

Przez młodych
UZALEŻNIONYCH,
dla młodych
UZALEŻNIONYCH]



Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

TEL (818) 773-9999

FAX (818) 700-0700

WEB www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

Brussels, Belgium

TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
www.na-iran.org



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous, , , 

i The NA Way są znakami zastrzeżonymi

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978633800939 • Polish • 8/16

WSO Catalog Item No. PL-3113



Ten tekst został napisany przez młodych członków Anonimowych Narkomanów, którzy utrzymują abstynencję i odnaleźli nową drogę życia. Młodzi uzależnieni na całym świecie, mówiący wieloma różnymi językami, zdrowieją i pozostają czystymi w NA. Piszemy ten tekst, aby podzielić się doświadczeniem życia Programem NA, które mówi, że każdy uzależniony, niezależnie od wieku, może przestać zażywać narkotyki, utracić obsesję zażywania i znaleźć nową drogę życia.

Jako młodzi ludzie, w większości nie przyszliśmy do Anonimowych Narkomanów w poszukiwaniu nowej drogi życia. Byliśmy po prostu zmęczeni życiem, jakie prowadziliśmy dotychczas. Przez większość czasu czuliśmy się wściekli, samotni, zranieni albo przerażeni. Bycie na haju wydawało się wtedy jedyną rzeczą, która nam pomagała. Wkrótce jednak narkotyki sprawiły, że wszystko stało się jeszcze trudniejsze. Byliśmy zmęczeni bólem i chaosem w naszym życiu, ale nie chcieliśmy dopuścić do siebie myśli, że narkotyki pogłębiają nasze problemy. Niezależnie od tego, czy myśleliśmy o sobie jako o uzależnionych, czy też nie, pomysł o porzuceniu narkotyków był trudny do wyobrażenia. Nawet jeśli myśleliśmy o tym, żeby przestać brać, zwykle nie trwało to długo.

Jeśli brzmi to znajomo, możesz być taki jak my. Ta broszura jest naszą szansą na podzielenie się tym, czego się nauczyliśmy; nie byliśmy zbyt młodzi, by się uzależnić, i nie jesteśmy zbyt młodzi, by zacząć zdrowieć. Przestaliśmy brać i odkrywamy nowy sposób życia. Możesz nie widzieć młodych członków w grupie, do której należysz, ale jeśli utrzymasz abstynencję i będziesz nadal przychodzić na mityngi, znajdziesz nas.

Kiedy przyszliśmy do NA, zobaczyliśmy, jak członkowie Wspólnoty traktują się nawzajem – zobaczyliśmy coś szczerego i prawdziwego. Słuchaliśmy innych uzależnionych, dzielących się tym, że nie muszą już brać. Słuchaliśmy, kiedy mówili o przewyciężaniu lęku, o życiu Programem NA i o byciu wolnym w wyborze sposobu życia. Inni ludzie w naszym życiu zwykle sprawiali wrażenie, że próbują nas kontrolować, ale członkowie NA po prostu zaoferowali nam swoje doświadczenie, siłę i nadzieję. Powiedzieli nam, że już nigdy nie będziemy musieli znów brać narkotyków, nawet jeśli wydawałoby nam się inaczej. Zaczęliśmy czuć, że jesteśmy we właściwym miejscu, że przynależymy.

Ponieważ nie zawsze widzimy innych młodych członków na mityngach, na które chodzimy, zastanawiamy się, czy może nie jesteśmy zbyt młodzi na to, by być uzależnionymi, albo zbyt młodzi, by zacząć żyć w trzeźwości. Mimo tych wątpliwości, ze wsparciem innych uzależnionych, pozostajemy czysti, a dzięki temu nawiązujemy znajomości z ludźmi w NA w różnym wieku. Możemy być czysti od dłuższego czasu, ale nauczyliśmy się, że choroba uzależnienia sięga dużo głębiej niż samo zażywanie narkotyków. Kiedy po raz pierwszy przybyliśmy do NA, było nam łatwiej zidentyfikować się z osobami pochodzącymi z podobnego środowiska lub takimi, które zażywały te same narkotyki co my. Kiedy lepiej poznaliśmy innych uzależnionych, zdaliśmy sobie sprawę, że doświadczamy podobnych myśli i uczuć – nieważne, jak starzy czy młodzi jesteśmy, czy skąd pochodzimy.



