



The background features several overlapping, semi-transparent images of Narcotics Anonymous (NA) pamphlets in Hungarian. The pamphlets are arranged in a collage-like fashion, with some tilted and others more upright. The text on the pamphlets is partially visible and includes:

- Top left: "Narcotics Anonym" (partially cut off) and "Az újonnan érkezőnek" (For the newly arrived).
- Top right: "Narcotics Anonym" and "Drogfüggő vagyok?" (Am I a drug addict?).
- Bottom left: "Narcotics Anonymous" and "Szponzorálás" (Sponsorship).
- Bottom right: "Narcotics Anonym" and "Csak a mai nap" (Only today).

Bevezető útmutató a Narcotics Anonymushoz

A Narcotics Anonymous Tizenkét Lépése

1. Beismertük, hogy tehetetlenek voltunk függőségünkkel szemben, és életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyre tudja állítani józan gondolkodásunkat.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti* Isten gondjaira bízunk.
4. Mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy másik embernek hibáink pontos természetét.
6. Teljesen készen álltunk arra, hogy Isten eltávolítsa mindezeket a jellemhibákat.
7. Alázatosan kértük Őt, hogy távolítsa el hibáinkat.
8. Listát készítettünk mindazokról a személyekről, akiknek ártottunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk ezeknek az embereknek, ahol csak lehetett, kivéve, ha ez őket, vagy másokat sértett volna.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és amikor hibáztunk, azt azonnal beismertük.
11. Imán és meditáción keresztül törekedtünk fejleszteni tudatos kapcsolatunkat *a saját felfogásunk szerinti* Istennel, csupán azért imádkozva, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és legyen erőnk annak kivitelezésére.
12. E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, próbáltuk ezt az üzenetet más függőknek elvinni, és ezeket az elveket minden megnyilvánulásunkban gyakorolni.

Bevezető útmutató
a Narcotics
Anonymoushoz

NARCOTICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.
CHATSWORTH, CALIFORNIA

A Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány az
AA World Services, Inc. engedélyével adaptálás
céljából újra nyomtatva

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Minden jog fenntartva.

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



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

A Narcotics Anonymous, , , , és a The NA
Way a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-1-55776-891-7 Hungarian 6/14

WSO Catalog Item No. HU-1200

A könyvben szereplő fejezetek a Narcotics Anonymous Világszolgálata által kiadott egyéb irodalmakból származnak. Ez a kiadás azok teljességét őrzi. A fejezetek és azok szerzői dátuma a következő: A pamflet *Drogfüggő vagyok?* (2009). *Üdvözlünk a Narcotics Anonymousban* (2008). *Az újonnan érkezőnek* (2008). *Egy másik szemszög* (2012). „Hogyan működik?” A *Narcotics Anonymous* címet viselő könyv negyedik fejezete (2012). *Önelfogadás* (2013). *Szponzorálás* (2009). *Egy függő tapasztalata elfogadásról, hitről és elköteleződésről* (2013). *Csak a mai nap* (2013). *Tisztának maradni odakint* (2012). *Felépülés és visszaesés*, külön pamfletként kiadva (2011); A szövegek azok teljességükben szerepelnek a *Narcotics Anonymous* címet viselő kiskönyvben (1976, 1983, 1986), és könyvben (2012).

Tartalomjegyzék

Drogfüggő vagyok?	1
Üdvözlünk a Narcotics Anonymousban	10
Az újonnan érkezőnek.....	16
Egy másik szemszög.....	23
Hogyan működik?	31
Önelfogadás	113
Szponzorálás	119
Egy függő tapasztalata elfogadásról, hitről és elköteleződésről	129
Csak a mai nap	135
Tisztának maradni odakint.....	140
Felépülés és visszaesés	148

Drogfüggő vagyok?

Erre a kérdésre csak te tudsz válaszolni.

Ez lehet, hogy nem lesz könnyű. Amíg használtunk, azt hajtogattuk: „Én tudom irányítani”. Ha eleinte így is volt, most már nem így van. A drogok irányítottak minket. A használatért éltünk, és használtunk, hogy éljünk. Nagyon egyszerűen: függő az, akinek az életét a drogok irányítják.

Azt talán beismered, hogy problémád van a drogokkal, de nem tartod magad függőnek. Mindnyájunknak voltak elképzelései arról, hogy milyen egy függő. Semmi szégyellnivaló nincs abban, hogy függő vagy, ha pozitív lépéseket teszel. Ha a problémáinkkal tudsz azonosulni, akkor talán az általunk kínált megoldással is. A következő kérdéseket a Narcotics Anonymous felépülő függői írták. Ha bizonytalan vagy abban, hogy függő vagy-e, szánj néhány percet a kérdések

elolvasására és a lehető legőszintebben válaszold meg őket.

1. Szoktál egyedül drogozni?
Igen Nem
2. Előfordult, hogy szert váltottál,
mondván, hogy a problémát egy bi-
zonyos drog okozza?
Igen Nem
3. Hazudtál orvosnak azért, hogy felír-
jon valamilyen gyógyszert?
Igen Nem
4. Loptál drogot, vagy bármi más-
t azért, hogy drogot szerezz?
Igen Nem
5. Rendszeresen használsz drogot fel-
keléskor vagy lefekvéskor?
Igen Nem
6. Használtál drogot azért, hogy egy
másiknak a hatását befolyásold?
Igen Nem
7. Elkerülöd azokat az embereket vagy
helyeket, ahol akadályoznak a drog-
használatban? Igen Nem

8. Használtál már úgy drogot, hogy nem tudtad mi az, vagy hogy milyen hatással lesz rád?
Igen Nem
9. Iskolai vagy munkahelyi teljesítményed romlott valaha droghasználatod következményeként?
Igen Nem
10. Voltál letartóztatva droghasználat miatt?
Igen Nem
11. Hazudtál valaha azzal kapcsolatban, hogy mit és mennyit használsz?
Igen Nem
12. Előtérbe helyezted a drogok megszerzését egyéb anyagi kötelezettségeiddel szemben?
Igen Nem
13. Próbáltad már abbahagyni, vagy más módon irányítani a droghasználatodat?
Igen Nem
14. Voltál börtönben, kórházban vagy rehabilitációs intézetben a drogozás miatt?
Igen Nem

15. A droghasználat befolyásolja étkezési vagy alvási szokásaidat?
Igen Nem
16. Megrémít az a gondolat, hogy elfogy a drog? Igen Nem
17. Elképzelhetetlennek tartod, hogy drogok nélkül élj? Igen Nem
18. Van, hogy úgy érzed elment a józan eszed? Igen Nem
19. A droghasználat boldogtalanná teszi az otthoni életedet?
Igen Nem
20. Érezted már, hogy drogok nélkül nem tudsz beilleszkedni, vagy nem tudod jól érezni magad?
Igen Nem
21. Éreztél már büntudatot, szégyent, vagy azt, hogy védekezned kell a droghasználatod miatt?
Igen Nem
22. Sokat gondolsz a drogokra?
Igen Nem

23. Voltak már irracionális vagy meghatározhatatlan félelmeid?
Igen Nem
24. A használat befolyásolja a szexuális életedet?
Igen Nem
25. Használtál már olyan szert, amit nem is szerettél igazán?
Igen Nem
26. Használtál drogot lelki bánat vagy stressz miatt?
Igen Nem
27. Volt, hogy túladagoltad magad?
Igen Nem
28. Jellemző rád, hogy a negatív következmények ellenére sem hagyod abba a drogozást?
Igen Nem
29. Elképzelhető szerinted, hogy drogproblémád van?
Igen Nem

„Drogfüggő vagyok?” Ez egy olyan kérdés, amire csak te tudsz válaszolni. Különböző arányban ugyan, de mind igennel válaszoltunk ezekre a kérdésekre. Nem is az a fontos, hogy pontosan hány „igen”-nel válaszolunk, hanem hogy hogyan

éreztük magunkat, és a függőség mennyire kerítette hatalmába az életünket.

A kérdések némelyike nem is említi a drogokat. Ez azért van, mert a függőség egy olyan alattomos betegség, ami életünk minden területét befolyásolja -még azokat is, melyekről első pillantásra úgy tűnik, nem sok közük van a használathoz. Nem az a lényeg, hogy milyen drogokat használtunk, hanem az, hogy miért használtuk őket, és milyen hatással voltak ránk.

Amikor először olvastuk ezeket a kérdéseket, megijedtünk, hogy talán tényleg függők vagyunk. Sokan azzal próbáltuk elhessegetni ezt a gondolatot, hogy:

„á, ezeknek a kérdéseknek semmi értelme.”

Vagy,

„én más vagyok. Drogozok, de nem vagyok függő. Csak érzelmi/családi/munkahelyi gondjaim vannak.”

Vagy,

„Most elég nehéz élethelyzetben vagyok, és kicsit szét vagyok esve.”

Vagy, hogy

„le tudok állni, ha megtalálom a megfelelő partnert/megszerzem a megfelelő állást, stb.”

Ha függő vagy, először is be kell ismerned, hogy drogproblémád van, mielőtt bármiféle javulást érnél el a felépülésen keresztül. Ezek a kérdések, ha őszintén válaszolsz rájuk, segíthetnek rávilágítani, hogyan vált irányíthatatlanná az életed a drogozás következtében. A függőség olyan betegség, aminek a vége -felépülés nélkül- börtön, intézet vagy a halál. Sokan azért jöttünk a Narcotics Anonymousba, mert a drogok már nem azt adták, mint az elején. A függőség megfoszt minket büszkeségünktől, önbecsülésünktől, családuktól, szeretteinktől, még az életkedvünktől is. Ha a függőségben még nem jutottál el erre a pontra, nem is kell, hogy eljuss. Az a tapasztalatunk, hogy saját poklunk önmagunkban volt. Ha segítségre van szükséged, azt a Narcotics Anonymous közösségében megtalálhatod.

„Választ kerestünk, amikor segítség-re volt szükségünk, és megtaláltuk a Narcotics Anonymoust. Az első NA gyűlésekre megtörten érkeztünk, és nem tudtuk, mire számíthatunk. Egy-két gyűlés után azonban éreztük, hogy a többiek törődnek velünk és készségesen segítenek. Bár az agyunk azt mondta, hogy úgysem sikerülhet, a közösség tagjainak felépülésbe vetett hite reményt adott. Független társaink körében ráébredtünk, hogy nem vagyunk többé egyedül. Gyűléseink a felépülésről szólnak. Az életünk a tét. Tapasztalatunk szerint: ha a felépülés áll az első helyen életünkben, akkor működik a program. Három aggasztó felismeréssel néztünk szembe, amikor a programba érkeztünk:

1. Tehetetlenek vagyunk függőségünkkel szemben és életünk irányíthatatlanná vált;
2. A betegségünkért nem vagyunk felelősek, de a felépülésünkért igen;
3. Többé nem okolhatunk embereket, he-

lyeket és dolgokat a függőségünkért.
Szembe kell néznünk problémáinkkal
és érzéseinkkel.

A felépülés fegyvere maga a felépülő
függő.”¹

¹ Basic Text, *Narcotics Anonymous*

Üdvözlünk a Narcotics Anonymousban

Ez a kis füzet azért íródott, hogy néhány kérdésre választ adjon a Narcotics Anonymous programjával kapcsolatban. Üzenetünk nagyon egyszerű: találtunk egy drogmentes életutat, amit szívesen megosztunk bárkivel, akinek a drogok problémát jelentenek.

Üdvözlünk az első NA gyűléseden. Az NA a drogmentes élet lehetőségét kínálja a függőknek. Ha nem vagy biztos benne, hogy függő vagy-e, ne törődj vele; csak járj el a gyűléseinkre rendszeresen. Bőven lesz rá időd, hogy eldöntsd.

Ha te is olyan érzésekkel jöttél az első gyűlésedre, mint annak idején mi, akkor valószínűleg elég feszült vagy és azt hiszed, hogy a gyűlésen mindenki téged figyel. Ha így van, ezzel nem vagy egyedül. Sokan ugyanígy éreztük magunkat. Azt mondják, „Ha összeszorul a gyom-

rod, akkor valószínűleg jó helyen jársz.” Gyakran hangoztatjuk, hogy senki nem téved véletlenül az NA-ba. A nem függő emberek nem gondolkodnak azon, hogy függők-e. Ez eszükbe sem jut. Ha azon tűnődsz, hogy függő vagy-e, akkor valószínűleg az vagy. Adj magadnak időt, hogy meghallgasd, amint megosztjuk veled, hogy velünk hogyan volt. Talán hallasz valamit, ami ismerősen hangzik. Nem számít, hogy ugyanazokat a drogokat használtad-e, amiről mások beszélnek. Nem fontos, hogy mit használtál: szívesen látunk, ha abba akarod hagyni a használatot. A legtöbb függő hasonlóan érez, és úgy tudunk egymásnak segíteni, ha a különbségek helyett inkább a hasonlóságokra összpontosítunk.

Valószínűleg reményvesztett vagy és félsz. Arra gondolsz, hogy ez a program – mint sok minden más, amit kipróbáltál – nem fog működni. Vagy arra gondolsz, hogy másoknak működhet, de nem neked, mivel te más vagy. A legtöbben ugyanezt éreztük, amikor először jöttünk az NA-ba.

Valahol tudtuk, hogy képtelenek vagyunk tovább drogozni, de nem tudtuk, hogyan hagyjuk abba, és hogyan maradjunk tiszták. Mindannyian féltünk elengedni azt, ami ilyen fontossá vált számunkra. Megkönnyebbülés rájönni, hogy az NA tagság egyetlen feltétele a drogokkal való felhagyás *vágya*.

Kezdetben legtöbbször bizalmatlanok voltunk, és féltünk az új életmódtól. Talán az egyetlen dolog, amiben biztosak voltunk, az volt, hogy nem tudunk tovább úgy élni, ahogy éltünk. Még akkor sem változtak meg körülöttünk azonnal a dolgok, amikor tiszták lettünk. Gyakran még a legmegszokottabb tevékenységeink is, mint például az autóvezetés vagy telefonálás, ijesztőnek és idegennek tündek; mintha átváltottunk volna valakivé, akit nem is ismertünk. Ez az a pont, ahol a közösség és más függők támogatása igazán segít, és elkezdünk másokra támaszkodni, hogy megkapjuk a megerősítést, melyre oly kétségbeesetten vágunk.

Lehet, hogy máris ilyeneket gondolsz: „Igen, de...” vagy „Mi van, ha...?”. Ám ha vannak is kétségeid, hasznát tudod venni ezeknek az – újonnan érkezőknek szánt – egyszerű javaslatoknak: Menj el annyi NA gyűlésre, amennyire csak tudsz és szerezd meg minél több NA-s telefonszámát, hogy felhívhasd őket, különösen akkor, amikor a droghasználat vágya nagyon erős. A kísértés nem korlátozódik azokra a napokra és órákra, amikor gyűlések vannak. Ma azért vagyunk tiszták, mert segítséget kértünk. Ami nekünk segített, segíthet neked is. Tehát ne félj felhívni egy másik felépülő függőt.

Az egyetlen módja, hogy elkerüljük a visszaesést az, hogy nem nyúlunk az első adagért. Egy függő számára a droghasználat a legtermészetesebb dolog. Ahhoz, hogy tartózkodni tudjunk a hangulatjavító, tudatmódosító szerek használatától, legtöbbször drasztikus testi, szellemi, érzelmi és lelki változásokon kellett keresztül mennie. Az NA Tizenkét Lépése a változtatás lehetőségét kínálja nekünk.

Ahogy valaki mondta: „Lehet, hogy pusztán azért vagy tiszta, mert gyűlésekre jársz. Mégis, ha tiszta akarsz maradni, és szeretnéd megtapasztalni a felépülést, szükséged lesz a Tizenkét Lépés alkalmazására.” Ez több, mint amire egyedül képesek vagyunk. Az NA közösségében segítünk egymásnak egy olyan életmódot kialakítani és megtartani, ami egészségesen és tisztán tart bennünket.

Az első gyűléseken olyan emberekkel találkozol, akik különböző ideje tiszták. Valószínűleg elcsodálkozol azon, hogy hogyan tudtak ilyen sokáig tiszták maradni. Ha eljársz az NA gyűlésekre és tiszta maradsz, meg fogod érteni, ez hogyan működik. Létezik egy kölcsönös tisztelet és törődés a tiszta függők közt, mert mindannyian átértük a függőség leküzdésének nehézségeit. Szeretjük, és segítjük egymást a felépülésben. Az NA programja spirituális elveken alapul, melyekről azt találtuk, hogy segítenek tisztán tartani minket. Semmit sem követelünk meg tőled, de sok javaslatot fogsz kapni. Ez a közösség

lehetővé teszi, hogy átadjuk neked, amire rátaláltunk: egy tiszta életutat. Tudjuk, hogy „tovább kell adnunk, ahhoz, hogy megtarthassuk”.

Tehát üdvözlünk! Örülünk, hogy eljutottál ide, és reméljük, úgy döntesz, itt maradsz. Fontos, hogy tudd: az NA gyűléseken hallani fogod az Isten szót. Ilyenkor egy nálunk hatalmasabb Erőre utalunk, ami lehetővé teszi azt, ami lehetetlennek tűnik. Ezt az Erőt mi az NA-ban, a programban, a gyűléseken és az emberekben találtuk meg. Ez az a spirituális elv, mely segít napról napra tisztának maradni; és ha egy egész nap túl hosszúnak tűnik egyszerre, akkor percről percre. Együtt képesek vagyunk arra, ami egyedül nem sikerült. Nyugodtan támaszkodj a mi erőnkre és reményünkre, amíg a sajátodat meg nem találod. Eljön majd az idő, amikor te akarod megosztani valaki mással azt, amit te is kaptál – ingyen.

GYERE VISSZA - MŰKÖDIK!

Az újonnan érkezőnek

Az NA olyan férfiak és nők non-profit közössége, akik számára a drog jelentős problémává vált. Felépülő függők vagyunk, akik rendszeresen találkozunk, hogy segítsünk egymásnak tisztán maradni. Nincs belépési díjunk vagy tagdíjunk. A tagság egyetlen feltétele a használat abbahagyásának vágya.

Az első gyűléseden nem kell, hogy tiszta légy, de utána javasoljuk, hogy gyere vissza, és tisztán gyere. Nem kell túladagolnod magad, vagy börtönbe jutnod ahhoz, hogy segítséget kapj az NA-tól. A függőség pedig nem olyan reménytelen állapot, amelyből ne lehetne felépülni. A Narcotics Anonymous Tizenkét Lépéses programja, és a felépülő függők közösségének segítségével leküzdheted a kábítószer iránti vágyadat.

A függőség olyan betegség, ami bárkit utolérhet. Néhányan azért használtunk

kábítószereket, mert jó volt, néhányan azért, hogy elnyomjuk az érzéseinket. Vannak köztünk olyanok is, akik a testi vagy lelki betegségeikre felírt gyógyszerektől lettek függők, és vannak, akik vagányságból csapódtak a többi droghasználóhoz és csak később jöttek rá, hogy már nem tudnak megállni.

Sokan próbáltuk legyőzni függőségünket, és ez néha sikerült is egy időre, de ezt általában egy még mélyebb zuhanás követte.

Bármilyenek is a körülmények, nem azok számítanak. A függőség olyan progresszív betegség, mint a cukorbetegség. Allergiásak vagyunk a drogokra. A vége mindig ugyanaz: börtön, intézet vagy halál. Ha az életed irányíthatatlanná vált, és úgy akarsz élni, hogy ne kelljen feltétlenül drogot használnod, mi találtunk egy utat. Itt a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépése, amit mi napi szinten használunk ahhoz, hogy legyőzzük a betegségünket.

1. Beismertük, hogy tehetetlenek voltunk függőségünkkel szemben, és életünk irányíthatatlanná vált.

2. Eljutottunk a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyre tudja állítani józan gondolkodásunkat.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti Isten* gondjaira bízjuk.
4. Mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy másik embernek hibáink pontos természetét.
6. Teljesen készen álltunk arra, hogy Isten eltávolítsa mindezeket a jellemhibákat.
7. Alázatosan kértük Őt, hogy távolítsa el hibáinkat.
8. Listát készítettünk mindazokról a személyekről, akiknek ártottunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk ezeknek az embereknek, ahol csak lehetett, kivéve, ha ez őket, vagy másokat sértett volna.

10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és amikor hibáztunk, azt azonnal beismertük.
11. Imán és meditáción keresztül törekedtünk fejleszteni tudatos kapcsolatunkat *a saját felfogásunk szerinti Istennel*, csupán azért imádkozva, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akarátát, és legyen erőnk annak kivitelezésére.
12. E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, próbáltuk ezt az üzenetet más függőknek elvinni, és ezeket az elveket minden megnyilvánulásunkban gyakorolni.

