

Fiatal
[függőktől
fiatal
függőknek]



Copyright © 2014 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
WEB www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe




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

World Service Office–Iran

Teheran, Iran
www.na-iran.org



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

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

ISBN 9781557761163 • Hungarian • 5/14

WSO Catalog Item No. HU-3113



Ez az irodalom a Narcotics Anonymous fiatal tagjaitól származik, akik tiszták maradtak és találtak egy új életút. Szerete a világon, sok különböző nyelven beszélő fiatal függők tisztulnak ki és maradnak tiszták az NA-ban. Azért írjuk ezt, hogy megosszuk a tapasztalatunkat, az üzenetet, hogy egy függő – mindegy hány éves – abba tudja hagyni a használatot, megszabadulhat a használat vágyától és találhat egy új életutat.

Mint fiatal tagok, legtöbbször nem azért jöttünk a Narcotics Anonymousba, hogy új életútra leljünk. Egyszerűen belefáradtunk a korábbi életünkbe. Leginkább dühösek, magányosak, megbántottak voltunk, vagy féltünk. A drog tűnt az egyetlen megoldásnak, ami aztán elég gyorsan még nehezebbé tette az életünket. Belefáradtunk a fájdalomba és a zavarba, de nem akartuk tudomásul venni, hogy a drogok csak erősítik bennünk ezeket az érzéseket. Függetlenül attól, hogy függőnek gondoltuk-e magunkat, vagy sem, nehéz volt elképzelni, hogy abba hagyjuk a droghasználatot. Ha fontolóra is vettük, az a gondolat hamar elszállt.

Ha mindez ismerősen hangzik, közénk való lehetsz. Ez a pamflet azért jött létre, hogy megosszuk tapasztalatainkat: nem voltunk túl fiatalok ahhoz, hogy függők legyünk, és ahhoz sem vagyunk túl fiatalok, hogy felépüljünk. Abba hagytuk a használatot, és felfedeztünk egy új életutat. Lehet, hogy nem látsz fiatal tagokat a gyűléseken, ahová jársz, de ha tiszta maradsz és rendszeresen jársz gyűlésekre, megtalálsz minket.

Amikor a Narcotics Anonymousba jöttünk, láttuk, hogyan bánnak egymással a tagok. Láttunk valami őszintét és igazat. Hallottuk, ahogy más függők arról beszélnek, hogy nem kell többé használniuk. Hallgattuk, ahogy megosztották, hogy az NA program segítségével hogyan mentek át a félelmen, és hogyan válhatunk szabaddá, hogy másfajta életet éljünk. Úgy tűnhet, hogy az életünkben mások megpróbálták irányítani bennünket, de az NA tagok egyszerűen felajánlották a tapasztalatukat, erejüket és reményüket. Elmondták, hogy soha többé nem kell használnunk, ha nem akarunk. Kezdtük a közösség részének érezni magunkat.

Mivel ritkán láttunk más fiatal tagokat a gyűléseken, azt gondolhattuk, hogy talán túl fiatalok vagyunk a függőséghez vagy a tisztasághoz. Mindenesetre a tagok támogatásával tiszták maradtunk, és kapcsolatokat építettünk idősebb társakkal a Narcotics Anonymousban. Lehet, hogy nem használtunk olyan sokáig drogokat, de rájöttünk, hogy a függőségünk sokkal mélyebben gyökerezik, mint a használatunk. Mikor először jöttünk az NA-ba, könnyebb volt azonosulni azokkal a társakkal, akik hasonló múlttal rendelkeztek, vagy akik ugyanazt a szert használták, mint mi. Miután megismertük a többi függőt, rájöttünk, hogy hasonló gondolatok és érzések kavargtak bennünk is, függetlenül attól, hogy milyen idősök vagy fiatalok vagyunk, vagy hogy honnan jöttünk.



Biztos, hogy függő vagyok?

Mielőtt az NA-ba jöttünk, sokan úgy gondoltuk, hogy a használat teljesen normális életszakasz, és természetes része a felnőtté válásnak. A korunkat akár kifogásnak is használtuk, de hamarosan nehezzé vált tagadni, hogy a drogok problémává váltak. Lehet, hogy megpróbáltunk úgy tenni, mintha nem törődnénk a dolgokkal, de lelkünk mélyén tudtuk, hogy több áldozatot hoztunk a drogokért, mint akartunk.

