



**Narcotics Anonymous®**

**Anonimowi Narkomani**

IP Nr. 21-PL

## Samotnik – Pozostawanie czystym w odosobnieniu

*„Listy, które otrzymałem, zawsze sprawiały, że mój nastrój się poprawiał. Zdawało się, że listy zawsze przychodziły w odpowiednim momencie. To przypominało mi, że gdzieś daleko jest ktoś, kto chce mnie poznać i dba o mnie, pisząc do mnie. Zaczyłem coś dla zdrowienia kogoś innego, tak samo jak ta osoba zaczyła coś dla mnie”.*

Moja wdzięczność przema-  
wia, gdy dbam i gdy dzielę się  
z innymi moją drogą NA



## Samotnik - Pozostawanie czystym w odosobnieniu

### Wprowadzenie

Dla potrzeb tej publikacji określamy „samotnika” jako geograficznie odosobnionego uzależnionego, który chce zdrowieć z uzależnienia. Jeżeli nie jesteś w stanie uczęszczać na mityngi NA, to - mamy nadzieję - ta broszura dotrze do Ciebie i zaoferuje Ci pomysł na życie w szczęściu, radości i wolności.

Broszura jest skierowana do uza-  
leźnionych, zdrowiejących w odosobnionych  
miejscach, dla których niemożliwe jest  
uczestnictwo, w regularnych mityngach;  
jednakże każdy uzależniony może znaleźć  
w tej broszurze cenne informacje doty-  
czące zdrowienia z choroby uzależnienia.  
W pewnym momencie swojego zdrowienia  
większość z nas doświadczyła uczucia osa-  
motnienia lub odizolowania od świata. Dla  
niektórych było to spowodowane ogranicze-  
niami fizycznymi, takimi jak ograniczenia  
słuchowe czy wzrokowe. Tak więc jeżeli  
jesteśmy odizolowani emocjonalnie, fizycz-  
nie lub geograficznie, ta broszura i zawarte  
w niej sugestie pomogą nam i każdemu uza-  
leźnionemu pozostać w czystości i odnaleźć  
nową drogę życia.

*„Bycie osamotnionym czasami bywa  
frustrujące, lecz muszę dokładać starań  
w każdej sferze mojego nowego życia. Przy-  
ależność do NA jest dla mnie czymś szcze-  
gólnym. Świadomość, że mam przyjaciół,  
którzy istnieją, pomimo że ich nigdy nie  
spotkałem, dodaje mi nadziei”.*

Copyright © 2018 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Wszystkie prawa zastrzeżone

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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.wsoiran.org](http://www.wsoiran.org)



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous,   , i The NA Way  
są znakami zastrzeżonymi  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633801639 Polish 7/23

WSO Catalog Item No. PL3121

## Szukanie pomocy

Anonimowi Narkomani to Program Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji, który został stworzony, aby pomagać uzależnionym odnaleźć zdrowienie bez względu na to, gdzie się znajdują. Dzięki stosowaniu zasad duchowych zawartych w programie osiągamy wolność od czynnego uzależnienia. Sugerujemy, abyś przeczytał każdą pozycję z literatury NA, jaką tylko uda Ci się dostać, oraz żebyś chodził na mityngi bądź wydarzenia związane z NA, jeśli tylko to możliwe. Jeżeli w twojej okolicy nie ma mityngu, zorganizuj go sam. Nawet jeżeli początkowo będziesz jedyną osobą na mityngu, to nigdy nie wiesz, kiedy ktoś dołączy do Ciebie. Wypełnij formularz znajdujący się na końcu broszury i wyślij go do Biura Służb Światowych lub Biura Służb Regionu Polskiego, aby otrzymać darmowy pakiet startowy dla nowo powstającej grupy.

Istnieje wiele służb powołanych celem wychodzenia naprzeciw uzależnionym pozostającym w odosobnieniu. Niektóre z nich są koordynowane przez specjalne komitety. W wielu regionach istnieją lokalne telefony NA, listy mityngów i ulotki informacyjne. Możesz również uzyskać informacje o NA bądź znaleźć naszą literaturę w najbliższym okręgowym lub regionalnym biurze NA.