A felépülés nem ér véget azzal, hogy tiszták vagyunk. Miközben távol tartjuk magunkat a drogoktól (igen: ez vonatkozik az alkoholra és a marihuánára is), szembesülünk azokkal az érzésekkel, melyeket azelőtt sohasem tudtunk sikeresen kezelni. Olyan érzéseket is megélünk, amelyeket a múltban nem éreztünk. Hajlandóvá kell válnunk arra, hogy régi és új érzéseket egyaránt átéljünk, sorra, ahogyan jönnek.

Megtanulunk együtt élni az érzésekkel, és rájövünk, hogy ha nem reagálunk rájuk, akkor nem tudnak ártani nekünk. Amikor olyan érzéseink vannak, melyeket nem tudunk kezelni, akkor ahelyett, hogy tettekkel reagálnánk, felhívunk egy NA tagot. Az, hogy megosztjuk az érzéseinket, segít túlélni azokat. Valószínű, hogy másoknak is volt hasonló tapasztalatuk, akik el tudják mondani, hogy nekik mi működött. Ne feledd: a függő egyedül rossz társaságban van.

A Tizenkét Lépés, az új barátok és szponzorok mind segítenek nekünk kezelni ezeket az érzéseket. Az NA-ban örömeink megsokszorozódnak, amikor jó napjainkat megosztjuk egymással; bánatunk pedig enyhül, amikor megosztjuk a rosszakat. Életünkben először van az, hogy semmit sem kell egyedül átélnünk. Most, hogy van egy csoportunk, képesek vagyunk arra, hogy kapcsolatot teremtsünk a Felsőbb Erővel, ami mindig velünk lehet.

Javasoljuk, hogy amint megismerted a környékbeli NA-sokat, keress magadnak egy szponzort. Új tag szponzorának lenni kiváltság, így hát nyugodtan kérj fel valakit! A szponzorálás mindkét fél számára hasznos tapasztalat; mindannyian azért vagyunk itt, hogy segítsünk, és hogy nekünk is segítsenek. Felépülőként meg kell osztanunk veled, amit tanultunk, mert csak így tudunk fejlődni az NA programban, és így tudunk drogok nélkül élni.

Ez a program reményt kínál. Nem kell hozzá más, csak a vágy, hogy abbahagyd a használatot, és hajlandóság, hogy kipróbáld ezt az életmódot.

Gyere el a gyűlésekre, légy nyitott, kérdezz, szerezz telefonszámokat és használd őket. Maradj tiszta – csak a mai nap.

Emlékeztetni szeretnénk arra, hogy ez egy *anonim* program, és a névtelenségedet a legszigorúbb titoktartással fogjuk kezelni. „Nem érdekel minket, hogy mit vagy mennyit használtál, vagy hogy kikkel voltál kapcsolatban, mit tettél a múltban, milyen gazdag vagy milyen szegény

vagy, csak az, hogy mit akarsz kezdeni a problémáddal, és hogy mi hogyan tudunk segíteni.”

Egy másik szemszög

A függőségnek annyi meghatározása lehet, ahányféle gondolkodásmód létezik, kutatások és személyes élmények alapján egyaránt. Nem meglepő tehát, hogy a különböző meghatározások sok tekintetben eltérőek. A tapasztalatok és ismeretek alapján bizonyos csoportoknak az egyik meghatározás jobban tetszik, míg egy másik kevésbé. Ha elfogadjuk ezt tényként tudomásul tudjuk venni, akkor talán érdemes megvizsgálnunk egy másik nézőpontot is abban a reményben, hogy megtaláljuk a függőség meghatározásának azt az alapját, mely megkönnyíti a párbeszédet közöttünk. Hogyha nagyobb az egyetértés abban, hogy a *függőség mit nem jelent*, akkor talán könnyebb tisztázni, hogy *mit jelent*.

Valószínűleg ezekben a főbb pontokban egyet tudunk érteni:

1. A függőség nem szabadság.

A betegségünk valódi természete és annak megtapasztalt tünetei ezt bizonyítják. Mi, függők nagyra értékeljük a személyes szabadságot. Talán azért, mert a betegségünk előrehaladtával nagyon ritkán tapasztaljuk meg, bár nagyon vágyunk rá. Néha még a tiszta függőnek is korlátolt a szabadsága: soha nem lehetünk teljesen biztosak abban, hogy cselekedetünkkel tudatosan a felépülést akarjuk folytatni, és nem a visszaesésre hajtunk tudat alatt. Embereket és helyzeteket próbálunk manipulálni, valamint kontrolálnák az összes cselekedetünket- így nem tudunk spontánok lenni, ami a szabadság egyik nélkülözhetetlen eleme. Nem vesszük észre, hogy azért akarunk kontrolálni, mert félünk az irányítás elvesztésétől. Ez a félelem pedig részben a múltban elkövetett hibákból és a csalódásokból ered, amikor az élet nehézségeit próbáltuk megoldani. Ez meggátol minket a fontos döntésekben, pedig épp ezek a döntések

tudnák eltávolítani azt a félelmet, amely gátolja a szabadságunkat.

2. A függőség nem személyes fejlődés.

Aktív függőségünk monoton, berögzült, szertartásos, kényszeres és megszállott rutinjai megfosztanak minket az értelmes és felelős tettektől, gondolatoktól. A személyes fejlődés kreatív erőfeszítés és céltudatos viselkedés, amely feltételezi a döntést, a változást, valamint azt, hogy képesek legyünk szembe nézni az étellel és annak feltételeivel.

3. A függőség nem jószándék.

A függőség elszigetel minket az emberektől, helyektől és mindazoktól a dolgoktól, melyek kívül esnek a mi világunkon. Ez ugyanis a drogok megszerzéséről, használatáról és még több drog megszerzéséről szól. A betegségünk előrehaladtával – ellenségesen, bosszúsan, önközpontúan és önzőn – teljesen

érdektelenné válunk a külső világ felé. Félelemben élünk, és gyanakvóan tekintünk mindenkire, akikre a szükségünkben rá vagyunk utalva. Életünk minden területén eluralkodik ez az érzés, és ami kicsit is szokatlan, az egyből idegennek és veszélyesnek tűnik. Életünk beszűkül, és a megoldás az elszigetelődés lesz. Meglehet, hogy éppen ez a betegségünk valódi természete.

Amit eddig leírtunk, összefoglalható a következőkkel:

4. A függőség nem életforma.

Nehezen nevezhetjük életmódnak a beteges, önző, önközpontú és befordult függő világot, inkább a túlélés egyik módja ez. És még ez a korlátolt létezés is csak a kétségbeeséshez, romboláshoz, halálhoz vezető út.

Úgy tűnik, a lelki teljességre törekvő életformák mindegyikéhez éppen az szükséges, ami a függőségből hiányzik: *szabadság, jószándék, kreativitás és személyes fejlődés.*

A szabadságban az élet egy jelentőség-teljes, változó és fejlődő folyamat. Ésszerű elvárásokkal tekintünk jobb és gazdagabb vágyaink megvalósítása, személyes létünk még nagyobb beteljesülése elé. Ezek természetesen mind annak a lelki folyamatnak a megnyilvánulásai, melyet az NA Tizenkét Lépésének napi gyakorlása eredményez.

A jószándék magunk mellett másokra is összpontosító tevékenység, melynek során figyelembe vesszük, hogy mások ugyanolyan fontosak maguknak, mint mi magunknak. Azt nehéz megmondani, hogy a jószándék az empátia kulcsa, vagy éppen fordítva. Ha az együttérzést egy olyan képességnek tekintjük, mellyel másokban tudatosan magunkat is meglátjuk, anélkül, hogy elvesztenénk személyiségünket, akkor felfedezzük a hasonlóságot. Hogyan utasíthatnánk el másokat, ha magunkat már sikerült elfogadnunk? A szeretet a hasonlóságok felismeréséből ered. Az intolerancia azoknak a különb-

ségeknak az eredménye, melyeket nem tudunk elfogadni.

A személyes fejlődésünk során másokkal együttműködve tapasztaljuk meg a szabadságot és a jószándékot. Rájövünk, hogy nem tudunk egyedül élni, és hogy a személyes fejlődéssel a társas kapcsolataink is javulnak. Hogy még jobb egyensúlyra leljünk, megvizsgáljuk a személyes, a társadalmi, a lelki és az anyagi értékeket. Az éretté váláshoz láthatóan szükség van erre az értékelésre.

Az aktív függőség csak örülettel, intézettel, vagy halállal végződhet, míg a felépülésben a Felsőbb Erő és az NA lépések segítségével bármi lehetséges.

Az alkotó cselekedet nem egy rejtélyes folyamat, hanem egy belső munka, melynek során újraépítjük zavart és megtört személyiségünket. Gyakran egyszerűen csak azt jelenti, hogy figyelünk az előérzetekre és ösztönös megérzésekre, amikről feltételezzük, hogy mások vagy magunk javára válnának, majd spontán módon reagálunk rájuk. Itt válik nyilvánvalóvá

a cselekvés számos alapelve. Ezután már képesek leszünk olyan döntéseket meghozni, melyek számunkra igazi értékkel bíró elveken alapulnak.

Tisztán látjuk a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésének jelentőségét, ha megértjük, hogy egy – saját felfogásunk szerinti – Felsőbb Erőtől való függés önbecsülést és önbizalmat eredményez. Tudjuk, hogy nem vagyunk sem felsőbb-, sem alsóbbrendűek másoknál. Valódi értékünk éppen abban rejlik, hogy önmagunk vagyunk. A szabadság tűnik a legfontosabbnak az életünkben, amellet, hogy magunkért és tetteinkért felelősséget vállalunk. Mindennapi gyakorlattal megtartjuk és kiterjesztjük a szabadságot; ez az alkotó cselekedet nem ér véget soha. Természetesen a jószándékkal kezdődik minden lelki fejlődés, mely cselekedeteinket szeretettel tölti meg. Amikor ez a három cél: a szabadság, az alkotó cselekedet és a jószándék a közösség szolgálatába áll – személyes elismerések vágya nélkül –, akkor az változások beláthatatlan sorát

fogja eredményezni. Ezért a szolgálat is egy nálunk hatalmasabb Erő, aminek nagy a jelentősége mindannyiunk számára.

**A hálám beszél,
amikor gondoskodom
és megosztok
másokkal az NA útján**

Hogyan működik?

Ha akarod, amit nyújtani tudunk, és hajlandó vagy megtenni az erőfeszítést azért, hogy megkapd, akkor készen állsz bizonyos lépések megtételére. Ezek azok az elvek, amik lehetővé tették felépülésünket.

- 1. Beismertük, hogy tehetetlenek voltunk függőségünkkel szemben, és életünk irányíthatatlanná vált.*
- 2. Eljutottunk a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyre tudja állítani józan gondolkodásunkat.*
- 3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondjaira bízuk.*
- 4. Mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.*
- 5. Beismertük Istennek, magunknak és egy másik embernek hibáink pontos természetét.*

6. *Teljesen készen álltunk arra, hogy Isten eltávolítsa mindezeket a jellemhibákat.*
7. *Alázatosan kértük Őt, hogy távolítsa el hibáinkat.*
8. *Listát készítettünk mindazokról a személyekről, akiknek ártottunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.*
9. *Közvetlen jóvátételt nyújtottunk ezeknek az embereknek, ahol csak lehetett, kivéve, ha ez őket, vagy másokat sértett volna.*
10. *Folytattuk a személyes leltár készítését, és amikor hibáztunk, azt azonnal beismerjük.*
11. *Imán és meditáción keresztül törekedtünk fejleszteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csupán azért imádkozva, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és legyen erőnk annak kivitelezésére.*
12. *E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, próbáltuk ezt az üzenetet más függőknek elvinni, és ezeket az elveket minden megnyilvánulásunkban gyakorolni.*

Ez úgy hangzik, mint egy nagy rendelet, és nem tudjuk az egészet egyszerre megcsinálni. Nem egy nap alatt lettünk függők, tehát emlékezz – lassan siess.

A lelki elvekkel szemben a közömbös, vagy azokat el nem tűrő hozzáállás az, ami a leginkább legyőz minket a felépülésünkben. A lelki elvek közül három, ami elengedhetetlen: az őszinteség, a nyitottság és a hajlandóság. Ezekkel jó úton vagyunk. Úgy érezzük, megközelítésünk a függőség betegségéről teljesen valószerű, mert a terápiás értéke annak, hogy egyik függő segít a másiknak: páratlan.

Úgy érezzük, utunk gyakorlati, mivel egy függő tudja legjobban megérteni és segíteni a másikat. Hisszük, hogy minél előbb nézünk szembe problémáinkkal a társadalmunkban, a mindennapi életben, annál gyorsabban válunk ennek a társadalomnak elfogadható, felelősségteljes, és hasznos tagjává.

Az egyetlen módja, hogy távol maradjunk az aktív függőségtől, az, hogy nem használjuk azt az első adagot. Ha olyan vagy, mint mi, akkor tudod, hogy egy is sok és ezer sosem elég. Ezt nagyon hangsúlyozzuk, mert tudjuk,

hogy ha bármilyen drogot használunk, vagy egyiket a másikkal helyettesítjük, akkor újra felébredtjük függőségünket.

Sok függőnek okozott visszaesést, hogy azt gondolta, az alkohol más, mint a többi drog. Mielőtt az NA-ba jöttünk, sokan másképp tekintettünk az alkoholra, de ezt nem engedhetjük meg magunknak. Az alkohol drog. A függőség betegségével élő emberek vagyunk, akiknek minden drogtól tartózkodni kell a felépülés érdekében.

Többek között a következő kérdéseket tettük fel magunknak: Biztos, hogy nem akarunk már használni? Tudatában vagyunk annak, hogy valójában nem mi irányítjuk a drogokat? Felismerjük, hogy hosszútávon nem is mi használtuk a drogokat, hanem azok használtak bennünket? Bizonyos alkalmakkor a börtönök és intézetek átvették az életünk feletti irányítást? Teljesen elfogadjuk azt a tényt, hogy a leállásra vagy az irányításra való minden próbálkozásunk kudarcba fulladt? Tudjuk, hogy a függőség olyas-

valakivé változtatott bennünket, akik nem akartunk lenni: tisztességtelen, csaló, önfejű emberekké, akik harcban álltak önmagunkkal és embertársaikkal? Tényleg elhisszük, hogy droghasználóként kudarcot vallottunk?

Amikor használtunk, a valóság olyan fájdalmassá vált, hogy a felejtést választottuk. A fájdalmunkat megpróbáltuk eltitkolni mások elől. Elszigeteltük magunkat a világtól és a magányunk börtönében éltünk. Kétségbeesésünkben segítséget kértünk a Narcotics Anonymousban. Testileg, lelkileg és szellemileg összetörve érkeztünk az NA-ba. Olyan sokáig éltünk már fájdalomban, hogy hajlandóak vagyunk bármit megtenni, hogy tiszták maradjunk.

Egyetlen reményünk, ha követjük azok példáját, akik ugyanezzel a problémával küszködtek és kiutat találtak. Függetlenül attól, hogy kik vagyunk, honnan jövünk vagy mit tettünk, az NA-ban elfogadnak bennünket. Függségünk egymás megértésének közös alapja.

Azáltal, hogy részt veszünk néhány gyűlésen, úgy érezzük, hogy végre tartozunk valahova. Ezeken a gyűléseken megismerkedünk a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésével. Megtanulunk dolgozni a lépéseken, abban a sorrendben, ahogyan azokat leírták és megtanuljuk használni őket minden nap. A lépések jelentik számunkra a megoldást. Túlélőcsomagunk részei. Megvédenek a függőségtől, ami halálos betegség. A lépéseink alkotják azokat az elveket, melyek lehetővé teszik a felépülésünket.

Első Lépés

„Beismertük, hogy tehetetlenek voltunk függőségünkkel szemben, és életünk irányíthatatlanná vált.”

Nem számít, hogy mit vagy mennyit használtunk. A Narcotics Anonymousban a tisztaság elsődleges. Rájövünk, hogy nem tudunk egyszerre drogokat használni és élni is. Amikor beismerjük tehetetlenség-

günket és azt, hogy képtelenek vagyunk irányítani az életünket, akkor megnyitjuk az utat a felépülésnek. Senki sem tudott meggyőzni minket arról, hogy függők vagyunk. Ezt a beismerést nekünk kell megtennünk. Ha kételyeink vannak, a következő kérdést tesszük fel magunknak: „Tudom irányítani a tudatmódosító vagy hangulatjavító szerek használatát?”

A legtöbb függő ennek hallatán azonnal belátja, hogy az irányítás képtelenség. Azzal szembesülünk, hogy nem tudjuk irányítani a droghasználatunkat – nem számít hova vezetett.

Mindez egyértelműen azt mutatja, hogy egyetlen függő sem tudja irányítani a drogokat. A tehetetlenség azt jelenti, hogy akarattunk ellenére drogokat használunk. Ha nem tudjuk abbahagyni a használatot, hogyan is mondhatnánk, hogy mi irányítunk? Amikor azt mondjuk, hogy „Abszolút nincs más választásunk”, akkor arra utalunk, hogy nem tudjuk abbahagyni a használatot a legnagyobb akaratérő és a legőszintébb vágy ellenére sem. Van

választásunk, ha felhagyunk azzal, hogy igazolni próbáljuk használatunkat.

Amikor a Közösségbe kerültünk, nem voltunk tele szeretettel, őszinteséggel, nyitottsággal és hajlandósággal. Eljutottunk arra a pontra, amikor már nem tudtunk tovább használni a testi, szellemi és lelki fájdalom miatt. Amikor vereséget szenvedtünk, hajlandóvá váltunk.

Az, hogy nem tudjuk irányítani a droghasználatunkat, a függőség betegségének tünete. Hogy felépülhessünk, be kell ismernünk azt, hogy nem csak a drogokkal, hanem függőségünkkel szemben is tehetetlenek vagyunk. A függőség egy testi, szellemi és lelki betegség, ami kihat életünk minden területére.

A betegségünk fizikai oldala, hogy kényszeresen használjuk a drogokat: ha egyszer elkezdünk használni, képtelenek vagyunk megállni. Betegségünk lelki oldala a megszállottságunk: a használat utáni ellenállhatatlan vágyunk, ami még akkor is jelen van, amikor tönkretesszük az életünket. Betegségünk lelki oldala a

teljes önközpontúságunk. Úgy éreztük, hogy le tudunk állni, amikor csak akarunk, noha ennek az ellenkezőjére utalt minden. A tagadás, ámítás, a racionalizálás, önigazolás, bizalmatlanság, büntudat, szégyen, gondatlanság, megalázottság, elszigetelődés és az irányítás elvesztése mind a betegségünk következményei. Betegségünk előrehaladó, gyógyíthatatlan és halálos. Legtöbben megkönnyebbülünk, amikor rájövünk, hogy betegek vagyunk, és nem erkölcsi nullák.

Betegségünkért nem vagyunk felelősek, felépülésünkért azonban igen. A legtöbben megpróbáltunk egyedül is leállni, de sem drogokkal, sem azok nélkül nem tudtunk élni. Végül rájöttünk, hogy tehetetlenek voltunk függőségünkkel szemben.

Sokan megpróbáltunk pusztán akaraterővel leállni, de ez csak ideiglenes megoldás volt. Beláttuk, hogy az akaraterő önmagában hosszabb távon nem elég. Számtalan más gyógymódot is kipróbáltunk – pszichiátereket, kórházakat, bentlakásos intézményeket, szeretőket,

új városokat és új munkahelyeket is. Minden próbálkozásunk kudarcba fulladt. Kezdtek belátni, hogy a legelképezhetőbb ostobaságokat is ésszerűsítettük, hogy igazoljuk azt a felfordulást, amit a droghasználatunk okozott az életünkben.

Ahhoz, hogy a felépülésünk stabil legyen, minden fenntartásunktól meg kell szabadulnunk. Ha fenntartásaink vannak, nem részesülhetünk a program előnyeiben. A fenntartásaink feladásával megadjuk magunkat. Ekkor, és csakis ekkor segíthet bárki rajtunk, hogy felépüljünk a függőség betegségéből.

A kérdés tehát ez: „Ha tehetetlenek vagyunk, akkor a Narcotics Anonymous hogyan tud nekünk segíteni?” A segítségkéréssel kezdjük. A programunk alapja a beismerés, hogy nekünk, magunknak nincs hatalmunk a függőség felett. Amikor ezt elfogadjuk, teljesítettük az Első Lépés első felét.

Egy második beismerést is meg kell tennünk, hogy az alapunk szilárd legyen. Ha itt megállunk, csupán az igazság felét fogjuk megismerni. Nagyon jók vagyunk

az igazság elferdítésében. Egyrészt azt mondjuk: „Igen, tehetetlen voltam függőségemmel szemben.” Másrészt viszont azt állítjuk, hogy „Ha rendbe teszem az életemet, tudom majd kezelni a drogokat.” Az ilyen gondolatok és cselekedetek vezettek oda, hogy újra használni kezdtünk. Az a kérdés sose merült fel bennünk, hogy: „Ha nem tudom irányítani a függőségemet, akkor hogyan is irányíthatnám az életemet?” Drogok nélkül nyomorúságosan éreztük magunkat és az életünk irányíthatatlanná vált.

