλιότερες απογοητεύσεις και αποτυχίες με τις δυσκολίες της ζωής, μας εμποδίζει να κάνουμε επιλογές που έχουν νόημα, και που αν τις κάναμε, θα ξεπερνούσαμε αυτόν ακριβώς το φόβο που μας καθηλώνει.

2. Ο εθισμός δεν είναι προσωπική ανάπτυξη

Οι μονότονες, μιμητικές, τελετουργικές και καταναγκαστικές συνήθειες του ενεργού εθισμού μάς αφαιρούν την ικανότητα για οποιαδήποτε σκέψη ή πράξη με νόημα. Η προσωπική ανάπτυξη ισοδυναμεί με δημιουργική προσπάθεια και θετικούς στόχους. Προϋποθέτει επιλογή, αλλαγή και την ικανότητα να αντιμετωπίζουμε τη ζωή με τους δικούς της όρους.

3. Ο εθισμός δεν είναι καλή θέληση

Ο εθισμός μάς απομονώνει από ανθρώπους, μέρη και πράγματα και μας εγκλωβίζει στο δικό μας μικρόκοσμο, που είναι να βρίσκουμε ναρκωτικά, να κάνουμε χρήση και να επινοούμε τρόπους και μεθόδους για να συνεχίζεται επ' άπειρον η διαδικασία. Εχθρικοί, μνησικάκοι, εγωκεντρικοί και εγωπαθείς, ξεκόβουμε απ' όλα τα άλλα ενδιαφέροντά μας, καθώς η αρρώστια μας επιδεινώνεται. Η ζωή μας είναι γεμάτη φόβο και καχυποψία για εκείνους ακριβώς τους ανθρώπους από τους

οποίους εξαρτιόμαστε για την εκπλήρωση των αναγκών μας. Αυτός ο φόβος επηρεάζει κάθε πλευρά της ζωής μας και οτιδήποτε δεν είναι απόλυτα οικείο γίνεται για μάζ ξένο και απειλητικό. Ο κόσμος μας συρρικνώνεται και ο στόχος πια είναι η απομόνωση. Αυτή κάλλιστα μπορεί να είναι η πραγματική φύση της διαταραχής μας.

Όσα έχουν ειπωθεί μέχρι στιγμής μπορούμε να τα συνοψίσουμε ως εξής:

4. Ο εθισμός δεν είναι τρόπος ζωής

Ο άρρωστος, ιδιοτελής, εγωκεντρικός κόσμος του εθισμένου ανθρώπου δύσκολα μπορεί να χαρακτηριστεί σαν τρόπος ζωής. Στην καλύτερη περίπτωση, ίσως να είναι για λίγο ένας τρόπος επιβίωσης. Ακόμα κι έτσι, σε μια τόσο περιορισμένη ύπαρξη, ο εθισμός είναι δρόμος απόγνωσης, καταστροφής και θανάτου.

Κάθε τρόπος ζωής που αναζητά πνευματική πληρότητα, μοιάζει να απαιτεί αυτά ακριβώς τα πράγματα που λείπουν από τον εθισμό: *ελευθερία, καλή θέληση, δημιουργική δράση και προσωπική ανάπτυξη.*

Όταν υπάρχει ελευθερία, η ζωή είναι μια πορεία με αλλαγές, κατακτήσεις και νόημα. Ατενίζει το μέλλον, προσδοκώντας σε λογικά πλαίσια μία όλο και πιο ικανοποιητική εκπλήρωση των επιθυμιών μας και μια όλο και πιο πλήρη αίσθηση του εαυτού μας. Αυτές είναι βέβαια κάποιες από τις εκδηλώσεις της πνευματικής ανάπτυξης που απορρέουν από την καθημερινή εφαρμογή των Δώδεκα Βημάτων του ΝΑ.

Καλή θέληση είναι μία μορφή δράσης που περιλαμβάνει και άλλους εκτός από τον εαυτό μας. Ένας δρόμος που θεωρεί ότι οι άλλοι είναι το ίδιο σημαντικοί στη δική τους ζωή όσο εμείς στη δική μας. Είναι δύσκολο να πει κανείς αν η καλή θέληση είναι η προϋπόθεση για τη συναισθηματική ταύτιση, ή το αντίστροφο. Αν δεχτούμε ότι συναισθηματική ταύτιση είναι η ικανότητα να μπαίνουμε στη θέση του άλλου συνειδητά, χωρίς να χάνουμε τη δική μας ταυτότητα, τότε αναγνωρίζουμε πόσο όμοιοι είμαστε. Αν έχουμε δεχτεί τον εαυτό μας λοιπόν, πώς μπορούμε ν' απορρίψουμε κάποιον άλλον άνθρωπο; Συναισθήματα στοργής γεννιούνται όταν αναγνωρίζουμε

τις ομοιότητές μας. Η έλλειψη ανεκτικότητας γεννιέται από την άρνηση να δεχτούμε τις διαφορές μας.

Στα πλαίσια της προσωπικής ανάπτυξης, βασιζόμαστε στην ελευθερία και στην καλή θέληση προκειμένου να συνυπάρξουμε. Συνειδητοποιούμε ότι δεν μπορούμε να ζούμε μόνοι, ότι η προσωπική ανάπτυξη είναι επίσης και διαπροσωπική ανάπτυξη. Για να επιτύχουμε μεγαλύτερη ισορροπία εξετάζουμε, εκτός από τις υλικές, και τις προσωπικές, κοινωνικές και πνευματικές μας αξίες. Φαίνεται ότι η πορεία προς την ωριμότητα απαιτεί αυτού του είδους την αξιολόγηση.

Στη χρήση, η μόνη κατάληξη είναι η τρέλα, τα ιδρύματα και ο θάνατος. Στην ανάρρωση, όλα γίνονται δυνατά με τη βοήθεια μίας Ανώτερης Δύναμης και των βημάτων του ΝΑ.

Η δημιουργική δράση δεν είναι μία μυστηριώδης διαδικασία, παρ' ότι είναι μία εσωτερική διεργασία αναβάθμισης και ανασυγκρότησης της διαταραγμένης και κατακερματισμένης προσωπικότητάς μας. Πολύ συχνά, δημιουργική δράση είναι απλά να ακούμε εκείνο το προαίσθημα ή το ένστικτό μας, όταν μάς λέει

κάτι που θα ωφελήσει εμάς ή άλλους, και να το ακολουθούμε χωρίς δισταγμό. Με αυτό τον τρόπο μάς αποκαλύπτονται πολλές βασικές αρχές της δράσης. Κάπως έτσι, γινόμαστε ικανοί να παίρνουμε αποφάσεις βασισμένες σε αρχές που έχουν πραγματική αξία για μας τους ίδιους.

Ο σκοπός των Δώδεκα Βημάτων του ΝΑ γίνεται ξεκάθαρος καθώς ανακαλύπτουμε ότι η σχέση με μία Ανώτερη Δύναμη, όπως την αντιλαμβάνεται ο καθένας, μας δίνει αυτοσεβασμό και αυτάρκεια. Ξέρουμε ότι δεν είμαστε ούτε ανώτεροι ούτε κατώτεροι από κανέναν – η πραγματική μας αξία έγκειται στο να είμαστε ο εαυτός μας. Η ελευθερία, με υπευθυνότητα για τον εαυτό μας και τις πράξεις μας, γίνεται το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή μας. Διατηρούμε και διευρύνουμε την ελευθερία μας με καθημερινή εξάσκηση: αυτή η δημιουργική δράση δεν τελειώνει ποτέ. Βέβαια, η αφετηρία της πνευματικής ανάπτυξης είναι η καλή θέληση. Οδηγεί σε αισθήματα στοργής και αγάπης σε όλες μας τις πράξεις. Όταν ασκούμε αυτές τις τρεις αρχές –ελευθερία, δημιουργική δράση και καλή θέληση– στις υπηρεσίες της

Αδελφότητας, χωρίς να αναζητούμε προσωπική επιβράβευση, έρχονται αλλαγές που δεν μπορούμε να προβλέψουμε ή να ελέγξουμε. Γι' αυτό, και η προσφορά υπηρεσιών είναι μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς και έχει τεράστια σημασία για όλους.

**Η ευγνωμοσύνη μου εκφράζεται
με το να νοιάζομαι
και να μοιράζομαι
τον τρόπο του ΝΑ**

Πώς λειτουργεί

Εάν θέλεις αυτό που έχουμε να προσφέρουμε και είσαι πρόθυμος να κάνεις την προσπάθεια να το αποκτήσεις, τότε είσαι έτοιμος να κάνεις ορισμένα βήματα. Αυτές είναι οι αρχές που έκαναν την ανάρρωσή μας δυνατή.

- 1. Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι ως προς τον εθισμό μας και ότι η ζωή μας είχε γίνει ακυβέρνητη.*
- 2. Φτάσαμε να πιστεύουμε ότι μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς θα μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.*
- 3. Πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού της κατανόησής μας.*
- 4. Κάναμε μια ερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.*
- 5. Παραδεχτήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλον άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.*

6. Ήμασταν απόλυτα έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να αφαιρέσει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα.
7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να αφαιρέσει τις ατέλειές μας.
8. Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να επανορθώσουμε σε όλους.
9. Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε αυτούς τους ανθρώπους όπου ήταν δυνατόν, εκτός εάν αυτό θα έβλαπτε αυτούς ή άλλους.
10. Συνεχίσαμε να κάνουμε προσωπική απογραφή και όταν σφάλαμε το παραδεχτήκαμε αμέσως.
11. Αναζητήσαμε μέσω προσευχής και περισυλλογής να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό της κατανόησής μας, προσευχόμενοι μόνο για τη γνώση της θέλησής Του για μας και τη δύναμη να την εκτελέσουμε.
12. Έχοντας μια πνευματική αφύπνιση σαν αποτέλεσμα αυτών των βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε άλλους ναρκομανείς και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.

Αυτό ακούγεται σαν μεγάλη εντολή και δεν μπορούμε να το κάνουμε μονομιάς. Δεν εθιστήκαμε σε μία μέρα, λοιπόν θυμήσου: σιγά-σιγά.

Υπάρχει κάτι, πάνω από οτιδήποτε άλλο, που μπορεί να μας νικήσει στην ανάρρωσή μας. Αυτό είναι μια στάση αδιαφορίας ή μη ανεκτικότητας προς τις πνευματικές μας αρχές. Τρεις από αυτές είναι απαραίτητες: η ειλικρίνεια, το ανοικτό μυαλό και η προθυμία. Με αυτές είμαστε σε καλό δρόμο.

Νιώθουμε ότι ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε την αρρώστια του εθισμού είναι τελείως ρεαλιστικός, γιατί η θεραπευτική αξία ενός ναρκομανή που βοηθάει έναν άλλο ναρκομανή δεν έχει παράλληλο. Νιώθουμε ότι ο τρόπος μας είναι πρακτικός, επειδή ένας ναρκομανής μπορεί να καταλάβει και να βοηθήσει καλύτερα έναν άλλο ναρκομανή. Πιστεύουμε ότι όσο το γρηγορότερο αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας μέσα στην κοινωνία στην καθημερινή μας ζωή, τόσο το γρηγορότερο γινόμαστε αποδεκτά, υπεύθυνα και δημιουργικά μέλη αυτής της κοινωνίας.

Ο μόνος τρόπος για να μην επιστρέψουμε στον ενεργό εθισμό είναι να μην πάρουμε το πρώτο ναρκωτικό. Εάν είσαι σαν κι εμάς, ξέρεις ότι ένα είναι πάρα πολύ και χίλια δεν εί-

ναι ποτέ αρκετά. Δίνουμε μεγάλη έμφαση σε αυτό επειδή ξέρουμε ότι, όταν χρησιμοποιούμε ναρκωτικά σε οποιαδήποτε μορφή ή αντικαθιστούμε το ένα με το άλλο, απελευθερώνουμε τον εθισμό μας πάλι από την αρχή.

Το σκεπτικό ότι το αλκοόλ είναι διαφορετικό από άλλα ναρκωτικά έχει οδηγήσει πάρα πολλούς ναρκομανείς σε υποτροπή. Πριν έρθουμε στο ΝΑ, πολλοί από εμάς διαχωρίζαμε το αλκοόλ, αλλά δεν πρέπει να υπάρχει η παραμικρή σύγχυση σχετικά με αυτό το θέμα. Το αλκοόλ είναι ναρκωτικό. Είμαστε άνθρωποι με την αρρώστια του εθισμού, που πρέπει να απέχουμε από όλα τα ναρκωτικά προκειμένου να αναρρώνουμε.

Κάποια από τα ερωτήματα που μας έχουν απασχολήσει είναι: Είμαστε σίγουροι ότι θέλουμε να σταματήσουμε τη χρήση; Έχουμε καταλάβει ότι στην ουσία δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα ναρκωτικά; Έχουμε αναγνωρίσει ότι τελικά δεν τα πίναμε αλλά μας πίνανε; Έχουν υπάρξει φάσεις όπου οι φυλακές και τα ιδρύματα εξουσίαζαν τη ζωή μας; Έχουμε αποδεχτεί το γεγονός ότι κάθε προσπάθειά μας να σταματήσουμε ή να ελέγξουμε τη χρήση απέ-

τυχε; Έχουμε συνειδητοποιήσει ότι ο εθισμός μάς άλλαξε και γίναμε κάποιοι που δεν θέλαμε να είμαστε, δηλαδή ανέντιμοι, απατεώνες, εγωκεντρικοί και σε σύγκρουση με τον εαυτό μας και τους ανθρώπους γύρω μας; Έχουμε πιστέψει στ' αλήθεια ότι σαν χρήστες έχουμε αποτύχει;

Όταν κάναμε χρήση, η πραγματικότητα είχε γίνει τόσο οδυνηρή που η λήθη ήταν προτιμότερη. Προσπαθούσαμε να κρατήσουμε κρυφό τον πόνο μας από τους άλλους ανθρώπους. Απομονωθήκαμε και ζούσαμε σε μια φυλακή χτισμένη από μοναξιά. Αυτή η απελπισία ήταν που μας οδήγησε στους Ναρκομανείς Ανώνυμους. Όταν φτάνουμε στο ΝΑ είμαστε χρεοκοπημένοι σωματικά, διανοητικά και πνευματικά. Έχουμε περάσει τόσο πόνο που είμαστε πρόθυμοι να πάμε σε οποιαδήποτε διάσταση προκειμένου να μείνουμε καθαροί.

Η μόνη μας ελπίδα είναι να ζήσουμε ακολουθώντας το παράδειγμα εκείνων που ήταν στη θέση μας και βρήκαν διέξοδο. Άσχετα με το ποιο είμαστε, από πού ερχόμαστε ή τι έχουμε κάνει, στο ΝΑ μας αποδέχονται. Ο εθισμός είναι ο κοινός παρανομαστής που μας βοηθάει να κατανοούμε ο ένας τον άλλον.

Μετά από μερικές συγκεντρώσεις αρχίζουμε να νιώθουμε ότι επιτέλους ανήκουμε κάπου. Σε αυτές τις συγκεντρώσεις μαθαίνουμε για τα Δώδεκα Βήματα των Ναρκομανών Ανώνυμων. Μαθαίνουμε να δουλεύουμε τα βήματα με τη σειρά που είναι γραμμένα και να τα χρησιμοποιούμε σε καθημερινή βάση. Τα βήματα είναι η λύση για μας. Είναι εργαλεία επιβίωσης. Είναι η άμυνά μας απέναντι στη θανατηφόρα αρρώστια του εθισμού. Τα βήματα είναι οι αρχές που κάνουν την ανάρρωσή μας εφικτή.

Πρώτο Βήμα

«Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι ως προς τον εθισμό μας και ότι η ζωή μας είχε γίνει ακυβέρνητη.»

Δεν έχει σημασία τι ή πόσο πίναμε. Στους Ναρκομανείς Ανώνυμους, η προτεραιότητα είναι να μένουμε καθαροί. Συνειδητοποιούμε ότι δεν γίνεται να ζούμε κάνοντας χρήση ναρκωτικών. Όταν παραδεχτούμε ανισχυρότητα και αδυναμία να διαχειριστούμε τη ζωή μας, ανοίγουμε την πόρτα στην ανάρρωση.

Κανείς δεν μπορούσε να μας πείσει ότι είμαστε ναρκομανείς. Είναι μια παραδοχή που πρέπει να κάνει ο καθένας για τον εαυτό του. Όταν έχουμε αμφιβολίες κάνουμε στον εαυτό μας την εξής ερώτηση: «μπορώ να ελέγξω τη χρήση οποιασδήποτε ουσίας μού αλλάζει την ψυχική διάθεση;»

Οι περισσότεροι ναρκομανείς, με το που ακούσαμε αυτή τη φράση, ξέραμε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη χρήση μας. Όποιες και αν είναι οι επιπτώσεις, αργά ή γρήγορα χάνουμε τον έλεγχο.

Είναι σαφές λοιπόν ότι ένας ναρκομανής δεν έχει έλεγχο πάνω στα ναρκωτικά. Ανισχυρότητα σημαίνει να κάνουμε χρήση ναρκωτικών παρά τη θέλησή μας. Πώς μπορούμε να ισχυριστούμε ότι ελέγχουμε τη χρήση αν δεν μπορούμε να τη σταματήσουμε; Όταν λέμε ότι «δεν έχουμε απολύτως καμία επιλογή», εννοούμε ότι μας είναι αδύνατο να σταματήσουμε, ακόμα και όταν ειλικρινά το θέλουμε με όλη μας την ψυχή. Παρ' όλα αυτά, αποκτούμε επιλογή όταν σταματάμε να υπερασπιζόμαστε τη χρήση μας.

Δεν μπήκαμε σε αυτή την αδελφότητα με ανοιχτό μυαλό, πλημμυρισμένοι από αγάπη, ειλικρίνεια και προθυμία. Φτάσαμε στο σημείο που δεν μπορούσαμε πια να συνεχίσουμε τη χρήση εξαιτίας του σωματικού, διανοητικού και ψυχικού πόνου. Όταν νικηθήκαμε, γίναμε πρόθυμοι.

Η αδυναμία μας να ελέγξουμε τη χρήση ναρκωτικών είναι ένα σύμπτωμα της αρρώστιας του εθισμού. Δεν είμαστε ανίσχυροι μόνο ως προς τα ναρκωτικά, αλλά και ως προς τον εθισμό μας. Χρειάζεται να παραδεχτούμε αυτό το γεγονός προκειμένου να αναρρώσουμε. Ο εθισμός είναι μια σωματική, διανοητική και πνευματική αρρώστια που επηρεάζει όλους τους τομείς της ζωής μας.

Σωματικά, η αρρώστια μας εκδηλώνεται με την καταναγκαστική χρήση ναρκωτικών, δηλαδή την αδυναμία να σταματήσουμε τη χρήση από τη στιγμή που την έχουμε αρχίσει. Η διανοητική έκφραση της αρρώστιας μας είναι η εμμονή, η παράφορη επιθυμία να κάνουμε χρήση ακόμα και όταν καταστρέφουμε τη ζωή μας. Η πνευματική έκφραση της αρρώστιας μας είναι ο απόλυτος εγωκεντρισμός μας.

Πιστεύαμε ότι μπορούσαμε να σταματήσουμε τη χρήση όποτε θέλαμε, παρ' όλο που τα γεγονότα συνεχώς μας διέψευδαν. Άρνηση, αντικατάσταση, εκλογίκευση, δικαιολογίες, δυσπιστία, ενοχές, αίσθηση ανεπάρκειας, εξαθλίωση, ξεπεσμός, απομόνωση και ακυβερνησία: όλα αυτά είναι αποτελέσματα της αρρώστιας μας που είναι προοδευτική, ανίατη και θανατηφόρα. Οι περισσότεροι νιώθουμε ανακούφιση όταν ανακαλύπτουμε ότι έχουμε μία ασθένεια, και όχι κάποιου είδους ηθική ανεπάρκεια.

Δεν είμαστε υπεύθυνοι για την αρρώστια μας, αλλά είμαστε υπεύθυνοι για την ανάρρωσή μας. Οι περισσότεροι από εμάς προσπαθήσαμε να σταματήσουμε τη χρήση από μόνοι μας, αλλά ήταν αδύνατο να ζήσουμε, με ή χωρίς ναρκωτικά. Τελικά συνειδητοποιήσαμε ότι είμαστε ανίσχυροι ως προς τον εθισμό μας.

Πολλοί από εμάς προσπαθήσαμε να σταματήσουμε τη χρήση βασιζόμενοι αποκλειστικά στη δύναμη της θέλησής μας. Αυτή ήταν μια προσωρινή λύση. Ανακαλύψαμε ότι η θέληση από μόνη της δεν έφτανε για να μείνουμε

καθαροί. Δοκιμάσαμε αναρίθμητες άλλες θεραπείες: ψυχιάτρους, νοσοκομεία, θεραπευτικά κέντρα, ερωτικούς συντρόφους, καινούργιες πόλεις, καινούργιες δουλειές. Ό,τι κι αν δοκιμάσαμε, απέτυχε. Αρχίσαμε να καταλαβαίνουμε ότι είχαμε εκλογικεύσει τις πιο εξωφρενικές καταστάσεις προκειμένου να δικαιολογήσουμε το χάος που είχαν φέρει τα ναρκωτικά στη ζωή μας.

Μέχρι να παραδώσουμε τις επιφυλάξεις μας, όποιες κι αν είναι, τα θεμέλια της ανάρρωσής μας κινδυνεύουν. Οι επιφυλάξεις μάς στερούν τα οφέλη που έχει να μας προσφέρει αυτό το πρόγραμμα. Όταν τις ξεφορτωθούμε όλες, τότε πια έχουμε παραδοθεί. Τότε και μόνο τότε, μπορούμε να δεχτούμε βοήθεια στην ανάρρωσή μας.

Τώρα, το ερώτημα είναι: «Αν είμαστε ανίσχυροι, πώς μπορούν να βοηθήσουν οι Ναρκομανείς Ανώνυμοι;» Ξεκινάμε ζητώντας βοήθεια. Το θεμέλιο του προγράμματός μας είναι η παραδοχή ότι εμείς, από μόνοι μας, δεν έχουμε τη δύναμη να αντιμετωπίσουμε τον εθισμό μας. Όταν φτάσουμε να δεχτούμε αυτή την αλήθεια, τότε έχουμε ολοκληρώσει το πρώτο μέρος του Πρώτου Βήματος.

Για να εδραιωθεί το θεμέλιό μας, χρειάζεται να γίνει και μια δεύτερη παραδοχή. Αν μείνουμε εδώ, θα έχουμε γνωρίσει μόνο τη μισή αλήθεια. Είμαστε πολύ καλοί στο να χειριζόμαστε την αλήθεια. Από τη μία λέμε «ναι, είμαι ανίσχυρος απέναντι στον εθισμό μου», αι από την άλλη: «όταν τακτοποιήσω τη ζωή μου, θα μπορώ να πίνω όποτε και όσο θέλω». Αυτός ο τρόπος σκέψης και δράσης μάς οδηγούσε πίσω στον ενεργό εθισμό. Δεν αναρωτηθήκαμε ποτέ: «Αν δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη χρήση μας, πώς είναι δυνατόν να μπορούμε να ελέγξουμε τη ζωή μας;» Ακόμα και χωρίς ναρκωτικά ήμασταν δυστυχισμένοι και η ζωή μας ήταν ακυβέρνητη.

Η χρόνια ανεργία, η εξαθλίωση και οι καταστροφές είναι τα πιο εμφανή συμπτώματα μιας ακυβέρνητης ζωής. Οι οικογένειές μας κατά κανόνα είναι απογοητευμένες, τα έχουν χαμένα με τις πράξεις μας και συχνά μας εγκαταλείπουν ή μας αποκηρύσσουν. Η ζωή μας δεν έπαψε να είναι ακυβέρνητη επειδή πιάσαμε μια δουλειά, επανασυνδεθήκαμε με την οικογένειά μας και γίναμε κοινωνικά αποδεκτοί. Η κοινωνική αποδοχή δεν ισοδυναμεί με ανάρρωση.

Ανακαλύψαμε ότι αν δεν θέλαμε να γυρίσουμε στη χρήση, η μόνη μας επιλογή ήταν να αλλάξουμε ριζικά τον παλιό μας τρόπο σκέψης. Όταν κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε, δουλεύει για μας όπως έχει δουλέψει και για άλλους. Όταν δεν αντέχαμε πια τους παλιούς μας τρόπους, αρχίσαμε να αλλάζουμε. Κι από τότε αρχίσαμε να βλέπουμε ότι κάθε μέρα που μένουμε καθαροί είναι μία πετυχημένη μέρα, ό,τι κι αν συμβαίνει. Παράδοση σημαίνει να μη χρειάζεται πια να πολεμάς. Δεχόμαστε τον εθισμό μας και τη ζωή όπως είναι. Γινόμαστε πρόθυμοι να κάνουμε οτιδήποτε είναι αναγκαίο για να μείνουμε καθαροί, ακόμα και πράγματα που δεν μας αρέσουν.

Μέχρι να κάνουμε το Πρώτο Βήμα, ήμασταν μέσα στο φόβο και την αμφιβολία. Σε αυτό το στάδιο πολλοί από εμάς νιώθαμε χαμένοι και μπερδεμένοι. Νιώθαμε διαφορετικοί. Δουλεύοντας αυτό το βήμα, επιβεβαιώνουμε τη δέσμευσή μας στις αρχές του ΝΑ. Μόνο μέσα από την παράδοση γινόμαστε ικανοί να ξεπεράσουμε την αποξένωση του εθισμού. Όταν είμαστε σε θέση να παραδεχτούμε πλήρη ήττα, τότε μόνο μπορούμε να δε-

χτούμε βοήθεια. Αυτό μπορεί να μας τρομάζει, αλλά είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζουμε τη ζωή μας.

