

Wprowadzenie do mityngów NA

IP Nr. 29-PL



Jeśli jesteś nowy w NA lub planujesz pójść po raz pierwszy na mityng Anonimowych Narkomanów, dobrze byłoby wiedzieć, czego się spodziewać. Poniższe informacje mają na celu pomóc Ci zrozumieć, jak wyglądają nasze spotkania. Używane przez nas określenia oraz sposób działania mogą z początku wydać Ci się obce, lecz mamy nadzieję, że niniejsze informacje pomogą Ci skorzystać jak najlepiej z Twojego pierwszego mityngu NA. Jeśli będziesz przychodzić wcześniej, zostawać do późna, zadawać wiele pytań przed i po spotkaniach, wówczas najprawdopodobniej skorzystasz w pełni z każdego spotkania NA.

Właściwe formaty mityngów zachowują ukierunkowanie na podstawowy cel i zachęcają członków do udziału w sposób, który wyraża zdrowienie.

Tradycja Piąta, *To działa: Jak i dlaczego*

Nasz Tekst Podstawowy, Anonimowi Narkomani, najlepiej opisuje to, kim jesteśmy oraz co robimy: „NA jest bezdochodową Wspólnotą mężczyzn i kobiet, dla których głównym problemem stały się narkotyki. Jesteśmy zdrowiejącymi uzależnionymi, którzy spotykają się regularnie, aby pomagać sobie nawzajem w utrzymywaniu czystości”. Podstawą naszego programu dochodzenia do zdrowia jest Dwanaście Kroków NA. Choć ludzie mają różne powody, by przychodzić na spotkania NA, to głównym powodem organizowania każdego spotkania jest danie członkom NA miejsca do dzielenia się z innymi uzależnionymi swoimi postęпами w zdrowieniu. Jeśli nie jesteś osobą uzależnioną, spróbuj znaleźć mityngi otwarte, na których osoby nieuzależnione są mile widziane. Jeśli jesteś uzależniony lub sądzisz, że możesz mieć problem z narkotykami, sugerujemy

przychodzić na spotkania codziennie przynajmniej przez 90 dni, by spotkać się z członkami NA oraz zapoznać się z naszym programem.

Literatura NA również jest doskonałym źródłem wiedzy o naszym programie. Nasz Tekst Podstawowy (*Anonimowi Narkomani*) oraz broszury dotyczące zdrowienia (ulotki IP) są dobrym miejscem startu. Na większości spotkań broszury rozdawane są za darmo, zaś książki są zazwyczaj sprzedawane na koszt grupy. Większość naszej literatury jest też dostępna w sprzedaży lub do poczytania na **www.na.org**.

Poniżej zawarto ogólne informacje mające zastosowanie do większości spotkań NA

- ⊗ Nie interesuje nas rodzaj ani ilość branych narkotyków; skupiamy się na wpływie, jaki uzależnienie oraz zdrowienie mają na nasze życie.
- ⊗ Spotkania NA to nie zajęcia lekcyjne ani terapia grupowa. Nie prowadzimy zajęć dydaktycznych ani poradnictwa. Po prostu dzielimy się naszymi osobistymi doświadczeniami związanymi z uzależnieniem oraz powracaniem do zdrowia.
- ⊗ Spotkania NA odbywają się często w kościołach, ośrodkach zdrowia lub innych podobnych miejscach, ponieważ bywają one niedrogie, łatwo dostępne i dogodnie usytuowane. NA nie jest częścią ani nie jest powiązane z jakąkolwiek inną grupą, organizacją czy instytucją.
- ⊗ By poszanować anonimowość wszystkich naszych członków, prosimy, aby osoby uczestniczące w spotkaniach nie opowiadały o tym, kim nasi członkowie są lub o czym mówią na spotkaniach.

⊗ NA nie pobiera żadnych opłat członkowskich ani składek. Nasi członkowie wpłacają na spotkaniach dobrowolne datki na rzecz wsparcia grupy lub innych wysiłków mających na celu niesienie naszego posłania. Osoby niebędące członkami proszone są o nieprzekazywanie datków pieniężnych, aby NA pozostało w pełni samowystarczalne.

