Narcotics Anonymous®

Narkotići Anonimi

Daħla

Dan il-ktejjeb huwa introduzzjoni għall-Għaqda tan-Narkotiċi Anonimi. Huwa miktub, għal dawk in-nisa u l-irġiel, li bħalna, jbatu minn dipendenza għad-drogi li donnha bla tama. M'hemmx fejqan għall-*addiction*, imma l-irkupru huwa possibbli permezz ta' programm ta' prinċipji spiritwali sempliċi. Dan il-ktejjeb mhuwiex miktub biex ikopri kollox, imma fih l-elementi essenzjali li mill-esperjenza personali tagħna u dik tal-grupp nafu li huma neċessarji għall-irkupru.

Talba tas-Serenità

Mulej, agħtini s-serenità
li naċċetta dak li ma nistax inbiddel,
il-kuraġġ li nbiddel dak li nista',
u l-għerf li nagħraf id-differenza.

Min hu l-*addict*?

Ħafna minna m'għandhomx għalfejn jaħsbuha darbtejn din il-mistoqsija. *Aħna nafu!* Ħajjitna u ħsibijietna kienu kollha mitfugħin fuq id-drogi taħt forma jew oħra – li tinqeda u li tuża u li ssib modi u manjieri biex takkwista iktar. Konna ngħixu biex nużaw u nużaw biex ngħixu. Sempliċi, *addict* huwa dak ir-raġel jew dik il-mara li ħajjithom hija kkontrollata mid-drogi. Aħna nies maqbudin f'marda kontinwa u progressiva li t-tmiem tagħna huwa dejjem l-istess: il-ħabs, ġo istituzzjonijiet u l-mewt.

X'inhu l-programm tan-Narkotiċi Anonimi?

In-NA hija għaqda li m'għandha l-ebda skop ta' qligħ ta' flus u soċjetà ta' rġiel u nisa li għalihom id-droga saret problema kbira. Aħna *addicts* li qegħdin nirkupraw, li niltaqgħu regolarment sabiex ngħinu lil xulxin nibqgħu klijn (*clean*). Dan huwa programm ta' astinenza kompleta minn kull droga. Kulma għandek bżonn biex tidħol membru hija x-xewqa li tieqaf tuża. Aħna nissuġġerixxu li żżomm moħħ miftuħ u tagħti ċans lilek innifsek. Il-programm tagħna huwa sett ta' prinċipji miktubin b'mod tant sempliċi li nistgħu nimxu magħhom fil-ħajja tagħna ta' kuljum. L-aktar ħaġa importanti hija li dawn jaħdmu.

In-NA m'għandha l-ebda tip ta' rbit. Aħna m'għandniex x'naqsmu ma' ebda organizzazzjoni oħra, m'għandna l-ebda miżata u ma niffirmaw l-ebda kuntratt u ma nwiegħdu xejn lil ħadd. M'għandniex x'naqsmu ma' politika, reliġjon jew awtoritajiet għall-infurzar tal-liġi u ħadd mhu jagħmel għassa fuqna. Kulħadd jista' jingħaqad magħna, ma nagħtux kas tal-età, razza, identità sesswali, twemmin, reliġjon jew nuqqas ta' reliġjon.

Aħna m'aħniex interessati x'kont tuża u kemm kont tuża jew ma' min kont tagħmilha, x'għamilt fil-passat, kemm għandek jew m'għandekx, imma aħna interessati biss f'dak li trid tagħmel bil-problema u kif nistgħu ngħinuk. Dik il-persuna l-ġdida hija l-aktar importanti f'kull *meeting*, għax aħna nistgħu nżommu dak li għandna biss billi nagħtuh. Mill-esperjenza tal-grupp, aħna tgħallimna li dawk li jibqgħu jattendu għall-*meetings* regolarment, jibqgħu klijn.

Għalfejn qegħdin hawn?

Qabel ma bdejna niġu fl-Għaqda tan-NA, aħna ma konniex kapaċi naqbdu tarf ta' ħajjitna. Ma stajniex ngħixu u ngawdu l-ħajja bħan-nies l-oħra. Aħna ridna xi ħaġa differenti u ħsibna li din sibnieha fid-drogi. Poġġejna l-użu tad-drogi qabel il-ġid tal-familji tagħna, ta' żwieġna u wliedna. Ridna nużaw akkost ta' kollox. Weġġajna lil ħafna nies imma l-iżjed li weġġajna kien

lilna nfusna. Minħabba li ma konniex kapaċi naċċettaw ir-responsabbiltajiet personali tagħna, konna aħna stess li bdejna noħolqu l-problemi tagħna. Konna inkapaċi li niffaċċjaw il-ħajja kif tiġina.

Ħafna minna indunaw li bl-*addiction* tagħna konna qed nikkommettu suwiċidju bil-mod il-mod, imma l-*addiction* hija għadu makakk tal-ħajja li tellfitna kull saħħa biex nagħmlu xi ħaġa dwarha. Ħafna minna spiċċaw il-ħabs jew fittxew l-għajnuna fil-mediċina, ir-reliġjon u l-psikjatrija. L-ebda metodu minn dawn ma ħadem għalina. Il-marda tagħna dejjem reġgħet tfaċċat jew kompliet tikber, sakemm f'disperazzjoni fittixna l-għajnuna ta' xulxin fin-Narkotiċi Anonimi.

Wara li ġejna fin-NA, irrealizzajna li konna nies morda. Aħna nsofru minn marda li għaliha ħadd għadu ma sab fejqan. Nistgħu però naslu f'punt fejn inwaqqfu din il-marda, imbagħad l-irkupru minnha hu possibbli.

Kif taħdem

Jekk inti trid dak li aħna għandna x'noffru u lest li tagħmel sforz biex tieħdu, mela int lest li tieħu ċerti passi. Dawn huma l-prinċipji li għamlu l-irkupru tagħna possibbli.

1. Aħna ammettejna li konna bla ħila fuq l-*addiction* tagħna u ma stajniex naqbdu tarf ta' ħajjitna.
2. Aħna bdejna nemmnu li Qawwa Ogħla minna setgħet iġġibna lura f'sensina.

3. Aħna għamilna deċiżjoni li nħallu r-rieda u l-ħajja tagħna f'idejn Alla *kif jemmen fiH kull wieħed u waħda minna*.
4. Aħna bir-reqqa u bla biża' għamilna inventarju tat-tajjeb u l-ħażin li hemm ġo fina.
5. Aħna ammettejna m'Alla, magħna nfusna u ma' bniedem ieħor, x'kienet eżatt in-natura tal-ħażin tagħna.
6. Aħna konna kompletament lesti li nħallu 'l Alla jneħħi dawn id-difetti fil-karattru tagħna.
7. Aħna b'umiltà tlabnieH ineħħi dawn in-nuqqasijiet.
8. Aħna għamilna lista ta' dawk il-persuni kollha li konna weġġajna u konna lesti npattuhulhom b'azzjonijiet tajba.
9. Aħna, kull fejn kien possibbli, pattejna b'azzjonijiet tajba u diretti lil dawn in-nies, minbarra fejn kien ser ikun ta' ħsara għalihom jew għal persuni oħra.
10. Aħna komplejna nagħmlu inventarju tat-tajjeb u l-ħażin tagħna u meta konna fil-ħażin ammettejnieh mill-ewwel.
11. Aħna bit-talb u l-meditazzjoni fittixna li ntejbu l-għarfien u l-kuntatt tagħna m'Alla *kif jemmen fiH kull wieħed u waħda minna*, u tlabnieH biss għall-għarfien tar-rieda Tiegħu għalina u li jtina s-saħħa li nwettquha.
12. Meta kellna qawmien spiritwali bis-saħħa ta' dawn il-passi, ippruvajna nwasslu dan il-messaġġ lill-*addicts* u nipprattikaw dawn il-prinċipji f'dak kollu li nagħmlu.

Dawn jidhru biċċa xogħol kbira u ma nistgħux nagħmluhom f'daqqa. Aħna ma sirniex *addicts* f'ġurnata, mela ftakar – *ħudha easy*.

Hemm ħaġa, iżjed mill-oħrajn, li tista' tfixkilna fl-irkupru tagħna; din hija attitudni ta' indifferenza jew intolleranza lejn prinċipji spiritwali. Tlieta minn dawn li ma ngħaddux mingħajrhom huma l-onestà, il-moħħ miftuħ u r-rieda. B'dawn il-prinċipji f'ħajjitna nimxu 'l quddiem.