Πρώτο Βήμα σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να κάνουμε χρήση, και αυτό είναι μεγάλη ελευθερία. Σε μερικούς από εμάς πήρε κάμποσο χρόνο να συνειδητοποιήσουμε ότι η ζωή μας είχε γίνει ακυβέρνητη. Σε άλλους η ακυβερνησία της ζωής τους ήταν το μόνο πράγμα που ήταν ξεκάθαρο. Βαθιά μέσα μας όλοι γνωρίζαμε ότι τα ναρκωτικά είχαν τη δύναμη να μας μεταμορφώσουν σε κάποιον που δεν θέλαμε να είμαστε.

Μένοντας καθαροί και δουλεύοντας αυτό το βήμα, απελευθερωνόμαστε από τα δεσμά μας. Πάντως, κανένα από τα βήματα δεν δουλεύει ως διά μαγείας. Δεν αρκεί να παπαγαλίζουμε τα λόγια αυτού του βήματος. Μαθαίνουμε να το ζούμε. Διαπιστώνουμε και μόνοι μας ότι το πρόγραμμα έχει κάτι να μας προσφέρει.

Έχουμε βρει ελπίδα. Μαθαίνουμε πώς να λειτουργούμε μέσα στον κόσμο που ζούμε. Βρίσκουμε νόημα και σκοπό στη ζωή. Μπορούμε να γλιτώσουμε από την τρέλα, την εξαθλίωση και το θάνατο.

Όταν παραδεχόμαστε ότι είμαστε ανίσχυροι και ανήμποροι να διαχειριστούμε τη ζωή μας, ανοίγουμε την πόρτα σε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς, για να μας βοηθήσει. Δεν μετράει το πού ήμασταν, αλλά το πού πηγαίνουμε.

Δεύτερο Βήμα

«Φτάσαμε να πιστεύουμε ότι μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς θα μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.»

Το Δεύτερο Βήμα είναι απαραίτητο αν θέλουμε να έχουμε διάρκεια στην ανάρρωση. Μετά το Πρώτο Βήμα έχουμε την ανάγκη να πιστέψουμε σε κάτι που μπορεί να μας βοηθήσει όταν νιώθουμε ανίσχυροι, άχρηστοι και αβοήθητοι.

Το Πρώτο Βήμα έχει αφήσει ένα κενό στη ζωή μας και χρειάζεται να βρούμε κάτι για να το γεμίσουμε. Αυτός είναι ο σκοπός του Δεύτερου Βήματος.

Μερικοί από εμάς δεν πήραμε αυτό το βήμα στα σοβαρά από την αρχή. Το προσπεράσαμε χωρίς να του δώσουμε ιδιαίτερη σημασία, για να ανακαλύψουμε στην πορεία ότι τα επόμενα

βήματα δεν λειτουργούν εάν δεν δουλέψουμε πρώτα το Δεύτερο Βήμα. Ακόμα κι όταν παραδεχτούμε ότι χρειαζόμαστε βοήθεια για το πρόβλημά μας με τα ναρκωτικά, πολλοί από εμάς δεν παραδεχόμαστε την ανάγκη μας για πίστη και λογική.

Έχουμε μια αρρώστια προοδευτική, ανίατη και θανατηφόρα. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, αγοράζαμε την καταστροφή μας σε δόσεις! Όλοι μας, από το πρεζάκι που κάνει τσαντιές μέχρι τη γλυκιά γριούλα που ψήνει δύο και τρεις γιατρούς για να της γράψουν συνταγές, έχουμε ένα πράγμα κοινό: αναζητούμε την καταστροφή μας, ένα χαρτί τη φορά, μερικά χάπια τη φορά, ή ένα μπουκάλι τη φορά, μέχρι να πεθάνουμε. Αυτό είναι σίγουρα ένα κομμάτι της παραφροσύνης του εθισμού. Το τίμημα μπορεί να μοιάζει μεγαλύτερο για τον ναρκομανή που εκδίδεται για ένα βάρεμα, απ' ό,τι για τον ναρκομανή που απλώς λέει ψέματα στο γιατρό. Τελικά και οι δύο θα πληρώσουν με τη ζωή τους. Παραφροσύνη είναι να επαναλαμβάνεις το ίδιο λάθος και να περιμένεις διαφορετικό αποτέλεσμα.

Όταν φτάνουμε στο πρόγραμμα, πολλοί από εμάς συνειδητοποιούμε ότι γυρίζαμε στη χρήση ξανά και ξανά, παρ' όλο που ξέραμε ότι καταστρέφαμε τη ζωή μας. Παραφροσύνη είναι να κάνουμε χρήση σε καθημερινή βάση γνωρίζοντας ότι αυτό οδηγεί αναπόφευκτα σε σωματική και πνευματική καταστροφή. Το πιο εμφανές σύμπτωμα της παραφροσύνης του εθισμού είναι η εμμονή να κάνουμε χρήση.

Ρώτα τον εαυτό σου αν θα ήταν τρελό να πας σε κάποιον και να του πεις: «Συγνώμη που ενοχλώ, μήπως σας περισσεύει μια καρδιακή προσβολή ή ένα θανατηφόρο ατύχημα;» Αν συμφωνείς ότι αυτό όντως θα ήταν τρελό, τότε μάλλον θα τα πας καλά με το Δεύτερο Βήμα.

Σε αυτό το πρόγραμμα, το πρώτο που κάνουμε είναι να σταματήσουμε τη χρήση. Τότε είναι που αρχίζουμε να βιώνουμε τον πόνο τού να ζούμε χωρίς ναρκωτικά ή κάτι άλλο στη θέση τους. Ο πόνος μάς αναγκάζει να αναζητήσουμε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς, που μπορεί να μας ανακουφίσει από την εμμονή να κάνουμε χρήση.

Η διαδικασία τού «να φτάσουμε να πιστεύουμε» είναι λίγο-πολύ ίδια για τους περισσότερους ναρκομανείς. Σε πολλούς από εμάς έλειπε μια λειτουργική σχέση με μια Ανώτερη Δύναμη. Αρχίζουμε να καλλιεργούμε αυτή τη σχέση από τη στιγμή που παραδεχόμαστε ότι είναι πιθανό να υπάρχει μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς. Οι περισσότεροι δεν δυσκολευτήκαμε να παραδεχτούμε ότι ο εθισμός είχε γίνει μια καταστροφική δύναμη στη ζωή μας. Οι καλύτερές μας προσπάθειες είχαν σαν αποτέλεσμα ακόμα μεγαλύτερη καταστροφή και απελπισία. Κάποια στιγμή συνειδητοποιήσαμε ότι είχαμε ανάγκη από μια Δύναμη μεγαλύτερη από τον εθισμό μας. Το πώς κατανοούμε την Ανώτερη Δύναμη είναι προσωπική μας υπόθεση. Κανείς δεν πρόκειται να αποφασίσει για μας. Μπορούμε να πούμε ότι είναι η ομάδα, το πρόγραμμα ή μπορούμε να την πούμε Θεό. Το μόνο που προτείνεται είναι αυτή η Δύναμη να μας αγαπά, να είναι στοργική και μεγαλύτερη από εμάς. Δεν χρειάζεται να είμαστε θρησκευόμενοι για να αποδεχτούμε αυτή την ιδέα. Το θέμα είναι να διευρύνουμε την αντίληψή μας αρκετά ώστε να πιστέψουμε. Αυτό μπορεί να μας δυσκολέψει

αλλά, έχοντας ανοιχτό μυαλό, αργά ή γρήγορα βρίσκουμε τη βοήθεια που χρειαζόμαστε.

Συζητήσαμε με άλλους και ακούσαμε τι είχαν να πουν. Είδαμε άλλους ανθρώπους να αναρρώνουν και μας είπαν τι δούλεψε γι' αυτούς. Αρχίσαμε να έχουμε ενδείξεις ότι υπάρχει κάποια Δύναμη που δεν μπορεί να εξηγηθεί πλήρως. Μη μπορώντας να αρνηθούμε αυτές τις ενδείξεις, αρχίσαμε να δεχόμαστε την ύπαρξη μιας Δύναμης μεγαλύτερης από εμάς. Μπορούμε να επωφεληθούμε από αυτή τη Δύναμη πολύ πριν την κατανοήσουμε.

Καθώς βλέπουμε συμπτώσεις και θαύματα να συμβαίνουν στη ζωή μας, η αποδοχή γίνεται εμπιστοσύνη. Με τον καιρό μαθαίνουμε να στηριζόμαστε στην Ανώτερή μας Δύναμη. Όσο Την εμπιστευόμαστε, αρχίζουμε να ξεπερνάμε το φόβο μας για τη ζωή.

Η διαδικασία τού να φτάσουμε να πιστεύουμε μας επαναφέρει στη λογική. Η δύναμη για δράση πηγάζει από αυτή την πίστη. Για να ξεκινήσουμε το ταξίδι της ανάρρωσης χρειάζεται πρώτα να αποδεχτούμε αυτό το βήμα. Όταν η πίστη μας έχει μεγαλώσει αρκετά, είμαστε έτοιμοι για το Τρίτο Βήμα.

Τρίτο Βήμα

«Πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού της κατανόησής μας.»

Σαν ναρκομανείς, παραδώσαμε πολλές φορές τη θέλησή μας και τη ζωή μας σε μία καταστροφική δύναμη. Τα ναρκωτικά έλεγχαν και τη θέλησή μας και τη ζωή μας. Ήμασταν δέσμιοι της ανάγκης μας για την άμεση ευχαρίστηση που μας έδιναν τα ναρκωτικά. Εκείνη την περίοδο, τα ναρκωτικά εξουσίαζαν όλη μας την ύπαρξη: σώμα, νου και πνεύμα. Για κάποιο διάστημα το απολαμβάναμε. Μετά η ευφορία άρχισε να χάνεται και τη θέση της πήρε το σκληρό πρόσωπο του εθισμού. Ανακαλύψαμε ότι όσο πιο ψηλά μας ανέβαζαν τα ναρκωτικά, τόσο πιο χαμηλά μας έριχναν μετά. Είχαμε δύο επιλογές: ή θα υποφέραμε από τα στερητικά ή θα συνεχίζαμε τη χρήση.

Κάποτε έφτασε για όλους μας η στιγμή που δεν είχαμε πια άλλη επιλογή: έπρεπε να κάνουμε χρήση. Απόλυτα απελπισμένοι κι έχοντας παραδώσει τη θέληση μας και τη ζωή μας στον εθισμό, ψάξαμε για έναν άλλο τρόπο.

Στους Ναρκομανείς Ανώνυμους παίρνουμε την απόφαση να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού της κατανόησής μας. Αυτό είναι ένα τεράστιο βήμα. Δεν χρειάζεται να είμαστε θρησκευόμενοι· οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει αυτό το βήμα. Το μόνο που χρειάζεται είναι προθυμία. Η ουσία είναι να ανοίξουμε την πόρτα σε μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς.

Η αντίληψή μας για τον Θεό δεν είναι δογματική – πηγάζει από αυτά που πιστεύουμε κι απ' ό,τι δουλεύει για μας. Πολλοί από εμάς αντιλαμβανόμαστε ως Θεό απλά οποιαδήποτε δύναμη μας κρατάει καθαρούς. Είσαι απόλυτα ελεύθερος να επιλέξεις τον Θεό της δικής σου κατανόησης. Έχοντας αυτό το δικαίωμα, αν θέλουμε να αναπτυχθούμε πνευματικά, χρειάζεται να είμαστε ειλικρινείς ως προς αυτά που πιστεύουμε.

Είδαμε ότι το μόνο που χρειαζόταν ήταν να προσπαθήσουμε. Όταν κάναμε το καλύτερο που μπορούσαμε, το πρόγραμμα δούλεψε για εμάς όπως έχει δουλέψει για πολλούς άλλους. Το Τρίτο Βήμα δεν λέει: «Παραδώσαμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντί-

δα του Θεού», αλλά «Πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού της κατανόησής μας.» Εμείς πήραμε την απόφαση, δεν την πήραν για μας τα ναρκωτικά, οι οικογένειές μας, κάποιος αστυνομικός, δικαστής, θεραπευτής ή γιατρός. Εμείς την πήραμε! Από τότε που αρχίσαμε να πίνουμε, για πρώτη φορά πήραμε μια απόφαση για τον εαυτό μας.

Η λέξη «απόφαση» υπονοεί δράση. Αυτή η απόφαση βασίζεται στην πίστη. Δεν χρειάζεται παρά να πιστέψουμε ότι το θαύμα που βλέπουμε να συμβαίνει στη ζωή ναρκομανών σε ανάρρωση, μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε ναρκομανή έχει την επιθυμία να αλλάξει. Απλά συνειδητοποιούμε ότι υπάρχει μία δύναμη που μας καλεί να εξελιχθούμε πνευματικά και μας βοηθά να γινόμαστε πιο ανεκτικοί, υπομονετικοί και χρήσιμοι στους άλλους. Πολλοί είπαμε: «Πάρε τη θέλησή μου και τη ζωή μου. Οδήγησέ με στην ανάρρωσή μου. Δείξε μου πώς να ζω.» Η ανακούφιση που έρχεται όταν αφήνουμε τα πράγματα στα χέρια του Θεού μάς βοηθά να φτιάξουμε μια ζωή που αξίζει.

Η παράδοση στη θέληση της Ανώτερής μας Δύναμης γίνεται πιο εύκολη με καθημερινή εξάσκηση. Όταν προσπαθούμε ειλικρινά, δουλεύει. Πολλοί από εμάς αρχίζουμε τη μέρα μας απλά ζητώντας καθοδήγηση από την Ανώτερη μας Δύναμη.

Παρ' όλο που γνωρίζουμε ότι η παράδοση δουλεύει, μπορεί κάποιες φορές να μην το κάνουμε. Μπορεί ακόμα και να θυμώσουμε που ο Θεός επιτρέπει να πάρουμε πίσω τη θέλησή μας και τη ζωή μας. Έρχονται στιγμές στην ανάρρωσή μας που η απόφαση να ζητήσουμε τη βοήθεια του Θεού είναι η μεγαλύτερη πηγή δύναμης και κουράγιου. Είναι μια απόφαση που χρειάζεται να παίρνουμε συνέχεια. Παραδινόμαστε σιωπηλά και επιτρέπουμε στον Θεό της κατανόησής μας να μας φροντίσει.

Αρχικά μας ταλαιπωρούν ερωτήματα όπως: «Τι θα γίνει αν παραδώσω τη ζωή μου; Θα γίνω “τέλειος”;» Ας είμαστε λίγο πιο ρεαλιστές. Μερικοί από εμάς χρειάστηκε να ρωτήσουμε ένα πιο έμπειρο μέλος: «Εσύ πώς το έκανες;» Η απάντηση θα διαφέρει από μέλος σε μέλος. Οι περισσότεροι από εμάς νιώθουμε ότι το ανοικτό μυαλό, η προθυμία και η παράδοση είναι οι βασικές αρχές γι' αυτό το βήμα.

Έχουμε παραδώσει τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα μιας Δύναμης μεγαλύτερης από εμάς. Αν έχουμε τα μάτια μας ανοικτά και είμαστε ειλικρινείς, θα διακρίνουμε μια αλλαγή προς το καλύτερο. Καθώς μαθαίνουμε το αληθινό νόημα της παράδοσης, οι φόβοι μας καταλαγιάζουν και η πίστη μας μεγαλώνει. Δεν παλεύουμε πια με το φόβο, το θυμό, τις ενοχές, την αυτολύπη ή την κατάθλιψη. Συνειδητοποιούμε ότι η Δύναμη που μας έφερε σε αυτό το πρόγραμμα είναι ακόμα μαζί μας και θα συνεχίσει να μας καθοδηγεί αν Της το επιτρέψουμε. Σιγά-σιγά υποχωρεί ο φόβος της απελπισίας που άλλοτε μας παρέλυε. Ο τρόπος ζωής μας είναι η έμπρακτη απόδειξη αυτού του βήματος.

Τώρα πια απολαμβάνουμε τη ζωή μας καθαροί και θέλουμε περισσότερα από τα όμορφα πράγματα που η Αδελφότητα του ΝΑ έχει να μας προσφέρει. Έχουμε καταλάβει ότι η πνευματική μας εξέλιξη είναι ένα ταξίδι διαρκείας. Θέλουμε να καρπωθούμε όλα τα οφέλη.

Τώρα είμαστε έτοιμοι για μια ειλικρινή αποτίμηση του εαυτού μας και αρχίζουμε το Τέταρτο Βήμα.

Τέταρτο Βήμα

«Κάναμε μια ερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.»

Ο σκοπός μιας ερευνητικής και άφοβης ηθικής απογραφής είναι να ξεκαθαρίσουμε τη σύγχυση και τις αντιφάσεις στη ζωή μας, ώστε να ανακαλύψουμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Ξεκινάμε έναν καινούργιο τρόπο ζωής και χρειάζεται να απαλλαγούμε από βάρη και παγίδες που μας δυνάστευαν και μας εμπόδιζαν να εξελιχθούμε.

Στην πρώτη μας επαφή με αυτό το βήμα, οι περισσότεροι από εμάς φοβόμαστε ότι υπάρχει ένα τέρας μέσα μας, που αν απελευθερωθεί, θα μας καταστρέψει. Αυτός ο φόβος μπορεί να μας κάνει να αναβάλουμε την απογραφή μας ή να μας αποτρέψει από το να κάνουμε αυτό το σημαντικό βήμα. Έχουμε μάθει ότι ο φόβος είναι έλλειψη πίστης. Ο καθένας από εμάς έχει βρει έναν δικό του στοργικό Θεό στον οποίο μπορεί να στραφεί. Δεν χρειάζεται πια να φοβόμαστε.

Ήμασταν πολύ καλοί στην αυτοεξαπάτηση και στην εκλογίκευση. Γράφοντας την απο-

γραφή μας μπορούμε να ξεπεράσουμε αυτά τα εμπόδια. Μια γραπτή απογραφή μπορεί να ξεκλειδώσει κομμάτια του υποσυνείδητού μας που παραμένουν αθέατα όταν απλά σκεφτόμαστε ή μιλάμε για το ποιοι είμαστε. Από τη στιγμή που είναι όλα γραμμένα στο χαρτί, είναι πολύ πιο εύκολο να δούμε και πολύ πιο δύσκολο να αρνηθούμε την αληθινή μας φύση. Η ειλικρινής αποτίμηση του εαυτού μας είναι μία από τις προϋποθέσεις για τον καινούργιο τρόπο ζωής μας.

Η αλήθεια είναι ότι όταν κάναμε χρήση δεν ήμασταν ειλικρινείς με τον εαυτό μας. Γινόμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας όταν παραδεχόμαστε ότι ο εθισμός μάς έχει νικήσει και ότι χρειαζόμαστε βοήθεια. Πήρε πολύ χρόνο να παραδεχτούμε την ήττα μας. Τελικά καταλάβαμε ότι δεν αναρρώνουμε σωματικά, διανοητικά και πνευματικά από τη μια μέρα στην άλλη. Το Τέταρτο Βήμα θα μας βοηθήσει να προχωρήσουμε στην ανάρρωση. Οι περισσότεροι από εμάς ανακαλύπτουμε ότι δεν είμαστε ούτε τόσο απαίσιοι ούτε τόσο υπέροχοι όσο νομίζαμε. Μας κάνει εντύπωση που βρίσκουμε και θετικά στοιχεία στην

απογραφή μας. Όποιος έχει κάποιο καιρό στο πρόγραμμα και έχει δουλέψει αυτό το Βήμα, θα συμφωνήσει ότι ήταν σταθμός στην ανάρρωσή του.

Μερικοί από εμάς κάνουμε το λάθος να προσεγγίζουμε το Τέταρτο Βήμα σαν να πρόκειται για μια εξομολόγηση του πόσο φρικτοί και κακοί άνθρωποι υπήρξαμε. Σ' αυτόν τον καινούργιο τρόπο ζωής μια κρίση ανεξέλεγκτης θλίψης μπορεί να είναι επικίνδυνη. Δεν είναι αυτός ο σκοπός του Τέταρτου Βήματος. Προσπαθούμε να απελευθερωθούμε από τα παλιά, άχρηστα μοτίβα. Κάνουμε το Τέταρτο Βήμα για να ωριμάσουμε και να αποκτήσουμε δύναμη και διαύγεια. Μπορούμε να προσεγγίσουμε το Τέταρτο Βήμα με διάφορους τρόπους.

Η απαραίτητη προετοιμασία για να έχουμε την πίστη και το κουράγιο να κάνουμε μια άφοβη απογραφή, είναι το Πρώτο, το Δεύτερο και το Τρίτο Βήμα. Προτείνεται, πριν αρχίσουμε, να κάνουμε μια ανακεφαλαίωση των τριών πρώτων βημάτων με έναν υποστηρικτή. Αποκτούμε μεγαλύτερη εξοικείωση με αυτά τα βήματα. Επιτρέπουμε στον εαυτό

μας να νιώθουμε καλά με αυτό που κάνουμε. Ψάχναμε στα τυφλά για πολύ καιρό και δεν καταφέραμε τίποτα. Τώρα αφήνουμε το φόβο στην άκρη και ξεκινάμε το Τέταρτο Βήμα. Απλά παίρνουμε χαρτί και μολύβι και κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε.

Πρέπει να κλείσουμε τους λογαριασμούς μας με το παρελθόν, αντί να μένουμε προσκολλημένοι σε αυτό. Θέλουμε να κοιτάξουμε το παρελθόν μας κατάματα, να το δούμε γι' αυτό που πραγματικά ήταν και να το αφήσουμε πίσω μας για να μπορέσουμε να ζήσουμε το σήμερα. Οι περισσότεροι από εμάς ζούσαμε με τα φαντάσματα του παρελθόντος. Δεν τολμούσαμε να τα αντιμετωπίσουμε από φόβο για το τι θα μπορούσαν να μας κάνουν. Δεν χρειάζεται να αντικρίσουμε το παρελθόν μας μόνοι. Η θέλησή μας και η ζωή μας είναι πλέον στα χέρια της Ανώτερής μας Δύναμης.

Έμοιαζε αδύνατο να γράψουμε μια λεπτομερή και ειλικρινή απογραφή όσο λειτουργούσαμε με τη δική μας δύναμη. Πριν ξεκινήσουμε το γράψιμο, κρατάμε λίγα λεπτά σιγής και ζητάμε τη δύναμη να είμαστε άφοβοι και ερευνητικοί.

Στο Τέταρτο Βήμα αρχίζουμε να αποκτάμε επαφή με τον εαυτό μας. Γράφουμε για τη σκοτεινή μας πλευρά: ενοχές, ντροπή, τύψεις, αυτολύπη, μνησικακίες, θυμό, κατάθλιψη, ματαίωση, σύγχυση, μοναξιά, αγωνία, προδοσία, απελπισία, αποτυχία, φόβο και άρνηση.

Γράφουμε για αυτά που μας ενοχλούν εδώ και τώρα. Έχοντας την τάση να σκεφτόμαστε αρνητικά, το να καταγράφουμε τα όσα συμβαίνουν μας δίνει την ευκαιρία να τα δούμε πιο θετικά.

Αν θέλουμε να διαμορφώσουμε μια καθαρή και ολοκληρωμένη εικόνα του εαυτού μας, πρέπει να λάβουμε υπόψη και τα προτερήματά μας. Για τους περισσότερους από εμάς αυτό είναι πολύ δύσκολο, γιατί δεν μας είναι εύκολο να δεχτούμε ότι έχουμε καλά στοιχεία. Κι όμως, όλοι έχουμε πλεονεκτήματα, πολλά από τα οποία τα αποκτήσαμε στην ανάρρωση, όπως η καθαρότητά μας, το ανοιχτό μυαλό, η επίγνωση του Θεού, η ειλικρίνεια προς τους άλλους, η αποδοχή, η θετική δράση, το μοίρασμα, η προθυμία, το κουράγιο, η πίστη, η φροντίδα, η ευγνωμοσύνη, η καλοσύνη και η γενναιοδωρία. Επίσης, οι απογραφές μας

συχνά περιέχουν και υλικό που έχει να κάνει με τις σχέσεις.

Κάνουμε μια ανασκόπηση της συμπεριφοράς μας στο παρελθόν και το παρόν, για να δούμε τι θέλουμε να κρατήσουμε και τι θέλουμε να πετάξουμε. Κανείς δεν μας αναγκάζει να παραιτηθούμε από τη μιζέρια μας. Αυτό το βήμα έχει τη φήμη ότι είναι δύσκολο· στην πραγματικότητα είναι αρκετά απλό.

Κάνουμε την απογραφή μας χωρίς να σκεφτόμαστε το Πέμπτο Βήμα. Δουλεύουμε το Τέταρτο Βήμα σαν να μην υπάρχει Πέμπτο Βήμα. Γράφουμε μόνοι ή παρουσία άλλων ανθρώπων – το σημαντικό είναι να νιώθουμε άνετα. Γράφουμε λίγα ή πολλά, ανάλογα με την ανάγκη μας. Κάποιος πιο έμπειρος μπορεί να μας βοηθήσει. Αυτό που έχει σημασία είναι να γράψουμε μια ηθική απογραφή. Αν η λέξη «ηθική» μας ενοχλεί, μπορούμε να την πούμε μια θετική/αρνητική απογραφή.

