

## Ποιος είναι ναρκομανής;

Οι περισσότεροι από εμάς δεν χρειάζεται να σκεφτούμε πολύ αυτήν την ερώτηση. *Ξέρουμε!* Ολόκληρη η ζωή και η σκέψη μας περιστρεφόταν γύρω από τα ναρκωτικά οποιασδήποτε μορφής – να τα βρούμε, να τα πάρουμε και να επινοήσουμε τρόπους και μεθόδους για να βρούμε περισσότερα. Ζούσαμε για να τα παίρνουμε και τα παίρναμε για να ζούμε. Πολύ απλά, ναρκομανής είναι ο άνθρωπος του οποίου η ζωή ελέγχεται από τα ναρκωτικά. Είμαστε υπό την επιρροή μιας διαρκούς και προοδευτικής αρρώστιας της οποίας το τέλος είναι πάντα το ίδιο: φυλακές, ιδρύματα και θάνατος.

# Τι είναι το πρόγραμμα Ναρκομανείς Ανώνυμοι;

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 άλλο να παραμείνουμε καθαροί. Είναι ένα πρόγραμμα πλήρους αποχής από όλα τα ναρκωτικά. Υπάρχει μόνο μία προϋπόθεση για να είναι κανείς μέλος, η επιθυμία να σταματήσει να κάνει χρήση. Προτείνουμε να είστε ανοιχτόμυαλοι και να δώσετε στον εαυτό σας μία ευκαιρία. Το πρόγραμμά μας είναι ένα σύνολο αρχών που είναι γραμμένες τόσο απλά ώστε να μπορούμε να τις ακολουθούμε στην καθημερινή μας ζωή. Το πιο σημαντικό είναι ότι έχουν αποτέλεσμα.

Δεν υπάρχουν δεσμεύσεις στο ΝΑ. Δεν συνδεόμαστε με κανέναν άλλο οργανισμό, δεν έχουμε έξοδα εγγραφής ή συνδρομές, εγγυήσεις να υπογράψουμε ή υποσχέσεις να δώσουμε σε κανέναν. Δεν συνδεόμαστε με καμία πολιτική, θρησκευτική ή νομική παράταξη και δεν είμαστε ποτέ υπό επιτήρηση. Οποιοσδήποτε μπορεί να συνδεθεί μαζί μας, άσχετα από ηλικία, φυλή, σεξουαλική ταυτότητα, δόγμα, θρησκεία ή έλλειψη θρησκείας.

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 θες να κάνεις για το πρόβλημά σου και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε. Ο νεοφερμένος είναι το σπουδαιότερο πρόσωπο σε οποιαδήποτε συγκέντρωση, επειδή μπορούμε να διατηρήσουμε αυτό που έχουμε μόνο χαρίζοντάς το. Έχουμε μάθει από την ομαδική μας εμπειρία ότι αυτοί που συνεχίζουν να έρχονται τακτικά στις συγκεντρώσεις μας μένουν καθαροί.

## Γιατί είμαστε εδώ;

Πριν έρθουμε στην Αδελφότητα του ΝΑ, δεν μπορούσαμε να διαχειριστούμε την ίδια μας τη ζωή. Δεν μπορούσαμε να ζήσουμε και να απολαύσουμε τη ζωή όπως οι άλλοι άνθρωποι. Έπρεπε να έχουμε κάτι διαφορετικό και νομίζαμε ότι το είχαμε βρει στα ναρκωτικά. Βάζαμε τη χρήση πάνω από την ευημερία των οικογενειών μας, των συζύγων μας και των παιδιών μας. Έπρεπε να έχουμε ναρκωτικά με οποιοδήποτε κόστος. Βλάψαμε πολλούς ανθρώπους αλλά περισσό-τερο απ' όλους βλάψαμε τον εαυτό μας. Μέσα από την αδυναμία μας να δεχτούμε τις προσωπικές μας ευθύνες, στην ουσία δημιουργ-ούσαμε εμείς οι ίδιοι τα προβλήματά μας. Φαίνεται ότι ήμασταν ανίκανοι να αντιμετωπίσουμε τη ζωή με τους δικούς της όρους.

Οι περισσότεροι από εμάς συνειδητοποιήσαμε ότι κατά τη χρήση μας αυτοκτονούσαμε σιγά – σιγά, αλλά ο εθισμός είναι ένας τόσο πανούργος εχθρός της ζωής, που είχαμε χάσει τη δύναμη να κάνουμε κάτι γι' αυτό. Πολλοί από εμάς καταλήξαμε στη φυλακή ή αναζητήσαμε βοήθεια στα φάρμακα, στη θρησκεία και στην ψυχιατρική. Καμία από αυτές τις μεθόδους δεν ήταν επαρκής για μας. Η αρρώστια μας πάντα ξαναεμφανιζόταν ή συνέχιζε να προοδεύει μέχρις ότου, απελπισμένοι, αναζητήσαμε βοήθεια ο ένας από τον άλλο στους Ναρκομανείς Ανώνυμους.