Amikor az NA-ra találtunk, talán úgy gondoltuk, túl fiatalok vagyunk ahhoz, hogy kitisztuljunk. Talán azt hittük, hogy a függőség csak fizikai, és hogy hosszú ideig kell bizonyos drogokat használni ahhoz, hogy függőkké váljunk. A gyűléseken viszont meghallottuk, hogy az NA úgy írja le a függőséget, ami három módon hat ránk: mentálisan, fizikailag és lelkileg. A probléma kevésbé szólt arról, amit a drogok tettek velünk, inkább arról, hogy hogyan használtuk őket. A használatnak nem kellett mindennaposnak lennie, és nem kellett fizikai függőséget kiváltaniuk ahhoz, hogy problémát okozzanak. A használatunkat a megszállottság, a kényszeresség és az én-központúság jellemezte. Megszállottan gondolkodtunk a drogról és a használó életmódról. Kényszeresen használtunk akkor is, ha nem akartunk, vagy azt mondtuk magunknak, hogy nem tudjuk abbahagyni, ha egyszer már elkezdtük. A teljes én-központúságban bármit feláldoztunk azért, hogy másképp érezzük magunkat, még ha ez azt is jelentette, hogy magunkat vagy a szeretteinket kellett bántanunk. Legtöbbször a neheztelés, a düh és a félelem érzése uralkodott el rajtunk.

Amikor meghallottam a felolvasásban, hogy „a függő olyan férfi vagy nő...” eltűnődtem: vajon felnőttnek kell-e lennem ahhoz, hogy eljussak a mélypontra és kitisztuljak.

Azonosulni tudtunk azokkal a tagokkal, akik hasonló érzéseket éltek meg, függetlenül attól, hogy ők másképp használtak, mint mi. Rájöttünk, hogy nem számít a drogok fajtája. Teljesen mindegy, hogy mi csak a hétvégeken használtunk, vagy a sulit előtt, után, közben drogoztunk-e. Elvesztettük az irányítást a drog-

használatunk felett, és a használat érdekében olyan dolgokat tettünk, amikre nem voltunk büszkék. Végül a magány és a szégyen maradt velünk. *Bármilyen* drogot is használjon, a függő útja ugyanoda vezet: az irányítás elvesztéséhez és a reménytelenség érzéséhez.

A függőség nem kevésbé halálos számunkra csak mert fiatalok vagyunk. Akármikor dönthetünk úgy, hogy tiszták maradunk, ha készen állunk rá. Amikor halljuk, hogy a tagok a mélypontjukról osztanak meg, tudjuk, hogy a mi mélypontunk ott van, ahonnan már nem ásunk mélyebbre. A tagság egyetlen feltétele a használat abbahagyásának a vágya, tehát akárkinek lehet esélye egy új életre, aki megtalálja az NA közösségét – fiatalnak és idősnek egyaránt.

Szponzorálás

A szponzorral való munka megtanítja nekünk, hogy hogyan mondjuk el valakinek, *valójában* mi is történik velünk. Megtanuljuk, hogyan fejezzük ki a bennünk lévő érzéseket, elkezdjük megfogadni a javaslatokat, és gyakoroljuk a Tizenkét Lépést az életünkben. A szponzor legfontosabb képessége az, hogy bízhatunk benne, és példát mutathat, hogy mihez kezdjünk az életünkkel. A lépéseken való munka a szponzorunkkal segít felismerni, hogy életünkben miképp nyilvánul meg a függőségünk, még ha nem is használunk drogot. A megszállottság és a kényszer számtalan területen befolyásolhatja hozzáállásunkat, legyen az szex, evés, pénz, a kapcsolataink, számítógépes játé-



kok, az internet, stb. A függőség eltorzíthat minden viselkedést és érzést, hogy pótolja a drogok használatával járó érzéseket.

Sokan tapasztaltunk lehangoltságot, szorongást, dühöt, öncsonkítást és evési zavarokat. Egy szponzor gyakran az első személy, akiben megbízunk eléggé, hogy beszéljünk neki ezekről a problémákról. Amikor nyitottá válunk, a szponzorunk segíthet nekünk megoldást találni.

Szex, drogok és...

Fiatal tagként nehéz lehet a felépülés során elfogadni a szexualitásunkat. Tapasztalataink a szexről tartalmazhatnak bármit a szexuális beállítottságunktól kezdve a szakításon, a terhességen, a kezelhetetlenségen, a zavaron és szégyenen át a büntudatig mindazzal kapcsolatban, amit elkövettünk, vagy ami velünk történt. Nagyon sok véleményt és javaslatot hallunk majd a szexről és a párkapcsolatokról a felépülésben. Lehet, hogy nem figyelünk arra, amit mások mondanak, de megpróbálhatunk őszintén beszélni a szponzorunkkal és azokkal a társakkal, akikben bízunk. Néha az érzéseink a szexről és a kapcsolatokról elhitethetik velünk, hogy a drogok megoldást jelentenek. E helyett megosztjuk, hogy min megyünk keresztül, segítséget és támogatást kérünk. A felépülés segít nekünk tisztán túljutni az érzéseinken. Ha őszintén osztunk meg magunkról, akkor példával szolgálunk mások számára.