Ο τρόπος για να κάνουμε μια απογραφή είναι να τη γράψουμε. Το να τη σκεφτόμαστε, το να μιλάμε γι' αυτή και να την αναλύουμε, δεν ισοδυναμεί με το να την κάνουμε. Παίρνουμε ένα τετράδιο, ζητάμε καθοδήγηση, πιάνουμε

το μολύβι και αρχίζουμε να γράφουμε. Οτιδήποτε σκεφτόμαστε είναι υλικό για απογραφή. Όταν συνειδητοποιούμε πόσα λίγα έχουμε να χάσουμε και πόσα πολλά έχουμε να κερδίσουμε, ξεκινάμε αυτό το βήμα.

Ένας βασικός εμπειρικός κανόνας είναι ότι μπορεί να γράψουμε λιγότερα απ' όσα χρειάζονται, αλλά δεν υπάρχει ποτέ περίπτωση να γράψουμε πάρα πολλά. Η κάθε απογραφή εκφράζει αποκλειστικά αυτόν που την κάνει. Ίσως να είναι δύσκολη ή και επώδυνη. Μπορεί και να μοιάζει ακατόρθωτη. Ίσως φοβόμαστε ότι η επαφή με τα συναισθήματά μας θα προκαλέσει μια συντριπτική αλυσιδωτή αντίδραση πόνου και πανικού. Μπορεί να νιώθουμε ότι είναι καλύτερα να αποφύγουμε αυτή την απογραφή επειδή φοβόμαστε μήπως αποτύχουμε. Όταν όμως αγνοούμε τα συναισθήματά μας, η ένταση γίνεται αφόρητη. Ο φόβος μιας επερχόμενης καταστροφής γίνεται τόσο μεγάλος που ξεπερνάει και το φόβο της αποτυχίας.

Η απογραφή φέρνει ανακούφιση επειδή ο πόνος που τη συνοδεύει είναι λιγότερος από τον πόνο του να μην την κάνουμε. Μαθαί-

νουμε ότι ο πόνος μπορεί να γίνει κινητήρια δύναμη στην ανάρρωση. Επομένως δεν γίνεται να τον αποφύγουμε. Κατά περίεργο τρόπο, ό,τι ακούμε στις συγκεντρώσεις Βημάτων είναι σαν να ταιριάζει στο Τέταρτο Βήμα ή στην καθημερινή μας απογραφή. Μέσα από τη διαδικασία της απογραφής είμαστε σε θέση να δουλέψουμε με όλα τα θέματα που μπορεί να προκύψουν, πριν αυτά συσσωρευτούν. Όσο ζούμε ακολουθώντας το πρόγραμμα, τόσο ο Θεός μάς φανερώνει θέματα που χρειάζεται να δουλέψουμε. Όταν συμβαίνει αυτό καθόμαστε και γράφουμε. Έχοντας επιτέλους βρει έναν τρόπο να αντιμετωπίζουμε την ντροπή, τις ενοχές και τις μνησικακίες, αρχίζουμε να απολαμβάνουμε την ανάρρωση.

Η ένταση που κάποτε ήταν παγιδευμένη μέσα μας απελευθερώνεται. Είμαστε σαν μία χύτρα ταχύτητας που το γράψιμο μπορεί να την ανοίξει. Είναι δική μας απόφαση αν θα την ξανασκεπάσουμε, αν θα σερβίρουμε το περιεχόμενο, ή αν θα το πετάξουμε. Δεν είμαστε υποχρεωμένοι πια να βράζουμε στο ζουμί μας.

Παίρνουμε χαρτί και μολύβι και ζητάμε από τον Θεό μας βοήθεια για να αποκαλυφθούν τα ελαττώματα που μας προξενούν πόνο και δυστυχία. Προσευχόμαστε για το κουράγιο να είμαστε άφοβοι και ερευνητικοί, ώστε αυτή η απογραφή να μας βοηθήσει να βάλουμε σε τάξη τη ζωή μας. Όταν προσευχόμαστε και περνάμε στη δράση, όλα πάνε καλύτερα.

Δεν πρόκειται να γίνουμε τέλειοι. Αν ήμασταν τέλειοι, δεν θα ήμασταν άνθρωποι. Το σημαντικό είναι να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε. Χρησιμοποιούμε τα εργαλεία που έχουμε στη διάθεσή μας και αναπτύσσουμε την ικανότητα να επιβιώνουμε των συναισθημάτων μας. Δεν θέλουμε να χάσουμε τίποτα απ' όσα έχουμε κερδίσει. Θέλουμε να συνεχίσουμε σε αυτό το πρόγραμμα. Από την εμπειρία μας ξέρουμε ότι τα αποτελέσματα μιας απογραφής, όσο ερευνητική και λεπτομερής κι αν είναι, δεν έχουν διάρκεια αν δεν ακολουθήσει ένα εξίσου ειλικρινές Πέμπτο Βήμα.

Πέμπτο Βήμα

«Παραδεχτήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλον άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.»

Το Πέμπτο Βήμα είναι το κλειδί για την ελευθερία. Μας επιτρέπει να ζούμε καθαροί στο παρόν. Όταν μοιραζόμαστε την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας, αποκτούμε μια καινούργια ελευθερία. Έχοντας κάνει ένα ερευνητικό Τέταρτο Βήμα, ήρθε η ώρα να αντιμετωπίσουμε το περιεχόμενο της απογραφής μας. Ακούμε συχνά ότι αν κρατήσουμε αυτά τα ελαττώματα κρυφά, θα μας οδηγήσουν πίσω στη χρήση. Όταν δεν αποχωριζόμαστε το παρελθόν μας, αργά ή γρήγορα αυτό θα μας ξαναδιεκδικήσει και θα μας αποτρέψει από το να ζήσουμε με έναν καινούργιο τρόπο. Αν δεν είμαστε ειλικρινείς όταν κάνουμε το Πέμπτο Βήμα, θα έχουμε τα ίδια αρνητικά αποτελέσματα που μας είχε φέρει η ανειλικρίνεια και στο παρελθόν.

Το Πέμπτο Βήμα προτείνει να παραδεχτούμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλον άνθρωπο την ακριβή φύση των

σφαλμάτων μας. Κοιτάξαμε τα σφάλματά μας, εξετάσαμε τα μοτίβα στα οποία ήταν βασισμένη η συμπεριφορά μας και αρχίσαμε να αναγνωρίζουμε τις βαθύτερες πτυχές της αρρώστιας μας. Τώρα καθόμαστε και μοιραζόμαστε την απογραφή μας με έναν άλλον άνθρωπο.

Η Ανώτερή μας Δύναμη θα είναι μαζί μας κατά τη διάρκεια του Πέμπτου Βήματος. Θα πάρουμε βοήθεια και θα είμαστε ελεύθεροι να αντικρίσουμε τον εαυτό μας και έναν άλλο άνθρωπο. Έμοιαζε περιττό να παραδεχτούμε την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας στην Ανώτερή μας Δύναμη. «Εκλογικεύαμε και λέγαμε ότι ο Θεός όλα αυτά τα ξέρει ήδη.» Παρ' όλο που αυτό ισχύει, η παραδοχή πρέπει να βγει από τα χείλη μας για να είναι αποτελεσματική. Το Πέμπτο Βήμα δεν είναι απλώς μια ανάγνωση του Τέταρτου Βήματος.

Για χρόνια αποφεύγαμε να δούμε τον εαυτό μας όπως ήταν πραγματικά. Ντρεπόμασταν και νιώθαμε ξεκομμένοι από τον υπόλοιπο κόσμο. Τώρα που έχουμε εντοπίσει αυτά που στο παρελθόν μάς προκαλούσαν ντροπή, μπορούμε να τα βγάλουμε από τη ζωή μας, αν τα

κοιτάξουμε κατάματα και τα παραδεχτούμε. Έχοντας γράψει όλα αυτά, θα ήταν κρίμα απ' τον Θεό να τα καταχωνιάσουμε σ' ένα συρτάρι. Τα ελαττώματά μας μεγαλώνουν στο σκοτάδι και πεθαίνουν όταν εκτίθενται στο φως.

Πριν έρθουμε στους Ναρκομανείς Ανώνυμους πιστεύαμε ότι κανείς δεν θα μπορούσε να καταλάβει αυτά που είχαμε κάνει. Φοβόμασταν ότι αν ποτέ αποκαλύπταμε αυτό που πραγματικά ήμασταν, σίγουρα θα μας απέρριπταν. Οι περισσότεροι ναρκομανείς έχουν θέμα μ' αυτό. Σήμερα αναγνωρίζουμε ότι εκείνες οι αντιδράσεις μας δεν ήταν ρεαλιστικές. Τα μέλη στην Αδελφότητα όντως μας καταλαβαίνουν.

Πρέπει να επιλέξουμε προσεκτικά τον άνθρωπο με τον οποίο θα μοιραστούμε το Πέμπτο μας Βήμα. Να είμαστε σίγουροι ότι γνωρίζει τι κάνουμε και γιατί το κάνουμε. Η επιλογή αυτού του προσώπου δεν χρειάζεται να στηρίζεται σε αυστηρούς κανόνες – το σημαντικό είναι να τον εμπιστευόμαστε. Για να γίνουμε πρόθυμοι να μιλήσουμε για όλα, πρέπει να έχουμε απόλυτη εμπιστοσύνη στην ακεραιότητα και την εχεμύθειά του. Μερικοί

από εμάς κάνουμε το Πέμπτο Βήμα με έναν άγνωστο, ενώ κάποιοι άλλοι αισθανόμαστε πιο άνετα επιλέγοντας ένα μέλος των Ναρκομανών Ανωρύμων. Ξέρουμε ότι ένας άλλος ναρκομανής πιο δύσκολα θα μας κρίνει με κακία ή θα μας παρεξηγήσει.

Πρώτα κάνουμε την επιλογή μας, μετά κανονίζουμε να βρεθούμε οι δυο μας, και στη συνέχεια προχωράμε με την ενθάρρυνσή του. Έχουμε καταλάβει ότι πρόκειται για ζήτημα ζωής και θανάτου και θέλουμε να είμαστε ξεκάθαροι, ειλικρινείς και διεξοδικοί.

Μερικοί από εμάς προσπαθήσαμε να κρύψουμε κομμάτια από το παρελθόν μας, σε μια απόπειρα να βρούμε έναν πιο εύκολο τρόπο να αντιμετωπίσουμε τα βαθύτερα συναισθήματά μας. Μπορεί να νομίζουμε ότι έχουμε κάνει ήδη αρκετά, απλά και μόνο γράφοντας για το παρελθόν μας. Δεν μας παίρνει να κάνουμε αυτό το λάθος. Αυτό το βήμα θα φέρει στο φως τα κίνητρά μας και τις πράξεις μας. Δεν μπορούμε να έχουμε την απαίτηση να έρθουν από μόνα τους στην επιφάνεια. Τελικά, ξεπερνάμε την αμηχανία που κουβαλάμε και γλιτώνουμε από μελλοντικές ενοχές.

Δεν αναβάλλουμε. Πρέπει να είμαστε ακριβείς. Ο στόχος είναι να πούμε την αλήθεια, απλά και σταράτα, χωρίς υπεκφυγές. Υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να υπερβάλλουμε ως προς τα σφάλματά μας. Εξίσου επικίνδυνο θα ήταν το να ελαχιστοποιήσουμε ή να εκλογικεύσουμε το ρόλο μας σε καταστάσεις του παρελθόντος. Εδώ που τα λέμε, συνεχίζει να μας ενδιαφέρει η έγκριση του άλλου.

Οι ναρκομανείς έχουν την τάση να ζουν κρυφές ζωές. Για πολλά χρόνια καλύπταμε τη χαμηλή μας αυτοεκτίμηση πίσω από ψεύτικες μάσκες, που ελπίζαμε ότι θα ξεγελούσαν τον κόσμο. Δυστυχώς ξεγελούσαμε μόνο τον εαυτό μας. Παρ' όλο που εξωτερικά δείχναμε «ωραίοι» και γεμάτοι αυτοπεποίθηση, μέσα μας κρύβαμε ένα τρομαγμένο και ανασφαλές πλάσμα. Οι μάσκες πρέπει να πέσουν. Μοιραζόμαστε την απογραφή μας όπως ακριβώς την έχουμε γράψει, χωρίς να παραλείπουμε τίποτα. Συνεχίζουμε τη δουλειά μας σε αυτό το βήμα έντιμα και διεξοδικά, μέχρι το τέλος. Είναι πολύ ανακουφιστικό που δεν κρατάμε πια μυστικά και μοιραζόμαστε το φορτίο του παρελθόντος.

Συνήθως, καθώς μοιραζόμαστε αυτό το βήμα, ο άνθρωπος που μας ακούει μοιράζεται κομμάτια από τη δική του ιστορία. Ανακαλύπτουμε ότι δεν είμαστε μοναδικοί. Παίρνοντας αποδοχή από τον άνθρωπο που εμπιστευθήκαμε, καταλαβαίνουμε ότι μπορούμε να τύχουμε αποδοχής γι' αυτό ακριβώς που είμαστε.

Μπορεί να μην είμαστε ποτέ σε θέση να θυμηθούμε όλα τα λάθη του παρελθόντος. Κάνουμε, παρ' όλα αυτά, την καλύτερη και πιο ολοκληρωμένη μας προσπάθεια. Αρχίζουμε να βιώνουμε αληθινά συναισθήματα που μας φέρνουν σε επαφή με την πνευματική μας υπόσταση. Εκεί που κάποτε είχαμε πνευματικές θεωρίες, τώρα αρχίζουμε να αφυπνιζόμαστε σε μια πνευματική πραγματικότητα. Αυτή η αρχική εξέταση του εαυτού μας συνήθως αποκαλύπτει κάποιες συμπεριφορές που δεν μας αρέσουν και πολύ. Ωστόσο, όταν τις παραδεχόμαστε και τις μοιραζόμαστε, είμαστε σε θέση να τις διαχειριστούμε εποικοδομητικά. Αυτές τις αλλαγές δεν μπορούμε να τις κάνουμε μόνοι μας. Θα χρειαστούμε τη βοήθεια του Θεού της κατανόησής μας και την Αδελφότητα των Ναρκομανών Ανωνύμων.

Έκτο Βήμα

«Ημασταν απόλυτα έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να αφαιρέσει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα.»

Γιατί να ζητήσουμε κάτι χωρίς να είμαστε έτοιμοι γι' αυτό; Θα ήταν σαν να γυρεύαμε μπελάδες. Ξανά και ξανά οι ναρκομανείς αποζητούν ανταμοιβές σκληρής δουλειάς χωρίς να έχουν μοχθήσει. Στο Έκτο Βήμα, παλεύουμε να βρούμε προθυμία. Το πόσο ειλικρινά δουλεύουμε αυτό το βήμα εξαρτάται από το πόσο επιθυμούμε να αλλάξουμε.

Θέλουμε στ' αλήθεια να απαλλαγούμε από τις μνησικακίες, το θυμό, το φόβο μας; Πολλοί από εμάς μένουμε προσκολλημένοι στους φόβους μας, τις αμφιβολίες, την αυτοαποστροφή ή το μίσος, επειδή υπάρχει μια αρρωστημένη ασφάλεια στο γνώριμο πόνο. Μοιάζει πιο ασφαλές να μείνουμε με αυτό που γνωρίζουμε, παρά να το αποχωριστούμε για κάτι άγνωστο.

Τα ελαττώματα του χαρακτήρα πρέπει να τα παραδώσουμε με αποφασιστικότητα. Οι απαιτήσεις τους μας αποδυναμώνουν και

υποφέρουμε. Εκεί που κάποτε ήμασταν περήφανοι, τώρα δεν μπορούμε να κάνουμε τα στραβά μάτια στην υπεροψία. Αν δεν είμαστε ταπεινοί, η συνέπεια είναι η ταπείνωση. Αν είμαστε άπληστοι, ανακαλύπτουμε ότι δεν μένουμε ποτέ ικανοποιημένοι. Πριν κάνουμε το Τέταρτο και Πέμπτο Βήμα, εύκολα ενδίδαμε στο φόβο, στο θυμό, στην ανειλικρίνεια ή στην αυτολύπη. Σήμερα, το να ενδίδουμε σε αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα θολώνει την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε καθαρά. Ο εγωισμός γίνεται μια ανυπόφορη, καταστροφική αλυσίδα που μας κρατά δέσμιους στις κακές μας συνήθειες. Τα ελαττώματά μας απομυζούν όλο το χρόνο και την ενέργειά μας.

Εξετάζουμε την απογραφή του Τέταρτου Βήματος και βλέπουμε ξεκάθαρα πώς επηρεάζουν αυτά τα ελαττώματα τη ζωή μας. Αρχίζουμε να αποζητούμε ελευθερία από αυτά. Μέσα από την προσευχή ή με άλλους τρόπους, αποκτάμε την προθυμία και τη θέληση να αφήσουμε τον Θεό να αφαιρέσει αυτά τα καταστροφικά χαρακτηριστικά. Χρειάζεται να αλλάξουμε μέσα μας προκειμένου να μείνουμε καθαροί. Θέλουμε να αλλάξουμε.

Χρειάζεται να προσεγγίσουμε τα ελαττώματα του παρελθόντος με ανοιχτό μυαλό. Αν και τα ξέρουμε, συνεχίζουμε να κάνουμε τα ίδια λάθη, μη μπορώντας να απαλλαγούμε από τις κακές συνήθειες. Αναζητούμε στην Αδελφότητα τον τρόπο ζωής που θέλουμε. Ρωτάμε τους φίλους μας: «Εσύ κατάφερες να τα παραδώσεις;» Με ελάχιστες εξαιρέσεις, η απάντηση είναι: «Έκανα ό,τι καλύτερο μπορούσα.» Όταν αναγνωρίσουμε πώς τα ελαττώματα επηρεάζουν τη ζωή μας και τα αποδεχτούμε, τότε μπορούμε να τα αφήσουμε από τα χέρια μας και να πάμε σε έναν νέο τρόπο ζωής. Μαθαίνουμε ότι μεγαλώνουμε όταν κάνουμε καινούργια λάθη, αντί να επαναλαμβάνουμε τα παλιά.

Όταν δουλεύουμε το Έκτο Βήμα, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι είμαστε άνθρωποι και ότι δεν χρειάζεται να έχουμε εξωπραγματικές προσδοκίες από τον εαυτό μας. Αυτό είναι ένα βήμα προθυμίας. Η πνευματική αρχή του Έκτου Βήματος είναι η προθυμία. Το Έκτο Βήμα μάς βοηθά να κινηθούμε προς μια πνευματική κατεύθυνση. Το να παρεκκλίνουμε είναι ανθρώπινο.

Η αντιδραστικότητα είναι ένα ελάττωμα του χαρακτήρα που σε αυτό το σημείο μπορεί να μας δημιουργήσει πρόβλημα. Δεν χρειάζεται να χάνουμε την πίστη μας όταν γινόμαστε αντιδραστικοί. Η αντιδραστικότητα πιθανόν να οδηγήσει σε αδιαφορία ή έλλειψη ανεκτικότητας, τα οποία όμως με επίμονη προσπάθεια ξεπερνιούνται. Αναζητούμε διαρκώς προθυμία. Μπορεί να αμφιβάλλουμε για το αν είναι θέλημα Θεού να ανακουφιστούμε, ή μπορεί να πιστεύουμε ότι κάτι θα πάει στραβά. Ζητάμε τη γνώμη ενός άλλου μέλους και μας λέει: «Βρίσκεσαι στο σωστό σημείο.» Γινόμαστε ξανά έτοιμοι να αφαιρεθούν τα ελαττώματά μας. Εμπιστευόμαστε τις απλές υποδείξεις του προγράμματος. Παρ' όλο που δεν είμαστε απόλυτα έτοιμοι, βαδίζουμε στο σωστό δρόμο.

Κάποια στιγμή, η πίστη, η ταπεινοφροσύνη και η αποδοχή παίρνουν τη θέση της έπαρσης και της αντιδραστικότητας. Αρχίζουμε να γνωρίζουμε τον εαυτό μας. Ωριμάζουμε και διευρύνεται η συνείδησή μας. Καθώς η προθυμία μεγαλώνει και γίνεται ελπίδα, αρχίζουμε να νιώθουμε καλύτερα. Ίσως για πρώτη φορά

μπορούμε να οραματιστούμε την καινούργια μας ζωή. Με αυτή την προοπτική, κάνουμε την προθυμία μας πράξη προχωρώντας στο Έβδομο Βήμα.

Έβδομο Βήμα

«Ταπεινά Του ζητήσαμε να αφαιρέσει τις ατέλειές μας.»

Ελαττώματα ή ατέλειες του χαρακτήρα είναι εκείνα τα γνωρίσματα που σε όλη μας τη ζωή μας προκαλούσαν πόνο και δυστυχία. Αν είχαν συνεισφέρει στην υγεία και την ευτυχία μας, δεν θα είχαμε φτάσει σε τόση απελπισία. Χρειάστηκε να γίνουμε έτοιμοι ώστε να αφήσουμε τον Θεό της κατανόησής μας να αφαιρέσει αυτά τα ελαττώματα.

Φτάσαμε στο Έβδομο Βήμα έχοντας αποφασίσει ότι θέλουμε ο Θεός να μας ανακουφίσει από τις άχρηστες ή καταστροφικές πλευρές της προσωπικότητάς μας. Μόνοι μας δεν μπορούσαμε να τα βγάλουμε πέρα με τη δοκιμασία της ζωής. Μόνο αφού κάναμε τη ζωή μας άνω κάτω, συνειδητοποιήσαμε ότι δεν μπορούσαμε να τα καταφέρουμε μόνοι. Όταν

το παραδεχτήκαμε, καταφέραμε να αποκτήσουμε μια ιδέα ταπεινοφροσύνης. Αυτό είναι το κύριο συστατικό του Έβδομου Βήματος. Η ταπεινοφροσύνη είναι το αποτέλεσμα του να γινόμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας. Εφαρμόζουμε πρακτικά την ειλικρίνεια από το Πρώτο Βήμα, όπου αποδεχτήκαμε τον εθισμό και την ανισχυρότητά μας. Βρήκαμε μια πηγή δύναμης πέρα από τον εαυτό μας και μάθαμε να βασιζόμαστε σε αυτή. Εξετάσαμε τη ζωή μας και ανακαλύψαμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Η αληθινή ταπεινοφροσύνη έχει να κάνει με την αυτοαποδοχή και με την ειλικρινή προσπάθεια να είμαστε ο εαυτός μας. Κανείς μας δεν είναι απόλυτα καλός ή απόλυτα κακός. Όλοι έχουμε και αρνητικά και θετικά στοιχεία. Το πιο σημαντικό είναι ότι είμαστε άνθρωποι.

Η ταπεινοφροσύνη είναι τόσο σημαντική για να μείνουμε καθαροί, όσο είναι η τροφή και το νερό για την επιβίωση. Καθώς ο εθισμός μας προόδευε, αναλώναμε όλη μας την ενέργεια στην ικανοποίηση των υλικών μας επιθυμιών. Για όλες τις υπόλοιπες ανάγκες, η πόρτα ήταν έτσι κι αλλιώς κλειστή. Πάντα

ψάχναμε για άμεση ικανοποίηση των βασικών μας επιθυμιών.

Το Έβδομο Βήμα είναι ένα βήμα δράσης και έφτασε η στιγμή να ζητήσουμε από τον Θεό βοήθεια και ανακούφιση. Χρειάζεται να κατανοήσουμε ότι ο τρόπος σκέψης μας δεν είναι μοναδικός και ότι άλλοι άνθρωποι μπορούν να μας δώσουν κατεύθυνση. Όταν κάποιος επισημαίνει ένα ελάττωμά μας, η πρώτη μας αντίδραση μπορεί να είναι αμυντική. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε τέλειοι. Θα υπάρχει πάντα περιθώριο για εξέλιξη. Αν θέλουμε πραγματικά να ελευθερωθούμε, προσέχουμε όσα μας επισημαίνουν οι άλλοι ναρκομανείς. Αν τα ελαττώματα που ανακαλύπτουμε είναι όντως υπαρκτά και μας δοθεί η δυνατότητα να απαλλαγούμε από αυτά, σίγουρα θα νιώσουμε καλύτερα.

Σε αυτό το βήμα μερικοί από εμάς θα θελήσουν να πέσουν στα γόνατα. Κάποιοι θα είναι πολύ ήσυχοι και άλλοι θα καταβάλουν μεγάλη συναισθηματική προσπάθεια για να δείξουν έντονη προθυμία. Η λέξη «ταπεινόφρων» ταιριάζει επειδή προσεγγίζουμε αυτή τη Δύναμη, που είναι μεγαλύτερη από εμάς,

και ζητάμε την ελευθερία να ζήσουμε χωρίς τους περιορισμούς των παλιών μας συνηθειών. Πολλοί από εμάς είμαστε πρόθυμοι να δουλέψουμε αυτό το βήμα χωρίς επιφυλάξεις, προχωρώντας με τυφλή πίστη επειδή έχουμε πια κουραστεί με τον τρόπο που ενεργούσαμε και νιώθαμε. Απ' τη στιγμή που λειτουργεί για μας, το πάμε μέχρι τέλους.

Αυτός είναι ο δρόμος για την πνευματική μας εξέλιξη. Αλλάζουμε κάθε μέρα. Σταδιακά και προσεκτικά βγαίνουμε από την απομόνωση και τη μοναξιά του εθισμού και μπαίνουμε στο ρεύμα της ζωής. Αυτή η εξέλιξη δεν είναι ευσεβής πόθος, αλλά αποτέλεσμα δράσης και προσευχής. Το βασικό ζητούμενο του Έβδομου Βήματος είναι να βγούμε από τον εαυτό μας και να προσπαθούμε να λειτουργούμε σύμφωνα με τη θέληση της Ανώτερής μας Δύναμης.