Czy naprawdę jestem uzależniony?

Przed przyjściem do NA wielu z nas myślało, że nasze branie jest normalnym etapem życia, naturalną częścią dorastania. Mogliśmy próbować używać naszego młodego wieku jako wymówki, ale wkrótce stało się trudne do zaprzeczenia, że narkotyki nie czynią naszego życia łatwiejszym. Mogliśmy zachowywać się, jakbyśmy się niczym nie przejmowali, ale głęboko w sobie wiedzieliśmy, że dla narkotyków poświęcamy o wiele więcej, niż byśmy chcieli.

Kiedy znaleźliśmy NA, mogliśmy mieć uczucie, że jesteśmy jeszcze za młodzi, by przestać brać. Mogliśmy myśleć, że uzależnienie to sprawa fizyczna, a uzależnieni, aby popaść w nałóg, musieli używać pewnych określonych narkotyków przez długi czas. Ale na mityngach usłyszeliśmy, że w NA opisuje się trzy główne aspekty, na które wpływa choroba uzależnienia: ciało, umysł i duch. Problemem było w mniejszym stopniu to, jak narkotyki na nas działały, a bardziej to, w jaki sposób my używaliśmy narkotyków. Narkotyki nie musiały kreować naszych zwyczajów czy fizycznie nas uzależnić, żeby rozwinąć naszą chorobę. Nasze uzależnienie jest związane z obsesją, kompulsją i egotyzmem. Obsesyjnie myśleliśmy o narkotykach i stylu życia, jaki w związku z nimi prowadziliśmy. Braliśmy kompulsywnie nawet wtedy, kiedy nie chcieliśmy, i obiecaliśmy sobie, że nie będziemy brać, a kiedy już zaczęliśmy, nie mogliśmy przestać. Zamknięci w kręgu własnego Ja, byliśmy gotowi poświęcić wszystko, by poczuć się inaczej, nawet jeśli miałyby to zranić nas i osoby, które nas kochają. W większości wypadków zostaliśmy opuszczeni, przez co czuliśmy rozgoryczenie, gniew i żal.

Kiedy usłyszałem w tekstach wstępnych, że: „uzależniony to mężczyzna lub kobieta”, pomyślałem, że muszę być dorosły, aby uznać, że osiągnąłem swoje dno.

Identyfikowaliśmy się z członkami NA, dzielącymi się tymi uczuciami, nawet jeżeli narkotyki, które zażywali, i sposób ich brania bardzo różnił się od naszego. Zdaliśmy sobie sprawę, że rodzaje narkotyków nie mają znaczenia. Nie ma też znaczenia, czy braliśmy tylko w weekendy albo przed, po czy w trakcie szkoły. Straciliśmy kontrolę nad

zażywaniem narkotyków i robiliśmy rzeczy, z których nie byliśmy dumni, działając pod przymusem dalszego brania. Skończyliśmy samotni i pełni wstydu. Dla uzależnionych użycie *jakiegokolwiek* narkotyku prowadzi do tej samej utraty kontroli i poczucia beznadziei.

To, że jesteśmy młodzi, nie znaczy, że choroba uzależnienia jest dla nas mniej śmiertelna. Możemy podjąć decyzję, by być czystymi, kiedy tylko będziemy gotowi. Kiedy słuchamy, jak inni członkowie dzielą się swoimi doświadczeniami sięgnięcia dna, dowiadujemy się, że nasze dno jest tam, gdzie postanowimy przestać kopać. Jedynym wymogiem przystąpienia do Wspólnoty jest chęć zaprzestania zażywania, a każdy, kto znalazł się w NA, młody czy stary, ma szansę na nową drogę życia.