A munkára való alkalmatlanságunk, a gondatlanságunk és az általunk végzett pusztítás egyértelműen az irányíthatatlan élet jellemzői. A családtagjaink általában csalódottak, összezavarodnak és értetlenül állnak cselekedeteinkkel szemben, gyakran elhagynak vagy kiközösítenek minket. Attól, hogy újra munkába állunk, újraegyesülünk családjainkkal és a társadalom elfogad bennünket, az életünk nem válik irányíthatóvá. A társadalmi elfogadottság nem egyenlő a felépüléssel.

Megállapítottuk, hogy nincs más választásunk: vagy gyökeresen változtatunk a régi gondolkodásunkon, vagy újra használni kezdünk. Ha minden tőlünk telhetőt megteszünk, működni fog, ahogyan másoknak is működött. Amikor már nem bírtuk elviselni régi működésünket, változni kezdtünk. Ezt követően kezdtük látni, hogy minden tiszta nap egy sikeres nap, történjen bármi. A megadás azt jelenti, hogy többé már nem kell harcolnunk. Elfogadjuk a függőségünket és az életünket úgy, ahogy van. Hajlandóvá válunk megtenni bármit, ami szükséges ahhoz, hogy tiszták maradjunk – még azt is, amit nem szívesen teszünk meg.

Az Első Lépés megtétele előtt tele voltunk félelemmel és kétellyel. Sokan elveszettnek éreztük magunkat és össze voltunk zavarodva. Kívülállónak éreztük magunkat. Az Első Lépést követően megadtuk magunkat az NA elveinek. Csak a megadás után vagyunk képesek legyőzni a függőség okozta elidegenedést. A függők számára a segítség akkor válik

elérhetővé, ha beismerik a teljes vereséget. Ez ijesztőnek tűnhet, de erre az alapra építhetjük fel újra az életünket.

Az Első Lépés azt jelenti, hogy nem kell használnunk, és ez nagy szabadság. Néhányunknak eltartott egy ideig, mire felismertük, hogy irányíthatatlanná vált az életünk. Mások számára életük irányíthatatlansága volt az egyetlen nyilvánvaló dolog. A szívünk mélyén tudtuk, hogy a drogok miatt olyan emberré váltunk, akik nem akartunk lenni.

Azonban egyik lépés sem működik varázsütésre. Nem csak mondogatjuk e lépés szavait, hanem megtanulunk azok szerint élni. Mi magunk is látjuk, hogy a program nyújtani tud nekünk valamit.

Reményre találtunk. Megtanulhatunk ebben a világban élni. Megtalálhatjuk életünk célját és értelmét, megmenekülhetünk az örülettől, a lezülléstől és a haláltól.

Amikor beismerjük a tehetetlenségünket és életünk irányíthatatlanságát, ajtót nyitunk egy nálunk hatalmasabb Erő számára, hogy segítsen rajtunk. Nem az

számít, hogy honnan jöttünk, hanem az, hogy hová tartunk.

Második Lépés

„Eljutottunk a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyre tudja állítani józan gondolkodásunkat.”

A Második Lépés szükséges ahhoz, hogy továbbhaladjunk a felépülésben. Az Első Lépés után szükségünk van arra, hogy higgyünk valamiben, ami segíthet tehetlenségünkben, céltalanságunkban és erőtlenségünkben.

Az Első Lépés után vákum keletkezik az életünkben. Találnunk kell valamit, ami betölti ezt az űrt. Ez a Második Lépés célja.

Néhányan először nem vettük komolyan ezt a lépést. Átsiklottunk rajta, mivel nem tulajdonítottunk neki nagy jelentőséget. Ezután viszont azt láttuk, hogy a Második Lépés megtétele nélkül a többi lépés sem működött. Még ha be is ismertük, hogy a drogproblémánkkal kapcsolatban

segítségre van szükségünk, nem ismertük be, hogy hitre és józan gondolkodásra is szükségünk van.

Egy előrehaladó, gyógyíthatatlan és halálos betegségben szenvedünk. Így vagy úgy mindannyian pusztítottuk magunkat. Nekünk, mindannyiunknak – a tolvaj narkóstól a kedves kis öreg hölgyig, aki orvosokat nyaggat receptért – van egy közös vonásunk: rombolni akarjuk magunkat, egyszerre csak egy adaggal, néhány gyógyszerrel vagy egy üveggel, míg meg nem halunk. Ez – legalábbis részben – a függőség örülete. Úgy tűnhet, hogy az a függő, aki az adagjáért prostituálja magát, magasabb árat fizet, mint az, aki csupán egy orvosnak hazudik. Végül a betegsége miatt mindkettő az életével fizet. Az örület az, amikor ugyanazokat a hibákat követjük el és mégis más eredményre számítunk.

Amikor a programba érkezünk, sokan belátjuk: újra és újra használni kezdtünk annak ellenére, hogy már tudtuk, ezzel tönkretesszük életünket. Az örület az,

hogy nap mint nap drogokat használunk és közben tudjuk, hogy a használatunkat testi és lelki pusztulás követi. A függőség betegségében az örület a droghasználat iránti megszállottságban nyilvánul meg leginkább.

Kérdezd meg magadtól: Hiszek abban, hogy örültség lenne odamenni valakihez és megkérdezni tőle, hogy „Kaphatnék egy szívrohamot, vagy elszenvedhetnék egy halálos balesetet kérem?” Ha egyetértesz azzal, hogy ez örültség lenne, akkor nem lesz problémád a Második Lépéssel.

Ebben a programban először a droghasználatot hagyjuk abba. Ekkor kezdjük el érezni a drogok vagy az azokat helyettesítő dolgok nélküli élet fájdalmát. A fájdalom arra kényszerít, hogy keressünk egy nálunk hatalmasabb Erőt, ami enyhítheti a használat iránti megszállottságunkat.

A folyamat, ahogy eljutunk a hitre, a legtöbb függő esetében hasonló. Többségünknek nem volt működő kapcsolata egy Felsőbb Erővel. Ezt a kapcsolatot úgy kezdjük el kialakítani, hogy egyszerűen

beismerjük annak a lehetőségét, hogy létezhet egy nálunk hatalmasabb Erő. A legtöbbszörünknek nem nehéz beismernie azt, hogy a függőség egy romboló erő az életében. A legnagyobb erőfeszítéseink is csak még nagyobb rombolást és kétségbeesést eredményeztek. Egy bizonyos ponton felismertük azt, hogy szükségünk volt egy olyan Erő segítségére, ami hatalmasabb a függőségünknél. A Felsőbb Erőnkől alkotott felfogásunkat mi alakítjuk ki. Senki sem fog helyettünk dönteni. Nevezhetjük a csoportnak, a programnak vagy hívhatjuk Istennek. Az egyetlen javasolt irányelv az, hogy ez az Erő szerető, gondoskodó és nálunk hatalmasabb legyen. Nem kell vallásosnak lennünk, hogy elfogadjuk ezt az elképzelést. A lényeg az, hogy nyitottá váljunk a hitre. Lehet, hogy nem lesz egyszerű, de ha nyitottak vagyunk – előbb vagy utóbb – megtaláljuk a számunkra szükséges segítséget.

Beszélgettünk és meghallgattunk másokat. Láttuk, hogy mások felépülnek, és elmondták nekünk, hogy számukra

mi működött. Kezdtek látni valamiféle Erő létezésének bizonyítékát, amit nem tudtunk teljesen megmagyarázni. Miután szembesültünk ezzel a bizonyítékkal, kezdtük elfogadni egy nálunk hatalmasabb Erő létezését. Ezt az Erőt már jóval azelőtt használhatjuk, hogy megértenénk.

Az elfogadás bizalommmá válik, amikor azt látjuk, hogy véletlen egybeesések és csodák történnek az életünkben. Egyre nagyobb nyugalmat találunk a Felsőbb Erőnkben, mint erőforrásunkban. Ahogy megtanulunk bízni ebben az Erőben, fokozatosan felülkerekedünk az élettől való félelmünkön.

A folyamat, amikor eljutunk a hitre, helyreállítja a józan gondolkodásunkat. Ebből a hitből ered a cselekvéshez szükséges erőnk. El kell fogadnunk ezt a lépést ahhoz, hogy elinduljunk a felépülés útján. Amikor a hitünk megerősödött, készen állunk a Harmadik Lépésre.

Harmadik Lépés

„Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondjaira bízjuk.”

Függőként sokszor adtuk át akaratunkat és életünket egy romboló erőnek. Akaratunkat és életünket a drogok irányították. Az azonnali kielégülés szükségének csapdájában voltunk, amit a drogok meg is adtak. Azokban az időkben a drogok uralták egész lényünket: testünket, szellemünket és lelkünket. Egy ideig élvezetes volt, de később alábbhagyott az eufória és megismertük a függőség sötét oldalát is. Azt tapasztaltuk, hogy minél jobban hatottak a drogok, annál mélyebbre vittek bennünket. Két lehetőségünk maradt: vagy az elvonás fájdalmától szenvedtünk vagy még több drogot használtunk.

Mindannyiunk számára eljött az a nap, amikor már nem volt választásunk: használnunk kellett. Miután az akaratunkat és életünket átadtuk a függőségünknek, teljes kétségbeesésünkben egy másik utat

kerestünk. A Narcotics Anonymousban úgy döntünk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondjaira bízunk. Ez egy óriási lépés. Nem kell vallásosnak lennünk ahhoz, hogy megtegyük, bárki képes rá. Az egyetlen dolog, amire szükség van, az a hajlandóság. Az a lényeg, hogy ajtót nyissunk egy nálunk hatalmasabb Erő számára.

Az Istenről alkotott felfogásunk nem valamilyen dogmán alapul, hanem azon, amiben hiszünk, és ami működik számunkra. Sokan egyszerűen úgy tekintünk Istenre, mint arra az erőre, ami tisztán tart. Minden jogunk megvan a saját felfogásunk szerinti Istenhez, és ebben nincs semmi buktató. Mivel megvan ez a jogunk, fontos hogy őszinték legyünk a hitünkkel kapcsolatban, hogy lelkiileg fejlődhessünk.

Azt tapasztaltuk, hogy csupán meg kellett próbálnunk. Amikor minden tőlünk telhetőt megtettünk, a program működött számunkra – ahogyan számtalan más ember számára is. A Harmadik Lépés

nem azt mondja, hogy: „Akaratunkat és életünket Isten gondjaira bíztuk” hanem azt, hogy „*Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondjaira bízuk.*” Mi határoztunk így, nem pedig a drog vitt rá erre. Nem is a családunk, egy pártfogó felügyelő, bíró, terapeuta vagy orvos döntött így helyettünk. Mi hoztuk meg a döntést! Az első beállításunk óta először mi hoztuk meg egy döntést önmagunk számára.

A „döntés” szó cselekvésre utal. Ez a döntés hiten alapul. Csupán hinnünk kell abban, hogy a csoda – amit sok tiszta függő életében láttunk – minden olyan függő életében bekövetkezhet, aki változni akar. Egyszerűen csak belátjuk, hogy van egy erő, ami segíthet a lelki fejlődésünkben – hogy toleránsabbá, türelmesebbé és mások segítségével hasznosabbá váljunk. Sokan azt mondtuk: „Vedd akaratomat és életemet. Vezess a felépülésemben. Mutasd meg, hogyan éljek.” Az „elengedés és az átadás Istennek” megkönnyebbülést hoz, és segít abban, hogy olyan életet alakítsunk ki, amit érdemes élni.

Ha minden nap gyakoroljuk, egyre könnyebb lesz megadni magunkat Felsőbb Erőnk akaratának. Amikor őszintén próbáljuk, sikerül. Sokan azzal az egyszerű kéréssel kezdjük a napot, hogy útmutatást kérünk a Felsőbb Erőnktől.

Annak ellenére, hogy tudjuk, az „átadás” működik, mégis visszavehetjük az akaratunkat és életünket. Lehet, hogy még meg is haragszunk azért, hogy Isten ezt hagyja. A felépülésünk során néha abból meríthetjük legtöbb erőnket és bátorságunkat, hogy elhatározzuk, Isten segítségét kérjük. Ezt a döntést nem tudjuk elég gyakran meghozni. Csendben megadjuk magunkat és hagyjuk, hogy a saját felfogásunk szerinti Istenünk gondunkat viselje.

Először kérdések cikáztak a fejünkben: „Mi lesz akkor, ha átadom az életem? ‘Tökéletes’ leszek?” Lehet, hogy ennél sokkal realisabbak voltunk. Néhányunknak egy tapasztalt NA taghoz kellett fordulnia, hogy megkérdezze: „Nálad ez hogy volt?” Különböző válaszokat kapunk. A legtöbben azonban úgy érezzük, hogy

ennek a lépésnek a kulcsa a nyitottság, a hajlandóság és a megadás.

Átadtuk akaratumkat és életünket, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő gondjaira bízunk. Ha alaposak és őszinték vagyunk, akkor jó irányba történő változást tapasztalunk. Csökken a félelmünk és nő a hitünk, amikor megtanuljuk a megadás valódi jelentését. Már nem küzdünk félelemmel, haraggal, büntudattal, önsajnálattal vagy depresszióval. Észrevesszük, hogy még mindig velünk van az az Erő, ami a programba hozott bennünket, velünk marad, és vezetni fog, ha hagyjuk. Lassan elmúlik a reménytelenségünk bénító félelme. Ennek a lépésnek a bizonyítéka látható abból, ahogyan az életünket éljük.

Azért jöttünk ide, hogy tisztán élvezzük az életet és még többet akarunk azokból a jó dolgokból, amit az NA Közössége tartogat számunkra. Most már tudjuk, hogy nem állhatunk meg a spirituális programunkban – mindent meg akarunk kapni, amit csak lehet.

Most már készen állunk az első őszinte önvizsgálatunkra és nekilátunk a Negyedik Lépésnek.

Negyedik Lépés

„Mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.”

A mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltár célja az, hogy megvizsgáljuk az életünkben levő zűrzavart és ellentmondást, és így rájövünk arra, hogy kik is vagyunk valójában. Új életet kezdünk és meg kell szabadulnunk azoktól a terhektől és buktatóktól, melyek hatalmukban tartottak bennünket és megakadályozták a fejlődésünket.

Ehhez a lépéshez közelítve legtöbbször attól félünk, hogy van egy bennünk lakó szörnyeteg, amit ha szabadon engedünk, elpusztít bennünket. Ettől való félelmünkben halogathatjuk leltárunkat, sőt ez a félelem meg is akadályozhatja, hogy megtegyük ezt a döntő lépést. Rájöttünk, hogy a félelem a hit hiánya, és találtunk

egy szerető, saját elképzelésünk szerinti Istent, akihez ilyenkor fordulhatunk. Nem kell félnünk többé.

Az önámítás és racionalizálás mesterei voltunk. A leltárunk megírásával legyőzhetjük ezeket az akadályokat. Az írott leltár megnyitja a tudatalattink azon részeit is, amelyek rejtve maradnak, amikor egyszerűen csak gondolkozunk vagy beszélünk arról, hogy kik vagyunk. Amikor mindez papírra kerül, sokkal könnyebb meglátnunk és sokkal nehezebb megtagadnunk az igazi természetünket. Az őszinte önvizsgálat az új életformánk egyik kulcsa.

Nézzünk szembe vele: amikor használtunk, becsaptuk magunkat. Akkor leszünk őszinték önmagunkhoz, amikor beismerjük, hogy a függőség legyőzött bennünket és segítségre van szükségünk. Sokáig tartott, mire beismertük a vereségünket. Úgy látjuk, hogy testileg, szellemileg vagy lelkileg nem épülünk fel egyik napról a másikra. A Negyedik Lépés segít abban, hogy felépüljünk. A legtöbben azt

látjuk, hogy sem olyan rosszak, sem olyan csodálatosak nem voltunk, mint ahogyan azt gondoltuk. Meglepődünk, amikor azt látjuk, hogy a leltárunkban vannak jó részek is. Bárki, aki egy ideje a programban van és dolgozik ezen a lépésen, azt mondja, hogy a Negyedik Lépés fordulópont volt az életében.

Sokan abba a hibába esünk, hogy úgy közelítjük meg a Negyedik Lépést, mintha azt kellene meggyónnunk, hogy milyen szörnyűek vagyunk és mennyire rossz emberek voltunk. Az új életünkben veszélyes lehet az önsajnálásban lubickolás. Nem ez a Negyedik Lépés célja. Meg akarunk szabadulni attól, hogy a régi, hasznavehetetlen minták szerint éljünk. A Negyedik Lépést azért tesszük meg, hogy fejlődjünk, erőt nyerjünk, és jobban megértsük önmagunkat. A Negyedik Lépést sokféleképpen közelíthetjük meg.

Az Első, Második és Harmadik Lépés a szükséges előkészület ahhoz, hogy meglegyen a hitünk és bátorságunk a félelemmentes leltár megírásához. Mielőtt nekiállunk, ajánlatos átnéznünk az első

három lépést a szponzorunkkal. Magabiztosabban értjük ezeket a lépéseket. Megengedjük magunknak azt a kiváltságot, hogy jól érezzük magunkat azzal kapcsolatban, amit csinálunk. Sokáig vergődünk és nem jutottunk sehová. Most nekiállunk a Negyedik Lépésnek és elengedjük a félelmet. Egyszerűen csak papírra vetjük, a jelenlegi legjobb képességünk szerint.

A múltat le kell zárni, nem pedig belekapaszkodni. Szembe akarunk nézni vele, látni azt, ahogy valójában volt, és elengedni, hogy a jelenben élhessünk. A legtöbbször számunkra a múlt egy csontváz volt a szekrényben. Nem mertük kinyitni a szekrényt, mert féltünk, hogy a csontváz ránk dől. A múltunkkal nem kell egyedül szembesülnünk. Az akaratunk és életünk most már a Felsőbb Erőnk kezében van.

Az alapos és őszinte leltár megírása lehetetlennek tűnt. Valóban az volt mindaddig, amíg a saját akaratunk szerint cselekedtünk. Az írás előtt csendben megállunk néhány percre és erőt kérünk, hogy félelemmentesek és alaposak lehessünk.

A Negyedik Lépésben újra kapcsolatba kerülünk önmagunkkal. Írunk az olyan érzéseinkről, mint bűntudat, szégyen, lelkiismeret-furdalás, önsajnálát, neheztelés, harag, depresszió, frusztráció, összezavarodottság, magány, szorongás, cserbenhagyottság, reménytelenség, kudarc, félelem és tagadás.

Azokról a dolgokról írunk, amik „itt és most” zavarnak. Hajlamosak vagyunk arra, hogy negatívan gondolkodjunk. Az írással lehetővé válik, hogy pozitívabban lássuk azt, ami történik.

Ha pontos és teljes képet akarunk kapni önmagunkról, figyelembe kell vennünk jó tulajdonságainkat is. Ez legtöbbünk számára nagyon nehéz, mivel nehezen fogadjuk el azt, hogy vannak értékeink. Mindannyiunknak vannak értékei, melyek közül sokat a programban találtunk meg először. Ilyen a tisztaság, nyitottság, Isten-tudatosság, a másokkal szembeni őszinteség, elfogadás, pozitív cselekvés, megosztás, hajlandóság, bátorság, hit, törődés, hála, kedvesség és nagylelkűség.

Mindemellett általában a kapcsolatainkról is szó esik a leltárunkban.

Megnézzük a múltbéli cselekedeteinket és mai viselkedésünket, hogy lássuk azt, hogy mit akarunk megtartani és mitől akarunk megszabadulni. Senki sem kényszerít bennünket arra, hogy véget vessünk a szenvedésünknek. Ez a lépés arról híres, hogy milyen nehéz. A valóságban azonban meglehetősen egyszerű.

Úgy írjuk a leltárunkat, hogy figyelmen kívül hagyjuk az Ötödik Lépést. Úgy dolgozunk a Negyedik Lépésen, mintha nem is lenne Ötödik Lépés. Írhatunk egyedül is, vagy más emberek közelségében – ahogyan kényelmesebb. Írhatunk olyan hosszan vagy olyan röviden, ahogy akarunk. Segíthet valaki, aki tapasztalt. Az a fontos, hogy írjunk egy erkölcsi leltárt. Ha zavar bennünket az a szó, hogy „erkölcsi”, hívhatjuk pozitív-negatív leltárnak is.

A leltár írásának módja az, hogy írjuk! Azzal nem lesz megírva, hogy gondolkozunk rajta, beszélünk vagy elmélkedünk róla. Leülünk egy jegyzetfüzettel, útmu-

tatást kérünk, megfogjuk a tollunkat, és elkezdünk írni. Bármi is jut eszünkbe, az a leltár része. Amikor rájövünk arra, hogy milyen keveset veszíthetünk, és mennyire sokat nyerhetünk, nekifogunk ennek a lépésnek.

