

## Ki, mi, hogyan és miért

### Ki a függő?

Legtöbbünknek nem kell sokat gondolkodni ezen a kérdésen. *Tudjuk!* Az egész életünk és gondolkodásunk valamilyen formában a drogokra összpontosult – hogy megszerezzük, használjunk, és különféle módokon még többet szerezzünk. A használatért éltünk és használtunk, hogy éljünk. Egyszerűen: függő az a férfi vagy nő, akinek az életét a drogok irányítják. Egy folyamatos és előrehaladó betegség markában vagyunk, aminek a vége mindig ugyanaz: börtön, intézet, halál.

### Mi a Narcotics Anonymous programja?

Az NA olyan férfiak és nők non-profit közössége, akik számára a drog jelentős problémává vált. Felépülő függők vagyunk, akik rendszeresen találkozunk, hogy segítsünk egymásnak tisztán maradni. Ez a minden drogtól való teljes absztinencia programja. Csak egy feltétele van a tagságnak: a használat abbahagyásának vágya. Javasoljuk, hogy légy nyitott, és adj magadnak egy esélyt. Programunk elvek összessége, olyan egyszerűen leírva, hogy követni tudjuk azokat a mindennapokban. A legfontosabb az, hogy működnek.

Az NA tagság nem jár kötelezettségekkel. Nem állunk kapcsolatban más szervezetekkel, nincs belépési díjünk vagy tagdíjünk, nem kell fogadalmakat és ígéreteket tennünk senkinek. Nem állunk összeköttetésben semmilyen politikai, vallási vagy jogvégrehajtó csoporttal és soha nem állunk megfigyelés alatt. Bárki csatlakozhat hozzánk, korra, fajra, szexuális irányultságra, hitre, vallásra vagy annak hiányára való tekintet nélkül.

Nem érdekel minket, hogy mit vagy mennyit használtál, vagy hogy kikkel voltál

kapcsolatban, mit tettél a múltban, milyen gazdag vagy milyen szegény vagy, csak az, hogy mit akarsz kezdeni a problémáddal, és mi hogyan tudunk segíteni. Az újonnan érkező a legfontosabb személy a gyűléseken, mert csak úgy tudjuk megtartani, amink van, ha továbbadjuk. A csoportok tapasztalata az, hogy akik rendszeresen járnak gyűléseinkre, tiszták maradnak.

### Miért vagyunk itt?

Mielőtt az NA közösségébe jöttünk, nem boldogultunk saját életünkkel. Nem tudtuk úgy élni és élvezni az életet, ahogyan más emberek. Valami más kellett, és azt hittük, hogy ezt a drogokban találjuk meg. Használatukat családunk, feleségünk, férjünk, és gyermekeink jóléte elé helyeztük. Minden árat megadtunk a drogokért. Sok embernek ártottunk, de leginkább önmagunkat bántottuk. Amiatt, hogy képtelenek voltunk személyes felelősségünket felvállalni, valójában magunknak okoztuk a problémáinkat. Képtelenek voltunk szembenézni az élet feltételeivel.

Legtöbben rájöttünk, hogy függőségünkkel lassú öngyilkosságot követünk el, azonban a függőség az élet olyan alattomos ellensége, hogy elvesztettünk erőnket, hogy akármit is tegyünk ellene. Sokan börtönben végeztük, vagy az orvostudományon, valláson és pszichiátrián keresztül kerestünk segítséget. Egyik módszer sem volt elég hatásos számunkra. Betegségünk mindig újra felbukkant vagy folytatódott a leépülésünk, amíg kétségbeesésünkben egymásnál kerestünk segítséget a Narcotics Anonymous-ban.

Miután az NA-ba jöttünk, rájöttünk, hogy beteg emberek vagyunk. Olyan betegségben szenvedtünk, amire nincs ismert gyógymód. Némely ponton azonban meg lehet állítani, és akkor lehetséges a felépülés.

### Hogyan működik?

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

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

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

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

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

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

Az egyetlen módja, hogy távol maradjunk az aktív függőségtől, az, hogy nem használjuk azt az első adagot. Ha olyan vagy, mint mi, akkor tudod, hogy egy is sok és ezer sosem elég. Ezt nagyon hangsúlyozzuk, mert tudjuk, hogy ha bármilyen drogot használunk, vagy egyiket a másikkal helyettesítjük, akkor újra felébresztjük függőségünket.

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

## Az NA Tizenkét Hagyománya

Amink van, csak úgy tudjuk megtartani, ha vigyázunk rá, és mint ahogy az egyén szabadsága a Tizenkét Lépésből adódik, úgy ered a csoport szabadsága a Hagyományainkból.

Amíg a kötelekek, amik összetartanak, erősebbek, mint azok, amik elválasztanak, addig minden rendben lesz.

1. Közös jólétünknek kell elsőnek lennie, az egyéni felépülés az NA egységétől függ.
2. Csoportunk céljáért egyetlen végső tekintély létezik – egy szerető Isten, aki csoportunk lelkiismeretében fejezi ki magát. Vezetőink csak megbízott szolgáltók; nem uralkodók.
3. Csak egy feltétele van a tagságnak; a használat abbahagyásának vágya.
4. Minden csoport legyen önálló, kivéve olyan ügyekben, amik más csoportokat, vagy az NA egészét érintik.
5. Minden csoportnak egyetlen elsődleges célja van, elvinni az üzenetet a még szenvedő függőnek.
6. Egy NA csoport sose támogasson vagy pénzeljen semmilyen vele kapcsolatban álló intézményt vagy külső vállalkozást, és ne engedje át az NA nevet ezeknek használatra, mert pénz, tulajdon és tekintély problémák eltérítenek minket elsődleges célunktól.
7. Minden NA csoport legyen teljesen ön-ellátó, utasítsa vissza a külső hozzájárulásokat.
8. A Narcotics Anonymous mindig maradjon nem-hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak speciális dolgozókat.
9. Az NA, mint olyan, sose legyen szervezett, de alakíthatunk szolgálati testületeket, vagy bizottságokat, amik közvetlen

felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.

10. A Narcotics Anonymousnak nincs véleménye rajta kívülálló ügyekben; ezért az NA név sohase vonódjon nyilvános vitába.
11. Kapcsolattartásunk a nyilvánossággal inkább a vonzáson, mint a propagandán alapul. Mindig meg kell őriznünk személyes névtelenségünket a sajtóban, rádióban, és filmekben.
12. A névtelenség minden hagyományunk spirituális alapja, mindig emlékeztetve minket arra, hogy az elveket helyezzük a személyiségek elé.

A Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány az  
AA World Services, Inc.  
engedélyével adaptálva, nyomtatva

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Minden jog fenntartva




World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE  
48 Rue de l'Été  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

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

ISBN 978-1-55776-655-7 Hungarian 1/08

WSO Catalog Item No. HU-3101



**Narcotics Anonymous®**

IP No. 1-HU

# Ki, mi, hogyan és miért

Kiadás a *Narcotics Anonymous*  
Fehér Kiskönyvből