Sponsorowanie

Dzięki Sponsorowi lub sponsorce dowiadujemy się, jak powiedzieć komuś, co *naprawdę* się z nami dzieje. Uczymy się, jak kontaktować się z naszymi emocjami, zaczynamy przyjmować sugestie i praktykować Dwanaście Kroków w naszym życiu. Najważniejszą jakością sponsora jest to, iż jest to osoba, której możemy zaufać i która jest dla nas przykładem tego, czego chcemy w naszym życiu. Praca nad Krokami ze sponsorem może nam pomóc zauważyć, na jakie sposoby choroba uzależnienia oddziałuje na nasze życie, nawet po tym, jak zaprzestaliśmy zażywania narkotyków. Obsesja i kompulsja mogą wpływać na sposób, w jaki podchodzimy do seksu, jedzenia, pieniędzy, relacji z innymi, gier wideo, Internetu i innych, niezliczonych obszarów życia. Uzależnienie może przekreślić każde zachowanie czy uczucie tak, by było zastępstwem dla stanu, w jaki wprowadzało nas branie narkotyków.

Wielu z nas doświadczyło również depresji, lęku, manii, samookaleczenia i zaburzeń odżywiania. Sponsor jest często pierwszą osobą, której zaufaliśmy na tyle, by rozmawiać o tych problemach. Kiedy się otwieramy, nasi sponsorzy mogą pomóc nam szukać rozwiązań.



Seks, narkotyki i...

Dla nas, jako młodych członków NA, stosowanie zasad zdrowienia w obszarze życia seksualnego może być trudne. Nasze doświadczenia z seksem mogą zawierać wszystko, od naszej orientacji po zerwania, ciążę, niezdolność do zaangażowania się, zagubienie, wstyd lub poczucie winy z powodu rzeczy, które robiliśmy, albo rzeczy, które robiono nam. Usłyszymy mnóstwo opinii i sugestii dotyczących tematu seksu i relacji w zdrowieniu. Nawet jeżeli nie zawsze chcemy słuchać tego, co inni mają do powiedzenia, to nadal możemy zdobyć się na wysiłek, by rozmawiać otwarcie ze sponsorem lub innymi zaufanymi członkami NA. Czasami nasze uczucia dotyczące seksu i relacji mogą sprawiać, że narkotyki znów wydają się być dobrym rozwiązaniem. Jednak zamiast brać, dzielimy się tym, przez co przechodzimy, i prosimy o przewodnictwo i wsparcie. Zdrowienie pomoże nam przetrwać trudne emocje i pozostać czystymi. Kiedy szczerze dzielimy się własnymi przeżyciami, stajemy się przykładem dla innych.

Byłem nieletni

Jeżeli nasze decyzje muszą być zaakceptowane przez rodzica lub opiekuna prawnego, nie zawsze będziemy mogli chodzić na mityngi lub dokonywać innych zmian sugerowanych w programie. Wyborem, którego możemy dokonać samodzielnie, to pozostanie czystymi. Może potrwać, zanim będziemy mogli żyć takim życiem, jakiego sami chcemy, ale możemy wytrwać w decyzji o zdrowieniu, nawet kiedy jest to trudne. Kiedy podejmiemy ją na mityngu, inni członkowie powiedzą nam, że w nas wierzą, że damy radę, jeśli będziemy się trzymać, prosić o pomoc i słuchać sugestii.



Ludzie w moim życiu nadal biorą

Utrzymując abstynencję, możemy usłyszeć od innych zdrowiejących uzależnionych, żeby porzucić związane z braniem „miejsca, rzeczy i ludzi”, ale czasami nie mamy wyboru. Nie możemy pozbyć się z naszego życia ludzi, z którymi mieszkamy, chodzimy do szkoły albo jesteśmy z nimi zamknięci w zakładzie karnym. Nasi przyjaciele i rodzina mogą używać narkotyków w naszej obecności. To wszystko utrudnia nam koncentrowanie się na zdrowieniu.

Wiemy, że już nie musimy zażywać, ale trudno pozbyć się myśli o narkotykach, jeżeli są obecne w naszym życiu każdego dnia. Kiedy myślimy o braniu, zwracamy się do innych członków NA. Jeżeli nie mamy takiej możliwości, czytamy literaturę NA, piszemy program, prosimy o pomoc naszą Siłę Wyższą lub rozmawiamy z przyjacielem albo członkiem rodziny, który nie bierze. Pozostajemy czysti bez względu na wszystko. Myśli o narkotykach przychodzą i odchodzą, ale tracą swoją siłę oddziaływania, jeżeli zwracamy się po pomoc.