Az egyik íratlan szabály az, hogy írhatunk túl keveset, de túl sokat sohasem. A leltár egyénre szabott. Talán nehéznek vagy fájdalmasnak tűnik. Lehet, hogy lehetetlennek látszik. Talán attól félünk, hogy ha kapcsolatba kerülünk az érzéseinkkel, akkor beindul a fájdalom és pánik mindent elsöprő láncreakciója. Lehet, hogy a kudarcból való félelem miatt legszívesebben kihagynánk a leltárt. Amikor figyelmen kívül hagyjuk az érzéseinket, elviselhetetlenné válik a feszültség. A közelgő pusztulástól való félelmünk azonban nagyobb a kudarcból való félelemnél.

A leltár megkönnyebbülést hoz, mivel az elkészítéssel járó fájdalom kisebb, mint az a fájdalom, amit akkor érzünk, ha nem készítjük el. Megtanuljuk, hogy a fájdalom motiváló tényező lehet a felépülésben.

Tehát a fájdalommal való szembesülés elkerülhetetlen. Úgy tűnik, hogy a lépésgyűlések mindegyike a Negyedik Lépésről vagy a napi leltár készítéséről szól. A leltár során foglalkozni tudunk mindennel, ami felgyülemlik bennünk. Minél inkább alkalmazzuk a programot, Isten annál gyakrabban hoz olyan helyzetekbe, ahol problémák merülnek fel. Amikor problémák merülnek fel, írunk róluk. Elkezdjük élvezni a felépülést, mivel már van módszerünk arra, hogy kezelni tudjuk a szégyent, büntudatot vagy neheztelést.

Kiengedjük a bennünk felgyülemlett feszültséget. Az írással levesszük a fedőt a kuktáról. Mi döntjük el, hogy megesszük, amit főztünk, vagy visszatesszük a fedőt, netán kidobjuk az egészet. Nem kell többé a saját levünkben főnünk.

Leülünk egy tollal és papírral, és az Istenünk segítségét kérjük, hogy a fájdalmat és szenvedést okozó jellemhibáinkat feltárjuk. Imádkozunk bátorságért, alaposágért és azért, hogy ez a leltár segítsen rendbe rakni az életünket. Ha

imádkozunk és tesszük a dolgunk, minden jobb lesz.

Nem leszünk tökéletesek. Ha tökéletesek lennénk, nem is lennénk emberek. Az a fontos, hogy minden tőlünk telhetőt megtegyünk. Használjuk a számunkra elérhető eszközöket és fejlesztjük azt a képességet, hogy túléljük érzéseinket. Semmit sem akarunk elveszíteni abból, amit eddig elértünk. Tovább akarunk haladni a programban. Tapasztalatunk az, hogy bármilyen alapos és mélyreható is legyen a leltár, nincs hosszú távú hatása, ha nem követi nyomban egy hasonlóképpen alapos Ötödik Lépés.

Ötödik Lépés

„Beismertük Istennek, magunknak és egy másik embernek hibáink pontos természetét.”

Az Ötödik Lépés a kulcs a szabadsághoz. Lehetővé teszi, hogy tisztán éljünk a jelenben. Ha megosztjuk hibáink pontos természetét, szabadon élhetünk. Az ala-

pos Negyedik Lépésünk megtétele után a leltárunk tartalmával foglalkozunk. Azt halljuk, hogy ha ezeket a hibákat magunkban tartjuk, akkor azok visszavezetnek a használathoz. A múltunkhoz való ragaszkodás végül megbetegít bennünket és az új életünk akadálya lesz. Ha az Ötödik Lépés megtételekor nem vagyunk őszinték, ugyanazokra a kedvetlen eredményekre jutunk, mint amiket az őszintétlenségünk korábban is okozott.

Az Ötödik Lépés azt javasolja, hogy ismerjük be Istennek, magunknak és egy másik embernek hibáink pontos természetét. Megnéztük a hibáinkat, megvizsgáltuk a viselkedésmintáinkat és elkezdtük felismerni a betegségünk mélyebb vonatkozásait is. Most leülünk egy másik emberrel és megosztjuk vele a leltárunkat.

A Felsőbb Erőnk velünk lesz az Ötödik Lépés során. Segítséget kapunk és szabaddá válunk, hogy szembenézhessünk önmagunkkal és egy másik emberrel. Feltehetőleg tartottuk azt, hogy a Felsőbb Erőnknek is beismerjük hibáink pontos

természetét. Vonakodásunkat így magyaráztuk: „Isten úgyis tudja már ezeket a dolgokat.” Ő valóban tudja, ám ahhoz, hogy beismerésünk elérje valódi célját, annak saját szánkból kell elhangoznia. Az Ötödik Lépés nem pusztán a Negyedik Lépés felolvasása.

Éveken át vonakodtunk attól, hogy annak lássuk magunkat, akik valójában vagyunk. Szégyelltük magunkat, és úgy éreztük, hogy elszigetelődtünk a világ többi részétől. A Negyedik Lépés segítségével megragadtuk múltunk szégyenteljes részeit. Ha beismerjük ezeket, és szembenézünk velük, kisöpörhetjük őket életünkéből. Tragikus volna mindezt csak leírni, majd fiókba vágni. Ezek a hibák a sötétben egyre nőnek, de megszűnnek, ha napvilágra kerülnek.

Mielőtt a Narcotics Anonymousba jöttünk, úgy éreztük, hogy senki sem tudta volna megérteni azokat a dolgokat, amiket tettünk. Attól féltünk, hogy ha megmutatjuk magunkat, akkor biztosan elutasítanak. A legtöbb függő rosszul

érzi magát ettől. Rájövünk, hogy nincs okunk így érezni. A társaink megértenek bennünket.

Gondosan kell megválasztanunk a személyt, aki meghallgatja Ötödik Lépésünket. Gondoskodnunk kell arról, hogy tudja azt, hogy mit és miért teszünk. Nincsen szigorú szabály arra vonatkozóan, hogy kit választunk, de fontos, hogy megbízunk az illetőben. Csak akkor válunk hajlandóvá arra, hogy alaposak legyünk ebben a lépésben, ha teljesen bízunk az illető érettségében és diszkréciójában. Vannak, akik egy teljesen idegen emberrel csinálják meg az Ötödik Lépésüket, míg mások jobban érzik magukat, ha a Narcotics Anonymous egy tagját választják. Tudjuk, hogy kevésbé valószínű az, hogy egy másik függő elítéljen bennünket rosszululatból vagy félreértésből fakadóan.

Miután kiválasztottuk a megfelelő személyt, és egyedül vagyunk vele, biztatásával tovább haladunk. Határozottak, őszinték és alaposak akarunk lenni, hisz tudjuk, hogy ez élet-halál kérdése.

Néhányan megpróbáltuk eltitkolni a múltunk egy részét, abban a reményben, hogy így könnyebben tudjuk kezelni érzéseinket. Lehet, hogy azt gondoljuk, eleget tettünk azzal, hogy írtunk a múltunkról. Ezt a tévedést nem engedhetjük meg magunknak. Ez a lépés az indítékainkat és cselekedeteinket világítja meg. Nem várhatjuk, hogy ezek a dolgok maguktól feltárujanak. Végül leküzdjük a szégyenünket, és elkerülhetjük, hogy a jövőben büntudatunk legyen.

Nem halogatunk. Pontosnak kell lennünk. Az egyszerű igazságot akarjuk elmondani feketén fehérén, amilyen gyorsan csak lehet. Mindig fennáll a veszélye annak, hogy eltúlozzuk hibáinkat. Ugyanennyire veszélyes, ha banalizáljuk vagy megmagyarázzuk a saját részünket a múltbéli helyzetekben. Elvégre még mindig jó színben akarunk feltűnni.

A függők hajlamosak arra, hogy titkos életet éljenek. Sok éven át úgy titkoltuk alacsony önbecsülésünket, hogy hamis álarcok mögé bújtunk és azt reméltük, hogy

ezzel becsaphatjuk az embereket. Sajnos mindenki másnál jobban csaptuk be önmagunkat. Bár kívülről gyakran vonzónak és magabiztosnak tűntünk, valójában egy félős és bizonytalan ember rejtőzött legbelül. Le kell vennünk álarcainkat. Úgy osztjuk meg a leltárunkat, ahogyan az le van írva, nem hagyunk ki semmit. Továbbra is őszintén és alaposan állunk ehhez a lépéshez, egészen addig, míg be nem fejezzük. Nagy megkönnyebbülés megszabadulnunk minden titkunktól és megosztani valakivel a múltunk terhét.

A lépés megosztása során általában az, aki hallgatja azt, szintén megoszt saját történetéből. Rájövünk arra, hogy nem vagyunk különlegesek. Azzal, hogy a bizalmasunk elfogad bennünket, belátjuk, hogy elfogadhatóak vagyunk úgy, ahogy vagyunk.

Lehet, hogy soha nem fogunk emlékezni az összes múltban elkövetett hibánkra. Azonban mindent megteszünk ennek érdekében. Elkezdünk spirituális természetű, valóban személyes érzéseket érezni.

A régi spirituális elméleteink helyett most a spirituális valóságra ébredünk rá. A kezdeti önvizsgálatunk általában feltár néhány olyan viselkedésmintát is, amit nem igazán szeretünk. Viszont ha szembenézünk ezekkel a mintákkal és felszínre hozzuk őket, akkor konstruktív módon foglalkozhatunk velük. Ezeket a változtatásokat nem tudjuk egyedül megtenni. Szükségünk van a saját felfogásunk szerinti Istenünk és a Narcotics Anonymous Közösségének a segítségére.

Hatodik Lépés

„Teljesen készen álltunk arra, hogy Isten eltávolítsa mindezeket a jellemhibákat.”

Miért kérjünk bármit is azelőtt, hogy készen állnánk rá? Ezzel csak a bajt keressük. A függők a kemény munka jutalmát nagyon sokszor a munka elvégzése nélkül várják. A Hatodik Lépésben a hajlandóságra törekszünk. Annyira vagyunk őszinték e lépés során, amilyen mértékben vágyunk a változásra.

Tényleg meg akarunk szabadulni a nehezteléseinktől, haragunktól és félelminktől? Sokan belekapaszzkodunk a félelmeinkbe, kételyeinkbe, önutálatunkba vagy gyűlöletünkbe, mivel egyfajta torzult biztonságérzetet ad az ismerős fájdalom. Biztonságosabbnak tűnik ragaszkodni ahhoz, amit ismerünk, mint feladni azt az ismeretlenért cserébe.

Jellemhibáink elengedése határozott cselekvést kíván. Azért szenvedünk, mert az, amit megkívánnak tőlünk, elgyengít bennünket. Régen büszkék voltunk, de ma már az arroganciánk nem megengedhető. Ha nem vagyunk alázatosak, akkor megaláznak. Ha mohók vagyunk, soha sem leszünk elégedettek. A Negyedik és Ötödik Lépés megtétele előtt még élhetünk félelemben, haragban, hazugságban vagy önsajnálatban. Ha most elnézőek, engedékenyek vagyunk ezekkel a jellemhibáinkkal kapcsolatban, az elhomályosítja a logikus gondolkodásra való képességünket. Az önzőség egy elviselhetetlen és pusztító bilinccsé válik, mely a rossz

szokásainkhoz láncol bennünket. A jellemhibáink elveszik az összes időnket és energiánkat.

Megvizsgáljuk a Negyedik Lépés leltárát és képet kapunk arról, hogy ezek a hibák mit okoznak az életünkben. Elkezdünk vágyani arra, hogy megszabaduljunk ezektől a hibáktól. Imádkozunk, vagy más módon jutunk el a hajlandóságra, arra, hogy készen álljunk, hogy képesek legyünk engedni Istennek jellemhibáink eltávolítását. Személyiségváltásra van szükségünk, ha tiszták akarunk maradni. Változni akarunk.

Nyitottan kell szemlélnünk régi hibáinkat. Hiába vagyunk tudatában hibáinknak, mégis mindig újra elkövetjük őket és képtelenek vagyunk szakítani a rossz szokásokkal. A Közösségben keressük azt az életet, amit magunknak szeretnénk. Megkérdezzük a barátainktól, hogy: „Te elengedted?” Majdnem kivétel nélkül a következő választ kapjuk: „Igen, a legjobb képességeim szerint.” Amikor látjuk hibáinkat megnyilvánulni az életünkben,

és elfogadjuk őket, akkor elengedhetjük őket, és haladhatunk az új életünkben. Megtanuljuk, hogy az már a fejlődés jele, ha új hibákat vétünk, és nem a régieket ismételtetjük.

Amikor a Hatodik Lépésen dolgozunk, fontos észben tartanunk, hogy emberek vagyunk és nem szabad, hogy irreális elvárásokat támasszunk önmagunkkal szemben. Ez a lépés a hajlandóságról szól. A hajlandóság a Hatodik Lépés lelki elve. Ez a lépés segít abban, hogy spirituális irányban haladjunk. Mivel azonban emberek vagyunk, néha le is térünk majd az útról.

A lázadás egy olyan jellemhiba, ami visszatart minket a fejlődésben. Nem szabad elveszítenünk a hitünket, amikor lázadóvá válunk. A lázadás közönyt és türelmetlenséget okoz, amelyeken csak kitartó erőfeszítéssel lehetünk úrrá. Még mindig kérjük a hajlandóságot. Kételyeink lehetnek azzal kapcsolatban, hogy Isten jónak látja-e azt, hogy enyhülést hozzon számunkra, vagy tarthatunk attól, hogy

valami majd rosszra fordul. Megkérdezzük egy másik tagot, aki azt mondja: „Pontosan ott vagy, ahol lenned kell.” Felfrissítjük magunkban a képességet jellemhibánk eltávolítására. Fejet hajtunk az egyszerű javaslatok előtt, amivel a program ellát minket. Noha még nem állunk teljesen készen, jó irányba haladunk.

Végül a büszkeség és lázadás helyébe hit, alázat és elfogadás lép. Megismerjük önmagunkat. Azt tapasztaljuk, hogy érett tudatosságra teszünk szert. Ahogyan a hajlandóság reménnyé válik, elkezdjük jobban érezni magunkat. Talán először életünkben, megjelenik előttünk az új életünk képe. Ezt látva a hajlandóságunkat cselekvésbe fordítjuk át azzal, hogy továbbhaladunk a Hetedik Lépéshez.

Hetedik Lépés

„Alázatosan kértük Öt, hogy távolítsa el hibáinkat.”

A jellemhibák vagy hiányosságok azok a dolgok, melyek fájdalmat és szenvedést okoznak egész életünkben. Ha az egészségünkhöz vagy boldogságunkhoz járulnának hozzá, nem estünk volna ennyire kétségbe. Készen kell állnunk arra, hogy a saját felfogásunk szerinti Istenünk eltávolítsa ezeket a hibákat.

Miután eldöntöttünk, akarjuk, hogy Isten megszabadítson személyiségünk haszontalan vagy destruktív vonásaitól, a Hetedik Lépéshez érkeztünk. Nem tudtunk megbirkózni az élet megpróbáltatásaival egyedül. Csak akkor jöttünk rá, hogy egyedül nem megy, amikor már teljes káoszt csináltunk az életünkből. Ezzel a beismeréssel elértük azt, hogy megjelenjen bennünk az alázat szikrája. Ez a Hetedik Lépés legfőbb alkotóeleme. Az alázat az önmagunkkal szembeni őszinteségünknek köszönhető. Az őszinteséget

az Első Lépéstől kezdve gyakoroljuk. Elfogadtuk a függőségünket és tehetetlenségünket. Találtunk egy felettünk álló erőt és megtanultunk ráhagyatkozni. Megvizsgáltuk az életünket és rájöttünk arra, hogy kik is vagyunk valójában. Az igazi alázat az, ha elfogadjuk magunkat, és őszintén próbálunk azok lenni, akik valójában vagyunk. Egyikünk sem tökéletesen jó vagy tökéletesen rossz. Vannak értékeink és hibáink is. Mindenekelőtt emberek vagyunk.

Az alázat legalább annyira kell a tisztán maradáshoz, amennyire az élelem és a víz az életben maradáshoz. A függőségünk előrehaladásával az energiánkat materiális vágyaink kielégítésére fordítottuk. Minden más szükségletünk háttérbe szorult. Mindig az alapvető vágyainkat akartuk kielégíteni.

A Hetedik Lépés cselekvő lépés, és itt az ideje, hogy segítséget és megkönnyebbulést kérjünk Istentől. Meg kell értenünk, hogy nemcsak a mi utunk járható – utat mutathatnak más emberek is. Amikor

valaki rámutat egy hiányosságunkra, az első reakciónk a védekezés lehet. Rá kell jönnünk, hogy nem vagyunk tökéletesek. Mindig lesz hova fejlődnünk. Ha igazán szabadok akarunk lenni, akkor megfontoljuk azt, amit a társainktól hallunk. Ha valódiak azok a hiányosságok, amiket felfedezünk, és lehetőségünk van megszabadulni tőlük, akkor biztosan jobban fogjuk magunkat érezni.

Lesznek, akik le akarnak térdelni ehhez a lépéshez. Egyesek nagyon elcsendesülnek, míg mások nagy érzelmi erőfeszítéseket tesznek, hogy hajlandóvá váljanak. Az „alázat” szó itt azt jelenti, hogy egy nálunk hatalmasabb Erőhöz fordulunk és tőle kérjük a szabadságot, hogy a régi módszereink korlátai nélkül élhessünk. Sokan hajlandóak vagyunk fenntartások nélkül, tiszta és vak hittel dolgozni ezen a lépésen, mivel már elégünk van abból, ahogyan élünk, és ahogyan érezzük magunkat. Bármilyen is működjön számunkra, végigcsináljuk.

Ez a lelki fejlődéshez vezető utunk. Minden nap változunk. Fokozatosan és óvatosan kilépünk a függőség elszigeteltségéből és magányából, és becsatlakozunk a mindennapi élet sodrásába. E fejlődésünk nem vágyakozás eredménye, hanem tetteké és imádságé. A Hetedik Lépés legfőbb célja az, hogy túllépve magunkon arra törekedjünk, hogy a Felsőbb Erőnk akaratát valósítsuk meg.

Ha figyelmetlenek vagyunk és nem értjük meg ennek a lépésnek a spirituális jelentését, akkor nehézségeink adódhatnak, és csak felszakíthatjuk a régi sebeket. A veszélyek egyike az, ha túl kemények vagyunk önmagunkkal.

Azzal, hogy megosztunk más felépülő függőkkel, elkerülhetjük, hogy betegesen komolyan vegyük önmagunkat. Mások hibáinak az elfogadása pedig abban segíthet, hogy alázatossá váljunk és kikövezzük az utat a saját hibáink eltávolítására. Isten sokszor azokon keresztül dolgozik, akiknek annyira fontos a felépülés, hogy ráébresztenek a hiányosságainkra.

Felismertük, hogy az alázat nagy szerepet játszik ebben a programban és az új életünkben. Elkészítjük a leltárunkat, készen állunk arra, hogy Isten eltávolítsa a jellemhibáinkat és alázatosan kérjük Őt, hogy távolítsa el hiányosságainkat. Ez a lelki fejlődéshez vezető utunk és haladni akarunk tovább. Készen állunk a Nyolcadik Lépésre.

Nyolcadik Lépés

„Listát készítettünk mindazokról a személyekről, akiknek ártottunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.”

A Nyolcadik Lépésben az újonnan megtalált alázatunkat tesszük próbára. A célunk az, hogy megszabaduljunk a bűntudattól, amit idáig hordoztunk. Harag és félelem nélkül akarunk szembenézni a világgal.

Hajlandóak vagyunk arra, hogy listát készítsünk mindazokról, akiknek ártottunk azért, hogy megszabaduljunk a fé-

lelemtől és büntudattól, amit a múltunk rejt? A tapasztalatunk azt mutatja, hogy ez a lépés csak akkor lesz hatásos, ha előtte hajlandóvá válunk.

A Nyolcadik Lépés nem könnyű: egy újfajta őszinteség szükséges hozzá a más emberekkel való kapcsolatainkról. A Nyolcadik Lépés elindítja a megbocsájtás folyamatát: megbocsájtunk másoknak, lehetőség szerint megbocsájtást nyerünk, és megtanulunk élni a világban. Mire eljutunk ehhez a lépéshez, már készek vagyunk megérteni másokat – ahelyett, hogy magunkat próbálnánk megértetni. Könnyebb élni és élni hagyni, ha tudjuk mely területeken tartozunk jóvátétellel. Most ez nehéznek tűnik, de ha egyszer megcsináljuk, azon fogunk tünődni, hogy miért nem tettük meg jóval korábban.