Αν λόγω επιπολαιότητας δεν καταφέρουμε να συλλάβουμε το πνευματικό νόημα αυτού του βήματος, μπορεί να δυσκολευτούμε και να ξαναβρεθούμε αντιμέτωποι με παλιά προβλήματα. Ένας από τους κινδύνους είναι να είμαστε πολύ αυστηροί με τον εαυτό μας.

Το να μοιραζόμαστε με άλλους ναρκομανείς στην ανάρρωση θα μας βοηθήσει να μην παίρνουμε τον εαυτό μας πολύ στα σοβαρά. Το να δεχόμαστε τα ελαττώματα των άλλων μας βοηθάει να γίνουμε ταπεινοί και μας προετοιμάζει για τη στιγμή που θα βρούμε ανακούφιση και από τα δικά μας ελαττώματα. Ο Θεός συχνά δουλεύει μέσα από εκείνους που νοιάζονται αρκετά για την ανάρρωση, με σκοπό να μας βοηθήσει να αποκτήσουμε επίγνωση των ατελειών μας.

Είναι φανερό ότι η ταπεινοφροσύνη παίζει κυρίαρχο ρόλο σε αυτό το πρόγραμμα και στον καινούργιο μας τρόπο ζωής. Κάνουμε την απογραφή μας· γινόμαστε έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να αφαιρέσει τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας· ταπεινά Του ζητάμε να αφαιρέσει τις ατέλειές μας. Αυτός είναι ο δρόμος μας προς την πνευματική ανάπτυξη και θέλουμε να συνεχίσουμε. Είμαστε έτοιμοι για το Όγδοο Βήμα.

Όγδοο Βήμα

«Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να επανορθώσουμε σε όλους.»

Μπορούμε να δούμε το Όγδοο Βήμα ως μια άσκηση στη νεοαποκτηθείσα ταπεινοφροσύνη μας. Το ζητούμενο είναι να ελευθερωθούμε από τις ενοχές που μας βαραίνουν. Θέλουμε να κοιτάμε τον κόσμο στα μάτια χωρίς επιθετικότητα ή φόβο.

Είμαστε πρόθυμοι να κάνουμε μια λίστα όλων των ανθρώπων που έχουμε βλάψει, ώστε να απαλλαγούμε από το φόβο και τις ενοχές του παρελθόντος; Η εμπειρία μας έχει δείξει ότι χρειάζεται να γίνουμε πρόθυμοι προκειμένου αυτό το βήμα να έχει αποτελέσματα.

Το Όγδοο Βήμα δεν είναι εύκολο· απαιτεί ένα νέο επίπεδο ειλικρίνειας ως προς τις σχέσεις μας με τους άλλους. Με το Όγδοο Βήμα ξεκινά η διαδικασία της συγχώρεσης: συγχωρούμε τους άλλους, πιθανόν μας συγχωρούν και οι άλλοι, και επιτέλους συγχωρούμε εμείς τον εαυτό μας και μαθαίνουμε να ζούμε σε αυτόν τον κόσμο. Φτάνοντας σε αυτό το

βήμα, έχουμε ήδη εξασκηθεί στο να κατανοούμε μάλλον παρά στο να περιμένουμε εμείς κατανόηση. Μπορούμε πιο εύκολα να ζούμε και ν' αφήνουμε και τους άλλους να ζουν όταν γνωρίζουμε πού οφείλουμε επανορθώσεις. Τώρα μπορεί να φαίνεται δύσκολο, αλλά όταν το κάνουμε θα αναρωτηθούμε γιατί δεν το κάναμε πολύ νωρίτερα.

Χρειαζόμαστε ουσιαστική ειλικρίνεια προκειμένου να κάνουμε μια σωστή λίστα. Ο ορισμός της λέξης «βλάβη» μας βοηθάει κατά την προετοιμασία της λίστας του Όγδοου Βήματος. Ένας ορισμός της λέξης «βλάβη» είναι η πρόκληση σωματικής ή ψυχικής φθοράς. Ένας άλλος ορισμός είναι η πρόκληση πόνου, οδύνης ή απώλειας. Η βλάβη μπορεί να προκλήθηκε από κάτι που ειπώθηκε, από μια πράξη που έγινε ή κάποια άλλη που δεν έγινε. Η βλάβη μπορεί να προκύψει από λόγια ή πράξεις, είτε σκόπιμα είτε χωρίς πρόθεση. Ο βαθμός της βλάβης μπορεί να ποικίλει, από το να κάνουμε κάποιον να νιώθει άβολα, μέχρι το να προκαλέσουμε τραυματισμό ή ακόμη και θάνατο.

Το Όγδοο Βήμα μάς αναγκάζει να τοποθετηθούμε ως προς το εξής: πολλοί από εμάς έχουμε

δυσκολία να παραδεχτούμε ότι προκαλέσαμε βλάβη σε άλλους, διότι πιστεύαμε ότι ήμασταν θύματα του εθισμού μας. Το να αποφύγουμε αυτή την εκλογίκευση έχει ζωτική σημασία για το Όγδοο Βήμα. Πρέπει να διαχωρίσουμε αυτά που μας έκαναν από εκείνα που εμείς κάναμε σε άλλους. Βάζουμε στην άκρη τις δικαιολογίες μας και εκείνα τα πιστεύω που μας κρατάνε στη θέση του θύματος. Συχνά νιώθουμε ότι έχουμε βλάβει μόνο τον εαυτό μας, όμως συνήθως βάζουμε τον εαυτό μας τελευταίο στη λίστα, αν τον βάλουμε. Με αυτό το βήμα περνάμε στη δράση για να αποκαταστήσουμε τις ζημιές που έχουν γίνει στη ζωή μας.

Δεν θα γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι κρίνοντας τα λάθη των άλλων. Θα νιώσουμε όμως καλύτερα ξεκαθαρίζοντας τη ζωή μας και ξαλαφρώνοντας από τις ενοχές. Έχοντας μια γραπτή λίστα, δεν μπορούμε πλέον να αρνούμαστε ότι προκαλέσαμε βλάβη. Παραδεχόμαστε ότι πληγώσαμε άλλους, άμεσα ή έμμεσα, με κάποια πράξη, κάποιο ψέμα, μια υπόσχεση που δεν κρατήσαμε ή από αμέλεια.

Κάνουμε τη λίστα μας, ή την παίρνουμε από το Τέταρτο Βήμα, προσθέτοντας κι άλ-

λους ανθρώπους που μας έρχονται στο νου. Κοιτάμε αυτή τη λίστα με εντιμότητα και αναγνωρίζουμε τα λάθη μας, ώστε να μπορέσουμε να γίνουμε πρόθυμοι να κάνουμε επανορθώσεις.

Σε κάποιες περιπτώσεις τυχαίνει να μη γνωρίζουμε τα πρόσωπα που αδικήσαμε. Όταν κάναμε χρήση, οποιοσδήποτε ερχόταν σε επαφή μαζί μας διέτρεχε κάποιον κίνδυνο. Πολλά μέλη αναφέρουν τους γονείς τους, τους συντρόφους τους, τα παιδιά τους, φίλους, ερωτικούς συντρόφους, άλλους ναρκομανείς, απλούς γνωστούς, συναδέλφους, εργοδότες, δασκάλους, σπιτονοικοκύρηδες και παντελώς άγνωστους ανθρώπους. Μπορούμε να βάλουμε και τον εαυτό μας στη λίστα, γιατί ο ενεργός εθισμός ήταν επίσης μια αργή αυτοκτονία. Μπορεί να δούμε ότι είναι πιο λειτουργικό να κάνουμε μία ξεχωριστή λίστα με τους ανθρώπους στους οποίους οφείλουμε οικονομικές επανορθώσεις.

Όπως με κάθε βήμα, πρέπει να είμαστε σχολαστικοί. Οι πιο πολλοί από εμάς συνήθως κάνουμε λιγότερα απ' όσα χρειάζονται, παρά περισσότερα. Από την άλλη μεριά, δεν γίνεται

να αναβάλλουμε την ολοκλήρωση αυτού του βήματος μόνο και μόνο επειδή δεν είμαστε σίγουροι για το αν η λίστα μας είναι πλήρης. Η δουλειά αυτή δεν τελειώνει ποτέ.

Η τελευταία δυσκολία στη δουλειά του Όγδοου Βήματος είναι να το διαχωρίσουμε από το Ένατο. Οι προβολές για το πώς θα κάνουμε στην πράξη τις επανορθώσεις μπορεί να είναι μεγάλος ανασταλτικός παράγοντας τόσο στο να κάνουμε τη λίστα όσο και στο να γίνουμε πρόθυμοι. Δουλεύουμε αυτό το βήμα σαν να μην υπάρχει Ένατο Βήμα. Δεν σκεφτόμαστε καν τις επανορθώσεις, παρά μόνο συγκεντρωνόμαστε σε αυτό ακριβώς που λέει το Όγδοο Βήμα: κάνουμε μια λίστα και γινόμαστε πρόθυμοι. Το πιο σημαντικό που κάνει για μας αυτό το βήμα είναι ότι μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε ότι, σιγά-σιγά, επαναπροσδιορίζουμε τη σχέση μας με τον εαυτό μας και με τους άλλους.

Ακούγοντας προσεκτικά άλλα μέλη να μοιράζονται την εμπειρία τους με αυτό το βήμα, μας ξεκαθαρίζεται οποιαδήποτε σύγχυση μπορεί να έχουμε σχετικά με το γράψιμο της λίστας. Επιπλέον, ο άνθρωπος που μας υπο-

στηρίζει μπορεί να μοιραστεί μαζί μας πώς δούλεψε το Όγδοο Βήμα για αυτόν. Μπορούμε επίσης μια απορία μας να τη θέσουμε σε μια συγκέντρωση και να ωφεληθούμε έτσι από τη συνείδηση της ομάδας.

Το Όγδοο Βήμα προσφέρει μια μεγάλη αλλαγή σε μια ζωή καταδυναστευμένη από τύψεις και ενοχές. Το μέλλον μας αλλάζει, καθώς δεν είμαστε πια αναγκασμένοι να αποφεύγουμε αυτούς που έχουμε βλάψει. Ως αποτέλεσμα αυτού του βήματος, μας χαρίζεται μια νέα ελευθερία ικανή να δώσει τέλος στην απομόνωση. Όσο συνειδητοποιούμε την ανάγκη μας να μας συγχωρήσουν, μπορούμε κι εμείς να συγχωρούμε περισσότερο. Αν μη τι άλλο, ξέρουμε ότι πλέον δεν κάνουμε τη ζωή των άλλων δύσκολη ελαφρά τη καρδία.

Το Όγδοο Βήμα είναι ένα βήμα δράσης. Όπως όλα τα βήματα, έχει άμεσες απολαβές. Τώρα ο δρόμος είναι ανοιχτός για να αρχίσουμε τις επανορθώσεις μας στο Ένατο Βήμα.

Ένατο Βήμα

«Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε αυτούς τους ανθρώπους όπου ήταν δυνατόν, εκτός εάν αυτό θα έβλαπτε αυτούς ή άλλους.»

Αυτό το βήμα δεν πρέπει να το αποφύγουμε. Αν δεν το δουλέψουμε, αφήνουμε στο πρόγραμμά μας ένα παραθυράκι για υποτροπή. Η περηφάνια, ο φόβος και η αναβλητικότητα συχνά φαίνονται αξεπέραστα εμπόδια στο δρόμο για την προσωπική μας ανάπτυξη. Το σημαντικό είναι να περάσουμε στη δράση και να γίνουμε έτοιμοι να δεχτούμε τις αντιδράσεις εκείνων των ανθρώπων που έχουμε βλάψει. Κάνουμε επανορθώσεις όσο καλύτερα μπορούμε.

Η επιλογή του σωστού χρόνου είναι πολύ σημαντική σε αυτό το βήμα. Κάνουμε επανορθώσεις όταν παρουσιάζεται η ευκαιρία, εκτός αν, κάνοντάς τες, θα προκαλούσαμε μεγαλύτερη βλάβη. Κάποιες επανορθώσεις δεν θα μπορέσουμε να τις κάνουμε· δεν είναι δυνατόν να γίνουν, ούτε θα χρησίμευαν σε κάτι. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι επανορθώσεις είναι πέραν των δυνατοτήτων μας. Όταν

δεν μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με το πρόσωπο που έχουμε βλάψει, ανακαλύπτουμε ότι η προθυμία μας για επανόρθωση αρκεί. Ωστόσο, δεν θα έπρεπε ποτέ να αποφύγουμε να έρθουμε σε επαφή με κάποιον από ντροπή, φόβο ή αναβλητικότητα.

Θέλουμε να απελευθερωθούμε από τις ενοχές μας, αλλά όχι εις βάρος κάποιου άλλου. Διατρέχουμε τον κίνδυνο να εμπλέξουμε ένα τρίτο πρόσωπο ή κάποιον γνωστό από τον καιρό της χρήσης, ο οποίος δεν θα ήθελε να εκτεθεί. Δεν έχουμε το δικαίωμα ούτε χρειάζεται να βάλουμε σε κίνδυνο έναν άλλον άνθρωπο. Συχνά είναι απαραίτητο να παίρνουμε καθοδήγηση από άλλους για αυτά τα ζητήματα.

Προτείνεται να αναθέτουμε τις νομικές μας υποθέσεις σε δικηγόρους και τις οικονομικές ή ιατρικές μας υποθέσεις στους ειδικούς. Για να τα καταφέρνουμε στη ζωή, χρειάζεται να μάθουμε πότε έχουμε ανάγκη από βοήθεια.

Σε κάποιες σχέσεις μας από το παρελθόν μπορεί να εκκρεμεί μια άλυτη διαφορά. Η δική μας συμβολή στην επίλυση παλιών διαφορών είναι το να κάνουμε επανορθώσεις. Θέλουμε

να αποφύγουμε να εμπλακούμε σε νέες διαμάχες ή να διαιωνίσουμε παλιές μνησικακίες. Σε πολλές περιπτώσεις το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να βρούμε αυτόν τον άνθρωπο και να ζητήσουμε ταπεινά κατανόηση για τα παλιά μας σφάλματα. Μερικές φορές μπορεί να νιώσουμε μεγάλη χαρά όταν παλιοί φίλοι ή συγγενείς είναι πρόθυμοι να αφήσουν πίσω την πικρία τους. Το να έρθουμε σε επαφή με κάποιον που έχει ακόμη ανοιχτές πληγές που οφείλονται στις δικές μας πράξεις, μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνο. Έμμεσες επανορθώσεις μπορεί να είναι απαραίτητες σε περιπτώσεις όπου οι άμεσες θα έβαζαν σε κίνδυνο εμάς τους ίδιους ή άλλους ανθρώπους. Κάνουμε τις επανορθώσεις μας όσο καλύτερα μπορούμε. Προσπαθούμε να θυμόμαστε ότι όταν κάνουμε επανορθώσεις, τις κάνουμε για εμάς. Αντί να νιώθουμε ενοχές και τύψεις, νιώθουμε ανακούφιση για το παρελθόν μας.

Δεχόμαστε ότι ήταν οι πράξεις μας που προκαλούσαν την αρνητική μας στάση. Το Ένατο Βήμα μάς βοηθάει με την ενοχή μας, όπως βοηθάει και τους άλλους να διαχειριστούν το θυμό τους απέναντί μας. Μερικές φορές, η

μόνη επανόρθωση που μπορούμε να κάνουμε είναι να μείνουμε καθαροί. Το οφείλουμε στον εαυτό μας και στους αγαπημένους μας. Δεν προκαλούμε πια αναστάτωση στην κοινωνία λόγω της χρήσης μας. Μερικές φορές, ο μόνος τρόπος να κάνουμε επανορθώσεις είναι μέσα από την κοινωνική προσφορά. Τώρα, βοηθάμε τον εαυτό μας και άλλους ναρκομανείς να αναρρώνουν. Αυτό είναι μια πολύ σημαντική επανόρθωση προς το κοινωνικό σύνολο.

Στη διαδικασία της ανάρρωσης επανερχόμαστε στη λογική και μέρος αυτής της λογικής είναι οι λειτουργικές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους. Όλο και πιο σπάνια βλέπουμε τους άλλους σαν απειλή για την ασφάλειά μας. Ο σωματικός πόνος και η διανοητική σύγχυση που έχουμε βιώσει στο παρελθόν, θα αντικατασταθούν από μια ουσιαστική αίσθηση ασφάλειας. Προσεγγίζουμε αυτούς που έχουμε βλάψει με ταπεινοφροσύνη και υπομονή. Πολλοί από εκείνους που ειλικρινά εύχονται το καλό μας, μπορεί να έχουν επιφυλάξεις για το πόσο αληθινή είναι η ανάρρωσή μας. Οφείλουμε να θυμόμαστε τον πόνο που πέρασαν. Με τον καιρό, πολλά θαύματα θα συμβούν.

Πολλοί από εμάς που είχαμε φύγει από την οικογένειά μας, καταφέραμε να ξαναφτιάξουμε τις σχέσεις μας μαζί τους. Κάποια στιγμή, γίνεται πιο εύκολο γι' αυτούς να δεχτούν την αλλαγή μας. Ο χρόνος καθαρότητας μιλάει από μόνος του. Η υπομονή είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ανάρρωσής μας. Η ανιδιοτελής αγάπη που βιώνουμε θα αναζωογονήσει τη θέλησή μας για ζωή, και την κάθε θετική μας κίνηση θα ακολουθεί μια αναπάντεχη ευκαιρία. Μια επανόρθωση χρειάζεται πολύ κουράγιο και πίστη αλλά έχει σαν αποτέλεσμα μεγάλη πνευματική ανάπτυξη.

Μέσα στα συντρίμια του παρελθόντος ανακαλύπτουμε μια καινούργια ελευθερία. Από δω κι εμπρός θα έχουμε οφέλη κάνοντας σε τακτική βάση την προσωπική απογραφή του Δέκατου Βήματος.

Δέκατο Βήμα

«Συνεχίσαμε να κάνουμε προσωπική απογραφή και όταν σφάλαμε το παραδεχτήκαμε αμέσως.»

Το Δέκατο Βήμα μάς απελευθερώνει από τα συντρίμια που συσσωρεύουμε στο παρόν μας. Αν δεν έχουμε επίγνωση των ελαττωμάτων μας, είναι ικανά να μας δυσκολέψουν τόσο που να μας ξαναστείλουν στο πιώμα.

Ένα από τα πρώτα πράγματα που μαθαίνουμε στους Нарκομανείς Ανώνυμους είναι ότι όταν πίνουμε, χάνουμε από χέρι. Κατ' αναλογία, δεν θα βιώσουμε τόσο πολύ πόνο αν μπορέσουμε να αποφύγουμε τα πράγματα που μας τον προκαλούν. Το να συνεχίσουμε να κάνουμε προσωπική απογραφή σημαίνει ότι αποκτούμε τη συνήθεια να κοιτάμε τακτικά τον εαυτό μας, τις πράξεις μας, τις συμπεριφορές μας και τις σχέσεις μας.

Είμαστε πλάσματα της συνήθειας, άρα επιρρεπείς στον παλιό τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς. Κάποιες φορές μοιάζει πιο εύκολο το να μένουμε κολλημένοι στην αυτοκαταστροφή, από το να δοκιμάσουμε μια καινούργια

πορεία που μας φαίνεται επικίνδυνη. Δεν χρειάζεται να παγιδευόμαστε από τις παλιές μας συνήθειες. Σήμερα έχουμε επιλογή.

Το Δέκατο Βήμα μας βοηθάει να διορθώσουμε τα προβλήματα που προκύπτουν στην ανάρρωση και να τα προλαβαίνουμε πριν επαναληφθούν. Εξετάζουμε τις πράξεις μας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μερικοί από μας γράφουμε για τα συναισθήματά μας, εξηγώντας πώς νιώσαμε και ποιο ήταν το δικό μας κομμάτι στο κάθε πρόβλημα. Μήπως βλάψαμε κάποιον; Μήπως χρειάζεται να παραδεχτούμε ότι σφάλλαμε; Όταν συναντάμε δυσκολίες, φροντίζουμε να τις αντιμετωπίσουμε. Όταν δεν κάνουμε κάτι γι' αυτές, οι συνέπειες μπορεί να είναι επώδυνες.

Αυτό το βήμα μπορεί να γίνει η άμυνά μας απέναντι στη γνώριμη παραφροσύνη. Ρωτάμε τον εαυτό μας: παρασυρόμαστε σε παλιές συμπεριφορές θυμού, μνησικακίας ή φόβου; Νιώθουμε παγιδευμένοι; Βάζουμε τον εαυτό μας σε μελάδες; Είμαστε πολύ πεινασμένοι, θυμωμένοι, μόνοι ή κουρασμένοι; Παίρνουμε τον εαυτό μας πολύ στα σοβαρά; Κατακρίνουμε τον εαυτό μας συγκρινόμενοι

με την εικόνα των άλλων; Υποφέρουμε από κάποιο σωματικό πρόβλημα; Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις μάς βοηθούν να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες που προκύπτουν. Δεν χρειάζεται να ζούμε πια σαν να έχουμε «μια τρύπα στα σωθικά». Πολλές από τις βασικές μας ανησυχίες και τις μεγαλύτερές μας δυσκολίες προέρχονται από την απειρία μας στο να ζούμε χωρίς ναρκωτικά. Συχνά, όταν ρωτάμε ένα παλιότερο μέλος τι να κάνουμε, μένουμε κατάπληκτοι από την απλότητα της απάντησης.

Το Δέκατο Βήμα μπορεί να λειτουργήσει σαν βαλβίδα αποσυμπίεσης. Δουλεύουμε αυτό το βήμα όσο τα διάφορα θέματα της μέρας είναι ακόμα επίκαιρα. Κάνουμε μια λίστα των όσων συνέβησαν, προσπαθώντας να μην εκλογικεύουμε. Αυτό μπορεί να γίνει γραπτά στο τέλος της ημέρας. Καταρχήν βάζουμε μια τελεία! Μετά επιτρέπουμε στον εαυτό μας την πολυτέλεια να ηρεμήσει και να σκεφτεί. Εξετάζουμε τις πράξεις μας, τις αντιδράσεις και τα κίνητρά μας. Συχνά συνειδητοποιούμε ότι τα καταφέρνουμε καλύτερα από ότι είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε. Αυτή η επίγνωση

μας επιτρέπει να εξετάζουμε τις πράξεις μας και να παραδεχόμαστε τα σφάλματά μας, μειώνοντας τις πιθανές επιπτώσεις. Χρειάζεται να αποφεύγουμε την εκλογίκευση. Παραδεχόμαστε τα λάθη μας χωρίς περιστροφές και χωρίς δικαιολογίες.

Δουλεύουμε αυτό το βήμα σε συνεχόμενη βάση και αυτό λειτουργεί προληπτικά. Όσο περισσότερο δουλεύουμε αυτό το βήμα, τόσο λιγότερες επανορθώσεις θα έχουμε να κάνουμε. Αυτό το βήμα είναι ένα σπουδαίο εργαλείο για να αποφεύγουμε τον πόνο πριν τον προκαλέσουμε στον εαυτό μας. Παρατηρούμε τα συναισθήματά μας, τις φαντασιώσεις μας και τις πράξεις μας. Μέσα από τη διαρκή αυτοπαρατήρηση μπορούμε να αποφύγουμε την επανάληψη εκείνων των πράξεων που μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα.

Αυτό το βήμα το χρειαζόμαστε ακόμα και όταν νιώθουμε καλά και όλα πάνε μια χαρά. Τα καλά συναισθήματα είναι καινούργια για μας και χρειάζονται φροντίδα. Όταν περνάμε δύσκολα, μπορούμε να δοκιμάσουμε τα πράγματα που λειτούργησαν όταν ήμασταν καλά. Έχουμε το δικαίωμα να νιώθουμε καλά.

Έχουμε επιλογή. Οι καλές εποχές μπορεί να αποδειχθούν παγίδα· ο κίνδυνος είναι ότι μπορεί να ξεχάσουμε ότι η προτεραιότητά μας είναι να μένουμε καθαροί. Για μας, η ανάρρωση είναι κάτι περισσότερο από το απλά να περνάμε καλά.

Χρειάζεται να θυμόμαστε ότι όλοι κάνουμε λάθη. Ποτέ δεν θα γίνουμε τέλειοι. Ωστόσο, δουλεύοντας το Δέκατο Βήμα μπορούμε να αποδεχτούμε τον εαυτό μας. Όταν συνεχίζουμε να κάνουμε προσωπική απογραφή ελευθερωνόμαστε, εδώ και τώρα, από τον ίδιο μας τον εαυτό και από το παρελθόν μας. Δεν χρειάζεται πλέον να δικαιολογούμε την ύπαρξή μας. Αυτό το βήμα μας επιτρέπει να είμαστε ο εαυτός μας.

Ενδέκατο Βήμα

«Αναζητήσαμε μέσω προσευχής και περισυλλογής να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό της κατανόησής μας, προσευχόμενοι μόνο για τη γνώση της θέλησής Του για μας και τη δύναμη να την εκτελέσουμε.»