Aħna nħossu li l-mod ta' kif iffaċċjajna l-marda tal-*addiction* huwa realistiku, peress li m'hemm ebda terapija aqwa minn dik ta' meta *addict* jgħin lil *addict* ieħor. Aħna nħossu li dan il-mod huwa prattiku għax l-aktar li jista' jifhem u jgħin lill-*addict* huwa *addict* ieħor. Aħna nemmnu li aktar ma nibdew niffaċċjaw il-problemi tagħna fis-soċjetà u fil-ħajja tagħna malajr, insiru aċċettabbli, responsabbli u membri produttivi tas-soċjetà aktar malajr.

L-uniku mod biex ma nerġgħux lura għall-*addiction* attiva tagħna huwa li ma nużawx lanqas darba biss. Jekk inti bħalna, inti taf, illi darba hija ħafna u elf darba

mhux biżżejjed. Aħna nagħmlu enfasi kbira fuq dan, għax aħna nafu li meta nużaw xi tip ta' droga taħt forma jew oħra, jew nużaw droga flok oħra, nerġgħu nqajmu l-*addiction* tagħna mill-ġdid.

Ħafna *addicts* reġgħu waqgħu meta ħasbu li l-alkoħol huwa differenti mid-drogi l-oħra. Qabel ma ġejna fin-NA ħafna minna konna naħsbu li l-alkoħol mhuwiex droga iżda aħna ma nistgħux nitħawdu dwar dan. L-alkoħol huwa droga. Aħna nies bil-marda tal-*addiction* li għandna bżonn inżommu 'l bogħod mid-drogi kollha jekk irridu nirkupraw.

X'nista' nagħmel?

Ibda l-programm tiegħek billi tieħu l-Ewwel Pass mill-kapitlu ta' qabel, "Kif Taħdem." Meta nammettu kompletament magħna nfusna, li aħna bla ħila fuq l-*addiction* tagħna, inkunu għamilna pass kbir fl-irkupru tagħna. F'dan il-punt, ħafna minna kellhom xi riżervi, mela agħti ċans lilek innifsek u kun onest mill-bidu nett. Għaddi għat-Tieni Pass u għal ta' warajh, u waqt li tkun qed tagħmel dan, tibda tifhem kif jaħdem il-programm għalik. Jekk tinsab ġewwa xi istituzzjoni, hi x'inhi, u fil-preżent waqaft tuża, tista' b'moħħ ċar, tipprova tgħix din il-ħajja.

Kif toħroġ, kompli bil-programm ta' kuljum tiegħek u kkuntattja membru tan-NA. Għamel dan billi tikteb, iċċempel jew tiltaqa'. Aħjar minn hekk, ejja l-*meetings* tagħna. Hawn issib risposti għal ftit mill-affarijiet li jistgħu jkunu qed ifixkluk bħalissa.

Jekk mintix qiegħed f'xi istituzzjoni, dan xorta jgħodd għalik. Ieqaf uża għal-lum. Ħafna minna jistgħu jissaportu għal ftit siegħat dak li jidher impossibbli għal ħin itwal. Jekk tħoss illi l-ossessjoni jew il-kompulsjoni ħa jegħlbuk, għid lilek innifsek li mhux ħa tuża għall-ħames minuti li jmiss. Il-minuti jsiru sigħat, u s-sigħat ġranet u b'hekk twaqqaf il-vizzju u ssib ftit serħan tal-moħħ. Il-vera miraklu jseħħ meta tinduna li x-xewqa għad-drogi b'xi mod m'għadhiex hemm. Int waqaft tuża u bdejt tgħix.

It-Tnax-il Tradizzjoni tan-NA

Aħna nżommu li għandna billi noqogħdu moħħna hemm, u hekk kif it-Tnax-il Pass jagħtu l-libertà lill-individwu, tant ieħor it-Tradizzjonijiet jagħtu l-libertà lill-grupp.

Sakemm dak li jgħaqqadna huwa aktar b'saħħtu minn dak li jista' jifridna, kollox imur sew.

1. Il-ġid komuni tagħna għandu jiġu l-ewwel u qabel kollox, l-irkupru personali tagħna jiddependi fuq l-għaqda tan-NA.
2. Għall-għan tal-grupp tagħna hemm awtorità waħda – Alla li jħobb hekk kif jesprimi ruħu fil-kuxjenza tal-grupp tagħna. Il-mexxejja tagħna huma qaddejja fdati, ma jikkmandawx.

3. Kulma għandek bżonn biex tidħol membru hija x-xewqa li tieqaf tuża.
4. Kull grupp għandu jkun awtonomu ħlief f'affarijiet li jaffettwaw lil gruppi oħra jew lin-NA inġenerali.
5. Kull grupp għandu għan wieħed ewlieni – li jwassal il-messaġġ lill-*addict* li għadu jsofri.
6. Grupp tan-NA m'għandu qatt japprova, jiffinanzja jew isellef l-isem tan-NA lil xi faċilità, programm jew intrapriża, biex problemi ta' flus, propjetà jew prestiġju li jistgħu jinqalgħu ma jfixkluniex fl-iskop prinċipali tagħna.
7. Kull grupp tan-NA għandu jkun awtosuffiċjenti u ma jaċċettax kontribuzzjonijiet minn barra.
8. In-Narkotiċi Anonimi għandha tibqa'għal dejjem mhux professjonali, imma ċ-ċentri tas-servizzi tagħna jistgħu jimpjegaw ħaddiema speċjali.
9. In-NA fiha nnifisha m'għandha qatt tkun organizzata, imma aħna nistgħu noħolqu kumitati li jkunu responsabbli direttament lejn il-membri.
10. In-Narkotiċi Anonimi m'għandhiex opinjoni fuq affarijiet 'il barra minnha, biex b'hekk l-isem tan-NA ma jiddaħħal qatt f'kontroversji pubbliċi.
11. Ir-relazzjoni tagħna mal-pubbliku hija bbażata fuq l-attrazzjoni u mhux fuq il-promozzjoni. Irridu nżommu l-anonimità personali tagħna f'livell ta' stampa, radju u films.
12. L-Anonimità hija l-pedament spiritwali tat-tradizzjonijiet tagħna li dejjem tfakkarna biex inpoġġu l-prinċipji qabel il-personalitajiet.

L-Irkupru u r-*Relapse*

Ħafna nies jaħsbu li l-irkupru huwa sempliċiment kemm ma tużax drogi. Dawn jaħsbu li *relapse* hu sinjal ta' falliment totali u perjodi twal ta' astinenza bħala suċċess sħiħ. Aħna li qegħdin fil-programm tan-Narkotiċi Anonimi sibna li dan ir-raġunament huwa sempliċi wisq. Meta membru jkun ilu ftit involut fl-għaqda tagħna u jirrilapsja, din ir-*relapse* tista' tkun l-esperjenza li tbeżbżu minn ġewwa u li ġġiegħlu jħaddem il-programm aħjar. Bl-istess raġunament ġieli rajna membri li jagħmlu żmien twil ma jużawx imma d-diżonestà u l-ingann ma jħalluhomx igawdu l-irkupru komplet u l-aċċettazzjoni fis-soċjetà. Madankollu l-astinenza kompleta u kontinwa flimkien ma' assoċjazzjoni mill-qrib u identifikazzjoni mal-oħrajn fil-gruppi tan-NA għadu meqjus bħala l-aqwa mod biex tikber.