Igazán őszintének kell lennünk, mielőtt pontos listát készíthetnénk. A Nyolcadik Lépés listájának előkészületekor hasznos meghatároznunk azt, hogy mi az „ártalom”. A szó egyik meghatározása: káros következmény, betegséggel, bajjal járó

hatás. Egy másik jelentése: külső, ártó behatás következtében bekövetkező állapot; károsodás. A kárt okozhatják véletlen vagy szándékos szavak, tettek, vagy tettek elmulasztása. Az ártalom mértéke változó – kezdve onnan, hogy valakit kényelmetlen helyzetbe hozunk, a testi sértésen át akár halál okozásáig.

A Nyolcadik Lépés problémát állít elénk. Sokan nehezen ismerjük be, hogy ártottunk másoknak, mivel azt gondoltuk, hogy mi voltunk a függőségünk áldozatai. A magyarázkodás elkerülése döntő fontosságú a Nyolcadik Lépésben. Külön kell választanunk azt, hogy mások mit tettek velünk és azt, hogy mi mit tettünk másokkal. Elhatároljuk magunkat az öngazolásunktól és azoktól az elképzeléseinktől, hogy mi vagyunk az áldozatok. Gyakran érezzük azt, hogy csupán önmagunknak ártottunk. Mégis általában magunkat írjuk a lista legvégére, ha egyáltalán rákerülünk. Ebben a lépésben fáradságos munkát végzünk, hogy rendbe hozzuk az életünkben végzett pusztítást.

Attól nem leszünk jobb emberek, hogy mások hibái felett ítélkezünk. Akkor érezhetjük jobban magunkat, ha rendet teszünk az életünkben úgy, hogy megszabadulunk a bűntudattól. Ha megírjuk a listánkat, többé már nem tagadhatjuk azt, hogy ártottunk másoknak. Beismerjük, hogy egy cselekedettel – hazugsággal, be nem tartott ígérettel, vagy gondatlansággal – közvetlenül vagy közvetve ártottunk másoknak.

Elkészítjük a listánkat, vagy a Negyedik Lépésünkből átvesszük, és hozzáírunk még másokat is, amint eszünkbe jutnak. Őszintén nézünk szembe a listánkkal és nyitottan vizsgáljuk meg a hibáinkat, hogy hajlandóvá váljunk jóvátételt tenni.

Bizonyos esetekben lehet, hogy nem is ismerjük azokat az embereket, akiknek sérelmet okoztunk. Míg használtunk, veszélyben volt mindenki, akivel kapcsolatba kerültünk. Sokan említik szüleiket, házastársukat, gyerekeiket, barátaikat, szerelmeiket, más függőket, alkalmi ismerőseiket, munkatársaikat, tanáraikat,

főbérelőiket és teljesen idegen embereket. Magunkat is a listához írhatjuk, mivel a függőségünk gyakorlása közben lassan gyilkoltuk magunkat. Hasznos lehet, ha külön listát készítünk azokról az emberekről, akiknek anyagi jóvátétellel tartozunk.

Ahogy a többi lépésnél, itt is alaposnak kell lennünk. A legtöbben gyakrabban múljuk alul céljainkat, mint hogy túlteljesítenénk őket, ugyanakkor nem halogathatjuk a lépés befejezését csak azért, mert nem vagyunk biztosak abban, hogy a listánk teljes. Soha nem érünk teljesen a végére.

A végső nehézség a Nyolcadik Lépésen való munkában az, hogy elválasszuk azt a Kilencedik Lépéstől. Elképzelni, hogy hogyan hajtjuk majd végre a jóvátételeket, jelentős akadálya lehet mind a lista megírásának, mind hajlandóságuknak. Ezt a lépést úgy tesszük meg, mintha nem is lenne Kilencedik Lépés. Még csak nem is gondolunk arra, hogyan nyújtunk jóvátételeket. Csupán arra összpontosítunk, amit a Nyolcadik Lépés pontosan

megfogalmaz: listát készítünk és hajlandóvá válunk. Ez a lépés elsősorban segít észrevenni, hogy apránként elkezdünk másképp gondolkodni magunkról, és arról, hogyan kezelünk más embereket.

Ha figyelmesen meghallgatunk más tagokat, amikor a tapasztalatukat osztják meg erről a lépésről, csökkenhet a listánk megírásával kapcsolatos bizonytalanságunk. Emellett lehet, hogy a szponzorunk is megosztja velünk azt, hogy neki mit adott a Nyolcadik Lépés. Ha kérdést teszünk fel egy gyűlésen, akkor a csoportlelkiismeret is segítségünkre lesz.

A Nyolcadik Lépés nagy változást kínál ahhoz az élethez képest, melyet a bűntudat és lelkiismeret-furdalás uralt. A jövőnk megváltozik, mivel nem kell elkerülnünk azokat, akiknek ártottunk. A lépésnek köszönhetően egy újfajta szabadságot kapunk, mely véget vethet az elszigeteltségünknek. Ahogyan rájövünk arra, hogy szükségünk van a megbocsájtásra, mi magunk is megbocsájtóbbá válunk. Legalábbis tudjuk, hogy szándékosan már nem keserítjük meg mások életét.

A Nyolcadik Lépés cselekvő lépés, amelynek előnyeit – akárcsak a többi lépését – azonnal érezhetjük. Most már szabadok vagyunk, hogy elkezdjünk jóvátételeket nyújtani a Kilencedik Lépésben.

Kilencedik Lépés

„Közvetlen jóvátételt nyújtottunk ezeknek az embereknek, ahol csak lehetett, kivéve, ha ez őket, vagy másokat sértett volna.”

Ezt a lépést nem szabad kihagynunk. Ha mégis ezt tesszük, fenntartunk egy helyet a programunkban a visszaesésre. A büszkeség, a félelem és a halogatás gyakran leküzdhetetlen akadályoknak tűnnek – az előrehaladás és a fejlődés útjába állnak. A fontos az, hogy cselekedjünk és készen álljunk elfogadni azoknak az embereknek a reakcióját, akiknek ártottunk. A legjobb képességeink szerint nyújtunk jóvátételt.

Az időzítés nagyon fontos ennél a lépésnél. Akkor kell jóvátételt nyújtanunk, amikor lehetőség kínálkozik rá – kivéve, ha ez még több kárt okozna. Néha nem

is tudunk tényleges jóvátételt nyújtani, mert nem lehetséges és nem is célszerű. Bizonyos esetekben nem áll módunkban jóvátételt tenni. Úgy gondoljuk, hogy ha nem tudunk kapcsolatba lépni azzal a személlyel, akinek ártottunk, akkor a hajlandóság átveheti a cselekvés szerepét. Ennek ellenére soha nem szabad elkerülnünk a kapcsolatfelvételt valakivel azért, mert szégyenkezünk, félünk, vagy mert halogatunk.

Meg akarunk szabadulni a büntudattól, de ezt nem valaki más kárára kívánjuk megtenni. Fennállhat a veszélye annak, hogy bevonunk egy harmadik személyt, vagy egy olyan társat a használatunkból, aki nem akarja felfedni magát. Nincs jogunk ahhoz, vagy szükségünk arra, hogy valaki mást veszélybe sodorjunk. Ezekben az esetekben sokszor másoktól kell útmutatást kérnünk.

Azt javasoljuk, hogy a jogi ügyeinket ügyvédekre, az anyagi illetve egészségügyi problémáinkat pedig szakemberekre bizzuk. Ahhoz, hogy megtanuljunk sike-

resen élni, azt is meg kell tanulnunk, hogy mikor van szükségünk segítségre.

Néhány régi kapcsolatunkban fennállhat megoldatlan konfliktus. A régi konfliktusok megoldásának ránk eső részét megteesszük, amikor jóvátételt nyújtunk. El akarjuk kerülni a további ellentéteket, és meg akarjuk szüntetni a folyamatos neheztelést. Sok esetben csupán annyit tehetünk, hogy odamegyünk az illetőhöz és alázattal azt kérjük, hogy legyen megértő a múltbéli hibáinkkal kapcsolatban. Néha örömteli pillanat lesz az, amikor a régi barátok és rokonok hajlandóságot mutatnak arra, hogy elengedjék a keserűségüket. Veszélyes lehet olyasvalakivel felvennünk a kapcsolatot, akinek a múltbéli rossz cselekedeteink még mindig égető fájdalmat okoznak. Közvetett jóvátétel lehet szükséges ott, ahol a közvetlen jóvátétel veszélyes lenne, vagy másokat veszélyeztetne. A jóvátételeinket a lehető legjobb képességeink szerint tesszük meg. Megpróbáljuk észben tartani, hogy amikor jóvátételt nyújtunk, azt önmagunkért

tesszük. A büntudat vagy lelkiismeret-furdalás helyett megkönnyebbülünk a múltunkkal kapcsolatban.

Elfogadjuk, hogy negatív hozzáállásunk tetteink következménye. A Kilencedik Lépés segít nekünk a büntudatunk kezelésében, és segít másoknak a haragjuk kezelésében. Néha az egyetlen jóvátétel, amit tehetünk az az, hogy tiszták maradjunk. Ezzel saját magunknak és szeretteinknek is tartozunk. Nem okozunk több felfordulást a társadalomban a használatunkkal. Néha az a jóvátétel egyetlen módja, hogy teszünk a társadalomért. Most már magunknak és más függőknek segítünk a felépülésben. Ez egy óriási jóvátétel az egész közösség számára.

A felépülésünk során helyreáll a józan gondolkodásunk és a józan gondolkodás része az is, hogy hatékonyan viszonyulunk másokhoz. Ritkábban tekintünk úgy az emberekre, hogy a biztonságunkat fenyegetik. Valódi biztonság lép a múltban tapasztalt fizikai fájdalom és mentális zűrzavar helyébe. Alázattal és türelemmel

közelítünk azokhoz, akiknek ártottunk. Az őszinte jóakaróink közül sokan lehet, hogy vonakodva fogadják el azt, hogy a felépülésünk valós. Emlékeznünk kell a fájdalomra, amit átéltek. Idővel sok csoda fog történni. Sokunknak, akik elszakadtunk a családuktól, sikerül újra kapcsolatot kialakítani velük. Egy idő után egyre könnyebben fogadják el a bennünk végbement változást. A tisztán eltöltött idő önmagáért beszél. A türelem fontos része a felépülésünknek. A feltétel nélküli szeretet, amit megtapasztalunk, megújítja bennünk az élni akarást. Minden pozitív lépésünk egy váratlan lehetőséggel párosul. Sok bátorság és hit kell egy jóvátétel megtételéhez, ami végül nagy lelki fejlődést eredményez.

Megszabadulunk a múltunk roncsaitól. Rendet akarunk tartani a házunk táján, ezért folytatjuk a személyes leltár készítését a Tizedik Lépésben.

Tizedik Lépés

„Folytattuk a személyes leltár készítését, és amikor hibáztunk, azt azonnal beismertük.”

A Tizedik Lépés a jelenünk roncsaitól szabadít meg bennünket. Ha nem látjuk továbbra is éberén a jellemhibáinkat, sarokba szoríthatnak minket, és onnan nem kerülhetünk ki tisztán.

Az első dolgok egyike, amit a Narcotics Anonymousban tanulunk, hogy ha használunk, veszítünk. Ugyanezen az alapon, ha el tudjuk kerülni azokat a dolgokat, amik fájdalmat okoznak, akkor nem fogunk annyi fájdalmat átélni. A folyamatos személyes leltár azt jelenti, hogy kialakítunk egy szokást, és rendszeresen megvizsgáljuk önmagunkat, a cselekedeteinket, viselkedésünket és kapcsolatainkat.

A szokásaink rabjai vagyunk és a régi gondolkodásmódunk, illetve reakcióink veszélyt jelenthetnek számunkra. Néha könnyebbnek tűnik az önpusztítás régi, kitaposott útján haladnunk, minthogy megpróbáljunk egy új és látszólag veszé-

lyes úton menni. Nem kell a régi mintáink csapdájába esnünk. Ma már van választásunk.

A Tizedik Lépés segíthet abban, hogy kijavítsuk az életünk problémáit és megelőzzük, hogy újra előforduljanak. Megvizsgáljuk a napi cselekedeteinket. Néhányan írunk az érzéseinkről és kifejtjük, hogy hogyan éreztük magunkat és mi lehetett a mi részünk a felmerülő problémákban. Ártottunk valakinek? Be kell ismernünk azt, hogy hibáztunk? Ha nehézségeink támadnak, megpróbálunk tenni azért, hogy megoldjuk azokat. Ha nem foglalkozunk ezekkel a dolgokkal, akkor csak súlyosbodni fognak.

Ez a lépés megvédhet minket a régi örülettől. Ha újra a harag, neheztelés vagy félelem régi mintáit követjük, akkor a következő kérdéseket tehetjük fel önmagunknak: Úgy érezzük, hogy csapdába estünk? Csak a bajt keressük magunknak? Túl éhesek, dühösek, magányosak vagy fáradtak vagyunk? Túl komolyan vesszük magunkat? Mások külső megje-

lenése alapján ítéljük meg a bensőnket? Szenvedünk valamilyen fizikai problémától? A kérdésekre adott válaszaink segíthetnek abban, hogy megoldjuk a pillanatnyi nehézségeinket. Már nem kell azt éreznünk, hogy „úr tátong bennünk”. A legnagyobb gondjaink és nehézségeink zöme a drogmentes élet tapasztalatainak hiányából ered. Amikor egy tapasztaltabb társunktól megkérdezzük, hogy mit tegyünk, sokszor meglepődünk a válasz egyszerűségén.

A Tizedik Lépés nyomáscsökkentő szelepként működhet. Akkor dolgozunk ezen a lépésen, amikor a napi élmények még élénken élnek bennünk. Felsoroljuk azt, hogy mit tettünk és megpróbáljuk nem ésszerűsíteni a cselekedeteinket. Ezt tehetjük írásban a nap végén. Az első dolog, amit teszünk az, hogy megállunk! Ezután időt szánunk arra, hogy megengedjük magunknak azt a kiváltságot, hogy gondolkodjunk. Megvizsgáljuk a cselekedeteinket, reakcióinkat és az indítékainkat. Gyakran azt látjuk, hogy

a tetteink sokkal jobbak voltak, mint az érzéseink. Ez lehetővé teszi azt, hogy megvizsgáljuk a cselekedeteinket és beismerjük, ha hibáztunk, mielőtt a dolgok rosszabbra fordulnának. El kell kerülnünk a magyarázkodást. Azonnal beismerjük a hibáinkat, nem magyarázzuk azokat.

Folyamatosan dolgozunk ezen a lépésen. Ez megelőző cselekedet. Minél többet dolgozunk ezen a lépésen, annál kevésbé lesz szükségünk a hibáink kijavítására. Ez a lépés nagyszerű eszköz arra, hogy elkerüljük a bajt, még mielőtt magunkra hoznánk azt. Figyeljük az érzéseinket, érzelmeinket, képzelgéseinket és cselekedeteinket. A folyamatos önvizsgálattal elkerülhetjük azoknak a tetteknek az ismétlését, amiktől rosszul érezzük magunkat.

Akkor is szükségünk van erre a lépésre, amikor jól érezzük magunkat és a dolgok jól mennek. A jó érzések számunkra újak, és táplálnunk kell őket. A nehéz időkben kipróbálhatjuk azokat a dolgokat, melyek a jó időkben beváltak. Jogunk van ahhoz, hogy jól érezzük magunkat. Van választá-

sunk. A jó idők csapdák is lehetnek, mert ilyenkor elfelejthetjük, hogy számunkra az első és legfontosabb, hogy tisztán maradjunk. Számunkra a felépülés több, mint pusztán időtöltés.

Emlékeznünk kell arra, hogy mindenki hibázik. Soha nem leszünk tökéletesek, azonban elfogadhatjuk önmagunkat, ha használjuk a Tizedik Lépést. A személyes leltárunk folytatásával „itt és most” felszabadulunk – önmagunktól és a múltunktól. Már nem igazoljuk a létezésünket. Ezzel a lépéssel önmagunk lehetünk.

Tizenegyedik Lépés

„Imán és meditáción keresztül törekedtünk fejleszteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csupán azért imádkozva, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és legyen erőnk annak kivitelezésére.”

Az első tíz lépés előkészíti a terepet arra, hogy fejlesszük a saját felfogásunk szerinti Istennel való tudatos kapcsolatunkat.

Megadják az alapot ahhoz, hogy elérjük régóta áhított, pozitív céljainkat. Amikor az előző tíz lépés gyakorlásával a spirituális programunkban ehhez a szakaszhoz érkezünk, legtöbbször örömmel fogadjuk az ima és meditáció gyakorlatát. A korlátlan fejlődést kínáló sikeres felépülésnek spirituális állapotunk az alapja.

Sokan akkor kezdjük el igazán értékelni a felépülésünket, amikor a Tizenegyedik Lépéshez érkezünk. A Tizenegyedik Lépésben az életünk mélyebb értelmet nyer. Az irányítás feladásával sokkal hatalmasabb erőre teszünk szert.

Az imánkat és meditációnkat a hitünk természete határozza meg. Csak az a fontos, hogy legyen egy hitrendszerünk, ami működik számunkra. A felépülésben az eredmények számítanak. Ahogyan már máshol is megjegyeztük, az imáink meghallgatást nyertek, amint a Narcotics Anonymous programjába érkeztünk és megadtuk magunkat a betegségünknek. A tudatos kapcsolat, melyről ebben a lépésben beszélünk, annak a közvetlen

eredménye, hogy éljük a lépéseket. Ezt a lépést arra használjuk, hogy fejlesszük és fenntartsuk a spirituális állapotunkat.

Amikor először jöttünk a programba, segítséget kaptunk egy hatalmasabb Erőtől. Ez attól kezdett működni, hogy megadtuk magunkat a programnak. A Tizenegyedik Lépés célja az, hogy fokozottan tudatában legyünk ennek az Erőnek, és hogy még inkább képesek legyünk azt erőforrásként használni az új életünkben.

Minél inkább fejlesztjük tudatos kapcsolatunkat Istenünkkel imán és meditáción keresztül, annál könnyebben mondjuk: „a Te akaratod legyen meg, ne az enyém.” Isten segítségét kérhetjük, amikor szükségünk van rá, és jobb lesz az életünk. Az imáról és személyes vallásos meggyőződésről hallott tapasztalatok nem mindig válnak be számunkra. A mi programunk spirituális, nem pedig vallásos program. Mire eljutunk a Tizenegyedik Lépéshez, az azt megelőző tíz lépésen keresztül foglalkoztunk már azokkal a jellemhibákkal, amelyek problémákat okoztak a múltban.

Annak az embernek a képe, akivé válni szeretnénk, röpke bepillantást ad Isten velünk kapcsolatos akarátába. Szemléletmódunk gyakran annyira korlátozott, hogy csak azonnali akaratumkat és szükségleteinket látjuk.

Könnyű visszatérnünk a régi szokásainkhoz. Ahhoz, hogy biztosítsuk a folyamatos fejlődésünket és a felépülésünket, meg kell tanulnunk azt, hogy szilárd spirituális alapot tartsunk fenn az életünkben. Isten nem fogja ránk kényszeríteni jószágát, de ha kérjük, megkapjuk. Általában érzünk valamennyi különbséget az adott pillanatban, de a változást az életünkben csak később látjuk meg. Amikor végül eltakarítjuk az útból önző indítékainkat, olyan békére találunk, melyet korábban elképzelni sem tudtunk. Az erőltetett erkölcsiség nem adja meg azt az erőt, amit akkor érzünk, amikor egy spirituális élet mellett döntünk. A legtöbbször fájdalomunkban imádkozunk. Megtanuljuk, hogy ha rendszeresen imádkozunk, akkor nem fogunk olyan gyakran, olyan intenzív fájdalmat érezni.

A Narcotics Anonymouson kívül számos más meditációt gyakorló csoport létezik. A csoportok közül majdnem mindegyik kapcsolatban áll egy bizonyos vallással vagy filozófiával. Ha mi ezek közül bármely módszert támogatnánk, az sértené a hagyományainkat és korlátozná az egyének saját felfogásuk szerinti Istenhez való jogát. A meditáción keresztül a magunk módján fejlődhetünk lelkileg. Lehet, hogy most működni fognak azok a dolgok, amik a múltban nem váltak be számunkra. Megújult szemlélettel és nyitottan tekintünk minden egyes napra. Tudjuk, hogy ha Isten akarataért imádkozunk, akkor azt kapjuk, ami a legjobb nekünk, függetlenül attól, hogy mit gondolunk. Ez a tudásunk a felépülő függőként megélt hitünkön és tapasztalatainkon alapul.

Az ima az, amikor a gondolatainkat közöljük egy nálunk hatalmasabb Erővel. Amikor imádkozunk, időnként figyelemreméltó dolog történik; olyan eszközöknek, módszereknek és energiáknak kerü-

lünk a birtokába, melyek lehetővé teszik, hogy a kapacitásunkat jócskán felülmúló feladatokat is elvégezzük. Abba a korlátlan erőbe kapaszkodunk, amit a napi imán és megadáson keresztül kapunk mindaddig, amíg a hitünket megtartjuk és megújítjuk.