Τα πρώτα δέκα βήματα έχουν προετοιμάσει το έδαφος για να βελτιώσουμε τη συνειδητή μας επαφή με τον Θεό της κατανόησής μας· πάνω σε αυτή τη βάση μπορούμε να εκπληρώσουμε τους πολυπόθητους στόχους μας. Μπαίνοντας σε αυτή τη φάση του πνευματικού μας προγράμματος, έχοντας δουλέψει τα δέκα προηγούμενα βήματα, οι περισσότεροι από εμάς είμαστε έτοιμοι να βάλουμε την προσευχή και την περισυλλογή στη ζωή μας. Η καλή πνευματική μας κατάσταση είναι η προϋπόθεση για μια ανάρρωση με απεριόριστες δυνατότητες ανάπτυξης.

Πολλοί από εμάς αρχίζουμε πραγματικά να εκτιμούμε την ανάρρωσή μας όταν φτάνουμε στο Ενδέκατο Βήμα. Στο Ενδέκατο Βήμα η ζωή μας αποκτά βαθύτερο νόημα.

Παραδίδοντας τον έλεγχο, γινόμαστε πολύ πιο δυνατοί.

Τα προσωπικά μας πιστεύω θα προσδιορίσουν τον τρόπο που κάνουμε προσευχή και περισυλλογή. Το μόνο που χρειάζεται είναι να έχουμε ένα σύστημα πνευματικών πεποιθήσεων που λειτουργεί για μας. Στην ανάρρωση το αποτέλεσμα μετράει. Όπως έχει ήδη ειπωθεί, οι προσευχές μας ήταν σαν να εισακούστηκαν με το που μπήκαμε στο πρόγραμμα των Ναρκομανών Ανωνύμων και παραδοθήκαμε. Η συνειδητή επαφή για την οποία μιλάει αυτό το βήμα έρχεται όταν ζούμε βάσει των βημάτων. Το χρησιμοποιούμε για να βελτιώνουμε και να διατηρούμε την πνευματική μας κατάσταση.

Όταν πρωτοήρθαμε στο πρόγραμμα, πήραμε βοήθεια από μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς. Αυτό μπόρεσε να συμβεί επειδή παραδοθήκαμε στο πρόγραμμα. Σκοπός του Ενδέκατου Βήματος είναι να διευρυνθεί η επίγνωσή μας ως προς αυτή τη Δύναμη και να βελτιωθεί η ικανότητά μας να τη χρησιμοποιούμε σαν πηγή ενέργειας στην καινούργια μας ζωή.

Όσο περισσότερο βελτιώνουμε τη συνειδητή μας επαφή με τον Θεό της κατανόησής μας

μέσα από την προσευχή και την περισυλλογή, τόσο πιο εύκολο γίνεται να πούμε «ας γίνει το δικό Σου θέλημα, όχι το δικό μου». Μπορούμε να ζητάμε τη βοήθεια του Θεού όταν τη χρειαζόμαστε και μ' αυτόν τον τρόπο η ζωή μας γίνεται καλύτερη. Δεν ισχύουν απαραίτητα για εμάς όλα όσα ακούγονται σχετικά με την περισυλλογή και τις θρησκευτικές πεποιθήσεις. Το πρόγραμμά μας είναι πνευματικό, όχι θρησκευτικό. Όταν φτάνουμε στο Ενδέκατο Βήμα, τα ελαττώματα του χαρακτήρα που δημιουργούσαν προβλήματα στο παρελθόν, μας είναι γνώριμα από τη δουλειά των προηγούμενων δέκα βημάτων. Η ιδανική εικόνα που θα θέλαμε για τον εαυτό μας, δεν είναι παρά μια φευγαλέα αντανάκλαση της θέλησης του Θεού για μας. Συχνά η οπτική μας γωνία είναι τόσο περιορισμένη, που το μόνο που μπορούμε να δούμε είναι οι άμεσες επιθυμίες και ανάγκες μας.

Είναι εύκολο να γυρίσουμε στους παλιούς μας τρόπους. Προκειμένου να συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε και να αναρρώνουμε, χρειάζεται να μάθουμε να διατηρούμε μια πνευματικά υγιή βάση στη ζωή μας. Ο Θεός δεν θα μας

επιβάλει την καλοσύνη Του, αλλά αν τη ζητήσουμε θα μας δοθεί. Συχνά έρχονται στιγμές όπου νιώθουμε πως κάτι αλλάζει, όμως το μέγεθος της αλλαγής δεν το συνειδητοποιούμε παρά αφού περάσει καιρός. Όταν τελικά τα εγωιστικά μας κίνητρα σταματάνε να έχουν τον πρώτο λόγο, αρχίζουμε να γευόμαστε μια γαλήνη που δεν είχαμε ποτέ φανταστεί. Μια ηθική που μας επιβάλλεται υστερεί μπροστά στη δύναμη που μας δίνεται όταν επιλέγουμε την πνευματική ζωή. Οι περισσότεροι από εμάς προσευχόμαστε όταν πονάμε. Μαθαίνουμε ότι, όταν προσευχόμαστε σε τακτική βάση, δεν πονάμε τόσο συχνά ή τόσο έντονα.

Εκτός ΝΑ, η περισυλλογή είναι κομμάτι της πρακτικής πολλών ομάδων. Όλες σχεδόν οι ομάδες αυτές αναφέρονται σε κάποια συγκεκριμένη θρησκεία ή φιλοσοφία. Αν, ως ΝΑ, υιοθετούσαμε οποιαδήποτε από αυτές τις πρακτικές, θα παραβιάζαμε τις παραδόσεις μας και θα περιορίζαμε το δικαίωμα του κάθε ατόμου να έχει έναν Θεό της δικής του κατανόησης. Η περισυλλογή μάς επιτρέπει να ενταχθούμε πνευματικά με το δικό μας τρόπο. Κάποια από τα πράγματα που δεν δούλεψαν για μας

στο παρελθόν, σήμερα μπορεί να δουλέψουν. Κοιτάμε την κάθε μας μέρα με καινούργια μάτια και ανοιχτό μυαλό. Ξέρουμε ότι, αν προσευχηθούμε για τη θέληση του Θεού, θα μας δοθεί ό,τι είναι καλύτερο για μας, άσχετα με το τι εμείς νομίζουμε. Αυτή η πεποίθηση βασίζεται στην πίστη και στην εμπειρία μας ως ναρκομανείς σε ανάρρωση.

Προσευχή είναι να εμπιστευόμαστε τις ανησυχίες μας σε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς. Μερικές φορές, όταν προσευχόμαστε συμβαίνει κάτι αξιοθαύμαστο: βρίσκουμε τα μέσα, τους τρόπους και την ενέργεια να πετύχουμε στόχους πολύ πέραν των δυνατοτήτων μας. Όσο κρατάμε την πίστη μας και την ανανεώνουμε, επωφελούμαστε από την απεριόριστη δύναμη που μας προσφέρεται μέσα από την καθημερινή μας προσευχή και παράδοση.

Για κάποιους, προσευχή είναι να ζητάμε τη βοήθεια του Θεού· περισυλλογή είναι να περιμένουμε την απάντησή Του. Μαθαίνουμε ότι, όταν προσευχόμαστε για συγκεκριμένα πράγματα, πρέπει να είμαστε προσεκτικοί. Προσευχόμαστε να μας φανερώσει ο Θεός

το θέλημά Του και να μας βοηθήσει να το φέρουμε σε πέρας. Σε μερικές περιπτώσεις το θέλημά Του γίνεται τόσο φανερό, που είναι δύσκολο να μην το δούμε. Άλλοτε πάλι, είμαστε τόσο εγωκεντρικοί που δεν θα δεχτούμε το θέλημα του Θεού για μας, χωρίς να παλέψουμε για άλλη μια φορά και τελικά να παραδοθούμε. Εάν προσευχηθούμε στον Θεό να καθαρίσει το κανάλι της επικοινωνίας μας από όλα όσα μας αποσπών, η ποιότητα της προσευχής μας θα βελτιωθεί και θα νιώσουμε τη διαφορά. Η προσευχή θέλει εξάσκηση και καλό είναι να θυμόμαστε ότι όσοι έχουν κάποιες δεξιότητες δεν γεννήθηκαν με αυτές. Χρειάστηκε να προσπαθήσουν πολύ. Μέσα από την προσευχή, αναζητούμε συνειδητή επαφή με τον Θεό μας. Αυτή την επαφή την πετυχαίνουμε με την περισυλλογή και το Ενδέκατο Βήμα μάς βοηθά να τη διατηρούμε.

Μπορεί να είχαμε έρθει σε επαφή με πολλές θρησκείες και πρακτικές περισυλλογής πριν γνωρίσουμε τους Нарκομανείς Ανώνυμους. Με αυτές τις πρακτικές το αποτέλεσμα για κάποιους από εμάς ήταν συντριβή και πλήρης σύγχυση. Ήμασταν βέβαιοι ότι το θέλημα του

Θεού για μας ήταν να κάνουμε χρήση ναρκωτικών για να φτάσουμε σε υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας. Πολλοί από εμάς ζήσαμε πολύ περίεργες καταστάσεις σαν αποτέλεσμα αυτών των αναζητήσεων. Δεν υποψιαστήκαμε ποτέ ότι η αφετηρία των δυσκολιών μας ήταν οι καταστροφικές συνέπειες του εθισμού μας και ακολουθήσαμε μέχρι τέλους κάθε μονοπάτι που έδειχνε να μας προσφέρει ελπίδα.

Μέσα στην ησυχία της περισυλλογής μπορεί να φανερωθεί η θέληση του Θεού. Όταν με την περισυλλογή το μυαλό μας ησυχάζει, έρχεται μια εσωτερική γαλήνη που μας φέρνει σε επαφή με τον Θεό μέσα μας. Μια βασική αρχή της περισυλλογής είναι ότι είναι δύσκολο, αν όχι ακατόρθωτο, να αποκτήσουμε συνειδητή επαφή αν δεν ησυχάσουμε το μυαλό μας. Για να υπάρξει πρόοδος, πρέπει να γίνει μια παύση στη συνηθισμένη αέναη διαδοχή των σκέψεων. Έτσι, η προκαταρκτική μας εξάσκηση έχει σαν στόχο να σωπάσει ο νους, αφήνοντας τις σκέψεις που έρχονται να σβήνουν από μόνες τους. Όσο μπαίνει στη ζωή μας αυτό το κομμάτι του Ενδέκατου Βήματος, τόσο περισσότερο ελευθερωνόμαστε από τις σκέψεις μας.

Το πρώτο αποτέλεσμα της περισυλλογής είναι η συναισθηματική ισορροπία, πράγμα που η εμπειρία μας το επιβεβαιώνει. Μερικοί από εμάς μπήκαμε στο πρόγραμμα τσακισμένοι και παραμείναμε για λίγο, μέχρι τη στιγμή που πιστέψαμε ότι βρήκαμε τον Θεό ή τη σωτηρία σε κάποιου τύπου δόγμα ή αίρεση. Είναι πολύ εύκολο να φύγουμε από την ίδια πόρτα που μπήκαμε, παρασυρμένοι από θρησκευτικό ζήλο, και να ξεχάσουμε ότι είμαστε ναρκομανείς με μια ανίατη αρρώστια.

Λέγεται ότι η αξία της περισυλλογής φαίνεται από τα αποτελέσματα που έχει στην καθημερινή μας ζωή. Αυτό περιέχεται στη φράση του Ενδέκατου Βήματος: «...τη γνώση της θέλησής Του για μας και τη δύναμη να την εκτελέσουμε». Για όσους δεν προσεύχονται, η περισυλλογή είναι ο μόνος τρόπος να δουλέψουν αυτό το βήμα.

Συνεχίζουμε να προσευχόμαστε, γιατί έτσι βρίσκουμε γαλήνη και αποκαθίσταται η εμπιστοσύνη μας και το κουράγιο μας. Αυτό μας βοηθά να ζούμε χωρίς φόβο και καχυποψία. Όταν βάζουμε στην άκρη τα εγωιστικά μας κίνητρα και προσευχόμαστε για καθοδήγηση,

βρίσκουμε ειρήνη και γαλήνη. Αρχίζουμε να βιώνουμε μια νέα συνειδητότητα κι ένα βαθμό συμπόνιας για άλλους ανθρώπους, κάτι που μας ήταν αδύνατον πριν δουλέψουμε αυτό το βήμα.

Η αναζήτηση της προσωπικής μας επαφής με τον Θεό μοιάζει με το άνοιγμα ενός λουλουδιού στο φως. Αρχίζουμε να βλέπουμε ότι η αγάπη του Θεού ήταν πάντα παρούσα και ήταν απλά θέμα χρόνου για μας να τη δεχτούμε. Κάνουμε τη δουλειά που μας αναλογεί και αφηνόμαστε σε όσα μας προσφέρει η κάθε μέρα. Διαπιστώνουμε ότι γίνεται πιο εύκολο για μας να βασιζόμαστε στον Θεό.

Ως νεοφερμένοι, συνήθως ζητάμε πολλά πράγματα που φαντάζουν σαν σημαντικές επιθυμίες και ανάγκες. Καθώς εξελισσόμαστε πνευματικά και βρίσκουμε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς, αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε ότι, όσο οι πνευματικές μας ανάγκες ικανοποιούνται, τα προβλήματα της ζωής αντέχονται. Όταν ξεχνάμε πού βρίσκεται η πραγματική μας δύναμη, γρήγορα γινόμαστε έρμαιο του παλιού τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς, που μας είχε φέρει στο πρόγραμμα.

Επαναπροσδιορίζουμε τις πεποιθήσεις και την κατανόησή μας, μέχρι που τελικά καταλαβαίνουμε ότι η μεγαλύτερή μας ανάγκη είναι η γνώση της θέλησής Του για μας και η δύναμη να την εκτελέσουμε. Είμαστε σε θέση να βάλουμε στην άκρη μερικές από τις προσωπικές μας προτιμήσεις καθώς διαπιστώνουμε ότι η θέληση του Θεού για εμάς απαρτίζεται από εκείνα ακριβώς τα πράγματα που έχουν αξία και για μας. Η θέληση του Θεού για μας γίνεται αληθινά δική μας θέληση. Αυτό συμβαίνει διαισθητικά, με έναν τρόπο που οι λέξεις αδυνατούν να μεταδώσουν.

Γινόμαστε πρόθυμοι να επιτρέψουμε στους άλλους να είναι ο εαυτός τους, χωρίς να χρειάζεται πια να τους κρίνουμε. Παύει η επιτακτική ανάγκη να φροντίζουμε εμείς για όλα. Στην αρχή δεν μπορούσαμε να συλλάβουμε την έννοια της αποδοχής, σήμερα όμως μπορούμε.

Ό,τι κι αν συμβεί μέσα σε μια μέρα, ξέρουμε ότι ο Θεός μάς έχει εξασφαλίσει όλα όσα χρειαζόμαστε για την πνευματική μας ευημερία. Επιτρέπουμε στον εαυτό μας να παραδέχεται ανισχυρότητα, γιατί ο Θεός είναι αρκετά ισχυ-

ρός για να μας βοηθήσει να μείνουμε καθαροί και να χαρούμε την πνευματική μας πρόοδο. Ο Θεός μάς βοηθά να βάλουμε μια τάξη στο σπίτι μας.

Αρχίζουμε να βλέπουμε πιο καθαρά τι είναι αληθινό και τι όχι. Μέσα από τη σταθερή επαφή με την Ανώτερή μας Δύναμη, έρχονται οι απαντήσεις που αναζητούμε. Αποκτούμε τη δυνατότητα να κάνουμε αυτά που παλιά δεν μπορούσαμε. Σεβόμαστε τις πεποιθήσεις των άλλων ανθρώπων. Σε ενθαρρύνουμε να αναζητήσεις δύναμη και καθοδήγηση σύμφωνα με τα δικά σου πιστεύω.

Είμαστε ευγνώμονες για αυτό το βήμα, επειδή από δω και πέρα μας δίνεται ό,τι είναι καλύτερο για μας. Κάποιες φορές προσευχηθήκαμε για πράγματα που θέλαμε, αλλά όταν τα αποκτήσαμε νιώσαμε εγκλωβισμένοι. Έτυχε να προσευχηθούμε για κάτι και να μας δοθεί, και μετά έπρεπε να προσευχηθούμε για να το πάρει πίσω, επειδή δεν μπορούσαμε να το διαχειριστούμε.

Αισιοδοξούμε ότι, τώρα που έχουμε εξοικειωθεί με τη δύναμη της προσευχής και με την ευθύνη που αυτή συνεπάγεται, μπορούμε

να χρησιμοποιούμε το Ενδέκατο Βήμα σαν πυξίδα για το καθημερινό μας πρόγραμμα.

Αρχίζουμε να προσευχόμαστε μόνο για τη θέληση του Θεού για μας. Με αυτόν τον τρόπο μάς δίνεται μόνο ό,τι είμαστε σε θέση να διαχειριστούμε. Μπορούμε λοιπόν να το δεχτούμε και να το χειριστούμε σωστά, γιατί με τη βοήθεια του Θεού είμαστε πια έτοιμοι γι' αυτό. Μερικοί από εμάς θα χρησιμοποιήσουμε δικά μας λόγια για να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας για τη χάρη του Θεού.

Ανανεώνουμε την επαφή μας με αυτό το βήμα ξανά και ξανά, με παράδοση και ταπεινοφροσύνη, προκειμένου να δεχτούμε το δώρο της γνώσης και της δύναμης από τον Θεό της κατανόησής μας. Το Δέκατο Βήμα μάς απαλλάσσει από τα σφάλματα του παρόντος, ώστε να μπορούμε να δουλέψουμε το Ενδέκατο Βήμα. Χωρίς αυτό το βήμα, είναι μάλλον αδύνατον να μπορέσουμε να βιώσουμε πνευματική αφύπνιση, να εφαρμόσουμε πνευματικές αρχές στη ζωή μας, ή να μεταφέρουμε ένα μήνυμα ικανό να προσελκύσει άλλους στην ανάρρωση. Μια πνευματική αρχή μάς καλεί να χαρίζουμε αυτό που μας δόθηκε

στους Нарκομανείς Ανώνυμους, προκειμένου να το διατηρήσουμε. Όταν βοηθάμε άλλους να μένουν καθαροί, καρπώνομαστε τα πλούσια πνευματικά οφέλη του προγράμματος. Αυτό που μας δόθηκε με ανιδιοτέλεια και ευγνωμοσύνη, οφείλουμε κι εμείς να το δώσουμε με τον ίδιο τρόπο.

Δωδέκατο Βήμα

«Έχοντας μια πνευματική αφύπνιση σαν αποτέλεσμα αυτών των βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε άλλους нарκομανείς και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.»

Ο λόγος που ήρθαμε στους Нарκομανείς Ανώνυμους ήταν οι καταστροφές που είχαν γίνει στη ζωή μας. Το μόνο που δεν περιμέναμε ήταν μια αφύπνιση του πνεύματος. Το μόνο που θέλαμε ήταν να σταματήσουμε να πονάμε.

Τα βήματα οδηγούν σε μια αφύπνιση πνευματικής φύσης. Αυτή η εξέλιξη αποδεικνύεται από τις αλλαγές στη ζωή μας. Αυτές οι αλλαγές μάς διευκολύνουν να ζούμε σύμφωνα με πνευ-

ματικές αρχές και να μεταφέρουμε ένα μήνυμα ανάρρωσης και ελπίδας στον ναρκομανή που ακόμα υποφέρει. Το μήνυμα, πάντως, δεν έχει κανένα νόημα αν δεν το ζούμε. Όταν το ζούμε, η ζωή και οι πράξεις μας του προσδίδουν ένα νόημα που τα λόγια και η βιβλιογραφία μας δεν θα μπορούσαν ποτέ να δώσουν.

Η έννοια της πνευματικής αφύπνισης εκφράζεται ποικιλότροπα, ανάλογα με τους πολλούς διαφορετικούς τύπους ανθρώπων που συναντάμε στην Αδελφότητα. Ωστόσο, όλες οι πνευματικές αφυπνίσεις έχουν μερικά κοινά σημεία. Σε αυτά περιλαμβάνονται το τέλος της μοναξιάς και μια αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή μας. Πολλοί από εμάς πιστεύουν ότι μια πνευματική αφύπνιση δεν έχει νόημα αν δεν συνοδεύεται από βαθύτερη αίσθηση γαλήνης και περισσότερο νοιάξιμο για άλλους ανθρώπους. Το κλειδί για τη διατήρηση της γαλήνης είναι να ζούμε στο εδώ και τώρα.

Όσοι από εμάς έχουμε δουλέψει αυτά τα βήματα, όσο καλύτερα μπορούσαμε, αποκομίσαμε πολλά οφέλη. Θεωρούμε ότι αυτά είναι οι άμεσες απολαβές της εφαρμογής του προγράμματος στη ζωή μας.

Όταν πάρουμε μια πρώτη ανάσα από τον εθισμό μας, διατρέχουμε τον κίνδυνο να ξαναπάρουμε τον έλεγχο της ζωής στα χέρια μας. Ξεχνάμε την αγωνία και τον πόνο που ζήσαμε. Όταν κάναμε χρήση, τον έλεγχο της ζωής μας τον είχε η αρρώστια μας. Είναι σε ετοιμότητα και περιμένει να πάρει πάλι τα ηνία. Εύκολα ξεχνάμε ότι όλες οι προσπάθειες που κάναμε στο παρελθόν για να ελέγξουμε τη ζωή μας απέτυχαν.

Μέσα σε αυτό το διάστημα οι περισσότεροι από εμάς συνειδητοποιούμε ότι ο μόνος τρόπος για να κρατήσουμε το δώρο της καινούργιας ζωής που μας έχει δοθεί, είναι να το μοιραζόμαστε με τον ναρκομανή που ακόμα υποφέρει. Αυτή είναι η καλύτερη ασφαλιστική δικλείδα, προκειμένου να μην επιστρέψουμε στο μαρτύριο της χρήσης. Μιλάμε για «μεταφορά του μηνύματος», που μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους.

Στο Δωδέκατο Βήμα εφαρμόζουμε την πνευματική αρχή του να μεταφέρουμε το μήνυμα της ανάρρωσης προκειμένου να το κρατήσουμε. Ακόμα κι αν ένα μέλος είναι μόνο μια μέρα στην Αδελφότητα του ΝΑ,

μπορεί να μεταφέρει το μήνυμα ότι αυτό το πρόγραμμα δουλεύει.

Όταν μοιραζόμαστε με ένα καινούργιο μέλος, μπορούμε να ζητήσουμε από την Ανώτερή μας Δύναμη να λειτουργήσει μέσα από εμάς. Δεν βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση του Θεού. Συχνά ζητάμε τη βοήθεια και ενός άλλου ναρκομανή σε ανάρρωση. Είναι τιμή για εμάς να ανταποκριθούμε σε ένα κάλεσμα για βοήθεια. Εμείς που γνωρίσαμε την απόλυτη απελπισία, έχουμε το προνόμιο να βοηθάμε άλλους στο δρόμο της ανάρρωσης.

Βοηθάμε τα καινούργια μέλη να μάθουν τις αρχές των Ναρκομανών Ανωδύμων. Προσπαθούμε να τους κάνουμε να νιώσουν ευπρόσδεκτοι και τους βοηθάμε να γνωρίσουν το πρόγραμμα. Μοιραζόμαστε την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα μας. Όποτε μπορούμε, πάμε έναν νεοφερμένο σε μια συγκέντρωση.

Η ανιδιοτελής αυτή προσφορά εκφράζει την ουσία του Δωδέκατου Βήματος. Η ανάρρωσή μας είναι ένα δώρο από τον Θεό της κατανόησής μας. Έχει έρθει η ώρα να Τον αφήσουμε να λειτουργήσει μέσα από εμάς στη μεταφορά του μηνύματος της ανάρρωσης με εκείνους

που την αναζητούν. Οι περισσότεροι από εμάς μαθαίνουμε ότι μπορούμε να μεταφέρουμε το μήνυμα μόνο σε κάποιον που ζητάει βοήθεια. Μερικές φορές το μόνο που χρειάζεται ένας ναρκομανής που υποφέρει, είναι η δύναμη του παραδείγματος. Ένας ναρκομανής μπορεί να υποφέρει αλλά να μην είναι πρόθυμος να ζητήσει βοήθεια. Μπορούμε να είμαστε διαθέσιμοι ώστε, όταν τελικά τη ζητήσει, να είναι κάποιος εκεί για αυτόν.

Το να μαθαίνουμε να βοηθάμε τους άλλους είναι ένα από τα οφέλη του προγράμματος των Ναρκομανών Ανωνύμων. Δουλεύοντας τα Δώδεκα Βήματα, εκεί που ήμασταν ταπεινωμένοι και απελπισμένοι, με κάποιο θαυμαστό τρόπο μπορούμε να λειτουργούμε ως όργανα της Ανώτερής μας Δύναμης. Αποκτούμε την ικανότητα να βοηθάμε έναν άλλο ναρκομανή εκεί που κανείς άλλος δεν μπορεί να το κάνει. Το βλέπουμε να συμβαίνει γύρω μας κάθε μέρα. Αυτή η θαυμαστή μεταστροφή είναι σημάδι πνευματικής αφύπνισης. Εκείνο που μοιραζόμαστε είναι η προσωπική μας εμπειρία και το πώς είχαμε νοιώσει. Μπορεί να μπούμε στον πειρασμό να δώσουμε συμβουλές,

αλλά όταν το κάνουμε χάνουμε την εκτίμηση που τρέφουν για εμάς οι νεοφερμένοι. Αυτό θολώνει το μήνυμά μας. Το μήνυμα της ανάρρωσης ακούγεται αληθινό όταν είναι απλό και ειλικρινές.