Għalkemm l-*addicts* kollha huma bejn wieħed u ieħor l-istess, aħna bħala individwi, invarjaw fil-livell

tal-marda u r-rata li biha nirkupraw. Jista' jagħti l-każ li *relapse* twitti t-triq għal-libertà kompleta. Drabi oħra, dik il-libertà, niksbuha biss, billi ma nużawx għall-ebda raġuni, jiġri x'jiġri, sakemm tgħaddi l-kriżi. *Addict* li b'xi mod jitlef il-bżonn jew ix-xewqa li juża, anke jekk għal ftit żmien, u għandu l-għażla libera fuq il-ħsieb impulsiv u l-kompulsjoni, inkun wasal f'punt li jista' jkun deċisiv fl-irkupru tiegħu. Jiġu mumenti fejn inħossuna l-vera indipendenti u ħielsa u niġu bejn ħalltejn, għax nkunu rridu nerġgħu naħarbu u nieħdu r-riedni ta' ħajjitna f'idejna, imma fl-istess ħin nagħrfu illi dak li ksibna ġie minn dipendenza fuq Qawwa Ogħla minna u mill-għajnuna li tajna lil xulxin. Fl-irkupru tagħna jerġgħu jiġu mumenti fejn jerġa' jibda jaħbat ma' rasna t-taħwid l-antik. Ħajjitna tista' terġa' tibda tidher bla sens, monotona u bla gost. Nafu ngħajjew mentalment nirrepetu l-ideat il-ġodda u ngħajjew fiżikament fl-attivitajiet il-ġodda, imma aħna nafu, illi jekk nieqfu nirrepetuhom nerġgħu nispiċċaw fejn konna. Nibdew nissuspettaw illi jekk ma nużawx dak li għandna, nitilfuh. Ħafna drabi dawn il-mumenti huma l-mumenti fejn nikbru l-aktar fl-irkupru. Moħħna u ġisimna ma jkunux jifilħu aktar però il-forza tat-tibdil u l-konverżjoni fil-qiegħ ta' qalbna taf tkun qed taħdem biex tbiddlilna l-motivazzjonijiet u ħajjitna.

Il-mira tagħna mhix l-astinenza fiżika imma l-irkupru kif nesperjenzawh bit-Tnax-il Pass. Irridu nagħmlu sforz kbir biex intejbu lilna nfusna, u billi hu impossibbli li ddaħħal *idea* ġdida ġo moħħ magħluq, irridu nirraġunaw b'moħħ miftuħ. Minħabba illi dan qed nagħmluh għalina, irridu nagħrfu tnejn mill-agħar għedewwa tagħna: l-apatija u l-prokrastinazzjoni. Ġo fina hemm xi ħaġa li qisha żżommna milli ninbidlu, u xi splużjoni nukleari biss tista' twassalna għall-bidla jew tgħinna biex nieħdu azzjoni. *Relapse*, jekk dejjem tħallina ħajjin, taf theżżiżna biex ninbidlu. *Relapse* jew mewt ta' *addict* viċin tagħna, jistgħu jqajmuna u jġegħluna nirrealizzaw l-importanza ta' azzjoni immedjata.

Għal-Lum Biss

Għid lilek innifsek:

Għal-lum biss il-ħsibijiet tiegħi ser ikunu fuq l-irkupru tiegħi, ngħix u ngawdi l-ħajja mingħajr ma nuża drogi.

Għal-lum biss ser ikolli fidi f'xi ħadd min-NA li jemmen fija u jrid jgħini fl-irkupru tiegħi.

Għal-lum biss ser ikolli programm. Ser nipprova nimxi miegħu mill-aħjar li nista'.

Għal-lum biss, bin-NA, ser nipprova nġib perspettiva aħjar fuq ħajti.

Għal-lum biss mhux ser nibża'. Ħsibijieti ser ikunu fuq assoċjazzjonijiet ġodda, nies li mhux qegħdin jużaw u li sabu ħajja ġdida. Sakemm nibqa' miexi b'dan il-mod, m'għandix għalfejn nibża'.

Stejjer Personali

In-Narkotiċi Anonimi kiber ħafna mill-1953. In-nies li bdew din il-fellowship u li għalihom għandna rispett kbir għallmuna ħafna fuq l-addiction u l-irkupru. F'dawn il-paġni qed noffru l-bidu tagħna. L-ewwel parti ġiet miktuba fl-1965 minn wieħed mill-membri tal-bidu. Iżjed stejjer reċenti tal-irkupru ta' membri tan-NA jinsabu fit-Test Bażiku, Narcotica Anonymous.

Aħna Nirkupraw

Kif dejjem ngħidu l-*Addiction* tagħmilna uniċi. L-istejjer personali tagħna huma differenti minn wieħed għall-ieħor imma kollha għandna xi ħaġa komuni. Din il-ħaġa komuni hija l-marda tal-*addiction*. Aħna nafu sew li ż-żewġ affarijiet li jagħmlu l-*addiction* huma l-ossessjoni u l-kompulsjoni. Ossessjoni – dik l-*idea* fissa li teħodna kemm-il darba lura lejn dik id-droga għal qalbna jew xi sostitut tagħha biex nerġgħu nġibu lura s-serħan u l-kumdità li kienet ittina dik id-droga.

Kompulsjoni – darba li nibdew dan il-proċess, b'doża, pillola jew *drink*, ma nkunux nistgħu nieqfu bis-saħħa tar-rieda tagħna biss. Peress li aħna għandna s-sensittività fiżika lejn id-drogi ninqabdu ġo morsa qerrieda li hija ikbar minna.

Meta fl-aħħar tat-triq ma niffunzjonawx bħan-nies kemm taħt l-użu tad-drogi u kemm mingħajr, ilkoll niffaċċjaw l-istess *dilemma*. X`hemm iktar x'nistgħu nagħmlu? Jidher li hemm alternattiva jew inkomplu għaddejjin sakemm immissu dak il-qiegħ ikrah li jwassal għal ħabs, istituzzjonijiet jew mewt jew insibu mod ġdid kif ngħixu. Fis-snin li għaddew ftit kienu l-*addicts* li kellhom din l-għażla. L-*addicts* tal-lum iffortunati. Għall-ewwel darba fl-istorja tal-bniedem hawn mod sempliċi li qed jgħin lil ħafna *addicts*. Dan disponibbli għalina lkoll. Dan huwa programm spiritwali u sempliċi, mhux reliġjuż, magħruf bħala Narkotiċi Anonimi.

Ħmistax-il sena ilu meta l-*addiction* tiegħi ġabitni fi stat ta' bla qawwa, bla setgħa u b'qalb maqtugħa ma kienx hemm NA. Kont sibt l-AA u f'dik il-*fellowship* iltqajt ma' *addicts* li kienu sabu li dan il-programm kellu jkun is-soluzzjoni għall-problemi tagħhom. Madankollu, konna nafu li ħafna kienu għadhom fit-triq ta' diżillużjoni, degradazzjoni u mewt għax ma setgħux jidentifikaw lilhom infushom fl-alkoħoliku fl-AA. Il-livell ta' identifikazzjoni tagħhom kien fis-sintomi li jidhru u mhux fil-livell tal-emozzjonijiet fejn l-empatija ssir fejqan terapewtiku għall-*addicts* kollha. Għalhekk flimkien ma' *addicts* oħra u ftit membri tal-AA li kellhom fiduċja qawwija kbira fina u fil-programm, f'Lulju tal-1953 għaqqadna dak li hu magħruf illum bħala n-Narkotiċi Anonimi. Ħassejna li issa l-*addict* mill-bidu kien se jsib fejn jidentifika lilu nnifsu u jikkonvinċi ruħu li jista' jibqa' klijn bl-eżempju ta' oħrajn li rkupraw għal bosta snin.

Li din kienet l-iżjed ħaġa li kien hemm bżonn irriżulta hekk mal-mogħdija taż-żmien. Il-lingwa ta' bla kliem tar-rikonoxximent, twemmin u fidi li aħna nsejħu empatija ħolqot l-atmosfera fejn stajna nħossu ż-żmien, immissu r-realtà u ngħarfu valuri spiritwali li ħafna minna kienu ilhom li tilfu. Fil-programm tal-irkupru tagħna qed nitkattru u nissaħħu. Qatt qabel daqstant *addicts* klijn setgħu jiltaqgħu minn jeddhom f'soċjetà libera, fejn jidhrilhom, biex iżommu l-irkupru fi kreattività libera.

Anke l-*addicts* stess kienu jgħidu li ma tistax isseħħ b'dan il-mod li konna ppjanajna. Emminna fil- *meetings* miftuħa – daqshekk ħabi kif kienu ppruvaw gruppi oħra. Aħna emminna li dan kien differenti mill-metodi li ġew ippruvati qabel fejn konna nibqgħu mbegħdin mis-soċjetà. Aħna nemmnu li aktar ma nibdew niffaċċjaw il-problemi tagħna fis-soċjetà u fil-ħajja tagħna malajr, insiru aċċettabbli, responsabbli u membri produttivi tas-soċjetà aktar malajr. Eventwalment kien se jkollna niffaċċjaw il-ħajja kif inhi, allura għalxiex mhux mill-bidu?