Nasz program zdrowienia rozpoczyna się pełną abstynencją od brania wszelkich narkotyków, włączając alkohol. Czasami na mityngi NA przychodzą osoby wciąż zażywające narkotyki, będące na detoksie lub terapii substytucyjnej. Niezależnie od tego, co zażywasz, gdy przychodzisz po raz pierwszy do NA, jesteś mile widziany. Często członkowie mają również pytania odnośnie do przepisanych lekarstw. Zachęcamy do przeczytania literatury NA Tekst Podstawowy, *In Times of Illness*,* która wyjaśnia podejście NA do tematu zdrowienia oraz rozmów z członkami NA o podobnych doświadczeniach na temat sposobów, które zadziałały w ich przypadku. Sponsoring może być niezbędnym narzędziem pomocnym w zrozumieniu tego zagadnienia oraz innych, podobnych zagadnień związanych ze zdrowieniem (więcej informacji na temat sponsoringu znajduje się w ulotce IP Nr. 11 pt. *Sponsoring*). Nie jesteśmy wykwalifikowanymi profesjonalistami i nie jesteśmy w stanie zaoferować specjalistycznej opinii w kwestiach medycznych, możemy jedynie podzielić się między sobą własnymi doświadczeniami.

Oto kilka rzeczy, które możesz zobaczyć lub przeżyć na naszych spotkaniach

Mityngi NA różnią się od siebie formą, rozmiarem oraz atmosferą. Z tego względu wiele

* Dotychczas nieopublikowane w języku polskim

spraw załatwianych jest inaczej na mityngach w zależności od miasta, kraju lub nawet ze względu na dzień, w którym odbywają się mityngi w miejscu, w którym mieszkasz. Mimo to jednak pewne sprawy pozostają niezmiennie na wszystkich mityngach na całym świecie.

- ⊗ Spotkania mają zazwyczaj formę dyskusji lub spikerki. Na spotkaniach dyskusyjnych członkowie na zmianę mogą dzielić się doświadczeniami. Spotkania spikerskie dają jednemu lub kilku członkom możliwość dzielenia się doświadczeniami przez dłuższy czas.
- ⊗ Goście oraz nowoprzybyli zazwyczaj proszeni są o przedstawienie się imieniem. Nowoprzybyli zazwyczaj witani są poprzez podanie ręki lub przytulenie; następnie otrzymują powitalny breloczek.
- ⊗ W większości miejsc, zwyczajowo, członkowie zbierają się w kręgu, by zakończyć spotkanie modlitwą lub odczytaniem fragmentu literatury NA. Chociaż na spotkaniach uczestnicy mogą odmawiać modlitwy, nasz program nie ma charakteru religijnego, lecz duchowy.
- ⊗ Grupy często zapisują lub zaznaczają obecność na kartach obecności lub kartach nakazu sądowego przez grzeczność wobec ludzi, którzy tego wymagają; jednakże niektóre grupy decydują się nie postępować w ten sposób. Gdy zajdzie potrzeba, najlepiej jest spytać o zasady danej grupy w tej kwestii przed rozpoczęciem spotkania.
- ⊗ Większość grup zapewnia informacje dotyczące innych spotkań NA w regionie oraz ich harmonogramów.

Wielu z nas rozumie Boga po prostu jako dowolną siłę, która pozwala nam pozostać czystymi. Prawo do Boga, jakkolwiek Go pojmujemy, jest zupełne i nieograniczone.

Krok Trzeci, Tekst Podstawowy

W kwestii dzielenia się

- ⊗ NA opiera się na „terapeutycznej wartości wzajemnej pomocy między uzależnionymi”. Osoby niebędące członkami są zazwyczaj proszone o niedzielenie się na spotkaniach.
- ⊗ Członkowie są zazwyczaj proszeni o wypowiedanie się jedynie raz podczas jednego spotkania, mając na uwadze ograniczenia czasowe. Na wielu spotkaniach uprasza się członków o ograniczenie swoich wypowiedzi do pięciu minut lub mniej.
- ⊗ Zachęca się członków, by unikali „wtrąceń”, to znaczy dzielenia się własnymi doświadczeniami w miejsce odpowiadania na doświadczenia przedstawiane przez innych. Rozmawiać między sobą można przed i po spotkaniu.
- ⊗ Członkowie proszeni są o unikanie szczegółowego opisywania narkotyków i ich zażywania na spotkaniach; zamiast tego powinni skupić się na tym, jak uzależnienie oraz powracanie do zdrowia wpływają na ich życie.
- ⊗ Osoby nowoprzybyłe zazwyczaj proszone są o skupienie się na słuchaniu, jednak mogą one również dzielić się podczas części spotkania poświęconej na wypowiedzi, jeśli odczuwają taką potrzebę.
- ⊗ Nowoprzybyli zachęceni są do uważnego słuchania – tak, by mogli rozpoznać tych doświadczonych członków, do których

doświadczeń mogą się odnieść oraz którzy mogliby być dobrymi sponsorami, udzielić porad lub wsparcia.