Van, akinek az ima azt jelenti, hogy Isten segítségét kéri, a meditáció pedig azt, hogy meghallgatja Isten válaszát. Megtanulunk óvatosak lenni azzal, hogy konkrét dolgokért imádkozzunk. Azért imádkozunk, hogy Isten megmutassa az Ő akaratát és legyen erőnk annak kivitelezésére. Bizonyos esetekben annyira nyilvánvalóan tudatja velünk az akaratát, hogy könnyen meglátjuk azt. Máskor annyira önközpontúak vagyunk, hogy nem akarjuk elfogadni Isten velünk kapcsolatos akaratát újabb küzdelem és megadás nélkül. Ha imádkozunk, hogy Isten eltávolítsa a zavaró hatásokat, általában javul az imánk minősége és érezzük a különbséget. Az imához gyakorlat kell, és emlékeznünk kell arra, hogy a gyakorlott

emberek sem a képességeik birtokában jönnek a világra, hanem nagy erőfeszítések árán fejlesztik ki azokat. Az imán keresztül keressük a tudatos kapcsolatot Istenünkkel. A meditációban kapcsolatot teremtünk vele. A Tizenegyedik Lépés abban segít, hogy ezt a kapcsolatot ápoljuk.

Lehet, hogy sok vallást és meditatív tudományt ismertünk meg, mielőtt a Narcotics Anonymousba érkeztünk. Sokunkat letörtek és teljesen összezavartak ezek a gyakorlatok. Biztosak voltunk abban, hogy Isten akarata volt az, hogy drogokat használjunk a magasabb tudatosság eléréséhez. Sokan nagyon furcsa állapotokban találtuk magunkat ezeknek a gyakorlatoknak az eredményeként. Nem is sejtettük, hogy a nehézségünk gyökere a függőségünk romboló hatásaiban rejlik, így bejártunk bármilyen utat, ami reményt kínált.

A meditáció csendes pillanataiban nyilvánvalóvá válhat számunkra Isten akarata. Meditáción keresztül lecsendesítjük gondolatainkat, belső békét nyerünk, így

kerülünk kapcsolatba a bennünk lévő Istennel. A meditáció egyik kiindulópontja az, hogy ha nem csendesítjük el elménket, a tudatos kapcsolat kialakítása nehéz, vagy éppenséggel lehetetlen. A fejlődés érdekében a gondolatok megszokott, soha véget nem érő egymásutániségának meg kell szűnnie. Bevezető gyakorlatunk során lecsendesítjük hát elménket. Felmerülő gondolatainkat hagyjuk természetes halállal halni. Magunk mögött hagyjuk a gondolatainkat, ahogyan az életünkben megvalósul a Tizenegyedik Lépés meditatív része.

A meditáció egyik közvetlen eredménye az érzelmi egyensúly, amit a tapasztalatunk is megerősít. Sokan megtörve érkezünk a programba, itt lézengtünk egy ideig, majd valamilyen vallásos kultusz-nál találtuk meg Istent és az üdvösséget. A vallásos buzgóságunk felhőjén könnyen kilebeghetünk az ajtón és elfelejthetjük azt, hogy gyógyíthatatlan betegségben szenvedő függők vagyunk.

Azt mondják, hogy a meditáció akkor ér valamit, ha az eredményei megmutatkoznak a mindennapi életünkben. Ez a tény magától értetődő a Tizenegyedik Lépésben: „... velünk kapcsolatos akaratát ... és hogy legyen erőnk annak kivitelezésére.” Azoknak, akik nem imádkoznak, a meditáció az egyetlen módja, hogy ezen a lépesen dolgozzanak.

Imádkozunk, mivel ez békével tölt el minket és helyreállítja az önbizalmunkat és bátorságunkat. Segít abban, hogy félelem és bizalmatlanság nélkül éljük az életet. Amikor eltávolítjuk az önző indítékainkat és útmutatásért imádkozunk, rátalálunk a béke és józan gondolkodás érzésére. Olyan tudatosságot és másokkal szembeni együttérzést kezdünk megtapasztalni, ami a lépés megtétele előtt lehetetlen volt.

Ahogy a személyes kapcsolatunkat keressük Istennel, elkezdünk kinyílni, mint egy virág a napon. Rájövünk arra, hogy Isten szeretete végig jelen volt és csak arra várt, hogy elfogadjuk azt. Elvé-

gezzük a munkát, és elfogadjuk azt, amit ingyen kapunk minden egyes nap. Azt tapasztaljuk, hogy egyre nyugodtabban tudunk Istenre hagyatkozni.

Amikor először érkezünk a programba, általában sok olyan dolgot kérünk, melyek fontos vágyaknak és szükségleteknek tűnnek. Ahogyan lelkileg fejlődünk és találunk egy nálunk hatalmasabb Erőt, rájövünk arra, hogy az életünkben levő problémák elviselhetőek, ha a lelki szükségleteink ki vannak elégítve. Ha megfelekedünk arról, hogy az igazi erőnk miben rejlik, akkor gyorsan ki leszünk téve azoknak a régi gondolkodás- és cselekvésmintáknak, amelyek eredetileg a programba juttattak minket. Végül átértékeljük a meggyőződésünket és a felfogásunkat, és belátjuk, hogy a legfőbb szükségletünk az, hogy tudomást szerezzünk Isten velünk kapcsolatos akarataról, és hogy legyen erőnk annak kivitelezésére. Képesek vagyunk arra, hogy félretegyük saját akaratainkat, mivel megtanuljuk azt, hogy Isten velünk kapcsolatos akarata

éppen a számunkra legfontosabb dolgokat jelenti. Isten velünk kapcsolatos akarata a saját, őszinte akaratunkká válik. Mindez intuitív módon történik, amit szavakkal nem lehet megfelelően kifejezni.

Hajlandóvá válunk arra, hogy hagyjuk, hogy más emberek önmaguk legyenek anélkül, hogy ítélkeznénk felettük. Már nem kell sürgősen elintéznünk dolgokat. Kezdetben még nem értettük, hogy mit jelent az elfogadás, ma már azonban értjük.

Tudjuk, hogy bármit is hoz a nap, Isten mindent megad nekünk, amire spirituális jólétünkhöz szükségünk van. Nyugodtan beismerhetjük a tehetetlenségünket, mivel Isten elég hatalmas ahhoz, hogy segítsen nekünk abban, hogy tiszták maradjunk, és hogy élvezzük a lelki fejlődést. Isten segít abban, hogy rend legyen a házuk táján.

Egyre tisztábban látjuk a valóságot. Ha folyamatosan kapcsolatban vagyunk Felsőbb Erőnkkel, megkapjuk a válaszokat, amiket keresünk. Képesé válunk arra, hogy olyan dolgokat tegyünk meg, melyekre korábban nem voltunk képesek.

Tiszteletben tartjuk mások hitét. Javasoljuk, hogy a meggyőződésednek megfelelően keress erőt és útmutatást.

Hálásak vagyunk ezért a lépésért, mert végre azt kapjuk, ami a legjobb nekünk. Volt, hogy imádkoztunk valamiért, és megkaptuk, majd azért imádkoztunk, hogy ne legyen, mert nem tudtuk kezelni.

Remélhetőleg imánk erejének, és az azzal járó felelősségnek tudatában a Tizenegyedik Lépést útmutatóként tudjuk használni felépülésünk mindennapi programjában.

Elkezdünk csupán Isten velünk kapcsolatos akarataért imádkozni. Így csak azt kapjuk, amit elbírunk. Képesek vagyunk reagálni rá és kezelni tudjuk, mivel Isten segít abban, hogy felkészüljünk rá. Néha-nhan egyszerűen a szavainkkal mondunk köszönetet Isten kegyéért.

Megadással és alázattal újra és újra ehhez a lépéshez érkezünk, hogy a saját felfogásunk szerinti Istentől kapott tudás és erő ajándékában részesüljünk. A Tizedik Lépés megszünteti a jelen hibáit,

hogy dolgozhassunk a Tizenegyedik Lépésen. E lépés nélkül nem valószínű, hogy lelki ébredést tapasztalnánk, lelki elveket gyakorolnánk az életünkben, vagy a megfelelő üzenetet hordoznánk, ami vonzóvá teszi a felépülést mások számára is. Az egyik lelki elv: csak úgy tudjuk megtartani, amit a Narcotics Anonymousban kaptunk, ha továbbadjuk. Azzal, hogy segítünk másoknak tisztán maradni, az általunk megtalált lelki gazdagság előnyeit élvezzük. Ingyen és hálával kell adnunk azt, amit ingyen és hálával adtak nekünk.

Tizenkettedik Lépés

„E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, próbáltuk ezt az üzenetet más függőknek elvinni, és ezeket az elveket minden megnyilvánulásunkban gyakorolni.”

A múltunk roncsainak eredményeként jöttünk a Narcotics Anonymousba. A legkevésbé számítottunk lelki ébredésre. Csak azt akartuk, hogy elmúljon a fájdalom.

A lépések egy spirituális természetű ébredéshez vezetnek. Ezt az ébredést az életünkben bekövetkezett változások bizonyítják. Ezek a változások segítenek abban, hogy még inkább a lelki elvek szerint éljünk, és hogy elvigyük a felépülés és remény üzenetét a még szenvedő függőnek. Az üzenet azonban semmitmondó, ha nem éljük azt. Ahogyan éljük a programot, az életünk és cselekedeteink több jelentést adnak neki, mint amit a szavaink vagy az irodalmunk valaha is tudnának.

A lelki ébredés fogalma más és más formában jelenik meg a különböző személyeknél a Közösségben. Minden lelki ébredésben vannak azonban közös vonások. Ezek közé tartozik, hogy megszűnik a magány, és hogy egyfajta irányt kap az életünk. Sokan gondoljuk azt, hogy a lelki ébredés semmitmondó, ha nem kíséri megnövekedett lelki nyugalom és a másokkal való törődés. A lelki nyugalom megtartása érdekében arra törekszünk, hogy „itt és most” éljünk.

Azok közülünk, akik a legjobb képességeik szerint dolgoztak ezeken a lépéseken, sok előnyben részesültek. Úgy gondoljuk, hogy ezek az előnyök közvetlenül annak köszönhetőek, hogy éljük a programot.

Amikor elkezdjük élvezni a megkönnyebbülést a függőségünktől, akkor fennáll a veszélye annak, hogy újra a kezünkben érezzük az életünk irányítását. Megfeledkezünk az átélt gyötrelmről és fájdalomról. Amikor használtunk, a betegségünk irányította az életünket. Betegségünk készen áll és vár arra, hogy újra átvegye az irányítást. Gyorsan elfelejtjük, hogy kudarcba fulladt minden korábbi próbálkozásunk az életünk irányítására.

Ekkorra legtöbben belátjuk azt, hogy csak úgy tudjuk megtartani, amink van, ha megosztjuk az új élet ajándékát a még szenvedő függővel. Ez a legjobb biztosítékunk az ellen, hogy visszaessünk a használat gyötrelmeibe. Ezt az üzenet továbbításának hívjuk, és sokféle módja van.

A Tizenkettedik Lépésben azt a lelki elvet gyakoroljuk, hogy továbbítsuk az

NA felépülésről szóló üzenetét azért, hogy megtarthassuk azt. Aki csak egy napja van az NA Közösségben, az is viheti az üzenetet, hogy a program működik.

Amikor egy újonnan érkezővel beszélünk, annyit kérünk, hogy a Felsőbb Erőnk spirituális eszközei lehessünk. Nem tüntetjük fel magunkat Istennek. Gyakran kérjük egy másik felépülő függő segítségét, amikor egy új emberrel osztunk meg. Kiváltságnak számít az, ha válaszolhatunk egy segélykérésre. Mi, akik megjártuk a kétségbeesés poklát, szerencsésnek érezzük magunkat, hogy segíthetünk másoknak is megtalálni a felépülést.

Segítünk az újonnan érkezőknek megismerni a Narcotics Anonymous elveit. Igyekszünk azt éreztetni velük, hogy szívesen látjuk őket, és segítünk nekik abban, hogy megtudják, mit kínál ez a program. Megosztjuk a tapasztalatunkat, erőnket és reményünket. Amikor csak lehetséges, elkísérjük az újonnan érkezőket egy gyűlésre.

A Tizenkettedik Lépés elve maga az önzetlen szolgálat, amit ebben a munkában végzünk. A felépülésünket a saját felfogásunk szerinti Istenünktől kaptuk. Most az Ő eszközeként rendelkezésre állunk, hogy megosszuk a felépülés üzenetét azokkal, akik keresik azt. A legtöbben megtanuljuk, hogy csak olyasvalakinek tudjuk átadni az üzenetet, aki segítséget kér. Néha a példamutatás ereje az egyetlen üzenet, ami segítségkérésre készítheti a még szenvedő függőt. Egy függő lehet, hogy szenved, de nem hajlandó segítséget kérni. Ezeknek az embereknek a rendelkezésére állunk, hogy amikor majd segítséget kérnek, ott legyen valaki.

A Narcotics Anonymous programjának köszönhetően megtanulunk segíteni másoknak. Rendkívüli módon, a Tizenkét Lépés a megaláztatásból és kétségbeesésből egészen odáig vezet el bennünket, hogy a Felsőbb Erőnk eszközeként szolgálhatunk. Képesé válunk arra, hogy segítsünk egy függő társunknak, amikor senki más nem tud. Ezt minden nap látjuk megtörténni a

közösségünkben. Ez a csodálatos fordulat a lelki ébredés bizonyítéka. Megosztjuk a saját személyes tapasztalatunkat a lelki ébredésről. Nagy a kísértés arra, hogy tanácsot adjunk, de ezzel elveszítjük az újonnan érkezők megbecsülését és elhomályosul az üzenet. Egy egyszerű, őszinte üzenet a függőségéből való felépülésről igazabbnak hangzik.

Gyűlésekre járunk, láthatóvá és elérhetővé tesszük magunkat, hogy a Közösséget szolgáljuk. Ingyen és hálával adunk az időnkéből, szolgálatunkból és abból, amit itt megtaláltunk. A szolgálat, amiről a Narcotics Anonymousban beszélünk, a csoportjaink elsődleges célja. Szolgálati munka, ha átadjuk az üzenetet a még szenvedő függőnek. Minél buzgóbban állunk neki és dolgozunk, annál gazdagabb lesz a lelki ébredésünk.

Az üzenettovábbítás első módja önmagáért beszél. Az emberek az utcán agyafúrt, rémült, magányos farkasként emlékeznek ránk. Észreveszik, hogy az arcunkról eltűnik a félelem. Látják, ahogy fokozatosan életre kelünk.

Ha egyszer rátalálunk az NA újtárra, az unalomnak és önhittségnek nincs többé helye az új életünkben. Azzal, hogy tiszták maradunk, olyan lelki elveket kezdünk el gyakorolni, mint a remény, megadás, elfogadás, őszinteség, nyitottság, hajlandóság, hit, tolerancia, türelem, alázat, feltétel nélküli szeretet, megosztás és törődés. Ahogyan haladunk előre a felépülésünkben, a lelki elvek életünk minden területét érintik, mivel egyszerűen csak „itt és most” próbáljuk meg élni ezt a programot.

Örömmel leljük abban, hogy kezdünk megtanulni a felépülés elvei szerint élni. Örülünk, amikor azt látjuk, hogy valaki, aki két napja tiszta, azt mondja egy egynaposnak: „A függő egyedül rossz társaságban van.” Örülünk, amikor azt látjuk, hogy valakinek, aki küszködött, sikerül megtalálnia a szavakat, hogy a felépülés üzenetét továbbítsa, miközben egy másik függőnek segít tisztán maradni.

Úgy érezzük, hogy érdemes élnünk. Lelkileg felfrissülve örülünk, hogy élünk. Amikor használtunk, az életünk túlélő-

gyakorlattá vált. Most élünk, nem csak túlélünk. Élvezhetjük az életet annak tudatában, hogy a lényeg az, hogy tisztán maradjunk. Szeretünk tisztán élni és élvezzük, hogy átadjuk az üzenetet a még szenvedő függőnek. A gyűlésekre járás tényleg működik.

A lelki elvek mindennapi gyakorlása elvezet minket egy önmagunkról alkotott új képhez. Az őszinteség, alázat és nyitottság segít abban, hogy tisztességesen bánjunk a társainkkal. Döntéseinket átjárja a tolerancia. Megtanuljuk tisztelni magunkat.

A leckék, melyeket a felépülésünk során tanulunk, néha keserűek és fájdalmasak. Ha segítünk másokon, az önbecsülés jutalmában részesülünk, mivel képesek vagyunk ezeket a leckéket a Narcotics Anonymous más tagjaival is megosztani. Nem akadályozhatjuk meg más függők fájdalmát, azonban átadhatjuk nekik a remény üzenetét, amit a felépülésben levő függő társainktól kaptunk. Megosztjuk a felépülés elveit – ahogyan a mi életünkben működnek. Isten segít nekünk, amikor

egymáson segítünk. Az élet új értelmet nyer, új örömet találunk, megváltozik az életünk minősége és érdemesnek érezzük magunkat. Lelkileg felfrissülünk és örülünk, hogy élünk. A lelki ébredésünk egyik oldala a Felsőbb Erőnkről alkotott új felfogásunkban nyilvánul meg. Ez a felfogás akkor alakul ki, amikor részt veszünk egy másik függő felépülésében.

Igen, mi vagyunk a remény képei. Például szolgálunk arra, hogy működik a program. A tiszta élet öröme vonzó a még szenvedő függő számára.

Valóban felépülünk, hogy tiszta és boldog életet éljünk. Isten hozott az NA-ban. A lépések itt nem érnek véget – A lépések egy új kezdet!

Önelfogadás

A probléma

Az önelfogadás hiánya sok felépülő függő számára problémát jelent. Ezt a bonyolult hiányosságot nehéz felismerni, és gyakran elme gyünk mellette. Sokan azt hittük, hogy az egyetlen problémánk a droghasználat volt; tagadva azt a tényt, hogy az életünk irányíthatatlanná vált. Még a használat abbahagyása után is gyötörhet ez a tagadás. Sok problémánk, melyekkel a felépülésünk során találkozunk, abból fakad, hogy képtelenek vagyunk elfogadni önmagunkat egy mélyebb szinten. Talán fel sem ismerjük, hogy ez a kényelmetlenség a problémánk forrása, mivel gyakran más módon nyilvánul meg. Lehetünk tőle ingerlékenyek, ítélkezők, elégedetlenek, lehangoltak vagy zavartak. A fájdalmat, amit érzünk, talán a környezeti tényezők megváltoztatásával próbáljuk enyhíteni. A tapasztalat azt mu-

tatja, hogy az ilyen helyzetekben a legjobb, ha magunkba nézünk, hogy megtaláljuk elégedetlenségünk forrását. Sokszor rájövünk, hogy kemény kritikusi vagyunk önmagunknak; dagonyázunk önmagunk gyűlöletében és elutasításában.

Mielőtt az NA-ba jöttünk, sokan úgy éltünk, hogy elutasítottuk önmagunkat. Utáltuk magunkat, és mindent megpróbáltunk, hogy valaki mássá váljunk. Bárkivel cseréltünk volna, csak hogy ne önmagunk legyünk. Mivel képtelenek voltunk elfogadni önmagunkat, mások elfogadását próbáltuk elnyerni újra és újra. Azt akartuk, hogy más emberek adják meg nekünk azt a szeretetet és elfogadást, amire mi képtelenek voltunk, de a mi szeretetünk és barátságunk mindig feltételekhez kötött volt. Bármit megtettünk volna, hogy elnyerjük mások elfogadását és jóváhagyását, de elutasítottuk őket, ha nem úgy reagáltak, ahogyan mi akartuk.

Mivel nem tudtuk önmagunkat elfogadni, arra számítottunk, hogy mások is elutasítanak. Nem engedtünk senkit sem

közel magunkhoz, mivel féltünk, hogy ha tényleg megismernek, ők is megutálnak majd minket. Ahhoz, hogy ne váljunk sebezhetővé, mindenkit elutasítottunk, még mielőtt ők utasíthattak volna el minket.

A Tizenkét Lépés a megoldás

Ma az első lépés az önelfogadáshoz az, hogy elfogadjuk a függőségünket. El kell fogadnunk a betegségünket, és minden gondot, ami vele jár, mielőtt még el tudnánk magunkat emberi lényként fogadni.

A következő dolog, amire szükségünk van az önelfogadáshoz, a hit egy nálunk hatalmasabb Erőben, aki helyreállíthatja a józanságunkat. A Felsőbb Erővel kapcsolatban nem mások elképzeléseiben kell hinnünk, hanem abban, ami számunkra működik. Az önelfogadás spirituális megközelítése azt jelenti, hogy tudjuk, semmi gond nincs azzal, ha fájdalmat érzünk, hibázunk, vagy ha tudjuk, hogy nem vagyunk tökéletesek.