Ovvjament minħabba dan kollu ħafna reġgħu waqgħu f'*relapse* u ħafna ntilfu fit-triq. Madankollu ħafna baqgħu u oħrajn ġew lura wara xi tkaxkira. L-isbaħ ħaġa hija li għandna ħafna membri bi żmien twil ta' astinenza kompleta u jistgħu jgħinu dik il-persuna ġdida. L-attitudni tagħhom hija bbażata fuq il-valuri spiritwali tal-passi u t-tradizzjonijiet tagħna, din hija s-saħħa li qed iġġib unità u iktar nies lejn dan il-programm. Issa nafu li wasal iż-żmien li dik il-gidba ħoxna "*Once an addict, always an addict*," ma tibqax tiġi ttollerata mis-soċjetà jew mill-*addict* innifsu. Aħna nirkupraw.

Terz minn Ħajti

Illum kienet waħda minn dawk il-ġranet. Kien il-Ġimgħa u t-Tnejn f'daqqa. Biex nagħmel xi ħaġa qisni ħa nagħmel biċċa xogħol kbira. Kont ippanikkjat il-ġurnata kollha, iżda meta wasalt id-dar u striħajt siegħa, ħassejtni tajjeb. Illum nista' nitla high b'mod naturali, għax fuq moħħi m'għandi xejn bħalissa ħlief kuxjenza safja. Il-ġenn antik spiċċa. Nista' npoġġi bilqiegħda, neħodha bil-kalma u nħossni komdu. Iktar ma nibqa' klijn, iktar inħossni aħjar. Veru tal-ġenn li nqum filgħodu u ma nagħtix kas jekk hux imsaħħab jew xemxi, ladarba għadni klijn. F'dan iż-żmien, la għadu jkolli uġigħ u lanqas għaraq. Niftakar f'ħafna drabi meta kont nibża' mmur norqod għax kien ikolli doża lesta fuq il-komodina; imma kieku nieħu dik id-doża ma jkolli xejn għal xħin inqum u nerġa' nħossni ma niflaħx.

Qatt ma kont naħseb li xi darba nħossni tajjeb ma' nies *straight*, imma issa naħseb li nħoss bħalma jħossu huma. Illum m'għandix dawk il-ħmerijiet għaddejjin minn ġo moħħi, bħal meta kont naħseb li jien il-king. Kont king f'għajnejja biss. Il-bqija tan-nies kienu jarawni

kif veru kont. M'għadux ikolli ħakk u lanqas imnieħri jqattar, ħlief jekk ikolli xi allerġija jew xi ħaġa oħra. Issa nista' mmur id-dar filgħaxija f'sodda nadifa, ngħid it-talb ta' filgħaxija u norqod. Vera tajjeb għalija.

Ilbieraħ qbadt il-paga. Ħriġt u xtrajt xi rigali għalija nnifsi – ma mortx nisraq! Issa, nista' nidħol ġo dawn il-ħwienet mingħajr ebda tentazzjoni li nisraq. Dan huwa t-tielet Milied klijn u ma nista' naħseb f'xejn li sraqt kemm ilni barra mill-ħabs. Inħoss li kont onest mit-tfulija. Kont nisraq biex inżomm il-vizzju, biex nakkwista d-droga, biex inżomm rasi fuq għonqi, biex ma juġgħanix l-istonku u biex ma jqattarlix imnieħri. Dak l-imnieħer! Kien dejjem iqattar, marid jew le.

L-istorja tiegħi hija simili bħal tal-oħrajn. Dħalt ġo l-ewwel sptar mentali meta kelli tlettax-il sena – Ma tantx niftakar wisq. Kont ħadt *OD* ta' anfetamini, ħasbu li kont manijaku depressiv sakemm tnaddaft mill-pirmli, imbagħad sabu li kont biss newrotiku.

Din kompliet tikber. Bdejt dieħel u ħiereġ il-ħabs. Issa għandi tletin sena u l-aħħar tnax-il sena u nofs taru minn ħajti b'dan il-mod. Żgur li ma rridx iktar minn dik it-tip ta' ħajja. Kemm ilni li ħriġt mill-ħabs, xi tliet snin ilu, ma nistax ngħid li qatt ma kelli tentazzjoni; ma nistax ngħid li qatt ma kelli xi tip ta' ossessjoni; ma nistax ngħid li qatt m'għaddieli ħsieb minn moħħi li nuża, għax xi kultant jgħaddili. Issa, qisu bħal meta jgħaddili ħsieb bħal: Hemm vera karozza sabiħa hemmhekk. Vera nixtieq waħda bħalha,' u titlaq, u hekk ukoll il-ħsieb. Qed ninnota li d-drabi u ż-żmien qed jiġu inqas ta' spiss.

Ili ma jkolli ossessjoni biex nuża sentejn u din vera xi ħaġa kbira. Issa nipprova nħalli r-rieda u l-ħajja tiegħi f'idejn Alla kif nifhmu jien. Ġieli nipprova nieħu l-irwol ta' Alla u nikkontrolla kollox jien imma hekk ma taħdimx. Iktar ma nibqa' fil-programm u nibqa' klijn, iktar l-affarijiet jitjiebu. L-aħħar li ħriġt, kont imbeżża', nilgħabha tal-*cool* u mingħalija naf kollox, miexi l-istess mixja u nitkellem l-istess diskors. Kull ġimgħa mmur lura fl-istituzzjonijiet li kont fihom. Mort lura fil-home group tiegħi u kienet xi ħaġa iktar straordinarja minn meta għalaqt snini. Dawn in-nies kienu lesti li jaċċettawni lura u kienu kuntenti li qed jarawni.

Lil ħafna minnhom għamiltilhom il-ħajja diffiċli bl-attitudni li kien ikolli. F'dak iż-żmien xejn ma kien ikun tajjeb; kollox kien ħażin, ħlief id-droga. Veru li kelli kilba għad-droga, imma dak iż-żmien kont lest li nagħmel minn kollox biex ninqata' mir-realtà. Illum, madankollu, naf li kwalunkwe ħaġa li taqtagħni mir-realtà twassalni f'inkwiet kbir. Sinċerament din vera nemminha. Ma nafx jekk naħdimx it-tnax-il pass bl-abbiltà kollha li għandi, imma naf li ilni tliet snin klijn billi nipprattikahom mill-aħjar li nista'.

Meta xi affarijiet jibdew idejquni issa, inkun naf minn fejn ġej l-inkwiet: Minni nnifsi. Issa qed insib li għandi tolleranza ikbar lejn in-nies u iktar paċenzja inġenerali; din hija bidla kbira għalija. Nipprattika l-prinċipji ta'

dan il-programm bil-mod ta' kif nifhmu jien, nibqa' klijn għal-lum biss, u naqsam l-esperjenza ma' *addicts* li huma ġodda fil-programm – Dawn l-azzjonijiet biddlu l-mod ta' kif jien inħares lejn il-ħajja. Dan huwa mod tajjeb ta' kif tgħix.

Ma Nistax Nagħmel Aktar Ħin Imsakkra

Jien ġejt l-Għaqda tan-Narkotiċi Annonimi bħala *addict*, minn ġo istituzzjoni għan-nisa. Ġejt l-ewwel lejl li ħriġt u kien hawnhekk li tgħallimt kif ngħix, tant li ma kellix bżonn nuża l-ebda tip ta' droga qatt aktar f'ħajti. Kien hawnhekk fejn jien tgħallimt ħafna fuqi nnifsi, għax aħna l-*addicts* għandna ħafna affarijiet komuni. Jien dejjem rajt parti oħra minni nnifsi kull meta ddiskutew il-problemi u ġew issuġġeriti s-soluzzjonijiet fil-*meetings* tagħna. Jien tgħallimt, mingħand dawk li qed jagħmlu l-aħjar li jistgħu biex jimxu ma' dan il-programm ta' rkupru, kif jien nista' nagħmel l-istess jekk nagħmel ftit sforz. Tgħallimt ukoll mingħand dawk li żbaljaw. Jien jiddispjaċini meta xi ħadd jitlaq minn dan il-*fellowship* biex jerġa' jipprova t-triq ta' qabel, imma jien naf li m'għandix għalfejn nagħmel hekk. Jien lanqas kelli għalfejn nisraq jew nikteb ċekkijiet li ma jissarrfux.