Biuro Służb Światowych zapewnia również całą gamę służb dla geograficznie odosobnionych uzależnionych. WSO drukuje spis telefonów ze wszystkimi znanymi numerami linii NA w świecie, a także międzynarodową listę mityngów, która zawiera wszystkie zarejestrowane mityngi poza Stanami Zjednoczonymi. Na życzenie wysyłamy również komplet informacji i materiałów potrzebnych do rozpoczęcia mityngu. Możesz również

napisać lub zadzwonić, aby dowiedzieć się, gdzie mają miejsce najbliższe mityngi NA lub gdzie znajduje się najbliższe biuro. Ponadto możesz również otrzymać odpowiedzi na wiele pytań dotyczących wspólnego doświadczenia, siły i nadziei grup NA w świecie koordynowanych przez Biuro Służb Światowych.

Pomocne może okazać się również dołączenie lub utworzenie mityngu „Grupy samotników” Anonimowych Narkomanów (jeśli to jedyna grupa, do której możesz dołączyć). Poprzez nią wszyscy geograficznie bądź jakkolwiek inaczej odosobnieni uzależnieni komunikują się ze sobą listownie, mailowo bądź za pomocą Internetu. Ta niekonwencjonalna metoda pozwalająca zdrowiejącym uzależnionym dzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją poprzez regularną korespondencję.

Istnieje również inna publikacja pomocna dla uzależnionych pozostających w odosobnieniu. *The NA Way Magazine* to publikowana kwartalnie broszura w języku angielskim, francuskim, niemieckim, portugalskim oraz hiszpańskim. Subskrypcja tej pozycji jest bezpłatna i można rozpocząć ją poprzez wypełnienie formularza. Możesz również zapisać się na listę odbiorców, pisząc w tej sprawie do Biura Służb Światowych, i od tego momentu otrzymywać ją regularnie bez opłat. *The NA Way Magazine* zawiera informacje o zbliżających się wydarzeniach NA, takich jak zloty, konferencje, oraz różne inne artykuły czy doświadczenia uzależnionych skupionych wokół tematyki zdrowienia. Ta publikacja jest bardzo pomocna w podtrzymywaniu komunikacji i jedności między grupami a światową strukturą Wspólnoty Anonimowych Narkomanów. Informuje również o rozwoju Wspólnoty na tle światowym.

Zdrowiejący uzależniony jest najważniejszą formą pomocy oferowaną przez NA. Pamiętaj, że *niepodważalna jest terapeutyczna wartość wzajemnej pomocy między uzależnionymi\**. Tak więc jeżeli to możliwe, nawiąż kontakt telefoniczny lub listowny z innymi zdrowiejącymi uzależnionymi. Jeżeli skontaktujesz się z WSO, pomożemy Ci w nawiązaniu kontaktu z uzależnionymi w twojej okolicy. Pamiętaj, że nie musisz być osamotniony, nawet jeśli przebywasz w samotności.

*„Jest mi tak łatwo zapomnieć, jak ważne jest dzielenie się z innymi, zwłaszcza wtedy, kiedy moja duma i arogancja powstrzymują mnie od dzielenia się myślami, których nie lubię lub nie chcę mieć. Kiedy to piszę, czuję się lepiej”.*

## Znaczenie dzielenia się z innymi

Nie ma łatwego rozwiązania dla uzależnionych, którzy pozbawieni są wsparcia lokalnej społeczności NA. Jednak zdrowienie jest możliwe pod warunkiem, że rzeczywiście tego chcemy. Nawet jeżeli jesteśmy jedynymi zdrowiejącymi uzależnionymi w promieniu wielu kilometrów, nie obawiamy się prosić o pomoc. Istnieje wiele sposobów nawiązywania kontaktów, a każdy z nich może być stosowany jako początek kolejnych. Wielu odizolowanych uzależnionych koresponduje regularnie z innymi, dzieląc się swoimi doświadczeniami. Rzeczą bardzo ważną jest posiadanie sponsora lub kogoś, kto pomoże Ci w poznaniu i praktykowaniu Dwunastu Kroków. Jeżeli w Twojej okolicy nie ma nikogo, kto mógłby być woim