Παρακολουθούμε συγκεντρώσεις και είμαστε εκεί, διαθέσιμοι να υπηρετήσουμε την Αδελφότητα. Απλόχερα και με ευγνωμοσύνη δίνουμε το χρόνο μας, κάνουμε υπηρεσίες και χαρίζουμε αυτό που μας έχει δοθεί. Οι υπηρεσίες για τις οποίες μιλάμε στους Ναρκομανείς Ανώνυμους είναι ο πρωταρχικός σκοπός των ομάδων μας. Οι υπηρεσίες μεταφέρουν το μήνυμα στον ναρκομανή που ακόμα υποφέρει. Με όσο περισσότερη όρεξη ασχοληθούμε με τις υπηρεσίες, τόσο πιο δυνατή θα είναι η πνευματική μας αφύπνιση.

Η εξωτερική μας εμφάνιση είναι ο πιο προφανής τρόπος να μεταφέρουμε το μήνυμα. Όσοι μας έβλεπαν στο δρόμο μάς θυμούνται ως μοναχικούς, αναξιόπιστους και τρομαγμένους ανθρώπους. Δεν βλέπουν πλέον τόσο φόβο στο πρόσωπό μας. Σιγά-σιγά η ζωή κερδίζει έδαφος.

Από τη στιγμή που ερχόμαστε σε επαφή με τον τρόπο του ΝΑ, η ανία και ο εφησυχασμός δεν έχουν πια θέση στην καινούργια μας ζωή. Μένοντας καθαροί, αρχίζουμε να βάζουμε σε εφαρμογή πνευματικές αρχές όπως: ελπίδα, παράδοση, αποδοχή, ειλικρίνεια, ανοιχτό μυαλό, προθυμία, πίστη, ανεκτικότητα, υπομονή, ταπεινοφροσύνη, ανιδιοτελή αγάπη, μοίρασμα και φροντίδα. Όσο προχωράμε στην ανάρρωση, αρχίζουν να μπαίνουν σε κάθε πτυχή της ζωής μας, επειδή απλά προσπαθούμε να ζούμε αυτό το πρόγραμμα στο εδώ και τώρα.

Υπάρχει χαρά στο να μαθαίνουμε να ζούμε σύμφωνα με τις αρχές της ανάρρωσης. Είναι η χαρά τού να βλέπουμε κάποιον που είναι δύο μέρες καθαρός να λέει σε κάποιον που είναι μία μέρα καθαρός: «Ένας ναρκομανής μόνος του είναι κακή παρέα για τον εαυτό του». Είναι η χαρά τού να βλέπουμε κάποιον που με δυσκολία τα βγάζει πέρα, την ώρα που προσπαθεί να βοηθήσει κάποιον άλλο να μείνει καθαρός, ξαφνικά να βρίσκει τις σωστές λέξεις για να μεταφέρει το μήνυμα της ανάρρωσης.

Νιώθουμε ότι η ζωή μας έχει αποκτήσει αξία. Έχουμε αναζωογονηθεί πνευματικά και χαιρόμαστε που είμαστε ζωντανοί. Όταν κάναμε χρήση, η ζωή μας είχε γίνει μια άσκηση επιβίωσης. Τώρα, ως επί το πλείστον, η ζωή μας είναι κάτι παραπάνω από επιβίωση. Όταν βάζουμε σαν προτεραιότητά μας το να μένουμε καθαροί, μπορούμε πια να απολαύσουμε τη ζωή. Απολαμβάνουμε την καθαρότητά μας και χαιρόμαστε να μεταφέρουμε το μήνυμα της ανάρρωσης στον ναρκομανή που ακόμα υποφέρει. Πηγαίνουμε στις συγκεντρώσεις και όντως επωφελούμαστε.

Όταν εφαρμόζουμε τις πνευματικές αρχές στην καθημερινή μας ζωή, οδηγούμαστε σε μια καινούργια εκδοχή του εαυτού μας. Η ειλικρίνεια, η ταπεινοφροσύνη και το ανοιχτό μυαλό μάς βοηθούν να έχουμε διάκριση στις συναναστροφές μας. Όλο και περισσότερο οι αποφάσεις μας χαρακτηρίζονται από μετριοπάθεια και ανεκτικότητα. Μαθαίνουμε να σεβόμαστε τον εαυτό μας.

Τα μαθήματα που παίρνουμε στην ανάρρωση μερικές φορές είναι πικρά και οδυνηρά. Καθώς όμως είμαστε σε θέση αυτά τα μαθή-

ματα να τα μοιραζόμαστε με άλλα μέλη των Ναρκομανών Ανωνύμων, ανταμειβόμαστε με αυτοσεβασμό. Δεν μπορούμε να πάρουμε τον πόνο των άλλων ναρκομανών, μπορούμε όμως να μεταφέρουμε το μήνυμα της ελπίδας που δόθηκε και σε εμάς από άλλους ναρκομανείς σε ανάρρωση. Μοιραζόμαστε τις αρχές της ανάρρωσης, όπως έχουν λειτουργήσει στη ζωή μας. Ο Θεός μάς βοηθά καθώς βοηθάμε ο ένας τον άλλον. Η ζωή αποκτά καινούργιο νόημα, καινούργια χαρά, ποιότητα και αξία. Έχουμε αναζωογονηθεί πνευματικά και χαιρόμαστε που είμαστε ζωντανοί. Η πνευματική μας αφύπνιση έρχεται εν μέρει μέσα από μια νέα κατανόηση της Ανώτερής μας Δύναμης, την οποία αναπτύσσουμε όταν ένας ναρκομανής μάς μοιράζεται την ανάρρωσή του.

Ναι, είμαστε ένα όραμα ελπίδας. Είμαστε ζωντανά παραδείγματα ότι το πρόγραμμα δουλεύει. Η χαρά που βιώνουμε όταν ζούμε καθαροί, έλκει τον ναρκομανή που ακόμα υποφέρει.

Μένουμε καθαροί και αναρρώνουμε για να ζούμε ευτυχισμένοι. Καλώς ήρθατε στο ΝΑ. Τα βήματα δεν τελειώνουν εδώ. Τα βήματα είναι ένα καινούργιο ξεκίνημα!

Αυτο-αποδοχή

Το πρόβλημα

Η έλλειψη αυτο-αποδοχής είναι ένα πρόβλημα για πολλούς ναρκομανείς σε ανάρρωση. Πρόκειται για ένα ελάττωμα που είναι δυσδιάκριτο και συχνά δεν το αναγνωρίζουμε. Πολλοί από εμάς πίστευαν ότι το μοναδικό μας πρόβλημα ήταν η χρήση ναρκωτικών, αρνούμενοι το γεγονός ότι η ζωή μας είχε γίνει ακυβέρνητη. Αυτή η άρνηση μπορεί να συνεχίσει να μας βασανίζει και αφού σταματήσουμε τη χρήση. Πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στη διάρκεια της ανάρρωσης, πηγάζουν από την ανικανότητα να δεχτούμε τον εαυτό μας σ' ένα βαθύτερο επίπεδο. Μπορεί να μη συνειδητοποιούμε καν ότι αυτή η δυσκολία είναι η πηγή των προβλημάτων μας, γιατί συχνά εκδηλώνεται με άλλους τρόπους. Γινόμαστε ευέξαπτοι ή επικριτικοί, νοιώθουμε ανικανοποίητοι, μπερδεμένοι ή μπαίνουμε σε κατάθλιψη. Προσπαθούμε να καθησυχάσουμε αυτό που μας τρώει τα

σωθικά, αλλάζοντας τις εξωτερικές συνθήκες. Σε τέτοιου είδους καταστάσεις, η εμπειρία μάς δίδαξε ότι είναι καλύτερα να ψάξουμε μέσα μας για την πηγή της δυσαρέσκειας. Πολύ συχνά, όταν βουλιάζουμε στην αυτο-αποστροφή και την αυτο-απόρριψη, ανακαλύπτουμε ότι είμαστε υπερβολικά αυστηροί κριτές του εαυτού μας.

Πριν έρθουμε στο ΝΑ, πολλοί από εμάς περάσαμε όλη μας τη ζωή παγιδευμένοι στην αυτο-απόρριψη. Μισούσαμε τον εαυτό μας και προσπαθήσαμε με κάθε τρόπο να γίνουμε κάτι άλλο. Θέλαμε να είμαστε οποιοσδήποτε άλλος εκτός από εμάς. Μη μπορώντας να δεχτούμε τον εαυτό μας, προσπαθήσαμε να κερδίσουμε την αποδοχή των άλλων. Θέλαμε να μας δώσουν οι άλλοι την αγάπη και την αποδοχή που εμείς δεν μπορούσαμε να προσφέρουμε στον εαυτό μας. Όμως, η αγάπη και η φιλία μας ήταν πάντα ιδιοτελείς. Ήμασταν ικανοί να κάνουμε οτιδήποτε για οποιονδήποτε, μόνο και μόνο για να κερδίσουμε αποδοχή και επιβεβαίωση, και μνησικακούσαμε με εκείνους που δεν ανταποκρίνονταν με τον τρόπο που θέλαμε.

Δεν μπορούσαμε να δεχτούμε τον εαυτό μας και πιστεύαμε ότι θα μας απορρίψουν. Δεν επιτρέπαμε σε κανένα να μας πλησιάσει γιατί φοβόμασταν ότι αν μας γνώριζε καλύτερα θα μας μισούσε. Ήμασταν ευάλωτοι και για να προστατευτούμε απορρίπταμε τους άλλους πριν προλάβουν να μας απορρίψουν εκείνοι.

Η λύση είναι τα Δώδεκα Βήματα

Σήμερα, το πρώτο βήμα προς την αυτο-αποδοχή είναι η αποδοχή του εθισμού μας. Για να μπορέσουμε να δεχτούμε τον εαυτό μας, πρέπει πρώτα να δεχτούμε την αρρώστια μας με όλα της τα προβλήματα.

Το επόμενο πράγμα που μας βοηθάει στην αυτο-αποδοχή, είναι η πίστη σε μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς που μπορεί να μας επαναφέρει στη λογική. Δεν χρειάζεται να ασπαστούμε την αντίληψη κάποιου άλλου περί Ανώτερης Δύναμης, αλλά να πιστέψουμε σε κάτι που λειτουργεί για μας. Η πνευματική διάσταση της αυτο-αποδοχής είναι η γνώση ότι είναι ανθρώπινο να πονάμε, να κάνουμε λάθη και να μην είμαστε τέλειοι.

Το πιο αποτελεσματικό μέσο για να κερδίσουμε αυτο-αποδοχή είναι η εφαρμογή των Δώδεκα Βημάτων της ανάρρωσης. Τώρα που φτάσαμε να πιστεύουμε σε μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς, μπορούμε να αντλήσουμε από Αυτή κουράγιο για να ερευνήσουμε με ειλικρίνεια τα ελαττώματα και τα προτερήματά μας. Είναι απαραίτητο να έρθουμε σε επαφή με τα συναισθήματά μας, παρ' όλο που μπορεί να είναι οδυνηρό και δεν δείχνει να οδηγεί στην αυτο-αποδοχή. Εφ' όσον θέλουμε να κτίσουμε μία γερή βάση για την ανάρρωσή μας, χρειάζεται να εξετάσουμε τις πράξεις και τα κίνητρά μας και ν' αρχίσουμε ν' αλλάζουμε τα πράγματα που δεν λειτουργούν πια.

Τα ελαττώματά μας είναι μέρος του εαυτού μας και θα αφαιρεθούν μόνο αν εφαρμόζουμε το πρόγραμμα του ΝΑ στη ζωή μας. Τα προτερήματά μας είναι δώρα της Ανώτερής μας Δύναμης και όσο περισσότερο μαθαίνουμε να τα χρησιμοποιούμε, η αυτο-αποδοχή μεγαλώνει και η ζωή μας βελτιώνεται.

Κάποιες φορές παρασυρόμαστε από το μελόδραμα που λέει «γιατί να μην μπορώ να είμαι αυτός που θα 'πρεπε να είμαι;» Μπορεί

η αυτολύπη και η περηφάνια να μας καταβάλουν, αν όμως ανανεώσουμε την πίστη μας σε μία Ανώτερη Δύναμη, μας δίνεται η ελπίδα, το κουράγιο και η δύναμη να ωριμάσουμε.

Η αυτο-αποδοχή επιτρέπει να υπάρχει ισορροπία στην ανάρρωσή μας. Δεν χρειάζεται πια να κυνηγάμε την επιβεβαίωση γιατί είμαστε ικανοποιημένοι με τον εαυτό μας ως έχει. Έχουμε επιτέλους την επιλογή να χαρούμε τα προτερήματά μας με ευγνωμοσύνη, να είμαστε εγκρατείς με τα ελαττώματά μας και να στοχεύουμε στην καλύτερη δυνατή ανάρρωση. Αποδεχόμενοι τον εαυτό μας ως έχει σημαίνει ότι είμαστε επαρκείς, δεν είμαστε τέλειοι, μπορούμε όμως να βελτιωθούμε.

Δεν ξεχνάμε ότι έχουμε την αρρώστια του εθισμού και ότι θέλει πολύ χρόνο να αποκτήσουμε αυτο-αποδοχή σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Όσο άσχημα και να έχουν πάει τα πράγματα στη ζωή μας, είμαστε πάντα αποδεκτοί στην Αδελφότητα των Ναρκομανών Ανωνύμων.

Το πρόβλημα της αναζήτησης για την τελειότητα στην ανθρώπινη φύση λύνεται με την αποδοχή του εαυτού μας ως έχει. Όταν

αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, μπορούμε –πιθανόν για πρώτη φορά– να δεχτούμε χωρίς όρους και άλλους στη ζωή μας. Οι φιλίες μας γίνονται βαθιές και βιώνουμε τη ζεστασιά και τη φροντίδα που προέρχεται από ναρκομανείς που μοιράζονται την ανάρρωσή τους και έναν καινούργιο τρόπο ζωής.

**Θεέ μου, δώσε μου τη γαλήνη
να δέχομαι τα πράγματα
που δεν μπορώ ν' αλλάξω,
το κουράγιο ν' αλλάζω αυτά που μπορώ,
και τη σοφία να γνωρίζω τη διαφορά.**

Σχέση υποστήριξης

Ένα από τα πρώτα πράγματα που ακούμε να προτείνονται όταν αρχίζουμε να παρακολουθούμε συγκεντρώσεις του ΝΑ, είναι να βρούμε υποστηρικτή. Όταν είμαστε νεοφερμένοι, πιθανόν να μην καταλαβαίνουμε τι σημαίνει αυτό. Τι είναι άραγε ο υποστηρικτής; Πώς τον βρίσκουμε και πώς τον χρησιμοποιούμε; Σκοπός αυτού του φυλλαδίου είναι να χρησιμεύσει ως μια σύντομη παρουσίαση της σχέσης υποστήριξης.

Το Βασικό Κείμενο² μάς λέει ότι «η καρδιά του ΝΑ χτυπάει όταν δύο ναρκομανείς μοιράζονται την ανάρρωσή τους». Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η σχέση υποστήριξης είναι απλά ένας ναρκομανής που βοηθάει έναν άλλο ναρκομανή. Η αμφίδρομη αυτή σχέση είναι μια σχέση στοργής, συμπόνιας και πνευματικότητας που βοηθάει και τον υποστηρικτή και τον υποστηριζόμενο.

² Δεν διατίθεται ακόμη στα ελληνικά.

ΠΟΙΟΣ μπορεί να γίνει υποστηρικτής;

Η σχέση υποστήριξης είναι μια προσωπική και ιδιαίτερη σχέση που δεν σημαίνει απαραίτητα το ίδιο πράγμα για όλους. Στο πλαίσιο αυτού του φυλλαδίου, ο υποστηρικτής στο ΝΑ μπορεί να οριστεί ως ένα μέλος των Ναρκομανών Ανωνύμων που ζει βάσει του προγράμματος ανάρρωσης και έχει την προθυμία να προχωρήσει μαζί μας σε μια ιδιαίτερη, υποστηρικτική, διαπροσωπική σχέση. Για τα περισσότερα μέλη, ο υποστηρικτής είναι κατά κύριο λόγο κάποιος που μπορεί να μας βοηθήσει να δουλέψουμε τα Δώδεκα Βήματα του ΝΑ και κάποιες φορές τις Δώδεκα Παραδόσεις και τις Δώδεκα Αντιλήψεις. Ο υποστηρικτής δεν είναι απαραίτητα φίλος μας· μπορεί να είναι απλά ένα άτομο που εμπιστευόμαστε. Με τον υποστηρικτή μας μπορούμε να μοιραζόμαστε πράγματα που πιθανόν να μη νοιώθουμε άνετα να τα μοιραστούμε σε μια συγκέντρωση.

«Η σχέση μου με τον υποστηρικτή μου ήταν το κλειδί για να αρχίσω να εμπιστεύομαι άλλους ανθρώπους και να δουλεύω τα βήματα. Μοιράστηκα στον υποστηρικτή μου πόσο μπά-

χαλο είχε γίνει η ζωή μου και εκείνος μου μοιράστηκε ότι είχε βρεθεί στην ίδια κατάσταση. Άρχισε να με μαθαίνει πώς να ζω χωρίς να πίνω.»

Τι ακριβώς κάνει ο υποστηρικτής;

Οι υποστηρικτές μοιράζονται την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα τους με τους ανθρώπους που υποστηρίζουν. Κάποιοι περιγράφουν τον υποστηρικτή τους ως στοργικό και συμπονετικό, κάποιον που μπορούν να βασιστούν ότι θα τους ακούσει και θα τους στηρίξει ό,τι και να γίνει. Κάποιοι άλλοι εκτιμούν ιδιαίτερα την αντικειμενικότητα και την αποστασιοποίηση που διαθέτει ο υποστηρικτής, και βασίζονται στη δική του ειλικρινή άποψη, ακόμα και όταν δυσκολεύονται να τη δεχτούν. Άλλοι στρέφονται σε έναν υποστηρικτή κυρίως για καθοδήγηση με τη δουλειά των Δώδεκα Βημάτων.

«Κάποιος ρώτησε κάποτε: “Γιατί χρειάζεται να έχω υποστηρικτή;” Και ο υποστηρικτής απάντησε: “Γιατί είναι δύσκολο... από μόνος σου να καταλάβεις πότε ξεγελάς τον εαυτό σου”.»

Η σχέση υποστήριξης δουλεύει για τον ίδιο λόγο που δουλεύει και το ΝΑ – επειδή οι ναρκομανείς σε ανάρρωση έχουν κοινά βιώματα, τόσο από τον ενεργό εθισμό όσο και από την ανάρρωση, και συχνά έχουν συναισθηματική ταύτιση μεταξύ τους. Ο υποστηρικτής δεν έχει το ρόλο νομικού συμβούλου, τραπεζίτη, γονέα, οικογενειακού συμβούλου ή κοινωνικού λειτουργού, ούτε είναι θεραπευτής που προσφέρει κάποιου τύπου επαγγελματικές συμβουλές. Είναι και αυτός ένας ναρκομανής σε ανάρρωση, που είναι πρόθυμος να μοιραστεί μαζί μας τη διαδρομή του μέσα από τα Δώδεκα Βήματα.

Όταν μοιραζόμαστε τις ανησυχίες και τις απορίες μας με τον άνθρωπο που μας υποστηρίζει, συχνά και αυτός θα μοιραστεί μαζί μας δικές του εμπειρίες. Κάποιες άλλες φορές, πιθανόν να μας προτείνει να διαβάσουμε κάτι ή να κάνουμε μια γραπτή εργασία, ή θα προσπαθήσει να λύσει τις απορίες μας σχετικά με το πρόγραμμα. Όταν είμαστε νεοφερμένοι στο ΝΑ, ο άνθρωπος που μας υποστηρίζει μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε κάποια πράγματα που πιθανόν να μας μπερ-

δεύουν – από την ορολογία του ΝΑ, το πώς λειτουργούν οι διάφοροι τύποι συγκεντρώσεων ή τη δομή των υπηρεσιών, μέχρι το ουσιαστικό νόημα των αρχών του ΝΑ και τι εννοούμε όταν μιλάμε για πνευματική αφύπνιση.

Τι ακριβώς κάνει ο υποστηριζόμενος;

Ένα από τα πράγματα που προτείνονται στο ΝΑ είναι να διατηρούμε συχνή επαφή με τον άνθρωπο που μας υποστηρίζει. Εκτός από το να τον παίρνουμε τηλέφωνο, μπορούμε να κανονίζουμε να συναντιόμαστε στις συγκεντρώσεις. Κάποιοι υποστηρικτές θα μας πουν πόσο συχνά θέλουν να επικοινωνούμε μαζί τους, ενώ άλλοι δεν θέτουν τέτοιες προϋποθέσεις. Εάν δεν μπορούμε να βρούμε κάποιον που μένει κοντά μας για να μας υποστηρίξει, μπορούμε, για να διατηρούμε επαφή, να χρησιμοποιήσουμε τα μέσα που μας προσφέρει η τεχνολογία ή το ταχυδρομείο. Με όποιον τρόπο όμως και να επικοινωνούμε με τον υποστηρικτή μας, αυτό που έχει σημασία είναι να είμαστε ειλικρινείς και να ακούμε αυτά που μας λέει με ανοιχτό μυαλό.

«Βασίζομαι στη σπώνσορά μου για να μου δίνει κατεύθυνση και να με βοηθάει να βλέπω τα πράγματα από μια άλλη σκοπιά. Αν μη τι άλλο, λειτουργεί σαν καθρέφτης μου. Ορισμένες φορές, και μόνο που ακούω αυτά που της λέω, αρκεί για να δω τα πράγματα με άλλο μάτι.»

Μπορεί να ανησυχούμε ότι γινόμαστε βάρος στον άνθρωπο που μας υποστηρίζει και να διστάζουμε να έρθουμε σε επαφή μαζί του, ή μπορεί να πιστεύουμε ότι θέλει κάτι σε αντάλλαγμα. Η αλήθεια όμως είναι ότι από αυτή τη σχέση ωφελείται εξίσου και εκείνος. Στο πρόγραμμα αυτό, πιστεύουμε ότι μπορούμε να διατηρήσουμε αυτό που έχουμε μόνο χαρίζοντάς το. Κάθε φορά που χρησιμοποιούμε τον υποστηρικτή μας, στην πραγματικότητα τον βοηθάμε να μένει καθαρός και να αναρρώνει.

ΠΩΣ βρίσκουμε υποστηρικτή;

Για να βρούμε υποστηρικτή, ένα πράγμα μόνο έχουμε να κάνουμε: να το ζητήσουμε. Αυτό μπορεί να ακούγεται απλό, αλλά δεν είναι απαραίτητα και εύκολο. Πολλοί από μας φοβόμαστε να ζητήσουμε από κάποιον να γίνει υποστηρικτής μας. Στον ενεργό εθισμό μπορεί

να είχαμε μάθει να μην εμπιστευόμαστε κανέναν και η ιδέα ότι πρέπει να ζητήσουμε από κάποιον να μας ακούσει και να μας βοηθήσει ίσως μας είναι ξένη και μας φοβίζει. Παρόλα αυτά, τα περισσότερα μέλη του ΝΑ περιγράφουν τη σχέση υποστήριξης ως ένα εξαιρετικά σημαντικό κομμάτι της ανάρρωσής τους. Καμιά φορά, καταφέρνουμε τελικά να μαζέψουμε όλο μας το κουράγιο και το μόνο αποτέλεσμα είναι ένα «όχι». Αν συμβεί κάτι τέτοιο, δεν πρέπει να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια, αλλά να έχουμε πίστη και να μην πάρουμε προσωπικά την απόφαση του άλλου ανθρώπου. Το πιθανότερο είναι, οι λόγοι για αυτήν την άρνηση να μην έχουν να κάνουν με εμάς προσωπικά: μπορεί ο άνθρωπος αυτός να είναι πολυάσχολος ή να έχει πολλούς υποστηριζόμενους, ή ακόμα μπορεί να περνάει μια δύσκολη περίοδο. Εμείς αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να ανανεώσουμε έμπρακτα την πίστη μας και να απευθυνθούμε σε κάποιον άλλον.

«Όταν διάλεξα τον υποστηρικτή μου, το είδα κάπως σαν συνέντευξη. Ταιριάζουμε; Ποιες είναι οι δικές σου προσδοκίες και ποιες οι δικές μου;

Έψαχνα για έναν ανοιχτόμυαλο άνθρωπο, με τον οποίο θα μπορούσα να μιλάω άνετα.»

Το καλύτερο μέρος για να ψάξει κανείς για υποστηρικτή είναι σε μια συγκέντρωση του ΝΑ. Άλλα μέρη είναι εκδηλώσεις του ΝΑ, όπως εργαστήρια υπηρεσιών και συνέδρια. Τα περισσότερα μέλη, όταν αναζητούν υποστηρικτή, ψάχνουν για κάποιον που μπορούν να εμπιστευθούν, έναν άνθρωπο στοργικό που δουλεύει το πρόγραμμα. Τα περισσότερα μέλη, ιδιαίτερα όσοι είναι καινούργιοι στο ΝΑ, θεωρούν ότι είναι σημαντικό ο υποστηρικτής να έχει περισσότερο χρόνο καθαρότητας από αυτούς.