Αφότου ήρθαμε στο ΝΑ, συνειδητοποιήσαμε ότι ήμασταν άρρωστοι άνθρωποι. Πάσχουμε από μία αρρώστια για την οποία δεν υπάρχει καμία γνωστή θεραπεία. Ωστόσο, μπορεί σε κάποιο σημείο να σταματήσει η πρόοδός της και τότε η ανάρρωση είναι δυνατή.

# 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 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.

(συνεχίζεται)

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 μία 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.

Νοιώθουμε 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. Νοιώθουμε 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 είναι ποτέ αρκετά. Δίνουμε μεγάλη έμφαση σ' 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.

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

Ανατυπωμένο από το IP 1 Ποιος, Τι, Πώς και Γιατί

© 2000 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA  
Greek 4/04

# Οι Δώδεκα Παραδόσεις του ΝΑ

Μόνο επαγρυπνώντας διατηρούμε αυτό που έχουμε και όπως η ελευθερία του ατόμου προέρχεται από τα Δώδεκα Βήματα, έτσι και η ελευθερία της ομάδας πηγάζει από τις Παραδόσεις μας.

Όσο οι δεσμοί που μας ενώνουν είναι δυνατότεροι από αυτούς που θα μας χώριζαν, όλα θα πάνε καλά.

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 υποστηρίξει, 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.

(συνεχίζεται)

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.

Η κατανόηση αυτών των παραδόσεων παίρνει χρόνο. Μαζεύουμε πληροφορίες και από τις συζητήσεις που κάνουμε με μέλη και από τις διάφορες ομάδες που επισκεπτόμαστε. Όταν ασχοληθούμε με τις υπηρεσίες, είναι βέβαιο ότι θα έρθει μια στιγμή που κάποιος θα μας πει ότι 'η προσωπική ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα του ΝΑ' και ότι η ενότητα βασίζεται στο πόσο πιστά ακολουθούμε τις παραδόσεις μας. Οι Δώδεκα Παραδόσεις του ΝΑ δεν είναι διαπραγματεύσιμες. Είναι οι αρχές που μάς καθοδηγούν και κρατούν την αδελφότητά μας ζωντανή και ελεύθερη.

Όταν ακολουθούμε αυτές τις αρχές στις συνδιαλλαγές με τους γύρω μας και την ευρύτερη κοινωνία, αποφεύγουμε πολλά προβλήματα. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι παραδόσεις εξαφανίζουν όλα τα προβλήματα. Πάντα θα προκύπτουν προβλήματα που αναζητούν λύσεις, όπως προβλήματα επικοινωνίας, διαφορές απόψεων, εσωτερικές αντιπαραθέσεις και δυσκολίες με άτομα και ομάδες έξω από την αδελφότητα. Όπως και να 'χει, όταν εφαρμόζουμε αυτές τις αρχές αποφεύγουμε μερικές από τις παγίδες.

Πολλά από τα προβλήματά μας είναι ίδια με εκείνα που αντιμετώπισαν οι πριν από εμάς. Οι παραδόσεις γεννήθηκαν από την εμπειρία τους, περιουσία που αποκτήθηκε με πολύ κόπο. Η δική μας εμπειρία δείχνει ότι αυτές οι αρχές είναι εξίσου λειτουργικές σήμερα, όσο και την εποχή που διαμορφώνονταν. Οι παραδόσεις μάς προστατεύουν από εκείνες τις εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις που θα μπορούσαν να μάς καταστρέψουν. Είναι πραγματικά οι δεσμοί που μάς ενώνουν. Δουλεύουν μόνο όταν τις κατανοούμε και τις εφαρμόζουμε.

Οι Δώδεκα Παραδόσεις ανατυπώθηκαν και προσαρμόστηκαν με την άδεια του AA World Services, Inc.

Ανατυπωμένο από το Βασικό Κείμενο, *Narcotics Anonymous*

© 1988 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Greek 4/04

# Μόνο για σήμερα

Πες στον εαυτό σου:

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ οι σκέψεις μου θα είναι στην ανάρρωσή μου, θα ζω και θα χαίρομαι τη ζωή χωρίς τη χρήση ναρκωτικών.

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ θα έχω πίστη σε κάποιον στο ΝΑ που πιστεύει σε μένα και θέλει να με βοηθήσει στην ανάρρωσή μου.

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ θα έχω ένα πρόγραμμα. Θα προσπαθήσω να το ακολουθήσω όσο καλύτερα μπορώ.

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ, με τη βοήθεια του ΝΑ, θα προσπαθήσω να δω τη ζωή μου πιο θετικά.

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ 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.