Pomimo iż byłem bardzo podziwiany wizją zdrowienia, lecz wciąż musiałem wracać na noc do swojego domu i spędzać czas z moją rodziną. Oni imprezowali głośno i dłużej. Mogłem zamykać się w swoim pokoju, lecz mimo to zapachy i odgłosy docierały do mnie.

Program duchowy, nie religijny

Nasi rodzice czy opiekunowie mogą wymagać od nas, abyśmy praktykowali ich religię, dopóty nie osiągniemy pełnoletności. Mogą się zastanawiać, czy w NA nie nauczymy się rzeczy sprzecznych z wyznawanymi przez nich wierzeniami lub czy nie zostaniemy poddani presji, aby nawrócić się na inną religię. Pamiętajmy, że NA nie jest konkurencją ani nie stoi w sprzeczności z religią, nie musimy też stać się religijni, by pozostać czystymi. Dwanaście

Kroków zachęca nas do kontaktowania się z naszą własną wiarą, jakkolwiek ją pojmujemy. Możemy poinformować naszych rodziców, że NA nie promuje ani nie dyskryminuje żadnej religii. Możemy po prostu być posłuszni życzeniom rodziców w tym aspekcie aż do uzyskania pełnoletności.

Byłem jedynym młodym członkiem NA

Niektórzy z nas czują się wyobcowani, bo są jedynymi młodymi członkami NA w miejscu, gdzie mieszkają. Możemy spotykać się z innymi uzależnionymi po mityngach, ale czasami chcielibyśmy pobyc w towarzystwie osób w tym samym wieku. Może być bardzo ciężko zwalczyć poczucie wyobcowania i wyjątkowości, kiedy jesteśmy najmłodszym członkiem grupy. Złoty i inne wyjazdowe imprezy NA mogą być dobrą okazją do spotkania innych zdrowiejących uzależnionych w naszym wieku. Na całym świecie młodzi ludzie stają się i pozostają czystymi. Możemy również



kontaktować się z młodymi uzależnionymi z innych miejsc poprzez telefon czy Internet. Czaty, grupy dyskusyjne, listy mailingowe i strony mediów społecznościowych poświęcone tematyce zdrowienia umożliwiają kontakt z członkami NA na całym świecie. Nie zastąpią one obecności na mityngach w realnym świecie, ale umożliwią nam poznawanie i wymianę doświadczeń z podobnymi do nas, młodymi członkami NA.

Utrzymując abstynencję, mamy szansę być tym młodym uzależnionym, który przywita następnych na mityngu i powie im to, co powinniśmy wszyscy wiedzieć: bycie młodym uzależnionym w NA jest OK. Powiemy im, że program działa nawet u bardzo młodych osób. Jesteśmy tego żywym dowodem – utrzymujemy abstynencję dzień po dniu.

Mój pierwszy zlot NA był punktem zwrotnym w moim życiu. Poznałem innych młodych uzależnionych z całej okolicy. Kiedy udałem się na kolejny zlot miesiąc później, ludzie, których poznałem wcześniej, wciąż pamiętali moje imię. Wiedziałem, że jestem częścią NA.

Nawrót

Jako młodzi w zdrowieniu, możemy mieć w NA przyjaciół, którzy wrócili do brania po tym, jak udało im się wydostać z kłopotów. To bolesne, kiedy ktoś opuszcza NA, szczególnie jeżeli jest to osoba, z którą się zblżyliśmy. Zdrowienie tyle nam dało, że nienawidzimy myśli o naszych przyjaciółach cierpiących w czynnym uzależnieniu. Nieważne, jak mocno byśmy pragnęli, nie możemy sprawić, żeby ktoś chciał przestać brać narkotyki. Możemy po prostu spróbować być żywym przykładem tego, co ma do zaoferowania program zdrowienia. Dzielimy się swobodnie tym, co zostało nam dane. Niektórzy uzależnieni mogą nie chcieć tego, co mamy do zaoferowania. Dzielimy się naszą nadzieją, żeby wiedzieli, gdzie się zwrócić, kiedy będą gotowi spróbować czegoś innego. Pamiętamy, że w naszej literaturze jest napisane „czasami powrót do brania jest podstawą do całkowitego uwolnienia”. Trzymamy się blisko członków o stażu czystości na tyle długim, by znany

był im ból i frustracja towarzyszące obserwowaniu, jak ludzie przychodzą i odchodzą z NA. Pamiętajmy, że mimo tego, iż jesteśmy młodzi, możemy pozostać czystymi do końca życia poprzez zdrowienie godzina po godzinie, dzień po dniu. Nasza literatura i doświadczenie potwierdzają, że „Nie znamy żadnego uzależnionego żyjącego zgodnie z Programem NA, który wróciłby do brania”. Więcej informacji dotyczących nawrotu choroby uzależnienia znajdziesz w Tekście Podstawowym, *Anonimowi Narkomani* w rozdziale siódmym pt. „Zdrowienie i nawrót” oraz ulotce o tym samym tytule.