Leghatékonyabban a felépülés Tizenkét Lépésének alkalmazásával tudjuk

elfogadni önmagunkat. Most, hogy már hiszünk egy nálunk hatalmasabb Erőben, támaszkodhatunk az Ő erejére a kellő bátorságért, hogy őszintén megvizsgáljuk a hátrányainkat és az előnyeinket. Szükségünk van arra, hogy kapcsolatba kerüljünk az érzéseinkkel, annak ellenére, hogy ez néha fájdalmas, és sokszor nem úgy tűnik, mintha az önelfogadáshoz hozna közelebb minket. Biztos alapokon nyugvó felépülést akarunk, így meg kell vizsgálnunk cselekedeteinket, motivációinkat, és hozzá kell fognunk az elfogadhatatlan dolgok megváltoztatásához.

A hiányosságaink is hozzánk tartoznak, és csak akkor szabadulhatunk meg tőlük, ha az NA programja szerint élünk. Az előnyeink a Felsőbb Erőnktől kapott ajándékok. Amint megtanuljuk ezeket hasznosítani, nő az önelfogadásunk, és jobb lesz az életünk.

Néha megtörténik, hogy azok akarunk lenni, akik szerintünk kellene, hogy legyünk. Elhatalmasodhat rajtunk az önsajnálát és a büszkeség, de ha megújítjuk

hitünket a Felsőbb Erőben, megkapjuk a reményt, a bátorságot és az erőt a fejlődéshez.

Az önelfogadás egyensúlyt hoz a felépülésünkbe. Már nem kell mások jóváhagyását keresnünk; elégedettek vagyunk azzal, hogy önmagunk lehetünk. Szabadok vagyunk, hogy hálával támaszkodjunk az előnyeinkre, alázatosan eltávolodjunk a hátrányainktól, és magunkhoz képest a legjobb felépülő függők lehessünk. Önmagunk elfogadása azt jelenti, hogy rendben vagyunk; nem vagyunk tökéletesek, de fejlődhetünk.

Észben tartjuk, hogy a függőség betegségében szenvedünk, és hosszú időbe telik a mélyebb szintű önelfogadás elérése. Nem számít, hogy milyen rosszra fordult az életünk; az NA közösségében mindig elfogadnak minket.

Önmagunk elfogadása – úgy ahogy vagyunk – megoldja az emberi tökéletesség elvárásának problémáját. Amikor elfogadjuk önmagunkat, másokat is el tudunk fogadni feltétel nélkül – valószí-

núleg életünkben először. A barátságaink mélyebbek lesznek, megtapasztaljuk azt a melegséget és törődést, mely a függőknél a felépülés és az új élet megosztásából ered.

**Istenem, adj lelki békét,
hogy elfogadjam, amin változtatni nem
tudok, bátorságot, hogy változtassak
azon, amin tudok, és bölcsességet,
hogy felismerjem a különbséget.**

Szponzorálás

Amikor elkezdünk gyűlésekre járni, az első javaslatok között halljuk, hogy “szerezz egy szponzort”. Újonnan érkezőként talán nem értjük, mit is jelent ez. Mi a szponzor? Hogyan keressük, hogyan használjuk, és hol találjuk meg? Ez a kis füzet röviden bemutatja a szponzorálást.

A Basic Text szerint „az NA szíve akkor dobog, amikor két függő megosztja egymással a felépülését”. A szponzorálás egyszerűen az, amikor egyik függő segít a másiknak. A szponzorálás kétoldalú, szerető, és megértő lelki kapcsolat, ami a szponzornak és a szponzorálnak egyaránt segít.

KI a szponzor?

A szponzori kapcsolat egy személyes és bizalmas kapcsolat, ami mindenki számára mást jelenthet. E kis füzet szerint az NA szponzor a Narcotics Anonymous tagja,

aki éli a felépülés programját, és hajlandó kialakítani -velünk együtt- egy különleges, támogató, személyes kapcsolatot. A legtöbb NA-s szerint a szponzor leginkább az NA Tizenkét Lépésében, illetve a Tizenkét Hagyomány és a Tizenkét Elv megértésében segíthet. A szponzor nem feltétlenül barát, de mindenképpen olyan valaki, akiben megbízunk. A szponzorunkkal megoszthatunk olyan dolgokat, amit gyűlésen kényelmetlennek találnánk.

„A szponzorommal való kapcsolatomban volt a kulcs ahhoz, hogy bízzak másokban és dolgozzak a lépéseken. Megosztottam vele életem teljes káoszát, ő pedig elmondta, hogy ismeri ezt az állapotot. Ő kezdett el megtanítani drogok nélkül élni.”

MI a szponzor dolga?

A szponzorok megosztják tapasztalataikat, erejüket és reményüket a szponzoráltjukkal. Sokan szerető és megértő emberként jellemzik szponzorukat, akire számíthatnak, aki meghallgatja és

támogatja őket, történjen bármi. Mások az objektivitást és az elfogulatlanságot értékelik, megbízva szponzoruk őszinteségében, még ha ezt nehéz is elfogadni. Megint mások leginkább a Tizenkét Lépéshez szükséges útmutatásért fordulnak szponzorukhoz.

„Valaki egyszer megkérdezte, „Miért van szükségem szponzorra?”. A szponzor így válaszolt: „Mert egyedül nehéz észre venni, ha megvezeted magad.””

A szponzori kapcsolat ugyanazon elv alapján működik, mint az NA – a felépülő függők megosztják egymással a függőség és a felépülés közös dolgait, ezáltal pedig azonosulni tudnak egymással. A szponzor szerepe nem azonos egy jogi tanácsadóéval, bankáréval, szülőével, házassági tanácsadóéval vagy szociális munkáséval. Még csak nem is terapeuta a szponzor, aki valamilyen szakértői tanáccsal lát el. A szponzor egyszerűen egy másik függő a felépülésben, aki hajlandó megosztani tapasztalatát a Tizenkét Lépésen keresztül.

Megosztjuk aggodalmainkat a szponzorunkkal, feltesszük neki a kérdéseinket, néha pedig ő is elmondja saját tapasztalatait. Máskor inkább azt javasolja, hogy olvassunk, írjunk magunkról, vagy próbáljunk meg mi magunk válaszolni a programmal kapcsolatos kérdéseinkre. Amikor újak vagyunk az NA-ban, a szponzor segíthet megérteni azokat a dolgokat, amik zavarosnak tűnnek a programmal kapcsolatban: az NA nyelvezettől, a gyűlések fajtáitól és a szolgálati felépítéstől kezdve az NA elvek jelentéséig és a lelki ébredés természetéig.

MI a szponzorált dolga?

Javasolt, hogy legyünk rendszeres kapcsolatban a szponzorunkkal. A telefonbeszélgetések mellett találkozhatunk vele a gyűléseken is. Vannak szponzorok, akik megszabják, hogy milyen időközönként jelentkezünk, míg mások nem tesznek ilyen kikötéseket. Ha nem találunk a közelünkben élő szponzort, használhatjuk a modern technika eszközeit, vagy levélben

is tarthatjuk a kapcsolatot. Függetlenül attól, hogy milyen gyakran kommunikálunk szponzorunkkal, fontos, hogy őszinték legyünk és nyitottak.

„Megbízom a szponzoromban, hogy általános útmutatást adjon, és új távlatokat mutasson. Ha mással nem is, fontos visszajelzéssel mindenképpen tud szolgálni. Néha elég kimondanom hangosan valakinek a dolgokat, hogy másképp lássam őket.”

Előfordulhat, hogy attól tartunk: a szponzorunk terhére vagyunk, és nem merjük felhívni, vagy azt hisszük, hogy ő is vár tőlünk valamit. De igazából a szponzorunknak is ugyanolyan hasznos a kapcsolatunk, mint nekünk. A programunk értelmében hisszük, hogy csak úgy tarthatjuk meg, amink van, ha továbbadjuk; azzal, hogy használjuk a szponzorunkat, valójában segítünk neki tisztának maradni és felépülni.

HOGYAN szerezzünk szponzort?

Ha szponzort szeretnénk – csak kérnünk kell. Ez azonban legalább olyan nehéz, mint amilyen egyszerű. Sokan félünk felkérni valakit szponzornak. Aktív függőségünk alatt megtanultuk, hogy ne bízunk senkiben. Már annak gondolata is, hogy segítséget és figyelmet kérjünk valakitől, idegen és ijesztő lehet számunkra. Mindezek ellenére legtöbbször a felépülés fontos részének tartja a szponzori kapcsolatot. Előfordul, hogy amikor végre összedjünk bátorságunkat, nemet mondanak nekünk. Ebben az esetben kitartónak kell lennünk, meg kell próbálnunk elhinni, hogy a döntés nem a személyünk ellen szól. A visszautasítás oka valószínűleg nem mi vagyunk. Talán túl elfoglalt, sok szponzoráltja van már, vagy nehéz időket él át. Ilyenkor meg kell erősítenünk hitünket, és fel kell kérnünk valaki mást.

„A szponzorom felkérését egy interjúnak tekintettem. Összeillünk? Mik a te elvárásaid és mik az enyémekek? Egy nyitott

embert kerestem, akivel nyugodtan tudok beszélni.”

A szponzor keresésére legalkalmasabb hely az NA gyűlés, vagy NA-s rendezvények, mint a szolgálati gyűlések vagy a találkozók. A szponzorkeresésnél legtöbbször olyan valakit választunk, akiben meg tudunk bízni, aki megértőnek látszik, és aktívan éli a programot. Legtöbbször – de különösen, akik újak az NA-ban – fontosnak tartjuk, hogy olyan szponzorunk legyen, aki nálunk régebb óta tiszta.

A bevált „szabály” szerint olyasvalakit keressünk, akinek hasonló tapasztalatai vannak, és aki tud azonosulni küzdelmeinkkel és sikereinkkel. Legtöbbször, ha azonos nemű szponzort választunk, könnyebben tudunk egymással azonosulni, és biztonságosabbnak érezzük a kapcsolatot. Néhányan úgy érzik, hogy nem döntő a nemek kérdése, hiszen szponzorunkat szabadon megválaszthatjuk. Nagyon ajánlatos azonban az olyan szponzori kapcsolat elkerülése, ami szexuális vonzalomhoz vezethet. Az ilyen vonzalom

eltéríthet minket a szponzori kapcsolat valódi természetétől, és akadályozhat az őszinte megosztásban.

„Amikor kitisztultam, bizonytalan és magányos voltam, és bármit megtettem volna, hogy jobban érezzem magam, és hogy legyen valakim. Természetes hajlamom arra irányult, hogy vágyaim kielégítésével, és ne a felépülésem megalapozásával foglalkozzak. Az engem támogató NA-sok, Istennek hála, tisztességesek voltak, és nem éltek vissza ezzel felépülésem korai szakaszában.”

Néha elgondolkodunk azon, hogy lehet-e több szponzorunk? Míg néhány függő ezt az utat választja, a legtöbben óva intenek ettől, mivel (egynél) több szponzor esetén a manipuláció kísértésébe eshetünk, hogy olyan válaszokat és útmutatást halljunk, amelyet hallani akarunk.

MIKOR szerezzünk szponzort?

Sokunk szerint fontos minél előbb szponzort találni, míg mások szerint

ugyanolyan fontos egy kis időt szánni a keresgélésre, hogy megalapozott döntést hozzunk. A gyűlések látogatása segíthet eldönteni, ki is az, akivel nyugodtan el tudunk beszélgetni, és akiben megbízunk. Ha szponzorkeresésünk közben valaki felajánlkozik, nem kell igent mondanunk neki. Fontos tudnunk, hogyha van is már szponzorunk – aki segít a felépülésünk elején – később szabadon választhatunk valaki mást, ha az a személy nem elégíti ki szükségleteinket.

„Szponzorom felkérésének időszakát a fuldokláshoz hasonlítottam. Életmentő szponzorra volt szükségem, de azonnal!”

Amikor újak vagyunk a programban, ki kell nyújtanunk a kezünket a többi függő felé, hogy segítsenek. Soha nem túl korai telefonszámokat szerezni és használni is azokat, és megosztani más felépülő függőkkel. Programunk az egymásnak nyújtott segítség révén működik. Nem kell többé elszigetelten élnünk, és végre valami nálunk nagyobb dolog részének

érezhetjük magunkat. A szponzori kapcsolat segíthet felismerni, hogy – ha az NA-ba járunk – végső soron haza érke-zünk.

Lehetnek még kérdéseid a szponzori kapcsolatról, amiket ez a kis füzet nem vá-laszolt meg. Nincsenek „jó” vagy „rossz” válaszok -közösségünk tapasztalata cso-portonként és tagonként változik – de van egy könyvünk² a szponzori kapcsolatról, ami ezt a témát sokkal mélyrehatóbban tárgyalja.

² Magyarul még nem adták ki

Egy függő tapasztalata elfogadásról, hitről és elköteleződésről

Amikor az NA programba érkeztem, már tudtam, hogy mi a problémám: nem akartam használni, de nem tudtam, hogy ezt hogyan kell. A függőség természete miatt egész személyiséggemmel azon voltam, hogy megszerezsem a drogot, használjam azt, és különféle módokon még többet szerezzek. Minden személyiségvonásom ezt a megszállottságot erősítette. Teljes önközpontúsággal igyekeztem úgy felépíteni az életemet, hogy előnyömbre manipuláljam az embereket és a körülményeket. Végül elveszítettem az irányítást. Már tudtam, hogy a droghasználat elpusztít, és a túlélési ösztönöm ellen van, de a megszállottság arra kényszerített, hogy újra és újra használjak az akaratom ellenére. Őrületesen, reménytelen tehetetlenségemben feladtam a harcot, és elfogadtam, hogy

függő vagyok – az életem irányíthatatlan, és tehetetlen vagyok a betegséggel szemben. Az akaraterőm nem volt képes megváltoztatni a sérült testemet, amely kényszeresen követelte a drogját. Az önuralmam nem volt képes változtatni a sérült agyamon, mely megszállottan azt gondolta, hogy hangulatjavítók által elmenekülhetek a valóság elől. A legfontosabb elveim sem voltak képesek változtatni a sérült lelkemen, mely ravasz volt, aljas és teljesen önközpontú. Amint képes voltam elfogadni a tehetetlenségemet, többé nem kellett használnom drogot. Az állapotomnak ez az elfogadása – a függőségem feletti tehetetlenség és az életem irányíthatatlanságának elfogadása – volt a kulcs a felépülésemhez.

Az NA gyűléseken a felépülő függők segítségével absztinens lettem – csak egy percre, csak egy órára, csak egy-egy napra. Még mindig szerettem volna beállni. Az élet elviselhetetlennek tűnt drogok nélkül. A leállás miatt még reménytelenebbnek tűnt minden, így az agyam azt súgta,

hogy a túléléshez használjak megint. A tehetetlenségem és az életem irányíthatatlanságának elfogadása azt jelentette, hogy szükségem van egy olyan erőre, mely nagyobb a betegségemnél, ami képes megváltoztatni az önpusztító természetem. A gyűléseken azt mondták a többiek, hogy ők találtak az NA programban egy olyan erőt, ami nagyobb a függőségnél. Ezek az emberek hónapok vagy évek óta tiszták voltak, és már nem is akartak használni. Azt mondták, hogy ha élem az NA programját, akkor megszűnhet a droghasználat vágya. Nem volt választásom: hinnem kellett nekik. Kipróbáltam már orvosokat, pszichiátereket, kórházakat, elmegyógyintézeteket, különféle munkákat, házasságot, válást; egyik sem segített. Minden reménytelennek tűnt, de az NA-ban megláttam a reményt. Olyan függőkkel találkoztam, akik felépülnek a betegségükből. Eljutottam a hitre, hogy megtanulhatom, hogyan éljek drogok nélkül. Az NA-ban megtaláltam azt a hitet, amire szükségem volt ahhoz, hogy elkezdjek megváltozni.

Ezen a ponton hagytam abba a droghasználatot, és nagy nehezen elhittem, hogy képes leszek absztinens maradni. Még mindig úgy gondolkoztam és éreztem, mint egy függő, csak nem használtam drogokat. A személyiségem és a jellemem nem változott. Minden az önpusztító voltomat erősítette bennem. Meg kellett változnom, különben újra használtam volna. Elfogadtam a betegségemet és elhittem, hogy felépülhetek. Ennek érdekében teljesen el kellett köteleznem magam az NA programja és lelki elvei mellett.

A szponzorom segítségével elhatároztam, hogy átadom az életemet és az akaratomat a saját felfogásom szerinti Istennek. Számomra ez volt a fordulópont. Ez az elhatározás folyamatos elfogadást követelt, egyre növekvő hitet és napi elkötelezettséget a felépülés iránt. Az elhatározás, hogy átadom az akaratomat és életemet Istennek megkövetelte, hogy megismerjem önmagam és megpróbáljak szembenézni a valósággal. Ez az elkötelezettség őszinteséget hozott az életembe.

Így működik számomra az NA programja: elfogadom a betegséget, kifejleszték magamban egy hitet, hogy a program meg tud változtatni, és elkötelezem magam a felépülés lelki elvei mellett.

Most van szükség a tettekre. Ha nem változom, megint nyomorultul leszek és újra drogokat fogok használni. Az NA program által javasolt tettek képesek megváltoztatni a személyiségemet és a jellememet. Őszintén magamba nézek, és leírom, hogy mit tettem és hogyan éreztem magam. Megmutatom magam teljesen az Istenemnek és egy másik embernek, kimondva minden titkolt félelmemet, haragomat, neheztelésemet. Ha így teszek, a múlt többé nem uralja az életemet, és szabadon követhetem mai értékeimet. Elkezdek másképp viselkedni és készen állok arra, hogy az Istenem az ő akarata szerinti emberré változtasson.

Elkezdtem egy realisabb önképet kifejleszteni, amely a valóságon alapul, próbálva megszabadulni a jellemhibáimtól.

Jóvátéve a károkat, amelyeket más embereknek okoztam, megtanultam megbocsátani magamnak és másoknak.

Rendszeresen áttekintem a viselkedésemet, és a lehető leghamarabb kijavítom a hibáimat. Folyamatosan fejlesztem és növelem a lelki elvekkel szembeni bizalmamat és hitemet. Adni kezdek másoknak, megosztok magamról, a programunkról, és próbálok az itt tanult elvek szerint élni. Ez a Tizenkét Lépés tette lehetővé, hogy abbahagyjam a droghasználatot, hogy a használat vágya is elmúljon, és esélyt adott egy teljesen új életmódra.

Csak a mai nap

Mondd magadnak:

Csak a mai nap felépülésemre gondolok, arra, hogy droghasználat nélkül élem és élvezem az életet.

Csak a mai nap hiszek valakiben az NA-ból, aki hisz bennem és segíteni akar nekem a felépülésemben.

Csak a mai nap lesz egy programom, amit legjobb képességeim szerint próbálok követni.

Csak a mai nap az NA-n keresztül megpróbálom életemet pozitívabban látni.

Csak a mai nap nem félek, új ismerőseimre gondolok, azokra az emberekre, akik nem használnak és találtak egy új életutat. Amíg ezt az utat követem, semmitől sem kell félnem.

Amikor a Narcotics Anonymous programjába érkeztünk, elhatároztuk, hogy életünket egy Felsőbb Erő gondjaira bízjuk. Ez a megadás szabadít meg a múlt terhétől és a jövőtől való félelemtől. A mai nap ajándékát már helyesen látjuk. Az életet a jelen valóságában élvezzük és elfogadjuk. Amikor elutasítjuk a mai nap realitását, megtagadjuk a Felsőbb Erőnkbe vetett hitünket. Ez csak még több szenvedést hozhat.

Megtanuljuk, hogy a mai nap ajándék, biztosítékok nélkül. Ha ezt észben tartjuk, a múlt és a jövő jelentéktelensége és a mai nap tetteinek jelentősége valósággá válik számunkra. Ez leegyszerűsíti életünket.

Ha gondolatainkat a mai napra összpontosítjuk, a drogokkal kapcsolatos rémálmok elhalványulnak, mert egy új valóság hajnala háttérbe szorítja azokat. Megtapasztaljuk, hogy ha bajban vagyunk, érzéseinket rábízhatjuk egy másik felépülő függőre. Múltunkat más függőkkel megosztva megértjük, hogy nem vagyunk egyediek; közös kötelékekről

beszélünk. Akár mi osztjuk meg mai napi nehézségeinket, bánatunkat az NA tagokkal, akár mi hallgatjuk őket, a Felsőbb Erőnk nyilvánul meg rajtunk keresztül.

Nincs mitől félnünk, ha ma tiszták maradunk, és közel állunk Felsőbb Erőnkhez és NA-s barátainkhoz. Isten már megbocsátott nekünk a múltban elkövetett hibáinkért, a holnap pedig még nem jött el. A meditáció és a személyes leltár segíteni fog, hogy elnyerjük a lelki békét és az útmutatást a mai naphoz. Néhány pillanatra kiszállunk a napi rutinból, hogy hálát adjunk a saját felfogásunk szerinti Istennek, amiért lehetővé tette számunkra, hogy megbirkózzunk a mai nappal.