L-*addiction* tiegħi ilha li bdiet. Ta' 16-il sena kont qed nabbuża mix-xorb, u llum naf li r-raġuni kienet li jien kont ġa marida. Kelli din il-marda emozzjonali kbira. Li kieku ma kontx marida emozzjonalment ma naħsibx li l-użu kien ħa jkaxkarni b'dan il-mod. Meta ndunajt li kont qed nixrob aktar alkoħol, peress li kont *nurse*, ippruvajt nesperimenta bi drogi oħra. L-istorja kompliet tikber u ġiet problema kbira ħafna.

Għalkemm din fija nnifisha hija t-triq għall-mewt, f'dawk il-ftit mumenti li kont inkun f'sensija, kont nirrealizza li jiena kont ivvizzjata sew. Ma kont naf li kien hemm ebda soluzzjoni. Dak iż-żmien vera ma kontx qed nara li kien hemm. Kont ġo *San Francisco*, ma nafx fejn ħa naqbad indur, meta ppruvajt nagħmel suwiċidju, u ma rnexxilix. Kelli sitta u għoxrin sena dak iż-żmien. Illum naħseb li kieku kien possibbli għalija dak iż-żmien kont niġi f'dan il-programm tal-istess età li qed jiġu ħafna li qegħdin hawn illum.

Madankollu, komplejt fl-istess triq. Mhux talli tlift ir-rispett lejja nnifsi, imma r-rispett u l-imħabba minn għand il-familja, it-tfal u r-raġel. Tlift id-dar u l-professjoni. Għal xi raġuni, kont għadni ma wasaltx fil- punt fejn nipprova din il-ħajja, jew nipprova ngħixha kompletament. Kull ma ridt hu li nkompli nipprova bil-mod tiegħi. Erġajt ippruvajt id-droga u fl-aħħar daħħluni ġo istituzzjoni tliet darbiet. L-aħħar darba li dħalt hemm ġew ħassejt li ma stajtx nagħmel iżjed żmien imsakkra. Għall-ewwel ma ħsibtx li dan kollu kien tort tal-*addiction*. Kull ma għedt hu li ma ridtx nagħmel iktar żmien imsakkra. Il-ħsieb ma kienx "ma nistax nuża iktar droga", imma "ma rridx nagħmel iktar żmien imsakkra". Ħassejtni kompletament bla tama

u bla direzzjoni u ma kontx naf x'nista' nagħmel. Il-kburija emozzjonali u spiritwali kollha li kelli sparixxiet.

Meta kont fl-istituzzjoni ċerta li ddubitaw minni jekk vera ridtx nagħmel xi ħaġa fuq il-problema. Imma jien vera ridt nagħmel xi ħaġa, u jien naf li dal-programm ma jaħdimx qabel ma nkunu rriduh jaħdem għalina. Dan mhuwiex għal nies li għandhom bżonnu, imma għal nies li jriduh. U fl-aħħar tant ridtu li ħabbat il-bibien ta' psikjatri, psikologi, qassisin u kull fejn stajt.

Naħseb li waħda mill-*counsellors*, li min-natura tagħha tħobb lil kulħadd, inkoraġġietni ħafna biex naħdem l-ewwel tliet passi sew. Ammettejt li kont bla qawwa fuq l-*addiction* u li ma stajx naqbad tarf ta' ħajti. Kont ippruvajt ħafna aktar affarijiet, allura ddeċidejt li qawwa ogħla minni tista' ġġibni f'sensija. Mill-aħjar li stajt ħallejt ir-rieda u l-ħajja tiegħi f'idejn Alla kif fhimtu jien, u ppruvajt fil-ħajja ta' kuljum tiegħi nifhem iktar lil Alla.

Jien kont qrajt kull tip ta' kotba metafiżiċi. Qbilt magħhom u rajt li kienu tajbin, imma qatt ma ħadt azzjoni fuqhom. Qatt ma ppruvajt indaħħal xi tip ta' fidi fil-ħajja tiegħi. Huwa tal-għaġeb kif wara li kont imxejt daqshekk biss, bdejt insib ftit onestà u stajt nara lili nnifsi kif kont. Jien iddubitajt kemm stajt niġi onesta, imma jien ġejt konxja tiegħi nnifsi billi bdejt inħares 'il barra minni lejn l-*addicts* ta' madwari, billi bdejt insir nafhom u nifhimhom, u billi bdejt insir ħabiba magħhom.

Nixtieq nagħti krettu lil min ħaqqu, u nemmen li l-gruppi tat-terapija li kont nattendi kuljum ma psikologi tajbin li kienu jifhmuni ħafna għenuni niġi konxja tiegħi nnifsi biex inkun nista' nagħmel xi ħaġa fuq il-problema tiegħi; imma meta ħriġt għedt "imma jien nista' jirnexxili nagħmilha fuq barra?" Tant ħaduli snin minn ħajti l-istituzzjonijiet li bdejt nitħasseb nistax nibqa' klijn u nagħmel affarijiet ordinarji. Bdejt nitħasseb nistax nibqa' għaddejja u ngħix ħajja normali, imma Alla ħa ħsieb li jipprovdili f'din l-aħħar sena u nofs. Kont kapaċi naħdem regolarment, għall-ewwel ma kellix xogħlijiet fissi, imma qatt ma kien hemm perjodi twal bejniethom.

Avolja għall-ewwel l-*idea* li nerġa' naħdem fin-*nursing* kont warrabtha, minn dak iż-żmien 'l hawn erġajt ikkonsidrajtha u bħalissa qiegħed fil-proċess li forsi nerġa' mmur lura għal *nursing full-time*. Bis-saħħa ta' xi nies li vera fehmuni, il-futur jidher sabiħ. Sadanittant, f'xogħli nagħti dak kollu li nista' u s'issa qed nagħmlu sewwa, avolja l-aħħar li tlaqt minn ġo l-istituzzjoni kulħadd ħaseb li ma kontx kapaċi nsib xogħol.

Għalija dan hu programm spiritwali, u l-manutenzjoni biex inżomm u nkabbar esperjenza spiritwali. Mingħajr it-tip t'għajnuna terapewtika ta' *addict* jitkellem u jgħin lill-*addict* ieħor, naf li dan ma kienx ikun possibbli għalija. L-ossessjoni li nuża d-drogi ġiet imneħħija kompletament f'dan iż-żmien, u naf li dan ġara biss

bil-grazzja t'Alla. Illum jien nitfa' l-attenzjoni tiegħi fuq il-problemi ta' kuljum. Hija ħaġa tal-għaġeb kif ix-xejra ta' biża', ansjetà, risentiment u vvittimizzar li kelli, ġew imneħħija wkoll. Dawn m'għadhomx imexxuli ħajti. Kull filgħodu nitlob għall-għajnuna, u nirringrazzja 'l Alla kull filgħaxija. Jien grata li m'għandix bżonn ngħaddi mill-martirju li jġib miegħu l-użu ta' kull tip ta' droga.

Naħseb hawnhekk waħda mill-aktar affarijiet li għenitni kienet li dan hu programm ta' astinenza kompleta. Ma bqajtx nemmen li kelli iktar minn problema waħda. Jien m'għandix problema b'dik it-tip tad-droga jew bl-oħra; jien għandi problema ta' kif ngħix, u llum fuq hekk biss għandi għalfejn naħseb.

Meta ħsibt li kulħadd telaqni, kemm ħbieb kif ukoll familja, sibt ħafna għajnuna mill-isponsor. Ma nafx x'kont nagħmel kieku mhux għal opportunitajiet permezz tal-ittri tagħha. Qasmet l-esperjenza, is-saħħa u t-tama tagħha miegħi u dan kien ta' benefiċċju kbir. Hi għadha ħabiba kbira tiegħi. Fin-NA jien sibt familja, ħbieb u stil ta' ħajja. Permezz tal-passi r-relazzjoni mal-familja tiegħi reġgħet tjiebet, u dan mhux għax ħdimt fuq il-problema direttament. Ġrawli ħafna affarijiet sbieħ. Ma nistax naħseb f'xi ħaġa li tista' tiġri li tista' ġġegħelni ninsa din il-ħajja.