---

\* To zdanie jest zacytowane z Tekstu Podstawowego *Anonimowych Narkomanów*. Czytanie Tekstu Podstawowego jest bardzo istotną częścią naszego programu zdrowienia z uzależnienia. Jeśli nie posiadasz egzemplarza Tekstu Podstawowego, skontaktuj się z Biurem Służb Regionalnych lub Światowych. Możesz otrzymać od nich formularz zamawiania literatury, co umożliwi Ci dostęp do Tekstu Podstawowego oraz innych pozycji.

sponsorem, nie wahaj się i poproś kogoś w innym rejonie. W razie potrzeby możecie pisać do siebie, przysyłać sobie taśmy magnetofonowe lub telefonować do siebie. Sam fakt dzielenia się z inną osobą, nawet jeżeli jest on pozbawiony natychmiastowej odpowiedzi, może ci pomóc w rozwiązaniu problemów.

Jedna z kobiet należących do Wspólnoty opowiedziała o utrzymywaniu czystości w kraju, którego języka nie знаła. Korzystała z telefonu, kontaktując się z inną uzależnioną, w innym kraju, aby uzyskać przewodnictwo w pracy nad Dwunastoma Krokami. Chciała zdrowienia, więc była gotowa, aby podjąć to działanie. Stwierdziła, że poprzez rozmowy telefoniczne pomiędzy nią a drugą zdrowiejącą uzależnioną wytworzyła się silna więź. Wkrótce zaczęła również dzwonić do innych członków, których numery telefonów otrzymała od swojej sponsorki. Następnie ona dzieliła się tymi numerami z innymi uzależnionymi, które chciały zdrowieć z uzależnienia. W ten sposób wszyscy mogli polegać na sobie nawzajem. Nagle okazało się, że uczucie osamotnienia zostało zastąpione poczuciem jedności wynikającym z przynależności do światowej Wspólnoty. Choć była sama w obcym kraju, przynależność do Wspólnoty sprawiła, że nasza członkini nie czuła się już osamotniona. Praktykując Dwanaście Kroków, odnalazła nową drogę, drogę powrotu do zdrowia i nowego życia.

Wiemy, że dzieląc się z innymi uzależnionymi, czujemy się lepiej. Istnieje bowiem ktoś, kto rozumie naszą chorobę i może nam pomóc w podjęciu kroków niezbędnych do powrotu do zdrowia. Tak więc wartość dzielenia się z innymi, telefonicznie, listownie czy też poprzez nagrania głosowe, jest niezbędna dla naszego powrotu do zdrowia.

*„Jestem uzależniony. Cztery tygodnie temu zorganizowałem mityng NA w moim*

*mieście. Na pierwsze spotkanie przyszedły dwie osoby, a na kolejnych dwóch byłem sam. W przyszłym tygodniu powinno przyjść więcej ludzi. Lecz nawet kiedy jestem sam przez te półtorej godziny, nie czuję się osamotniony. Modłę się, że pewnego dnia będę mógł komuś pomóc. Jestem za to wdzięczny i wiem, że mogę to zatrzymać tylko poprzez dzielenie się tym z innymi. Tak bardzo potrzebuję NA”.*

## Rozpoczynanie mityngu

Jak zacząć? To bardzo proste. To, czego naprawdę Ci potrzeba, to pragnienie zaprzestania zażywania, Tekst Podstawowy i może dzbanek kawy. Więcej informacji na temat znalezienia lokalu i wyboru służebnych możesz znaleźć w *Książeczce grupy*. Jednakże najważniejszą rzeczą jest regularność i wytrwałość. Gdziekolwiek zapoczątkowany został mityng, nawet jeżeli miałaby to być tylko jedna osoba, powinno się zadeklarować swoją stałą obecność. Jeżeli nikt nie przyjdzie, czytaj Tekst Podstawowy. Zdobyliśmy te doświadczenia na przestrzeni wielu prób i pozostają one użyteczne do dziś. Wiele mityngów zaczęło się w ten sposób. Teraz tysiące uzależnionych żyje w czystości dzięki poświęceniu i uporowi jednego lub dwóch uzależnionych, którzy czekali przy otwartych drzwiach NA na wszystkich potrzebujących pomocy.