A „Csak a mai nap” életünk minden területére vonatkozik, nem csak a drogtól való absztinenciára. A realitással napi szinten kell foglalkoznunk. Sokan úgy érezzük, hogy Isten nem vár el tőlünk többet, mint hogy megtegyük azokat a dolgokat, amiket a mai napon meg tudunk tenni.

A programon, az NA Tizenkét Lépésén való munka egy új életszemléletet nyújt számunkra. Ma már nem kell kifogásokat keresnünk azért, akik vagyunk. Egy Felsőbb Erővel való napi kapcsolatunk betölti azt a belső űrt, amit azelőtt semmi sem tudott betölteni. Teljességet találunk abban, hogy a mában élünk. Felsőbb Erőnk útmutatásával megszabadulunk a használat vágyától. Többé nem célunk a tökéletesség; el tudjuk érni a megfelelőt.

Fontos emlékeznünk arra, hogy az csoda, ha egy függő egy napig tiszta tud maradni. A gyűlésekre járás, a lépéseken való munka, a napi meditáció és a társakkal való beszélgetés azok a dolgok, amiket azért teszünk, hogy lelkileg egészségesek maradjunk. A felelősségteljes élet lehetséges.

A magányt és a félelmet felválthatjuk a közösség szeretetével és egy új életmód biztonságával. Soha többé nem kell egyedül lennünk. A közösségben több igaz baráttra leltünk, mint amit valaha is álmodni mertünk volna. Az önsajnálatot és

a neheztelést felváltja a tolerancia és a hit. Megtapasztaljuk a szabadságot, a békét és a boldogságot, amelyet oly kétségbeesve kerestünk.

Sok minden történik egy nap – jó és rossz egyaránt. Ha nem szentelünk figyelmet mindkettőnek, talán figyelmen kívül hagyunk valamit, ami segíti a fejlődésünket. Az élethez szükséges elveink irányt mutatnak a felépülésben, ha alkalmazzuk őket. Úgy véljük, erre továbbra is naponta szükségünk van.

Tisztának maradni odakint

A Narcotics Anonymous üzenetét a felépülésről sokan először kórházban vagy valamilyen intézetben hallottuk. Az ilyen helyekről kikerülni és beilleszkedni a világba sohasem könnyű. Különösen igaz ez a felépüléssel járó változások kihívásaira. A felépülés kezdete sokunknak nehéz volt. Riasztó lehet szembenézni a drogok nélküli élet kilátásával. De túlélve az első napokat olyan életet találtunk, amit érdemes élni. Ez a pamflet azoknak szól, akik épp kórházban vagy intézetben vannak, mint te. A reményt szeretnénk átadni, hogy te is képes vagy felépülni és szabadon élni. Sokan voltunk ott, ahol most te vagy. Megpróbáltunk más utakat, többen visszaestünk, és voltak, akik nem kaptak újabb esélyt a felépülésre. Azért írtuk ezt a pamfletet, hogy megosszuk veled azt, ami szerintünk működik.

Ha van lehetőséged gyűlésekre járni, amíg a kórházban vagy intézetben vagy, akkor már ma elkezdhetsz jó szokásokat kialakítani. Érkezz korán a gyűlésre, és maradj sokáig! A lehető leghamarabb kezdj el kapcsolatot teremteni felépülő függőkkel! Ha más NA csoportokról érkező tagokkal találkozol a gyűlésen, kérd el a telefonszámukat, és használd is azokat! Furcsa érzés lehet először bárkit felhívni, megeshet, hogy idétlenül érezzük magunkat, de az első telefonhívás nagy előrelépés lehet, mivel az elszigeteltség a függőség betegségének a magja. Nem kell addig várnod, míg egy súlyos probléma kialakul ahhoz, hogy felhívj valakit az NA-ból. A legtöbb tag szívesen segít, ahogy csak tud. Egy telefonhívás jó alkalom arra is, hogy találkozót beszélj meg egy NA taggal, amikor elhagyod az intézetet. Miután kikerülsz, és már ismersz néhány arcot a gyűléseken, könnyebben az NA közösség részének érezheted magad. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy elszigetelődjünk.

Tisztának maradni odakint, cselekvést jelent. Ahogy kikerülsz az intézetből, még aznap menj el gyűlésre! Fontos, hogy elkezdj rendszeresen gyűlésekre járni! A „frissen szabadultam” érzés zavara és izgalma elhitetheti velünk, hogy egy kicsit kibújhatunk a felelősség alól, mielőtt beszállnánk a mindennapi élet taposómalmába. Az ilyen racionalizálás sokunkat vezetett vissza a használathoz. A függőség egy szüntelenül előrehaladó betegség. Ha nem állítjuk meg, csak egyre rosszabb lesz. Amit ma a felépülésünkért teszünk, az nem biztosítja a holnapi felépülésünket. Hiba azt feltételezni, hogy elég a szándék, hogy majd egyszer elmegyünk az NA-ba. Szándékainkat tettel kell megtámogatnunk; minél előbb, annál jobb.

Ha kikerülve az intézetből egy másik városba költözöl, kérd el a helyi NA telefonszámát és a gyűléslistát az ottani NA tagoktól. Segíteni fognak, hogy elérd a gyűléseket és a tagokat abban a városban, ahol élni fogsz. A gyűlésekről az egész világon szerezhetsz információt, ha írsz erre a címre:

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

Az NA felépülési programjának elengedhetetlen része a szponzori kapcsolat. Ez a legjobb módja annak, hogy az újonnan érkező hasznosítsa a program szerint élő NA tagok tapasztalatait. A szponzor őszinte érdeklődést mutat jólétünk iránt, miközben megosztja a függőséggel kapcsolatos tapasztalatait és a felépülésről szerzett alapos tudását. Tapasztalatunk szerint legjobb, ha a szponzorod veled azonos nemű. Válassz szponzort minél hamarabb, még ha csak ideiglenesen is! A szponzor segít neked dolgozni az NA Tizenkét Lépésén és Tizenkét Hagyományán. A szponzor be tud mutatni téged más tagoknak is, elkísérhet gyűlésre, és segíthet, hogy otthonosabban érezd magad a felépülésben. A témáról további információt találsz a *Szponzorálás* című pamfletben.

Ha élvezni szeretnénk az NA program előnyeit, akkor dolgoznunk kell a Tizen-

két Lépésen. A rendszeres gyűlésre járás mellett a lépések a felépülési programunk alapjai. Úgy találtuk, hogy ha sorban és folyamatosan dolgozunk a lépéseken, akkor nem fogunk visszaesni az aktív függőségbe és az azzal járó nyomorúságba.

Számos NA irodalom elérhető a felépülésről. A Kis Fehér Könyv és a *Narcotics Anonymous Basic Text*-je közösségünk felépülési elveit tartalmazza. Ismerkedj a programmal az irodalmunkon keresztül! Nagyon fontos része a programnak, hogy olvassunk a felépülésről, különösen akkor, ha a gyűlések, illetve más NA tagok nem elérhetők. Sokan úgy találtuk, hogy ha naponta olvassuk az NA irodalmat, az segít megőrizni pozitív gondolkodásunkat, és segít a felépülésre összpontosítani.

Már a kezdetektől igyekezz bevonódni a csoportba, ahova gyűlésekre jársz! Ezt úgy teheted meg, ha segítesz kiüríteni a hamutartókat, berendezni a termet, segítesz kávéfőzni, és a gyűlés után rendet rakni – ezek a feladatok szükségesek a csoport működéséhez. Hadd tudják az

emberek, hogy hajlandó vagy segíteni, így válsz te is részévé a csoportnak. Az ilyen felelősségek vállalása a felépülés szükséges része, és segít ellensúlyozni az olykor ránk törő elidegenedés érzését is. Ezek a vállalások –bármilyen aprónak is tűnnek– segíthetnek, hogy elmenjünk a gyűlésre, amikor *nem akarunk*, de *szükségünk* van rá.

Nem lehet elég korán kialakítani a személyes felépülés napi rutinját. A mindennapi cselekvés útján vállalunk felelősséget a felépülésünkért. Ahelyett, hogy az első adaghoz nyúlnánk, a következőket tesszük:

- ★ Ne használj, történjék bármi!
- ★ Menj el egy NA gyűlésre!
- ★ Kérd a Felsőbb Erődöt, hogy a mai nap tartson tisztán!
- ★ Hívd fel a szponzorod!
- ★ Olvass NA irodalmat!
- ★ Beszélgess felépülő függőkkel!
- ★ Dolgozz a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésén!

Szó volt azokról a dolgokról, amiket megteszünk, hogy tiszták maradjunk, és most nézzük azokat, amiket érdemes elkerülnünk. Gyakran halljuk gyűléseken, hogy változatnunk kell a régi életmódunkon. Ez azt jelenti, hogy nem használunk semmilyen drogot, történjen bármi! Úgy találtuk: nem engedhetjük meg magunknak, hogy kocsmákba és bárokba járjunk, vagy olyanokkal barátkozzunk, akik drogoznak. Ha a régi ismerőseinkkel és a régi helyeken lógunk, azzal a visszaesésünket készítjük elő. A függőség betegségével szemben tehetetlenek vagyunk. Ezek a helyek és ezek az emberek sosem segítettek nekünk tisztán maradni. Ostobaság lenne azt gondolni, hogy ez most másként lesz.

Egy függő számára semmi nem pótolhatja a felépülő társak közösségét. Fontos, hogy esélyt adjunk magunknak és a felépülésünknek. Sok új barát, és egy új világ élménye vár ránk a Narcotics Anonymousban.

Az intézetből kikerülve sokunknak egy teljesen másfajta világhoz kellett iga-

zítanunk az elvárásainkat. A Narcotics Anonymous nem tudja varázsütésre megváltoztatni a körülöttünk lévő világot. Reményt, szabadságot, és egy másfajta életmódot kínál nekünk a világban, azzal, hogy változunk. Kerülhetünk ugyanolyan helyzetekbe, mint korábban, a Narcotics Anonymous program segítségével azonban változtathatunk azon, ahogyan reagálunk rájuk. Önmagunk megváltoztatása révén változik az életünk is.

Szeretnénk, ha tudnád, hogy szívesen látunk a Narcotics Anonymousban. Az NA függők százezreinek segít tisztán maradni, elfogadni az életet annak feltételeivel, és egy olyan életet kialakítani, amit érdemes élni.

Felépülés és visszaesés

Sokak szerint a felépülés azt jelenti, hogy nem használunk drogokat. Úgy vélik, hogy a visszaesés egyenlő a totális bukással, míg a tartós tisztaság a teljes siker jele. Mi, a Narcotics Anonymous felépülési programjában azonban túl leegyszerűsítettnek találtuk ezt a megközelítést. Amikor valaki belép a közösségünkbe, előfordulhat, hogy egy visszaesés lesz az a megrendítő élmény számára, aminek hatására erőteljesebben alkalmazza a programot. Más pedig hiába mondhatja tisztának magát hosszú ideje, ha az öszintétlensége és önbecsapása miatt nem tudja élvezni a felépülést és nem tud békében élni a társadalomban. Mindennek ellenére a teljes és folyamatos absztinencia a fejlődés legjobb alapja, amely lehetővé teszi a többi NA taggal való együttműködést és azonosulást.

Bár alapjában véve minden függő hasonló, betegségünk mértéke és a felépülés üteme egyénenként változik. Elő-

fordulhat, hogy egy visszaesés alapozza meg a teljes szabadságot. Máskor ez a szabadság csak úgy érhető el, ha állhatatosan és foggal-körömmel ragaszkodunk a tisztasághoz, amíg a krízis el nem múlik. A felépülés meghatározó pontjához érkezhetsz az a függő, aki számára – még ha csak egy időre is – megszűnik a használat vágya vagy kényszere, és szabadon választhat a kényszeres gondolkodás és cselekvés helyett. Az igazi függetlenség és szabadság érzése ekkor még ingatag. Csábító az a gondolat, hogy ismét egyedül éljük és irányítsuk az életünket, de tudjuk azt is, hogy amink van, az egy nálunk hatalmasabb Erőtől ered, valamint abból, hogy együttérzéssel segítünk egymásnak. Felépülésünkben gyakran kísértenek majd a régi rémképek. Újra értelmetlenné, egyhangúvá és unalmassá válhat az élet. Az új gondolatok ismétlése lelkileg fárasztó, az új tevékenységek gyakorlása testileg kimerítő lehet, de tudjuk, hogy ha másként cselekszünk, akkor biztosan visszatérünk régi szokásainkhoz. Úgy vél-

jük, hogy ha nem használjuk, amink van, akkor elveszítjük. Gyakran pont ezekben az időszakokban fejlődünk a legtöbbit. Lehet, hogy elfáradtunk lelkileg és testi- leg, de mélyen belül dolgozik a változás és az igazi átalakulás ereje. Ez adhatja meg a megoldásokat, melyek megváltoztatják belső motivációnkat és életünket.

Célunk nem csupán az absztinencia, hanem a Tizenkét Lépésen át megtapasztalt felépülés. Fejlődésünkért erőfeszítést kell tennünk, és mivel zárt elmével lehetetlen új eszméket befogadni, valahogy meg kell nyílnunk. Mivel ezt csak mi tudjuk megtenni magunkért, fontos, hogy felismerjük két, látszólag elválaszthatatlan ellenségünket: a közömbösséget és a halogatást. Az ellenállásunk a változással szemben olyan erős lehet, hogy csak egy atomrobbanáshoz fogható dolog képes működésünket új irányba lendíteni. Egy visszaesés – ha túléljük-, elindíthatja a robbanást. Néha egy közeli ismerősünk visszaesése, esetleg halála ébreszt rá minket arra, hogy drasztikus lépéseket kell tennünk.

Személyes történetek

A Narcotics Anonymous sokat fejlődött 1953 óta. Sokat tanultunk a függőségről és a felépülésről azoktól az emberektől, akik ezt a közösséget elindították, és akik a mai napig nagy hatással vannak ránk. Az alábbiakban az NA kezdeteiről olvashatunk. Az első részt 1965-ben írta a legelső NA tagok egyike. Újabb történetek NA tagok felépüléséről a Narcotics Anonymous Basic Text című könyvében találhatóak.

Felépülünk

Ahogy a közös ügyek különös szövetségeket hoznak létre, a függőségünk minket is összehoz. Személyes történetünk lehet egyéneként változó, de lényegében mindegyikünkben van valami közös. Ez a közös betegség vagy rendellenesség a függőség. Jól ismerjük a függőség két legalapvetőbb összetevőjét: a megszállottságot és a kényszerességet. A megszállottság – az a rögeszme, ami újra és újra visszavisz minket választott drogunkhoz vagy más pótszerhez, hogy

újra előidézzük a jól ismert, könnyed komfortérzetet.

A kényszeresség azt jelenti, hogy ha egy belövással, tablettával vagy itallal elindítjuk a folyamatot, akkor saját erőnkől nem tudjuk megállítani. A drogokkal szembeni fizikai érzékenységünk miatt teljes mértékben egy nálunk hatalmasabb romboló erő fogságában vagyunk.

Amikor az út végén úgy találjuk, hogy már sem drogokkal, sem drogok nélkül nem tudunk emberi lényként működni, mindannyian ugyanazzal a dilemmával nézünk szembe. Mi maradt még, amit tehetünk? Úgy tűnik, két választásunk van: vagy mindent beleadva megyünk tovább a keserű végig – börtön, intézet és halál – vagy találunk egy új életutat. Régebben nagyon kevés függőnek adatott meg ez utóbbi választás. Akik ma függők, azok szerencsésebbek. Az emberiség történelmében először, sok függő életében bizonyult hatásosnak egy egyszerű út, ami mindannyiunk számára elérhető. Ez egy egyszerű spirituális – nem vallá-

sos – program, aminek a neve Narcotics Anonymous.

Amikor függőségem úgy tizenöt évvel ezelőtt³ a teljes tehetetlenség, haszon- talanság és megadás pontjára juttatott, az NA még nem létezett. Rátaláltam az AA közösségére, ahol olyan függőkkel találkoztam, akiknek szintén a program volt a válasz a problémájukra. Tudtuk azonban azt is, hogy sokan haladtak a kiábrándultság, a leépülés és a halál felé, mert nem tudtak azonosulni az AA alkoholistá tagjaival. Azonosulásuk csak felületes volt, nem működött az érzelmek egy mélyebb szintjén, ahol a függők számára az együttérzésnek gyógyító az ereje. Több más függővel és néhány AA taggal, akik mélyen hittek bennünk és a programban, 1953 júliusában megalapítottuk a ma Narcotics Anonymous néven ismert közösséget. Éreztük, hogy azok példája alapján, akik már évek óta a felépülésben vannak, a függő most már kezdettől fogva annyi azonosulási pontot

³ 1965-ben írt szöveg.

talál, amely alapján meggyőződhet arról, hogy ő is tiszta tud maradni.

Hogy pont erre volt szükségünk, az beigazolódott az utóbbi években. A felismerés, a bizalom és a hit szavak nélküli ereje, amit mi együttérzésnek nevezünk, olyan légkört teremtett, melyben közel kerülhettünk a valósághoz és a rég eltűnt lelki elvekhez. Felépülésünk programjában létszámunk és erőnk egyaránt nő. Azelőtt soha nem találkozhatott volna szabad akaratából ennyi tiszta függő, hogy teljes és tevékeny szabadsága mellett megtartsa felépülését.

Még egyes függők sem hittek abban, hogy mindez megvalósulhat úgy, ahogyan elterveztük. Hittünk a nyilvános gyűlésekben – nem akartunk többé bujkálni, mint más csoportok. Hittük, hogy ez különbözik minden eddigi, a társadalomtól való visszavonulást javasló módszertől. Úgy éreztük, hogy minél hamarabb néz szembe a függő a mindennapi élet problémáival, annál gyorsabban válik a társadalom hasznos tagjává. Végül úgyis

a saját lábunkra kell állni, és szembe kell nézni az élettel és feltételeivel; miért ne tegyük ezt már az elejétől?

Emiatt persze sokan visszaestek és sokan teljesen elvesztek. Sokan mégis maradtak, és néhányan visszatértek azután, hogy eltávolodtak. A jó hír az, hogy ma már sokan vannak közöttünk, akik hosszú ideje tiszták és könnyebben tudnak segíteni az újonnan érkezőnek. A hagyományok és a lépések lelki elvein alapuló hozzáállásuk programunk fejlődésének és egységének motorja. Ma már tudjuk, hogy azt az elavult régi hazugságot, miszerint „aki drogos, az is marad” többé nem fogja túrni sem a társadalom, sem maga a függő. Felépülünk.

A Narcotics Anonymous Tizenkét Hagyománya

1. Közös jólétünknek kell elsőnek lennie, az egyéni felépülés az NA egységétől függ.
2. Csoportunk céljáért egyetlen végső tekintély létezik – egy szerető Isten, aki csoportunk lelkiismeretében fejezi ki magát. Vezetőink csak megbízott szolgálók; nem uralkodók.
3. Csak egy feltétele van a tagságnak; a használat abbahagyásának vágya.
4. Minden csoport legyen önálló, kivéve olyan ügyekben, amik más csoportokat, vagy az NA egészét érintik.
5. Minden csoportnak egyetlen elsődleges célja van, elvinni az üzenetet a még szenvedő függőnek.
6. Egy NA csoport sose támogasson vagy pénzeljen semmilyen vele kapcsolatban álló intézményt vagy külső vállalkozást, és ne engedje át az NA nevet ezeknek használatra, mert pénz, tulajdon és tekintély problémák eltérítenek minket elsődleges célunktól.
7. Minden NA csoport legyen teljesen önellátó, utasítsa vissza a külső hozzájárulásokat.
8. A Narcotics Anonymous mindig maradjon nem-hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak speciális dolgozókat.
9. Az NA, mint olyan, sose legyen szervezett, de alakíthatunk szolgálati testületeket, vagy bizottságokat, amik közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.
10. A Narcotics Anonymousnak nincs véleménye rajta kívülálló ügyekben; ezért az NA név sohase vonódjon nyilvános vitába.
11. Kapcsolattartásunk a nyilvánossággal inkább a vonzáson, mint a propagandán alapul. Mindig meg kell őriznünk személyes névtelenségünket a sajtóban, rádióban, és filmekben.
12. A névtelenség minden hagyományunk spirituális alapja, mindig emlékeztetve minket arra, hogy az elveket helyezzük a személyiségek elé.



Narcotics An-



Narcotics Anonymous.

IP No. 19-HU
Önelfogadás

IP No. 5-HU
Egy másik
szemszög



Narcotics Anonymous®

IP No. 20-HU
Üdvözlünk a
Narcotics
Anonymous

It's a lot like what you
know. It's a lot like what
you know. It's a lot like
what you know. It's a lot
like what you know. It's
a lot like what you know.
It's a lot like what you
know. It's a lot like what
you know. It's a lot like
what you know. It's a lot
like what you know. It's
a lot like what you know.



Hungarian