Iċ-Ċirku Vizzjuż

Jisimni Gene u jien *addict*. B'din l-ittra qed nittama li nista' ngħin *addicts* oħra bħali, li qegħdin jippruvaw jegħlbu l-*addiction* tagħhom billi jissostitwixxu ħaġa m'oħra. Dak kien il-pattern tiegħi. Meta kelli l-età ta' erbatax-il sena bdejt nixrob kull ċans li kien ikolli. Ma dan żidt il-ħaxixa sabiex inkun nista' nħossni komda fl-attivitajiet soċjali tal-iskola.

Ta' sbatax-il sena bdejt nieħu l-eroina u malajr sar vizzju. Wara sena u nofs nuża l-eroina, iddeċidejt li nidħol ġo istituzzjoni. Meta aċċettawni bżajt u ddeċidejt nidħol fl-armata wara li waqaft nuża waħdi d-dar. Kont naħseb li billi nkun 'il bogħod minn dak l-ambjent kont se nkun kapaċi nsolvi l-problema tiegħi.

Anki hawn sibt lili nnifsi naħrab mix-xogħol bla permess biex inġib iktar eroina. Imbagħad ġejt mibgħuta fl-Ewropa u ħsibt li kieku bqajt nixrob biss kienet ħa tkun is-soluzzjoni, imma għall-darba oħra ma sibt xejn iktar ħlief inkwiet. Malli telquni erġajt mort lura d-dar għall-istess ambjent. Erġajt bdejt nuża l-eroina u drogi oħra. Domt sejjer hekk xi sentejn.

Il-ġenn veru beda meta ppruvajt niġi klijn bil-mistura tas-sogħla u ħafna mediċini u drogi oħra. Sa dan iż-żmien ma kontx naf fejn *addiction* tibda u oħra tispiċċa. Sena qabel ma ġejt in-NA sibt lili nnifsi vvizzjata sew fuq mistura tas-sogħla, kont qed nixrob minn ħamsa sa sitt fliexken kuljum. Kelli bżonn l-għajnuna u għalhekk

jien mort għand tabib; għamilli riċetta għad-dexedrine u kien ittini daqqa u kont niġi tajba. Prattikament sibt lili nnifsi mmur għandu kuljum.

Din kompliet għal xi tmien xhur, u kont vera kuntenta bl-*addiction* il-ġdida tiegħi li kienet legali. Kont ukoll qiegħed inġib il-*codeine* mingħand tabib differenti. Hawn kont sirt imbeżża' ta' vera u bdejt nixrob ukoll. Bqajt sejra hekk il-ħin kollu għal xi xahar u spiċċajt ġo istituzzjoni mentali. Wara li ħriġt mill-isptar, bdejt naħseb li jien libera min-narkotiċi u li issa nista' nibda nixrob soċjalment. Malajr indunajt li ma kienx possibbli. Kien hawn li jien fittixt l-għajnuna min-NA.

Hawnhekk jien tgħallimt li l-problema ma kenitx fid-drogi li kont ilni nuża però f'personalità imħawda li żviluppajt fis-snin tal-użu u anki qabel dan. Fin-NA jiena kont kapaċi ngħin lili nnifsi bl-għajnuna tal-oħrajn fil-*fellowship*. Sibt li qiegħda nagħmel progress f'li niffaċċja r-realtà u qiegħda nikber ġurnata b'ġurnata. Issa qed insib interessi ġodda li jfissru xi ħaġa, u qed nirrealizza li dik kienet waħda mill-affarijiet li kont qiegħda nfittex fid-drogi.

Kultant għadni nsibha diffiċli biex niffaċċja l-affarijiet, imma m'għadnix waħdi u dejjem nista' nsib lil xi ħadd biex jgħini fis-sitwazzjonijiet diffiċli u konfużjonarji. Fl-aħħar sibt nies bħali li jifhmu kif inħossni. Issa kapaċi ngħin lill-ħaddieħor isib dak li sibt jien, jekk vera jriduh. Nirringrazzja 'l Alla, kif nifhmu jien, għal dan l-istil ta' ħajja.

Xi ħaġa sinifikanti

Illum il-ġurnata naf li jien m'inix il-mexxej jew il-filosofu, li kont ippruvajt nagħmel lil kulħadd jemmen li jien kont. Wara ħmistax-il sena nipprova ngħix din l-illużjoni, issa naf li llum aċċettat għal dak kif vera jien. Tul ħajti kollha, jien, qabel dan iż-żmien, dejjem imxejt bil-mod kif ridt jien. Jekk xi ħadd kien joffrili xi parir jew suġġeriment, kont niċħadhom b'moħħ magħluq u mingħajr ma nipprova nara li jekk dak li qed jgħidu huwiex tajjeb jew ħażin għalija. Għalkemm il-mod tiegħi qatt ma rnexxa, jien xorta kont nerġa' mmur nuża. Iżda meta bdejt dieħel u ħiereġ il-ħabs kontinwament, ikkonvinċejt ruħi li xi ħaġa kienet sejra ħażin.

Wasalt f'punt fejn b'disprament ridt nagħmel xi ħaġa b'serjetà ta' ġid f'ħajti. Kelli nipprova xi ħaġa li taħdem għalija. Kont iltqajt man-NA bosta snin qabel ma wasalt għal din id-deċiżjoni, imma kont għadni mhux lest biex ninbidel. Għalkemm għal ħafna okkażjonijiet kont għalaqt il-bibien u injorajt in-NA, xorta waħda kont dejjem milqugħ biex nirritorna lura.

Ladarba ridt nagħmel xi ħaġa b'ħajti mal-programm tan-Narkotiċi Anonimi, ħajti saret iktar mimlija u iżjed sinifikanti. Qabel ma stajtx nesperjenza l-ħajja mingħajr droga. Kelli bżonn nuża biex niffaċċja l-ġurnata. Naf li ridt inbiddel dan il-mod kif naħseb u ngħix jekk ridt nibqa' klijn. Jien qed nagħmel dan permezz tal-prinċipji tal-programm tagħna.

Għalkemm issa m'għandniex ix-xewqa jew il-bżonn li nuża droga, xorta waħda għandi nimla l-vojt li ħallietli d-droga b'xi ħaġa ta' ġid. Sibt dan fl-għaqda tan- Narkotiċi Anonimi. Għandi bżonn nagħmilha ma' dawk li qed jirnexxu fil-programm u nimxi fuq il-passi tagħhom. Jien ukoll nista' nagħmilha sakemm nimxi mal-passi tal-programm. Għalkemm dan il-programm għalija mhuwiex faċli, xorta waħda huwa sempliċi biżżejjed għal persuna kkumplikata bħali.

Jien kont differenti

L-istorja tiegħi tista' tkun differenti mill-oħrajn li smajt, għal fatt li qatt ma ġejt arrestat jew imdaħħal ġo xi sptar. Madankollu, ilħaqt il-punt tad-disprament li ħafna minna esperjenzaw. Mhumiex l-affarijiet li għamilt li juru l-*addiction* tiegħi iżda pjuttost is-sentimenti tiegħi u ħajti. L-*addiction* tiegħi kienet ħajti, l-uniku mod ta' ħajja li kont naf għal ħafna snin.

Meta nħares lura, naħseb li kont ħarist lejn il-ħajja u ddeċidejt li ma ridtx nagħmel parti minnha. Jien ġej minn familja tradizzjonali, tat-tajjeb u mkissra. Ma nistax niftakar fi żmien li ma kontx inħossni nervuż. Meta kont żgħir skoprejt li nista' ntaffi l-uġigħ bl-ikel, u l-vizzju tad-droga tiegħi beda hawn.

Sirt parti mill-manija tal-pirmli tal-1950. Anke f'dak il-perjodu kont insibha diffiċli li nieħu l-mediċina kif kienet ordnata lili. Dehrli li żewġ pirmli jkunu aħjar

milli kieku waħda. Kont naħżen il-pirmli, nisraq il-pirmli ta' ommi, u kienet tkun iebsa biex iservuni sad-darba li jkun imissni biex nerġa' nġib.

Komplejt nuża b'dan il-mod tul tfuliti. Meta kont fl-iskola u daħlet il-manija tad-droga biex qlibt minn drogi li nixtri mingħand l-ispiżjar għal drogi tat-triq ġiet naturali. Kont ilni nuża drogi kuljum kważi għaxar snin, dawn id-drogi kważi ma baqgħux jaħdmu fuqi. Kont qed inbati minn sentimenti ta' adolexxenti, ta' inferjorità u li ma kontx kapaċi. L-unika rimedju li kelli kien, li jekk nieħu xi ħaġa, kont inħossni jew naġixxi aħjar.