Ένας καλός εμπειρικός κανόνας είναι να ψάξουμε να βρούμε κάποιον με παρόμοια βιώματα, που θα είναι σε θέση να ταυτιστεί με τις δυσκολίες μας και τις επιτυχίες μας. Για τους περισσότερους από εμάς, ένας υποστηρικτής του ιδίου φύλου διευκολύνει τη συναισθηματική ταύτιση και μας βοηθάει να νοιώσουμε ασφαλείς μέσα στη σχέση. Κάποιοι πιστεύουν ότι το φύλο δεν αποτελεί απαραίτητα καθοριστικό παράγοντα. Είμαστε ελεύθεροι να επιλέξουμε τον υποστηρικτή που κάνει για

μας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αποφύγουμε μια υποστηρικτική σχέση που θα μπορούσε να οδηγήσει σε ερωτική έλξη. Όταν υπάρχει ερωτική έλξη, η ουσία της σχέσης υποστήριξης μπαίνει σε δεύτερη μοίρα και δεν μπορούμε πλέον να μοιραζόμαστε ειλικρινά ο ένας με τον άλλο.

«Όταν καθάρισα, ένοιωθα ανασφάλεια, μοναξιά και ήμουν πρόθυμη να κάνω τα πάντα για λίγη παρέα και ανακούφιση. Η φυσική μου τάση ήταν να ικανοποιήσω αυτές τις επιθυμίες και όχι να επικεντρωθώ σε αυτά που έπρεπε να κάνω για να χτίσω γερά θεμέλια στην ανάρρωσή μου. Δόξα τω Θεώ που υπήρχαν μέλη με ηθική ακεραιότητα που με στήριξαν και δεν με εκμεταλλεύτηκαν εκείνες τις πρώτες μέρες της ανάρρωσής μου.»

Ορισμένες φορές, κάποια μέλη αναρωτιούνται αν μπορούν να έχουν πάνω από έναν υποστηρικτή. Παρόλο που κάποιοι ναρκομανείς επιλέγουν να ακολουθήσουν αυτόν το δρόμο, οι περισσότεροι διαφωνούν και προειδοποιούν ότι, αν έχει κάποιος πάνω από έναν υποστηρικτή, μπορεί να παρασυρθεί και να γίνει χειριστικός προκειμένου να πάρει τις απαντήσεις ή την καθοδήγηση που αυτός θέλει.

ΠΟΤΕ πρέπει να βρούμε υποστηρικτή;

Τα περισσότερα μέλη θεωρούν ότι είναι σημαντικό να βρουν υποστηρικτή το συντομότερο δυνατόν, ενώ για άλλους είναι εξίσου σημαντικό να δώσουν λίγο χρόνο στον εαυτό τους, ώστε να κάνουν μια σωστή επιλογή. Όταν πηγαίνουμε σε πολλές συγκεντρώσεις, μπορούμε πιο εύκολα να καταλάβουμε με ποιον νοιώθουμε άνετα και ποιον μπορούμε να εμπιστευόμαστε. Αν κάποιος, ενώ είμαστε στη διαδικασία της αναζήτησης, προσφερθεί να γίνει υποστηρικτής μας, δεν είμαστε υποχρεωμένοι να δεχθούμε. Ωστόσο, χρειάζεται να ξέρουμε ότι, εάν έχουμε βρει έναν υποστηρικτή στην αρχή της ανάρρωσης, ο οποίος αργότερα δεν καλύπτει τις ανάγκες μας, είμαστε ελεύθεροι να τον αλλάξουμε.

«Για μένα, το να βρω υποστηρικτή ήταν θέμα ζωής και θανάτου. Τον χρειάζομαι όπως χρειάζεται το ναυαγοσώστη αυτός που πνίγεται.»

Όταν είμαστε καινούργιοι στο πρόγραμμα, χρειάζεται να στραφούμε σε άλλους ναρκομανείς για βοήθεια και υποστήριξη. Όσο το

γρηγορότερο ζητήσουμε τα τηλέφωνα άλλων ναρκομανών σε ανάρρωση και τα χρησιμοποιήσουμε, τόσο το καλύτερο. Το πρόγραμμά μας στηρίζεται στη βοήθεια που προσφέρουμε ο ένας στον άλλον. Δεν χρειάζεται πλέον να ζούμε απομονωμένοι. Αρχίζουμε να νοιώθουμε ότι συμμετέχουμε σε κάτι μεγαλύτερο από εμάς. Η σχέση υποστήριξης μάς βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε ότι ερχόμενοι στο ΝΑ, έχουμε επιτέλους επιστρέψει στη βάση μας.

Πιθανόν να έχεις απορίες σχετικά με τη σχέση υποστήριξης, που δεν απαντήθηκαν σε αυτό το φυλλάδιο. Παρόλο που δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λάθος» απαντήσεις στα ερωτήματά σου –η εμπειρία της αδελφότητάς μας ποικίλλει από περιοχή σε περιοχή και από μέλος σε μέλος– ωστόσο υπάρχει ένα βιβλίο για τη σχέση υποστήριξης³, που καταπιάνεται σε μεγαλύτερο βάθος με αυτό το θέμα.

³ Δεν διατίθεται ακόμη στα ελληνικά.

Η εμπειρία ενός ναρκομανή με αποδοχή, πίστη και δέσμευση

Όταν ήρθα στο πρόγραμμα του ΝΑ είχα εντοπίσει το πρόβλημά μου: είχα την επιθυμία να σταματήσω τη χρήση, αλλά δεν ήξερα πώς. Λόγω της φύσης της αρρώστιας μου, η ύπαρξή μου όλη είχε προσαρμοστεί στο να παίρνει ναρκωτικά και να επινοεί τρόπους και μεθόδους για να βρίσκει περισσότερα. Όλες οι πλευρές της προσωπικότητάς μου ενίσχυαν αυτή την εμμονή με τον εαυτό μου. Ολοκληρωτικά εγωκεντρικός, προσπαθούσα να κουμαντάρω τη ζωή μου με το να χειρίζομαι ανθρώπους και καταστάσεις για το συμφέρον μου. Είχα χάσει κάθε έλεγχο. Η εμμονή μου με ανάγκαζε να κάνω χρήση ναρκωτικών ξανά και ξανά παρά τη θέλησή μου, αν και γνώριζα ότι αυτό ήταν αυτοκαταστροφικό και ενάντια στο ένστικτο της αυτοσυντήρησης. Παράφρων, απελπισμένος κι ανήμπορος, σταμάτησα να παλεύω και παραδέχτηκα ότι η ζωή μου ήταν τελείως ακυβέρνητη και ότι ήμουν ανί-

σχυρος απέναντι στην αρρώστια μου. Το άρρωστο σώμα μου διψούσε για ναρκωτικά και η δύναμη της θέλησής μου δεν ήταν αρκετή για να το συγκρατήσει. Στο ταραγμένο μυαλό μου ήταν καρφωμένη η ιδέα τού να κάνω χρήση ουσιών που αλλάζουν την ψυχική διάθεση για ν' αποφύγω την πραγματικότητα και ο αυτοέλεγχός μου δεν λειτουργούσε. Το πνεύμα μου που νοσούσε –πανούργο, ύπουλο και εγωκεντρικό– δεν μπορούσε να επηρεαστεί ούτε από τα υψηλότερα ιδανικά μου. Έπρεπε να φτάσω να δεχτώ την ανισχυρότητά μου, για να μη χρειάζεται πλέον να κάνω χρήση ναρκωτικών. Η αποδοχή της κατάστασής μου –η ανισχυρότητά μου απέναντι στον εθισμό και η ακυβερνησία στη ζωή μου– ήταν το κλειδί της ανάρρωσής μου.

Με τη βοήθεια άλλων ναρκομανών σε ανάρρωση στις συγκεντρώσεις του ΝΑ, έκανα αποχή ένα λεπτό, μία ώρα, μία μέρα τη φορά. Παρ' όλα αυτά η λαχτάρα για μαστούρα ήταν ακόμα εκεί. Χωρίς ναρκωτικά, η ζωή έμοιαζε ανυπόφορη. Η αποχή με έκανε να νοιώθω ακόμα μεγαλύτερη απελπισία και το μυαλό μου μού έλεγε να ξαναπάρω ναρκωτικά για

να τα βγάλω πέρα. Η αποδοχή της ανισχυρότητας και της ακυβερνησίας στη ζωή μου, δημιούργησε την ανάγκη για μία δύναμη μεγαλύτερη από την αρρώστια μου που θα άλλαζε την αυτοκαταστροφική μου φύση. Οι άνθρωποι που συνάντησα στις συγκεντρώσεις, μου είπαν ότι βρήκαν στο πρόγραμμα του ΝΑ μια δύναμη ισχυρότερη από τον εθισμό τους. Αυτοί οι άνθρωποι είχαν μείνει καθαροί για μήνες ή χρόνια και δεν είχαν καν την επιθυμία να κάνουν χρήση. Μου είπαν ότι ζώντας το πρόγραμμα του ΝΑ, θα μπορούσα να απαλλαγώ από την επιθυμία για ναρκωτικά. Δεν είχα άλλη επιλογή παρά να τους πιστέψω. Είχα δοκιμάσει γιατρούς, ψυχιάτρους, νοσοκομεία, ψυχιατρεία, διαφορετικές δουλειές, γάμους, διαζύγια – όλα είχαν αποτύχει. Η κατάσταση ήταν απελπιστική, αλλά στο ΝΑ είδα φως. Συνάντησα ναρκομανείς που ανάρρωναν από την αρρώστια τους. Έφτασα να πιστέψω ότι μπορούσα να μάθω να ζω χωρίς ναρκωτικά. Στο ΝΑ βρήκα την πίστη που χρειαζόμουν κι έτσι άρχισα ν' αλλάζω.

Κάπου εκεί, έχοντας σταματήσει τα ναρκωτικά, δειλά δειλά πίστεψα ότι μπορούσα να συ-

νεχίσω να μένω καθαρός. Ακόμα σκεφτόμουν κι αισθανόμουν σαν ναρκομανής, απλώς δεν έπαιρνα ναρκωτικά. Η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας μου ήταν αυτά που ήταν πάντα. Όλα σε μένα ενίσχυαν την τάση μου για αυτοκαταστροφή. Έπρεπε να αλλάξω, διαφορετικά θα άρχιζα να κάνω πάλι χρήση. Είχα δεχτεί την κατάστασή μου και πίστευα ότι μπορούσα να αναρρώσω. Για να το πετύχω, έπρεπε να δεσμευτώ ολόψυχα με τις πνευματικές αρχές του προγράμματος του ΝΑ.

Με τη βοήθεια του υποστηρικτή μου, αποφάσισα να παραδώσω τη ζωή μου και τη θέλησή μου στη φροντίδα του Θεού της κατανόησής μου. Για μένα αυτή ήταν μια αποφασιστική στιγμή. Αυτή η απόφαση απαιτεί συνεχή αποδοχή, όλο και μεγαλύτερη πίστη και καθημερινή δέσμευση στην ανάρρωση. Η απόφαση να παραδώσω τη ζωή μου και τη θέλησή μου στο Θεό, απαιτούσε να αποκαταστήσω την επαφή με τον εαυτό μου και να καταβάλω προσπάθεια για να αλλάξω τους τρόπους που αντιμετώπιζα την πραγματικότητα. Αυτή η δέσμευση έφερε στη ζωή μου ειλικρίνεια. Έτσι λοιπόν δουλεύει το πρόγραμμα του

ΝΑ σε μένα. Δέχομαι την αρρώστια μου, καλλιεργώ την πίστη ότι το πρόγραμμα μπορεί να με αλλάξει και δεσμεύομαι με τις πνευματικές αρχές της ανάρρωσης.

Το επόμενο βήμα είναι η δράση. Αν δεν αλλάξω θα είμαι δυστυχημένος και θα ξαναγυρίσω στη χρήση. Η δράση που προτείνεται από το πρόγραμμα του ΝΑ μπορεί να αλλάξει την προσωπικότητά μου και το χαρακτήρα μου. Παρατηρώ προσεκτικά τον εαυτό μου και καταγράφω αυτά που έχω κάνει και πώς έχω νοιώσει. Αποκαλύπτομαι στο Θεό και σε έναν άλλο άνθρωπο φανερώνοντας τους πιο κρυφούς μου φόβους, τις μνησικακίες και το θυμό μου. Κάνοντας αυτά, το παρελθόν δεν ελέγχει πλέον τη ζωή μου και είμαι ελεύθερος να ζήσω σύμφωνα με τα καινούργια μου ιδανικά. Αρχίζω να συμπεριφέρομαι διαφορετικά και γίνομαι έτοιμος με τη βοήθεια του Θεού μου να αλλάξω σε εκείνο το είδος ανθρώπου που Αυτός θέλει.

Έχοντας ζητήσει να απελευθερωθώ από τις ατέλειές μου, άρχισα να αναπτύσσω μια ρεαλιστική εικόνα του εαυτού μου, βασισμένη στην πραγματικότητα.

Κάνοντας επανορθώσεις σε αυτούς που έχω βλάψει, μαθαίνω πώς να συγχωρώ τον εαυτό μου και τους άλλους.

Επανεξετάζω τη συμπεριφορά μου τακτικά και διορθώνω τα λάθη μου όσο γίνεται πιο γρήγορα. Συνεχώς καλλιεργώ και διευρύνω την εμπιστοσύνη μου και την πίστη μου στις πνευματικές αρχές. Προσφέρω στους άλλους με το να μοιράζομαι την εμπειρία μου και το πρόγραμμα και προσπαθώ να ζήσω με τις αρχές που έχω μάθει. Αυτά τα Δώδεκα Βήματα μού έδωσαν τη δυνατότητα να σταματήσω τη χρήση, μου πήραν την επιθυμία για ναρκωτικά και μου πρόσφεραν έναν καινούργιο τρόπο ζωής.

Μόνο για σήμερα

Πες στον εαυτό σου:

Μόνο για σήμερα, οι σκέψεις μου θα είναι στην ανάρρωσή μου, θα ζω και θα χαίρομαι τη ζωή χωρίς τη χρήση ναρκωτικών.

Μόνο για σήμερα, θα έχω πίστη σε κάποιον στο ΝΑ που πιστεύει σε μένα και θέλει να με βοηθήσει στην ανάρρωσή μου.

Μόνο για σήμερα, θα έχω ένα πρόγραμμα. Θα προσπαθήσω να το ακολουθήσω όσο καλύτερα μπορώ.

Μόνο για σήμερα, με τη βοήθεια του ΝΑ, θα προσπαθήσω να δω τη ζωή μου πιο θετικά.

Μόνο για σήμερα, θα είμαι άφοβος/η. Οι σκέψεις μου θα είναι στις καινούργιες μου γνωριμίες, σε ανθρώπους που δεν κάνουν χρήση κι έχουν βρει έναν καινούργιο τρόπο ζωής. Όσο ακολουθώ αυτό το δρόμο, δεν έχω τίποτα να φοβηθώ.

Όταν ήρθαμε στο πρόγραμμα των Ναρκομανών Ανωδύμων, πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη ζωή μας στη φροντίδα μιας Ανώτερης Δύναμης. Αυτό μας ανακουφίζει από το βάρος του παρελθόντος και από το φόβο για το μέλλον. Βλέπουμε το σήμερα σαν δώρο, όπως πραγματικά είναι. Δεχόμαστε και ευχαριστιόμαστε τη ζωή όπως είναι αυτή τη στιγμή. Όταν αρνούμαστε την πραγματικότητα τού σήμερα, αρνούμαστε την πίστη μας στην Ανώτερή μας Δύναμη. Αυτό μόνο περισσότερα βάσανα μπορεί να φέρει.

Μαθαίνουμε ότι το σήμερα είναι ένα δώρο χωρίς υποσχέσεις. Με αυτό κατά νου, συνειδητοποιούμε ότι το παρελθόν και το μέλλον δεν είναι τόσο σημαντικά, όσο είναι οι πράξεις μας σήμερα. Αυτή η αντίληψη απλουστεύει τη ζωή μας.

Όταν επικεντρωνόμαστε στο σήμερα, ο εφιάλτης των ναρκωτικών σβήνει, καθώς φωτίζεται από την αυγή μιας νέας πραγματικότητας. Ανακαλύπτουμε ότι όταν είμαστε δύσκολα, μπορούμε να μοιραστούμε τα συναισθήματά μας μ' έναν άλλο ναρκομανή σε ανάρρωση. Όταν μιλάμε για το παρελθόν μας με άλλους

ναρκομανείς, ανακαλύπτουμε ότι δεν είμαστε μοναδικοί και ότι έχουμε θέματα που μας ενώνουν. Ένας από τους τρόπους που δουλεύει η Ανώτερή μας Δύναμη είναι όταν μοιραζόμαστε με άλλα μέλη του ΝΑ τις δοκιμασίες και τα βάσανα της μέρας μας και όταν έχουμε την προθυμία να ακούσουμε τα δικά τους.

Εάν σήμερα μείνουμε καθαροί, κοντά στην Ανώτερή μας Δύναμη και τους φίλους μας απ' το ΝΑ, δεν έχουμε να φοβηθούμε τίποτα. Ο Θεός μάς έχει συγχωρέσει για τα λάθη του παρελθόντος και το αύριο δεν έχει έρθει ακόμα. Η περισυλλογή και η προσωπική απογραφή θα μας βοηθήσουν να βρούμε γαλήνη και καθοδήγηση μέσα στη μέρα μας. Αφιερώνουμε μερικές στιγμές, βγαίνοντας από την καθημερινότητά μας, για να ευχαριστήσουμε το Θεό της κατανόησής μας, που μας βοήθησε για άλλη μία μέρα να τα βγάλουμε πέρα.

Το «μόνο για σήμερα» αφορά όλα τα κομμάτια της ζωής μας και όχι απλά την αποχή απ' τα ναρκωτικά. Η πραγματικότητα πρέπει να αντιμετωπίζεται σε καθημερινή βάση. Πολλοί από μας νοιώθουμε ότι ο Θεός δεν περιμένει από εμάς τίποτα παραπάνω απ' το να κάνουμε τα πράγματα που μπορούμε σήμερα.

Βλέπουμε τη ζωή μας από μια καινούργια οπτική γωνία όταν δουλεύουμε το πρόγραμμα και τα Δώδεκα Βήματα του ΝΑ. Σήμερα δεν χρειάζεται να δικαιολογηθούμε για το ποιοι είμαστε. Η καθημερινή επαφή με μία Ανώτερη Δύναμη γεμίζει το κενό που παλιά δεν γέμιζε με τίποτα. Ζώντας το σήμερα, νοιώθουμε πληρότητα. Με την καθοδήγηση της Ανώτερής μας Δύναμης χάνουμε την επιθυμία να κάνουμε χρήση. Σήμερα, στόχος μας δεν είναι πια η τελειότητα, αλλά να καταφέρουμε να είμαστε επαρκείς.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οποιοσδήποτε ναρκομανής που μπορεί να μείνει καθαρός για μία μέρα, είναι ένα θαύμα. Πηγαίνουμε σε συγκεντρώσεις, δουλεύουμε τα βήματα, κάνουμε καθημερινά περισυλλογή και μιλάμε με ανθρώπους στο πρόγραμμα. Με αυτά μένουμε πνευματικά υγιείς. Σήμερα είμαστε σε θέση να ζούμε υπεύθυνα.

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη μοναξιά και το φόβο με την αγάπη της αδελφότητας και την ασφάλεια ενός καινούργιου τρόπου ζωής. Δεν χρειάζεται ποτέ ξανά να είμαστε μόνοι. Στην αδελφότητα έχουμε κάνει πολύ

περισσότερους αληθινούς φίλους από ότι θα πιστεύαμε ποτέ. Η αυτολύπη και οι μνησικακίες παραχωρούν τη θέση τους στην ανεκτικότητα και την πίστη. Μας δίνεται η ελευθερία, η γαλήνη και η ευτυχία που τόσο απελπισμένα αναζητούσαμε.

Πολλά συμβαίνουν σε μία μέρα, και αρνητικά και θετικά. Αν δεν κάνουμε την προσπάθεια να εκτιμήσουμε και τα δύο, ίσως μας διαφύγει κάτι που θα μας βοηθούσε να ωριμάσουμε. Οι πνευματικές μας αρχές, στο βαθμό που τις εφαρμόζουμε, μας καθοδηγούν στην ανάρρωση. Το θεωρούμε απαραίτητο να συνεχίσουμε να λειτουργούμε έτσι σε καθημερινή βάση.

Μένοντας έξω καθαροί

Πολλοί από εμάς ακούσαμε για πρώτη φορά το μήνυμα της ανάρρωσης των Нарκομανών Ανωνύμων ενώ βρισκόμασταν σε κάποια κλινική ή άλλο ίδρυμα. Η μετάβαση από αυτά τα μέρη στον έξω κόσμο δεν είναι σε καμιά περίπτωση εύκολη. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα φανερό όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε τις αλλαγές που μας φέρνει η ανάρρωση. Για πολλούς από εμάς η αρχή της ανάρρωσης ήταν δύσκολη. Η προοπτική μιας ζωής χωρίς ναρκωτικά μπορεί να είναι πολύ τρομακτική. Όσοι όμως τα καταφέραμε τον πρώτο καιρό, ανακαλύψαμε μια ζωή που αξίζει να τη ζεις. Αυτό το φυλλάδιο προσφέρεται σαν μήνυμα ελπίδας σ' εκείνους από σας που βρίσκονται τώρα σε κάποια κλινική ή ίδρυμα: μπορείτε κι εσείς να αναρρώσετε και να ζήσετε ελεύθερα. Αρκετοί από μας έχουμε βρεθεί στη θέση που είστε εσείς σήμερα. Δοκιμάσαμε διάφορους τρόπους και πολλοί από εμάς υποτροπίασαν, κάποιοι μάλιστα χωρίς άλλη ευκαιρία για

ανάρρωση. Γράψαμε αυτό το φυλλάδιο για να μοιραστούμε μαζί σας τον τρόπο που δούλεψε για μας.

Αν έχεις τη δυνατότητα να παρακολουθείς συγκεντρώσεις ενώ βρίσκεσαι σε κλινική ή σε ίδρυμα, αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή για να αναπτύξεις καινούργιες καλές συνήθειες. Να έρχεσαι νωρίς και να μένεις όσο περισσότερο γίνεται και μετά τη συγκέντρωση. Απόκτησε επαφές με ναρκομανείς σε ανάρρωση, το συντομότερο δυνατόν. Αν εκεί που παρακολουθείς συγκεντρώσεις παρευρίσκονται μέλη από άλλες ομάδες του ΝΑ, ζήτησε τα τηλεφωνά τους και χρησιμοποίησέ τα. Ίσως αρχικά να σου φανεί περίεργο ή και ανόητο το να τηλεφωνήσεις. Δεδομένου, όμως, ότι η απομόνωση είναι στον πυρήνα της αρρώστιας του εθισμού, αυτό το πρώτο τηλεφώνημα είναι ένα μεγάλο βήμα μπροστά. Δεν χρειάζεται να περιμένεις να προκύψει ένα μεγάλο πρόβλημα, για να τηλεφωνήσεις σε κάποιον στο ΝΑ. Τα πιο πολλά μέλη είναι ιδιαίτερα πρόθυμα να βοηθήσουν με όποιο τρόπο μπορούν. Έτσι θα έχεις και μια καλή ευκαιρία για να κανονίσεις με ένα μέλος του ΝΑ να συναντηθείτε

μόλις πάρεις το εξιτήριο σου. Αν έχεις ήδη γνωριστεί με κάποιους απ' αυτούς που θα συναντήσεις αργότερα στις συγκεντρώσεις όταν βγεις, θα σε βοηθήσει να αισθανθείς μέλος της Αδελφότητας του ΝΑ. Δεν έχουμε την πολυτέλεια να είμαστε ή να νοιώθουμε απομονωμένοι.

Για να μείνεις έξω καθαρός χρειάζεται να μπεις σε δράση. Όταν βγεις πήγαινε σε μια συγκέντρωση, την πρώτη κιόλας μέρα. Είναι σημαντικό να σου γίνει συνήθεια το να πηγαίνεις τακτικά στις συγκεντρώσεις. Ο ενθουσιασμός και η ταραχή που νοιώθουμε μόλις βγαίνουμε από το ίδρυμα έχει κάνει μερικούς από εμάς να σκεφτούμε ότι χρειαζόμαστε διακοπές από τις υποχρεώσεις μας, προτού επανέλθουμε στις ασχολίες της καθημερινής ζωής. Αυτού του είδους η εκλογίκευση έχει οδηγήσει πολλούς από μας πίσω στη χρήση. Ο εθισμός είναι μια αρρώστια που δεν κάνει διακοπές. Αν δεν αναχαιτιστεί, χειροτερεύει. Αυτά που κάνουμε για την ανάρρωσή μας σήμερα, δεν εξασφαλίζουν την ανάρρωσή μας και αύριο. Είναι λάθος να θεωρούμε ότι απλά αρκεί η καλή μας πρόθεση να περάσουμε κάποια στιγμή απ' το ΝΑ. Πρέ-

πει να στηρίζουμε τις προθέσεις μας με δράση. Όσο νωρίτερα τόσο το καλύτερο.