W niektórych przypadkach, kiedy mityng rozpoczyna swoją działalność, frekwencja jest niska. Czasami nie przychodzi nikt poza osobą, która powołała mityng. W takich sytuacjach rozsądnym krokiem jest wykonanie podstawowych działań informujących społeczeństwo, jak na przykład rozwieszenie ulotek lub ogłoszeń w miejscach, w których uzależnieni mogliby je zobaczyć. Takimi miejscami mogą być gazety czy tablice ogłoszeń. Dbaj, aby mityng zawsze był otwierany na czas, zaparz kawę i czytaj Tekst Podstawowy.

Nie załamuj się trudnymi początkami i rozwieś więcej ulotek, a po pewnym czasie uzależnieni zaczną przychodzić. Istnieje wiele przykładów, kiedy mityngi NA działały nawet do roku z jednym lub dwoma regularnymi członkami i kiedy to bez widocznej przyczyny zapełniły się ludźmi. Wiele z tych grup istnieje już wiele lat, niosąc posłanie zdrowienia.

We wszystkich swoich poczynaniach pamiętaj, że wykonywanie nawet tych podstawowych zadań pomoże Ci pozostać czystym i wdzięcznym za twoje zdrowienie. Bądź bezpośredni w kontaktach z ludźmi, których prosisz o pomoc, bez względu na to, kim oni są – duchownymi, administratorami szpitala czy policjantami. Najprawdopodobniej zainteresuje ich to, co masz do powiedzenia. Jeżeli zostawisz im coś z literatury NA, może im to pomóc w pamiętaniu o Twoich próbach pozostania czystym, a także może to okazać się informacją, która zostanie od czytana przez potencjalnych nowoprzybyłych. Kiedy zobaczą, że nie przyszedłeś po to, aby wygłaszać kazania lub podważać ich programy, nie będą czuć się zagrożeni i być może zaoferują swą pomoc. Mogą również zainteresować się programem NA. Możesz wtedy podzielić się swoim doświadczeniem z uzależnionymi lub dać im kilka broszur, a tym samym zaniesiesz posłanie NA. Twoje wysiłki muszą się opłacić. Wykonuj swoje zadanie, a resztę pozostaw Bogu. Jeżeli jedyną osobą pozostającą w czystości będziesz Ty, z pewnością lepiej zrozumiesz Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, a być może staniesz się narzędziem Boga w niesieniu posłania zdrowienia w swojej społeczności.

*„Wszystkie materiały NA są dla mnie ważne, lecz przede wszystkim książka NA, która daje mi ciągłą nadzieję. Korespondencja z innymi samotnymi uzależnionymi również pomaga mi radzić sobie w życiu. W moim osobistym zdrowieniu*

*najważniejszy jest duchowy kontakt z Bogiem, który nawiązałem dzięki literaturze, sponsorowi i listom do samotników i innych uzależnionych, których spotkałem”.*

## Kryzysy

Kryzysy mogą mieć różne oblicza. Bez pomocy innych uzależnionych lub mityngów rutynowe problemy mogą wyolbrzymiać się w naszych umysłach. Możemy zacząć myśleć, że pozostawanie czystym się nie opłaca. Powróci użalanie się nad sobą, uczucia niechęci i gniewu. Jednakże za wszelką cenę musimy pamiętać, że jakichkolwiek emocji doświadczamy – one miną.