L-istorja tiegħi ta' meta kont fit-triq hija waħda normali. Kont nuża kollox u kulma kien ikun hemm kuljum. Ma kienx jimpurtani x'nieħu, l-aqwa li nkun high. F'dawk is-snin dehrli li d-drogi kienu tajbin għalija. Kont kruċjat, kont osservatur, kont beżgħan u kont waħdi. Kultant kont inħossni kollni poter, u kultant kont nitlob għall-kumdità fil-bluha – mhux li kien li ma kellix għalfejn noqgħod naħseb. Niftakarni nħossni differenti – mhux daqshekk uman – u din ma kontx niflaħha. Kont nibqa' fl-istat li kien naturali għalija: meqrud.

Naħseb, fl-1966, iltqajt mal-eroina. Bħal ħafna bħalna, wara li ġara hekk, ma kont nibdilha ma xejn. Għall-ewwel kont neħodha darba kultant, imbagħad bdejt nużaha fi tmiem il-ġimgħa biss imma wara sena kienet saret vizzju, u sentejn wara tlaqt mill-iskola u

bdejt inħawwad. Kont nuża u nbigħ u għaddew sena u nofs oħra qabel qabżitli u għajjejt.

Ma stajtx nibqa' niffunzjona bħal bniedem normali. Fl-aħħar sena tal-użu tiegħi bdejt infittex l-għajnuna. Xejn ma ħadem! Xejn ma għinni!

Waqt dan il-perjodu kont ħadt numru tat-telefown ta' persuna li kienet fin-NA. Kontra l-ġudizzju tiegħi u mingħajr ebda tama, għamilt dik li kellha tkun l-aktar telefonata importanti ta' ħajti.

Ħadd ma ġie biex isalvani, ma ġejtx imfejjaq. Dak ir-raġel sempliċiment qalli li jekk għandi problema ta' droga, il-*meetings* jistgħu jkunu ta' benefiċċju għalija. Tani indirizz fejn kien hemm *meeting* dakinhar. Kien 'il bogħod biex insuq u barra minn hekk kont ħażin. Tani ukoll indirizz ta' *meeting* ieħor ta' xi jumejn wara u li kien eqreb tad-dar tiegħi. Wegħedtu li mur nagħti titwila. Meta l-ġurnata waslet, kont beżgħan li ser jaqbduni, u beżgħan li hemm ser insib ħafna nies negattivi. Kont naf li jien ma kontx bħal dak l-*addict* li taqra fuqu fil-kotba jew fil-gazzetta. Minkejja dawn il-beżgħat mort l-ewwel *meeting* tiegħi. Kont liebes libsa sewda, ingravata sewda u erbgħa u tmenin siegħa klijn wara sentejn ta' użu.

Ma ridtx li jkunu jafu jien x'kont u jien min jien. Ma naħsibx li rnexxieli nidħak b'ħadd minnhom. Kont qed ngħajjat għall-għajnuna u kulħadd kien jafu dan. Ma tantx niftakar ħafna minn dak l-ewwel *meeting*, imma żgur li smajt xi ħaġa li ġegħlitni nerġa' niġi lura.

L-ewwel sentiment li niftakar f'dan il-programm kienet il-biża' li ma niġix aċċettat minħabba li qatt ma kont ġejt arrestat jew imdaħħal ġo sptar minħabba fid- droga.

Fl-ewwel ġimagħtejn tiegħi fil-programm użajt darbtejn, imbagħad fl-aħħar ċedejt. Ma bqajtx nagħti kas li ma niġix aċċettat. L-anqas kien jimpurtani x'jaħsbu n-nies fuqi. Kont wisq għajjien biex jimpurtani.

Ma niftakarx eżatt meta, imma ftit wara li waqaft, bdiet tiġini naqra tama li dan il-programm jista' jaħdem għalija. Bdejt nagħmel ftit mill-affarijiet li kienu qed jagħmlu dawk li kienu sejrin tajjeb. Kont dħalt sew fin-NA. Ħassejtni tajjeb li kont klijn għall-ewwel darba f'ħafna snin.

Wara sitt xhur nattendi, il-furja li qiegħed klijn bdiet titlaq, u waqajt mis-sħaba li kont qed ngħix fiha. Beda ġej l-iebes. B'xi mod irnexxieli nissupera l-ewwel doża ta' realtà. Naħseb l-unika ħaġa li kelli dak iż-żmien kienet ix-xewqa li nibqa' klijn, akkost ta' kollox, fiduċja li kollox ikun sew sakemm ma nużax, u nies li kienu lesti li jgħinuni meta nitlobhom għall-għajnuna. Minn dakinhar, ma kinitx faċli, kelli naħdem biex nibqa' klijn. Kien neċċesarju li nattendi kemm jista' jkun *meetings*, li ngħin lil min hu ġdid, li nipparteċipa u ninvolvi ruħi fin-NA. Kelli naħdem il-passi mill-aħjar li nista' u kelli nitgħallem ngħix.

Illum ħajti hija ħafna aktar sempliċi. Għandi xogħol li jogħġobni, inħossni komdu fiż-żwieġ tiegħi, għandi ħbieb ta' vera, u attiv fin-NA. Din it-tip ta' ħajja

togħġobni. Kont inqatta' l-ħin tiegħi nfittex dik il-maġija, dawk in-nies, postijiet u affarijiet li jagħmluli ħajti ideali. Illum m'għandix ħin għall-maġija. Illum imħabbat nitgħallem ngħix. Il-proċess huwa twil u bil-mod. Kultant naħsibni qed niġġennen. Kultant naħseb "għalxiex dan kollu?" Kultant nitfa' lili f'dik ir-rokna ta' ossessjoni u nibda naħseb li ma nistax noħroġ minnha. Kultant naħseb li ma niflaħx aktar għall-problemi tal-ħajja, imma mbagħad dan il-programm jagħtini t-tweġibiet u żmien ħażin jgħaddi.

Il-biċċa l-kbira tal-ħajja hija sabiħa. Kultant ħajti tkun wisq tal-ġenn, ħafna isbaħ minn qatt qabel. Tgħallimt inħobb lili nnifsi u sibt il-ħbiberija. Sirt naf ftit lili nnifsi u sibt lil min jifhimni. Sibt naqra fidi u permezz ta' hekk sibt il-libertà. U sibt is-servizz u tgħallimt li dan jimlini u jagħmilni kuntent.

Omm Imbeżżgħa

Jien kont naħseb li *addict* huwa persuna li tuża *hard drugs*, xi ħadd li kien jgħix fit-triq jew il-ħabs. Il-mod tiegħi kien differenti – jien kont inġib id-drogi mingħand tabib jew ħbieb. Jien kont naf li hemm xi ħaġa ħażina però dejjem ippruvajt nagħmel l-aħjar – fuq ix-xogħol, fiż-żwieġ tiegħi u fit-trobbija tat-tfal tiegħi. Vera ppruvajt kemm stajt. Kont inkun sejra tajjeb imbagħad infalli. L-istorja damet għaddejja hekk, u kull darba kienet tidher eterna, bħallikieku qatt mhu se jinbidel xejn. Ridt li nkun omm twajba. Ridt inkun mara twajba fiż-żwieġ tiegħi. Ridt inkun involuta fis-soċjetà iżda qatt ma ħassejtni parti minnha.

Matul is-snin dejjem kont ngħid lit-tfal tiegħi "jiddispjaċini iżda din id-darba se tkun differenti". Kont indur minn tabib għal ieħor nistaqsi għall-għajnuna. Mort għall-counselling konvinta li kollox jitranġa, imma xi ħaġa minn ġewwa dejjem issaqsi "x'hemm ħażin?" Kont inbiddel ix-xogħol, inbiddel it-tobba, inbiddel id-drogi, nipprova kotba u reliġjonijiet differenti u saħansitra kont inbiddel il-kulur ta' xagħri. Imxejt minn post għal ieħor, biddilt il-ħbieb u biddilt l-għamara. Sifirt u anke bqajt mistoħbija f'dari, għamilt ħafna affarijiet tul is-snin – il-ħin kollu nħoss li jien ħażina, li jien differenti u li jien falluta.