Αν πρόκειται να ζήσεις σε άλλη πόλη αφού πάρεις το εξιτήριο σου, ζήτησε από τα μέλη του ΝΑ μια λίστα συγκεντρώσεων και το τηλέφωνο του ΝΑ στην καινούργια σου περιοχή. Θα σε βοηθήσουν να έρθεις σε επαφή με ομάδες και μέλη του ΝΑ στον τόπο που θα ζήσεις. Μπορείς ακόμα να ζητήσεις πληροφορίες για συγκεντρώσεις σ' όλο τον κόσμο γράφοντας στο:

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

Η σχέση υποστήριξης είναι ζωτικό κομμάτι του προγράμματος ανάρρωσης του ΝΑ. Είναι μία από τις κύριες διαδικασίες, μέσα απ' την οποία οι νεοφερμένοι μπορούν να ωφεληθούν από την εμπειρία των μελών του ΝΑ που ζουν το πρόγραμμα. Οι υποστηρικτές συνήθως διαθέτουν γνήσιο ενδιαφέρον για μας, κοινά βιώματα ως προς τον εθισμό και βαθιά γνώση της ανάρρωσης του ΝΑ. Η εμπειρία έχει δείξει ότι το πρόγραμμα δουλεύει καλύτερα με υπο-

στηρικτή του ίδιου φύλου. Διάλεξε έναν υποστηρικτή, έστω και προσωρινό, όσο πιο γρήγορα μπορείς. Ο υποστηρικτής σε βοηθά να δουλέψεις τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις του ΝΑ. Ο υποστηρικτής μπορεί επίσης να σου γνωρίσει άλλα μέλη του ΝΑ, να σε πάει σε συγκεντρώσεις και να σε βοηθήσει να αισθανθείς πιο άνετα στην ανάρρωση. Το φυλλάδιο *Σχέση υποστήριξης* περιέχει περισσότερες πληροφορίες πάνω σ' αυτό το θέμα.

Αν θέλουμε τα οφέλη του προγράμματος του ΝΑ πρέπει να δουλέψουμε τα Δώδεκα Βήματα. Παράλληλα με την τακτική παρακολούθηση συγκεντρώσεων, τα βήματα είναι βασικό κομμάτι του προγράμματος της ανάρρωσης από τον εθισμό. Η εμπειρία μάς δείξει ότι το να δουλεύουμε τα βήματα με τη σειρά τους και να τα ξαναδουλεύουμε συνεχώς μάς κρατά μακριά από την υποτροπή, τον ενεργό εθισμό και τη μιζέρια που τον συνοδεύει.

Το ΝΑ διαθέτει μεγάλη ποικιλία κειμένων ανάρρωσης. Στο Μικρό Λευκό Βιβλιαράκι και στο Βασικό μας Κείμενο, *Narcotics Anonymous*, περιέχονται οι αρχές της αδελφότητάς μας, βάσει των οποίων αναρρώνουμε.

Γνώρισε το πρόγραμμα μέσα από τη βιβλιογραφία μας. Το να διαβάζεις κείμενα ανάρρωσης είναι πολύ σημαντικό κομμάτι του προγράμματος, ειδικά όταν δεν έχεις πρόσβαση σε συγκεντρώσεις ή δεν έχεις επικοινωνία με άλλα μέλη. Πολλούς από εμάς η ανάγνωση της βιβλιογραφίας του ΝΑ σε καθημερινή βάση μάς βοηθάει να διατηρούμε θετική στάση και να επικεντρωνόμαστε στην ανάρρωση.

Όταν αρχίσεις πια να πηγαίνεις τακτικά στις συγκεντρώσεις, καλό θα είναι να συμμετέχεις ενεργά. Το άδειασμα των σταχτοδοχείων, η βοήθεια στο στήσιμο, η υπηρεσία του καφενείου, ο καθαρισμός του χώρου μετά τη συγκέντρωση – όλες αυτές οι δουλειές είναι απαραίτητες για να λειτουργήσει μια ομάδα. Δείξε ότι είσαι πρόθυμος να βοηθήσεις και γίνε μέρος της ομάδας. Η ανάληψη τέτοιων ευθυνών είναι απαραίτητο κομμάτι της ανάρρωσης και βοηθάει να ξεπερνάμε την αίσθηση της απομόνωσης, που μπορεί να μας κυριεύσει. Τέτοιες δεσμεύσεις, όσο μικρές και να φαίνονται, μας βοηθούν να παρακολουθούμε συγκεντρώσεις σε σταθερή βάση όταν δεν θέλουμε να πάμε ενώ το χρειαζόμαστε.

Μπορείς από την αρχή κιόλας να βάλεις στη ζωή σου ένα πρόγραμμα καθημερινής δράσης. Με την καθημερινή δράση παίρνουμε εμείς την ευθύνη της ανάρρωσής μας. Αντί για χρήση ναρκωτικών, κάνε τα παρακάτω:

- Μην κάνεις χρήση ό,τι και να γίνει
- Πήγαινε σε μια συγκέντρωση του ΝΑ
- Ζήτησε από την Ανώτερή σου Δύναμη να σε κρατήσει και σήμερα καθαρό
- Τηλεφώνησε στον άνθρωπο που σε υποστηρίζει
- Διάβασε βιβλιογραφία του ΝΑ
- Μίλα με άλλους ναρκομανείς σε ανάρρωση
- Δούλεψε τα Δώδεκα Βήματα των Ναρκομανών Αωνύμων

Μέχρι τώρα, έχουμε αναφερθεί σε κάποια από τα πράγματα που κάνουμε για να μένουμε καθαροί. Συχνά ακούμε στις συγκεντρώσεις ότι πρέπει να αλλάξουμε τον παλιό τρόπο ζωής. Κατ' αρχήν, αυτό σημαίνει ότι δεν κάνουμε χρήση σε καμία περίπτωση! Έχουμε επίσης δει ότι δεν μπορούμε να συχνάζουμε

σε μπαρ ή κλαμπ και να συναναστρεφόμαστε ανθρώπους που κάνουν χρήση. Όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να γυροφέρνει παλιούς φίλους από τη χρήση και στέκια, προετοιμάζουμε το έδαφος για υποτροπή. Είμαστε ανίσχυροι σε ό,τι έχει να κάνει με την αρρώστια του εθισμού. Οι άνθρωποι αυτοί και αυτά τα μέρη ποτέ δεν μας βοήθησαν να μείνουμε καθαροί. Είναι ανόητο να νομίζουμε ότι τώρα θα είναι αλλιώς.

Για έναν ναρκομανή, τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει μια αδελφότητα ανθρώπων που είναι ενεργά δεσμευμένοι με την ανάρρωση. Είναι σημαντικό να δώσουμε μια ευκαιρία στον εαυτό μας και στην ανάρρωσή μας. Στους Ναρκομανείς Ανώνυμους μας περιμένουν πολλοί καινούργιοι φίλοι και μια ζωή γεμάτη πλούσιες εμπειρίες.

Μερικοί από εμάς, αφού πήραμε εξιτήριο, βρεθήκαμε μπροστά σε μία τελείως διαφορετική πραγματικότητα που μας ανάγκασε να αναπροσαρμόσουμε τις προσδοκίες μας. Οι Ναρκομανείς Ανώνυμοι δεν μπορούν να κάνουν θαύματα και να αλλάξουν τον κόσμο γύρω μας. Μας προσφέρουν, όμως, ελπίδα,

ελευθερία κι έναν τρόπο να ζούμε διαφορετικά μέσα στον κόσμο αλλάζοντας τον εαυτό μας. Μπορεί να βρεθούμε αντιμέτωποι με καταστάσεις παρόμοιες με αυτές που ξέραμε, όμως, μέσα απ' το πρόγραμμα του ΝΑ, μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που αντιδρούμε σ' αυτές. Αλλάζοντας τον εαυτό μας πράγματι αλλάζει και η ζωή μας.

Να ξέρεις ότι είσαι ευπρόσδεκτος στους Ναρκομανείς Ανώνυμους. Το ΝΑ έχει βοηθήσει εκατοντάδες χιλιάδες ναρκομανείς να ζήσουν καθαροί, να αποδεχτούν τη ζωή με τους όρους της και να φτιάξουν μια ζωή που αληθινά αξίζει.

Ανάρρωση και υποτροπή

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η ανάρρωση ισοδυναμεί απλά με αποχή από τα ναρκωτικά. Θεωρούν ότι μια υποτροπή είναι ένδειξη ολοκληρωτικής αποτυχίας και μεγάλα χρονικά διαστήματα αποχής ένδειξη πλήρους επιτυχίας. Εμείς που αναρρώνουμε στο πρόγραμμα των Ναρκομανών Ανωνύμων έχουμε καταλήξει ότι αυτή η αντίληψη είναι πολύ απλοϊκή. Για κάποιον που έχει υπάρξει μέλος της αδελφότητάς μας για ένα χρονικό διάστημα, μία υποτροπή μπορεί να είναι η οδυνηρή εμπειρία που θα προκαλέσει μια πιο πειθαρχημένη εφαρμογή του προγράμματος. Αντίστοιχα, έχουμε δει μέλη να παραμένουν σε αποχή για μεγάλα χρονικά διαστήματα και παρ' όλα αυτά η ανειλικρίνεια και η αυτοεξαπάτηση συνεχίζουν να τους στερούν τη χαρά της ανάρρωσης και την κοινωνική αποδοχή. Ωστόσο, η πλήρης και συνεχής αποχή, μαζί με τη συναναστροφή και την ταύτιση με άλλους στις ομάδες του ΝΑ, παραμένει το καλύτερο έδαφος για ανάπτυξη.

Αν και όλοι οι ναρκομανείς μοιάζουμε μεταξύ μας, διαφέρουμε σαν άτομα σε επίπεδο αρρώστιας και ανάρρωσης. Θα υπάρξουν φορές που μία υποτροπή μπορεί να ανοίξει σε κάποιον το δρόμο για απόλυτη ελευθερία. Άλλες φορές, αυτή η ελευθερία κερδίζεται μόνο με επιμονή και πείσμα για αποχή, ο κόσμος να χαλάσει, μέχρι να περάσει η κρίση. Ένας ναρκομανής που με οποιονδήποτε τρόπο μπορεί να χάσει, έστω και για λίγο, την ανάγκη ή την επιθυμία να κάνει χρήση και επιλέγει ελεύθερα να μη σκεφτεί ή δράσει παρορμητικά, έχει φτάσει σε μια καμπή που μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας για την ανάρρωσή του. Μερικές φορές σ' αυτή τη φάση, έχουμε την αίσθηση της πραγματικής ανεξαρτησίας και ελευθερίας και τότε είναι που χρειάζεται να κρατάμε τις ισορροπίες. Μας έλκει η ιδέα να συνεχίσουμε μόνοι και να πάρουμε πάλι τον έλεγχο της ζωής μας στα χέρια μας, κατά βάθος όμως ξέρουμε ότι αυτό που έχουμε έχει έρθει από την εμπιστοσύνη σε μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς και από το να δίνουμε και να παίρνουμε βοήθεια με συμπόνια. Τα φαντάσματα του παρελθό-

ντος θα μας κυνηγήσουν πολλές φορές στην ανάρρωση. Η ζωή μπορεί να ξαναγίνει μονότονη, βαρετή και χωρίς νόημα. Οι καινούργιες μας ιδέες μπορεί να μας κουράσουν διανοητικά και οι καινούργιες μας δραστηριότητες σωματικά, ξέρουμε όμως ότι αν τις σταματήσουμε είναι σίγουρο ότι θα γυρίσουμε πίσω στις παλιές μας συνήθειες. Υποψιαζόμαστε ότι αν δεν χρησιμοποιήσουμε αυτό που έχουμε, θα το χάσουμε. Σ' αυτές τις περιόδους συνήθως ωριμάζουμε περισσότερο. Το μυαλό και το σώμα μας φαίνεται να έχουν κουραστεί, όμως η δυναμική της αλλαγής ή της πραγματικής μεταστροφής μπορεί να λειτουργεί βαθιά μέσα μας για να μας δώσει τις απαντήσεις που θα μεταβάλλουν τα εσωτερικά μας κίνητρα και θα αλλάξουν τη ζωή μας.

Ο στόχος μας είναι η ανάρρωση όπως βιώνεται μέσα από τα Δώδεκα Βήματα και όχι η απλή αποχή. Για να βελτιωθούμε χρειάζεται προσπάθεια. Κι εφ' όσον είναι αδύνατο να μπει μία καινούργια ιδέα σε ένα κλειστό μυαλό, με κάποιο τρόπο θα πρέπει αυτό να ανοίξει. Δεδομένου ότι μόνο εμείς μπορούμε να το κάνουμε για τον εαυτό μας, χρειάζεται να αναγνωρίσουμε δύο εχθρούς που

φαίνεται να είναι βαθιά ριζωμένοι, την απάθεια και την αναβλητικότητα. Η αντίσταση στην αλλαγή μοιάζει αναπόσπαστο κομμάτι μας και μόνο ένα είδος ‘πυρηνικής έκρηξης’ θα φέρει αλλαγή ή θα δρομολογήσει κάποιου άλλου είδους πορεία. Μια υποτροπή, αν επιβιώσουμε από αυτή, μπορεί να δώσει το έναυσμα για να αρχίσει αυτή η διαδικασία. Η υποτροπή ενός κοντινού μας ανθρώπου, ίσως και ο θάνατός του από αυτή, μπορεί να μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε το πόσο απαραίτητο είναι να περάσουμε με αποφασιστικότητα σε προσωπική δράση.

Προσωπικές ιστορίες

Οι Нарκομανείς Ανώνυμοι έχουν αναπτυχθεί πολύ από το 1953. Τα άτομα που ξεκίνησαν αυτή την αδελφότητα, και για τους οποίους τρέφουμε βαθιά αισθήματα στοργής που διαρκούν μέσα στο χρόνο, μάς έχουν διδάξει πολλά γύρω από τον εθισμό και την ανάρρωση. Στις σελίδες που ακολουθούν σας παρουσιάζουμε τα πρώτα μας βήματα. Ένα από τα παλιότερα μέλη μας έγραψε το πρώτο μέρος το 1965. Άλλες, πιο πρόσφατες ιστορίες ανάρρωσης με-

λών του ΝΑ βρίσκονται στο Βασικό Κείμενο, Narcotics Anonymous.

Πράγματι αναρρώνουμε

Αν και διαφέρουμε σαν άτομα σε πολλά, ο εθισμός είναι ο κοινός μας παρονομαστής. Οι προσωπικές μας ιστορίες μπορεί να διαφέρουν σε ατομικό επίπεδο, τελικά όμως όλοι έχουμε ένα πράγμα κοινό: την αρρώστια ή διαταραχή του εθισμού. Ξέρουμε καλά τα δύο συστατικά της φύσης του εθισμού: την εμμονή και τον καταναγκασμό. Εμμονή – αυτή η ιδέα που μας κατατρέχει και μας γυρνά ξανά και ξανά πίσω στο ναρκωτικό της αρεσκείας μας, ή σε κάποιο υποκατάστατο, προκειμένου να βρούμε για άλλη μια φορά την ασφάλεια και τη σιγουριά που νοιώθαμε παλιά.

Καταναγκασμός – έχοντας ξεκινήσει τη διαδικασία με ένα βάρεμα, ένα χάπι ή ένα ποτό, δεν μπορούμε πλέον να σταματήσουμε μόνο με τη δύναμη της δικής μας θέλησης. Λόγω της σωματικής μας ευαισθησίας στα ναρκωτικά, είμαστε στο έλεος μιας καταστροφικής δύναμης μεγαλύτερης από εμάς.

Όταν στο τέλος της διαδρομής ανακαλύπτουμε ότι δεν μπορούμε πια να λειτουργήσουμε ανθρώπινα, με ή χωρίς ναρκωτικά, αντιμετωπίζουμε όλοι το ίδιο δίλημμα. Τι άλλο μένει να κάνουμε; Ή συνεχίζουμε όσο πάει μέχρι το μοιραίο τέλος –φυλακές, ιδρύματα ή θάνατος– ή βρίσκουμε έναν καινούργιο τρόπο ζωής. Παλιότερα, πολύ λίγοι ναρκομανείς είχαν αυτή τη δεύτερη επιλογή. Οι ναρκομανείς σήμερα είναι πιο τυχεροί. Για πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρωπότητας, ένας απλός τρόπος αποδεικνύεται αποτελεσματικός στη ζωή πολλών ναρκομανών. Είναι διαθέσιμος σε όλους μας. Είναι ένα απλό πνευματικό –όχι θρησκευτικό– πρόγραμμα, γνωστό ως Ναρκομανείς Ανώνυμοι.

Πριν από καμιά δεκαπενταριά χρόνια, όταν ο εθισμός μου με έφερε στο σημείο να είμαι παντελώς ανίσχυρος, άχρηστος και παραιτημένος,⁴ δεν υπήρχε ΝΑ. Βρήκα το ΑΑ και σ' αυτή την αδελφότητα συνάντησα ναρκομανείς που είχαν επίσης βρει εκεί τη λύση στο πρόβλημά τους. Ξέραμε όμως ότι πολλοί συνέχιζαν να κατακυλούν στο δρόμο της απο-

⁴ μέρος το 1965

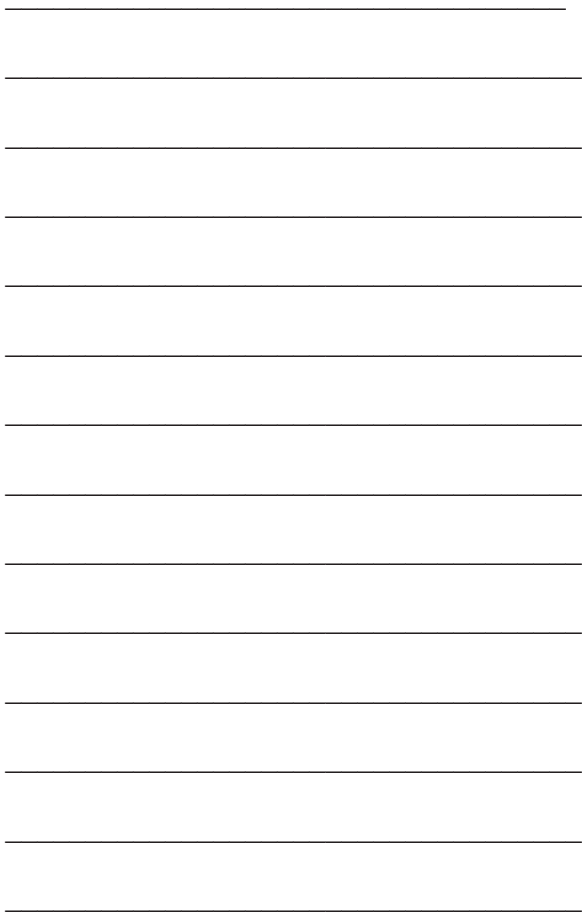
γοήτευσης, της εξαθλίωσης και του θανάτου, επειδή δεν μπορούσαν να ταυτιστούν με τον αλκοολικό στο ΑΑ. Η ταύτισή τους ήταν σε επίπεδο επιφανειακών συμπτωμάτων και όχι σε βαθύτερο συγκινησιακό ή συναισθηματικό επίπεδο, όπου η συμπόνια γίνεται τρόπος θεραπείας για τις πληγές όλων των εθισμένων ανθρώπων. Με μερικούς άλλους ναρκομανείς και κάποια μέλη του ΑΑ που πίστευαν πολύ σε μάς και στο πρόγραμμα, σχηματίσαμε τον Ιούλιο του 1953 αυτό που σήμερα ξέρουμε σαν 'Ναρκομανείς Ανώνυμοι'. Κάθε ναρκομανής μπορούσε από την αρχή να ταυτιστεί όσο χρειαζόταν ώστε να πειστεί ότι μπορεί να μείνει καθαρός ακολουθώντας το παράδειγμα άλλων με χρόνια ανάρρωσης.

Στην πορεία των επόμενων χρόνων αποδείχτηκε ότι αυτό ήταν που πραγματικά χρειαζόταν. Αυτή η χωρίς λόγια γλώσσα της αναγνώρισης, της κοινής πεποίθησης και της πίστης, που αποκαλούμε συναισθηματική ταύτιση, δημιούργησε την ατμόσφαιρα μέσα στην οποία μπορέσαμε να νοιώσουμε το χρόνο, να αγγίξουμε την πραγματικότητα και να αναγνωρίσουμε πνευματικές αξίες που για πολλούς από

εμάς είχαν χαθεί από καιρό. Σε αυτό το πρόγραμμα ανάρρωσης γινόμαστε όλο και περισσότεροι κι όλο και πιο δυνατοί. Δεν έχει ξανασυμβεί, τόσοι πολλοί ναρκομανείς, καθαροί από δική τους επιλογή και ανοιχτά στην κοινωνία, να μπορούν να συναντιούνται όπου τους αρέσει για να συνεχίζουν την ανάρρωσή τους δημιουργικά και ελεύθερα.

Ακόμα και ναρκομανείς έλεγαν ότι δε θα μπορούσε να γίνει όπως το είχαμε σχεδιάσει. Πιστεύαμε στις ανοιχτές προγραμματισμένες συγκεντρώσεις και όχι σε κρυφές συναντήσεις όπως προσπάθησαν άλλες ομάδες. Πιστεύαμε ότι αυτή ήταν η διαφορά από τις ήδη υπάρχουσες μεθόδους, οι οποίες συνηγορούσαν υπέρ μιας μακρόχρονης αποχής από την κοινωνία. Νοιώσαμε ότι όσο πιο σύντομα μπορέσει ο ναρκομανής να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του στην καθημερινή ζωή, τόσο γρηγορότερα θα γίνει ένας πραγματικά δημιουργικός πολίτης. Τελικά θα χρειαστεί να σταθούμε στα πόδια μας και να αντιμετωπίσουμε τη ζωή με τους όρους της, οπότε γιατί να μην το κάνουμε από την αρχή!

Εξαιτίας αυτής της στάσης βέβαια, πολλοί υποτροπίασαν και πολλοί χάθηκαν για πάντα. Πολλοί όμως έμειναν και κάποιοι ξαναγύρισαν αφού είδαν ότι δεν τα κατάφεραν. Το καλό της υπόθεσης είναι ότι πολλοί από αυτούς που είναι σήμερα μέλη μας έχουν μακροχρόνια αποχή από όλα τα ναρκωτικά και βοηθούν πιο αποτελεσματικά τον νεοφερμένο. Η στάση τους, βασισμένη στις πνευματικές αξίες των βημάτων και των παραδόσεών μας, είναι η δύναμη που φέρνει ανάπτυξη και ενότητα στο πρόγραμμά μας. Ξέρουμε ότι το «Μια φορά ναρκομανής, για πάντα ναρκομανής» είναι ένα ξεπερασμένο ψέμα που δεν το ανέχεται πλέον ούτε η κοινωνία ούτε ο ίδιος ο ναρκομανής. Πράγματι αναρρώνουμε.



Οι Δώδεκα Παραδόσεις του ΝΑ

1. Η κοινή μας ευημερία θα έπρεπε να έρχεται πρώτη, η προσωπική ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα του ΝΑ.
2. Για το σκοπό της ομάδας μας υπάρχει μόνο μία ύστατη εξουσία, ένας στοργικός Θεός, όπως Αυτός μπορεί να εκφραστεί στη συνείδηση της ομάδας μας. Οι αρχηγοί μας είναι μόνο έμπιστοι υπηρέτες, δεν κυβερνούν.
3. Η μόνη προϋπόθεση για να είναι κανείς μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσει να κάνει χρήση.
4. Κάθε ομάδα θα έπρεπε να είναι αυτόνομη εκτός αν πρόκειται για θέματα που επηρεάζουν άλλες ομάδες ή το ΝΑ σαν σύνολο.
5. Κάθε ομάδα έχει μόνο έναν πρωταρχικό σκοπό – να μεταφέρει το μήνυμα στο ναρκομανή που ακόμα υποφέρει.
6. Μία ομάδα του ΝΑ δε θα έπρεπε ποτέ να υποστηρίζει, χρηματοδοτήσει ή δανείσει το όνομα του ΝΑ σε οποιαδήποτε σχετική υπηρεσία ή εξωτερική επιχείρηση, μήπως και προβλήματα χρημάτων, ιδιοκτησίας ή γοήτρου μάς αποσπάσουν από τον πρωταρχικό μας σκοπό.
7. Κάθε ομάδα ΝΑ οφείλει να είναι εντελώς αυτοσυντήρητη, αρνούμενη εξωτερικές συνεισφορές.
8. Το ‘Ναρκομανείς Ανώνυμοι’ θα έπρεπε πάντα να παραμένει μη επαγγελματικό, αλλά τα κέντρα υπηρεσιών μας μπορούν να προσλαμβάνουν ειδικευμένους εργαζόμενους.
9. Το ΝΑ, ως έχει, δε θα έπρεπε ποτέ να οργανωθεί, αλλά μπορούμε να δημιουργούμε σώματα υπηρεσιών ή επιτροπές άμεσα υπεύθυνες σε αυτούς που υπηρετούν.
10. Το ‘Ναρκομανείς Ανώνυμοι’ δεν έχει γνώμη πάνω σε εξωτερικά θέματα, επομένως το όνομα του ΝΑ δε θα έπρεπε ποτέ να αναμειχθεί σε δημόσιες αντιπαραθέσεις.
11. Η πολιτική των δημοσίων σχέσεών μας βασίζεται μάλλον στην έλξη παρά στην προώθηση. Χρειάζεται πάντα να διατηρούμε προσωπική ανωνυμία σε επίπεδο τύπου, ραδιοφώνου και ταινιών.
12. Η ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο όλων των παραδόσεών μας, διαρκώς υπενθυμίζοντάς μας να βάζουμε τις αρχές πριν τις προσωπικότητες.



Narcotics Anonymous®
Ναρκομανείς Ανώνυμοι

12-08
Καλώς
ήρθες στους
Ναρκομανείς
Ανώνυμους

Από το βιβλίο του 12-08
για να κατανοήσετε καλύτερα
την ομάδα, σας προσφέρουμε
αυτή την εγχειρίδιο. Το εγχειρίδιο
είναι απλό. Έχει 12 κεφάλαια
που θα σας βοηθήσουν να
κατανοήσετε το 12-08 και
την ομάδα. Το εγχειρίδιο
είναι δωρεάν και μπορεί να
αναπαραχθεί σε οποιοδήποτε
αριθμό αντιτύπων με τη βοήθεια