Problemy są częścią życia i nie znikną tylko dlatego, że my pozostajemy czysti. W zdrowieniu odkrywamy, że poprzez ból wzdramy. Często kryzysy przynoszą nam dar w postaci możliwości rozwoju poprzez przechodzenie trudności i pozostawanie czystymi. Bez względu na to, jak bolesne mogą być nasze życiowe tragedie, jedno jest pewne, *cokolwiek się dzieje, nie możemy zażywać.* Doświadczenie nauczyło nas, że jeżeli włożymy w pozostawanie czystymi choć połowę wysiłku, jaki wkładaliśmy w nasze czynne uzależnienie, mamy doskonałą możliwość, aby utrzymywać nasze zdrowienie. Gdy prosimy o pomoc, zaczynamy się rozwijać.

*„Jedną z rzeczy, które lubię robić, kiedy jestem sam w domu, jest czytanie The NA Way Magazine i Tekstu Podstawowego oraz pisanie listów do innych uzależnionych samotników. Wszystko, co traktuje o zdrowieniu i o Wspólnocie, ukierunkowuje moje myślenie. Źródłem mojego spokoju i oświecenia jest Siła Wyższa, której jestem wdzięczny za to, że uwierzyłem”.*

## Życie według programu

Program Dwunastu Kroków jest naszym przewodnikiem w zdrowieniu z choroby

uzależnienia. Kontynuując praktykowanie Kroków, zaczynamy żyć programem. Stosując te zasady bezpośrednio we wszystkich sferach naszego życia, odzyskujemy akceptację, wiarę i pokorę. Uczymy się żyć na jego zasadach.

W miarę postępów zdrowienia zaczynamy polegać na Sile większej od nas samych. Uczymy się, że prosząc Boga o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia, możemy dokonać rzeczy, o jakich nam się do tej pory nie śniło. Nasze życie nabiera wartości, a obsesja zażywania zanika – właśnie dzisiaj.

Nie możemy spocząć na laurach, ponieważ choroba uzależnienia jest z nami dwadzieścia cztery godziny na dobę. Codzienna czujność wobec destrukcyjnych postaw jest niezbędna do zapewnienia nieprzerwanego zdrowienia. Żyjąc Krokami, zaczynamy odnajdywać wolność od samoobsesji. Uczymy się, że zachowania, myśli i reakcje ulegają zmianie. Z czasem stwierdzamy, że nie jesteśmy osamotnieni i zaczynamy rozumieć, kim i czym jesteśmy.

Tekst Podstawowy zawiera wiele sugestii, które są podstawą procesu zdrowienia. Korzystanie z nich sprawia, że desperacja i czynne uzależnienie zamieniają się w nadzieję i nowe życie. Żyjąc Dwunastoma Krokami, stajemy się częścią światowej Wspólnoty NA, bez względu na to, gdzie się znajdujemy.

*„Będąc samotnikiem, czasem czuję się bardzo osamotniony, lecz wierzę, że właśnie dzisiaj nie zażyję. Jestem wdzięczny za bycie częścią NA. Kocham was wszystkich i wiem, że nigdy nie będę w stanie dać tak wiele, jak wiele otrzymałem od wszystkich moich przyjaciół w NA”.*

# Zamówienie

## World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, California 91409 USA

[www.na.org](http://www.na.org)

lub

## World Service Office-Europe

B-1050 Brussels, Belgium

lub

Biuro Służby Regionalnej NA w Polsce

ul. Legnicka 65

54-206 Wrocław

[www.anonimowinarkomani.org](http://www.anonimowinarkomani.org)

Data \_\_\_\_\_

Kraj \_\_\_\_\_

Język \_\_\_\_\_

Zamawiam następujące informacje:

- Adres najbliższego mityngu NA
- Lokalny numer telefonu  
(linia pomocy)
- Literatura
- Pakiet grupy (książeczka i literatura  
do powołania grupy NA) - nie dla  
instytucji

Imię i nazwisko \_\_\_\_\_

Ulica \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Miejscowość \_\_\_\_\_

Województwo \_\_\_\_\_

Kod pocztowy \_\_\_\_\_

Państwo \_\_\_\_\_