Meta kelli l-ewwel tarbija ħadt gost meta raqqduni; kien jogħġobni l-effett li kienu jtuni d-drogi. Effett li la kont inkun naf u lanqas ma kien jinteressani x'qed jiġri. Matul is-snin il-kalmanti ġegħluni nħoss li xejn mhu importanti. Lejn l-aħħar l-affarijiet saru tant imgerfxin li ma kontx ċerta x'inhu importanti u x'mhux. Kont imfixkla. Id-drogi ma baqgħux jgħinuni.

Xorta kont qed nipprova, imma vera ftit. Kont tlaqt mix-xogħol u ppruvajt immur lura imma ma stajtx. Kont inkun fuq is-sufan mbeżżgħa minn kollox. Kont niżen 103 libbra u kelli xufftejja u mnieħri misluħin. Kelli z-zokkor u r-rogħda tant li kont insibha iebsa biex nitfa' kuċċarina ġo ħalqi. Kont inħossni li se noqtol lili nnifsi u kont naħseb li n-nies ta' madwari se jweġġgħuni. Kelli

breakdown fiżiku u mentali. Kont għadni kif sirt nanna u lanqas kont kapaċi nikkomunika mat-tarbija. Kont sirt qisni kaboċċa. Ridt inkun parti mill-ħajja però ma kontx naf kif. Parti minni qaltli li aħjar inkun mejta u parti oħra qaltli li teżisti ħajja aħjar.

Meta bdejt il-programm tan-NA, kien hemm ħafna nies li ssuġġerewli affarijiet ta' kuljum li nista' nagħmel bħal niekol, ninħasel, inbiddel, immur mixja u mmur il-*meetings*. Huma qaluli, "tibżax, aħna kollha għaddejna minnha". Attendejt ħafna *meetings* matul is-snin. Kien hemm ħaġa li laqtitni ħafna, ħaġa li qaluli mill-bidu, "Betty, ieqaf aħrab u tista' tkun min trid u tagħmel dak li tixtieq."

Kemm ilni fin-NA smajt u rajt ħafna nies għaddejjin minn fażijiet sbieħ u koroh. Użajt it-tagħlim li ħassejt kien jgħodd għalija. Is-settur tax-xogħol tiegħi kellu jinbidel u bdejt immur l-iskola. Kelli nerġa' nibda nitgħallem mill-Primarja. Il-proċess kien bil-mod imma ħalla l-frott.

Iddeċidejt ukoll li għadni nkun naf lili nnifsi aħjar qabel ma nidħol f'relazzjoni ma' raġel. Qed nitgħallem nikkomunika mat-tfal tiegħi. Qed nipprova nagħmel affarijiet li ili biex nagħmilhom snin. Qed inkun kapaċi niftakar affarijiet li kont tfajt taħt it-tapit. Indunajt li Betty mhijiex dik li kont naħseb li hi però xi ħadd li qatt ma waqaft biex nara min vera hi. Fl-ewwel ta' *April* nagħlaq ħames snin klijn. X'taħsbu fuq din, għaċ-ċajta tal-ewwel ta' *April*!

Addict Oħxon

Jiena *addict*. Użajt minn tal-inqas ħamsin tip ta' droga differenti tul it-tmintax-il sena li domt nuża. Meta bdejt nuża, ma kontx naf, imma użajt id-drogi għal raġuni waħda biss – għax ma kontx kuntent b'kif inħossni. Ridt inħossni aħjar. Għamilt tmintax-il sena nipprova nħossni differenti. Ma stajtx niffaċċja r-realtajiet tal-ħajja li nħabbat wiċċi magħhom kuljum. Billi kont tifel oħxon,oħxon ħajti kollha, kont inħossni mwarrab.

Twelidt f'Arizona fl-1935 u mort ngħix California fil-bidu tal-erbgħinijiet. Il-familja tiegħi ċċaqalqet minn stat għal stat u missieri żżewweġ bosta drabi. Kien sakranazz; kien jew dejjem fi stat li jqis ruħu li jaf kollox, jew mitluq f'abbandun komplet. Din kienet waħda mir-raġunijiet għalfejn konna niċċaqalqu ta' spiss.

Ma' kull skola li biddilt, kont nirrakkonta ħafna esperjenzi li għaddejt minnhom u kont nitkellem fuq il-ħafna ommijiet tar-rispett illi kelli. Għal xi raġuni, kienu jaħsbuni giddieb. L-unika nies li kienu jaċċettawni, immur fejn immur, kienu dawk in-nies ta' livell soċjali inqas, u jien qatt ma ħassejtni f'dak il-livell. Kont inħossni aħjar bija nnifsi billi nħares 'l isfel lejn ħaddieħor.

Il-ħajja familjari tiegħi kienet mimlija uġigħ u konfużjoni, imma fi tfuliti għaddewli ħafna valuri morali sodi. Dejjem kont nipprova li jkolli xogħol. Fil-fatt, f'ħafna okkażjonijiet kont naħdem għal rasi f'xi

tip ta' xogħol jew ieħor. Kont ukoll kapaċi nżomm stat ċiviku billi kont membru f'organizzazzjoni fraterna.

Kont twil ħames piedi u ħames pulzieri u kont niżen 282 libbra. Kont niekol kompulsivament biex nipprova nimmaniġġja s-sentimenti u l-emozzjonijiet u biex inħossni aħjar. Fil-fatt, b'hekk bdejt nuża il-*hard drugs*. Tant ridt nirqaq illi kont lest li nibda nieħu l-eroina. Ħsibt illi kont ħa nkun għaref u ma neħilx, li nuża u nitlef l-aptit, inħossni tajjeb u ħa nkun nista ma ninqabadx fil-logħba . Dort mal-pajjiż kollu u spiċċajt ġol-ħabsijiet. Dan kien il-bidu tat-tmiem, mhux talli kont qed niekol kompulsivament u bqajt oħxon, talli ġejt *addict* għad-drogi li kont qed nuża.

Meta kont wasalt fil-qiegħ u fi stat ta' disperazzjoni u degradazzjoni xi ħadd qalli bin-Narkotiċi Anonimi. Ma kellix aktar fejn indur, mort in-NA nħossni fl-agħar stat li tista' tkun fih persuna, qisu ma kienx hemm triq minn fejn noħroġ. Kont kompletament u totalment fallut moralment. Ma kont naf xejn fuq valuri spiritwali. Ma kont naf xejn fuq kif tgħix. Ħajti fl-aħħar mill-aħħar ma kienet xejn ħlief uġigħ. Kulma kont naf kien kif indaħħal xi ħaġa ġo fija – ikel jew drogi – jew nabbuża mis-sess biex inħossni aħjar, li xorta ma baqgħux jaħdmu għalija. Xejn ma kien ixebbagħni.

Meta ġejt fil-programm, sibt xi ħaġa li qatt ma kont esperjenzajt qabel – aċċettazzjoni totali, ta' min u ta' kif kont. Stidnuni biex nibqa' niġi fil-*Fellowship* u qaluli li dan ma fih ebda obbligu u li ma jistennew xejn minni – u li l-prezz diġà ħallast qares għalih fil-ħajja tal-użu – u li jekk nibqa' niġi – kont ħa nsib libertà totali u ħajja ġdida.

Illum, ħafna snin wara nħossni liberu mill-*addiction* u milli niekol kompulsivament u għandi posti fis-soċjetà. Għandi dar sabiħa u familja, impjieg f'pożizzjoni eżekuttiva, u l-aktar importanti għandi relazzjoni personali m'Alla, dak li għamel dan kollu possibbli. Illum kapaċi nħossni tajjeb, ferħan u seren, anke meta l-affarijiet ma jkunux sejrin kif nixtieqhom.

M'għandix dubju, naf ħajti lill-*Fellowship* tan-NA u lil Alla. Jekk int qed issofri wkoll, ma nista' nagħmel xejn ħlief li nittama li tidħol fil-programm tan-NA u li tipprattika l-prinċipji tiegħu ħalli ssib ħelsien mill-uġigħ u ħajja b'direzzjoni u mimlija risq.

It-Tnax-il Pass u It-Tnax-il Tradizzjoni intużaw biex jinqalbu għall-Malti bil-permess tal-AA World Services, Inc.

Copyright © 2011 minn
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Id-drittijiet kollha riżervati

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

Din hija letteratura approvata mill-Għaqda tan-NA.

Narcotics Anonymous, , , , u The NA Way huma trejdmarks reġistrati
tan-Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-900-8 Maltese 11/11

WSO Catalog Item No. MT-1500