Inni członkowie pomagają mi czuć się bezpiecznie w NA

Wspólnota Anonimowych Narkomanów nie jest odporna na zagrożenia istniejące w społeczeństwie. Osoby, które obdarzamy zaufaniem w NA, pomogą nam uniknąć uwikłania w sytuacje finansowe, romantyczne czy seksualne z osobami niechcącymi naszego dobra. Budujemy nasze zaufanie do innych członków NA poprzez powolne poznawanie się nawzajem. Zaczynamy od naszego sponsora lub sponsorki, którzy pomogą nam lepiej poznać pozostałych członków Wspólnoty. Rozpoznajemy osoby z NA w miejscach publicznych, jeżeli dobrze się z nimi czujemy. Jeżeli znajdziemy się w niekomfortowej sytuacji, mówimy o tym zaufanym członkom NA – nie musimy zachowywać czegoś dla siebie. Osoby, którym na nas zależy, będą cierpliwie zdobywać nasze zaufanie i nie będą nas stawiać w niezręcznych sytuacjach. Nie zajmie nam wiele czasu zbudowanie sieci bliskich nam osób, w których towarzystwie będziemy mogli się czuć bezpiecznie.

Stawianie czoła życiowym sytuacjom bez narkotyków

Ponieważ jesteśmy młodzi, zwykle wielkie życiowe wydarzenia i związane z nimi imprezy są przed nami. Obchodzenie okazji takich jak: ukończenie szkoły czy studiów, osiągnięcie pełnoletności, urodziny lub inne święta, wydaje się niemożliwe bez zażywania. Nasi przyjaciele i rodzina nie zawsze będą rozumieć nasze powody utrzymywania abstynencji, szczególnie w sytuacjach, w których zwykło się pić alkohol. Prosimy osoby w naszym życiu o szacunek dla naszej decyzji. Musimy wtedy liczyć na wsparcie od naszego sponsora lub sponsorki oraz innych zdrowiejących przyjaciół. Możemy poprosić członków

NA, żeby nam towarzyszyli, jeśli sami mamy czuć się niekomfortowo. Pomogą nam pamiętać o tym, że możemy przetrwać wszystko i pozostać czystymi.

Kiedy po raz pierwszy
pozostawałem czysty,
zastanawiałem się, jak będę
świątował swoje urodziny lub
zakończenie szkoły. Co stanie się,
kiedy pójdziemy do baru i kupię
alkohol? Co, kiedy będę brał ślub,
czy będę mógł wznieść toast?
Co zaserwujemy gościom?

Więcej zostanie ujawnione...

Nieważne, ile mają lat – większość ludzi przychodzących do NA ma dużo do zrobienia w zakresie samorozwoju. Rdzeniem naszej choroby jest obsesja na punkcie własnej osoby. To oznacza, że wszyscy nowoprzybyli zmagają się z tą samą infantylnością, niezależnie od wieku. Uczymy się pracować nad programem razem z pozostałymi znajomymi członkami NA, pomagając im, kiedy możemy, i przyjmując pomoc, kiedy nam ją oferują. Możemy wyglądać lub czuć się inni od starszych uzależnionych, ale wszyscy jesteśmy trzeźwi właśnie dzisiaj. Kiedy otwieramy się na innych członków NA, uczymy się, że mamy o wiele więcej wspólnego, niż myśleliśmy. Wspólnota Anonimowych Narkomanów daje szansę uzależnionym w każdym wieku, by się rozwijać, dorastać w czystości i zdrowieniu. Właśnie dzisiaj mamy całe nasze życie przed sobą. Pozostając czystymi, stajemy się wolni, by stać się takimi, jakimi chcemy być.



Polish