Kultywowanie atmosfery zdrowienia na naszych spotkaniach

Grupy mogą rozmaicie rozstrzygać kwestie dotyczące spotkań. Zachęcamy, byś za każdym razem sprawdził, czego oczekuje się na danym spotkaniu. Oto podstawowe, powszechnie przyjmowane zasady.

- ⊗ Niektóre ze spotkań mają przerwę na rozmowę, napoje, skorzystanie z łazienki lub papierosa. Na tych spotkaniach, na których przerwy nie ma, zazwyczaj czekamy, aż spotkanie się skończy.
- ⊗ Nie wolno przynosić na spotkania NA narkotyków ani przedmiotów z nimi związanych.
- ⊗ Zdecydowanie radzimy unikać zachowań takich jak: naprzykrzanie się, groźby i zakłócanie porządku, zarówno przed, podczas, jak i po spotkaniach. Obejmuje to niepożądane napraszanie się w kwestii seksualnej, uczuciowej, pieniężnej lub religijnej. Nasze spotkania służą dzieleniu się doświadczeniami związanymi z powrotem do zdrowia. Jeśli czujesz, że padłeś ofiarą molestowania lub gróźb, podziel się tym z prowadzącym spotkanie lub zaufanym służebnym.
- ⊗ Osoby spóźniające się proszone są o ciche zajęcie miejsca oraz nierozpraszanie innych.
- ⊗ Odradzamy prowadzenia rozmów na boku. Rozpraszają one innych, nawet gdy mówione są bardzo cichym szeptem.
- ⊗ Rozmowy telefoniczne oraz SMS-y również rozpraszają. Prosimy członków o wyłączenie

lub wyciszenie telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych na czas spotkania.

- ⊙ Przytulanie jest w wielu miejscach częstą metodą na przywitanie. Jeśli nie czujesz się komfortowo, będąc przytulany, nie krępuj się o tym powiedzieć. Większość członków wykaże zrozumienie.

Nasze spotkania bardzo różnią się co do wielkości oraz stylu prowadzenia. Niektóre są niewielkie i intymne, zaś inne – duże i głośne. Praktyki i zasady stosowane na naszych spotkaniach również bardzo się różnią w zależności od miejsca. Jednak najważniejsze jest, że to właśnie na naszych spotkaniach dzielimy się doświadczeniami, siłą i nadzieją. Jeśli jesteś osobą uzależnioną, przychodź regularnie na mityngi i dziel się swoimi postępami w powrocie do zdrowia!

Kilka przydatnych terminów stosowanych w NA

Uzależniony – określenie używane przez nas w odniesieniu do samych siebie, jako że za główny problem postrzegamy nie zażywanie konkretnego narkotyku, lecz samo uzależnienie

Tekst Podstawowy – książka zawierająca nasze główne idee, zatytułowana *Anonimowi Narkomani*

Mityng zamknięty – spotkanie dla uzależnionych oraz osób mogących mieć problem z narkotykami

Grupa – członkowie organizujący jedno lub więcej spotkań o regularnym harmonogramie (więcej w ulotce IP Nr. 2 pt. *Grupa*)

Siła Wyższa – jakakolwiek siła obdarzająca miłością, która pomaga członkowi pozostać czystym oraz dążyć do zdrowienia

IP – ang. informational pamphlets, broszury informacyjne dotyczące NA (ulotki)

Nowoprzybyli – nowi członkowie NA

Mityng otwarty – spotkanie, na którym wszyscy są mile widziani, również osoby nieuzależnione zainteresowane tematem

Nawrót – krótki lub dłuższy powrót do brania narkotyków

Dzielenie się – przedstawianie osobistych doświadczeń związanych z uzależnieniem oraz powrotem do zdrowia

Sponsor – doświadczony członek oferujący przewodnictwo i wsparcie w trakcie realizacji Programu Dwunastu Kroków (więcej w ulotce IP Nr. 11 pt. *Sponsoring*)

Zaufany służebny – członek pełniący funkcję w służbie NA

Copyright © 2018 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–Europe

B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
WEB 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 978-1-63380-170-7 • Polish • 9/18

WSO Catalog Item No. PL3129