Fiatalkorú voltam

Ha a döntéseinkhez a szülő, a gondviselő, vagy más felnőtt beleegyezése szükséges, megtörténhet, hogy nem mindig engednek el a gyűlésekre, vagy nem kapunk lehetőséget a program által ajánlott változásokhoz. Egy döntést meghoztunk magunknak: tisztának maradni. Lehet, hogy még időbe telik, amíg úgy élhetjük az életünket, ahogy szeretnénk, de ragaszkodhatunk a felépülés melletti elhatározásunkhoz a nehezebb időkben is. Ha el tudunk jutni gyűlésekre, a társak támogatnak úgy, hogy hisznek bennünk, és hogy tiszták tudunk maradni, ha akarunk, ha segítséget kérünk, és ha elfogadjuk a tanácsokat.

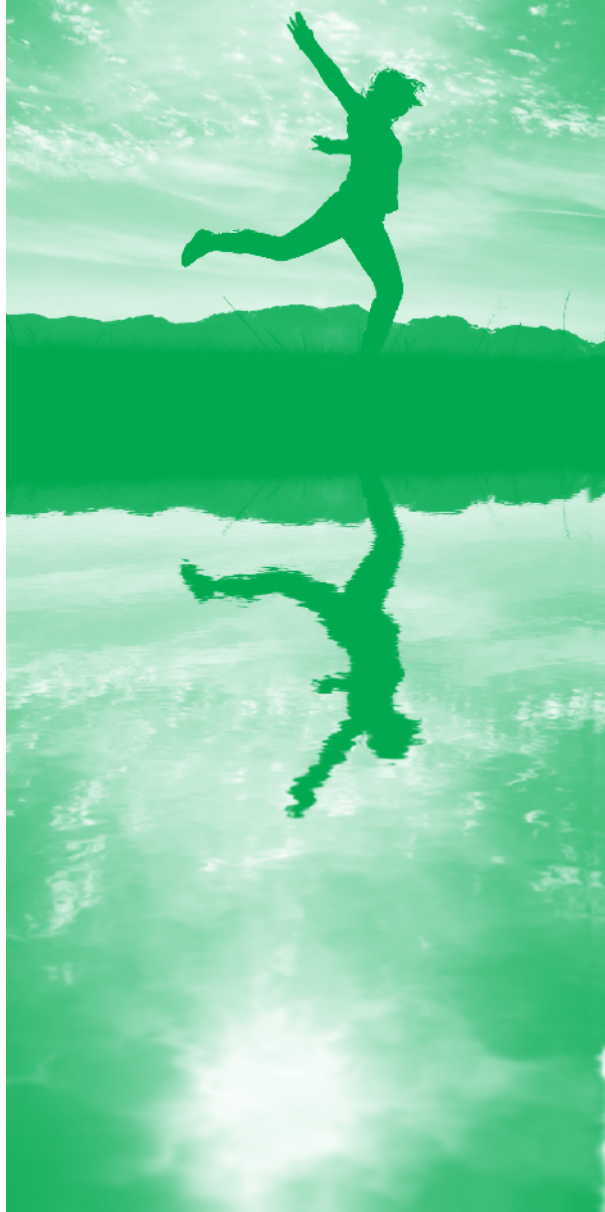
A környezetemben a többiek továbbra is használnak

Mikor kitisztulunk, hallhatjuk, ahogy más felépülők azt mondják: „le kell cserélni a régi játszótársakat, játszótérket, játékszereket”, de előfordul, hogy nincs választásunk. Nem tudunk kizárni olyan embereket az életünkből, akikkel együtt élünk, akikkel suliba járunk, és akikkel össze vagyunk zárva. A barátaink, a családtagjaink talán használnak előttünk. Ez megnehezíti, hogy a felépülésünkre koncentráljunk.

Tudjuk, hogy soha többé nem kell használnunk, de nehéz kiverni a fejünkből a drogokat, ha mindennap szem előtt vannak. Ha használó gondolatunk támad, egyik NA társunkhoz fordulunk. Ha nincs módunk másik függőhöz fordulni, olvashatjuk az irodalmat, írhatunk a naplónkba, elmélyíthetjük kapcsolatunkat a Felsőbb Erővel, vagy beszélhetünk egy baráttal, családtaggal, aki nem használ. Tiszták maradunk, történjen bármi. A használó gondolatok jönnek és mennek, erejük csökken, ha segítséget kérünk.

Nagyon izgatott voltam a felépüléssel kapcsolatban az első NA gyűlésem után, de mégis haza kellett mennem este és a családommal lenni. Buliztak hangosan és későig. Bezárkózhattam ugyan a szobámba, de a hangok és a szagok ugyanúgy beszűrődtek.

[Szabadság]



Egy spirituális, nem vallásos program

A szüleink vagy gondviselőnk megkövetelheti, hogy kövessük az ő vallásukat mindaddig, amíg elég időssek leszünk ahhoz, hogy szabadon választhassunk hitet. Kíváncsiak lehetnek arra, hogy vajon az NA tanít-e olyat, ami ellenkezik az ő vallási nézeteikkel, vagy hogy másik vallásba kényszerít-e. Emlékezhetünk, hogy az NA nem áll versenyben vagy konfliktusban egy vallással sem, és nem kell vallásossá válnunk ahhoz, hogy tiszták maradjunk. A Tizenkét Lépés arra ösztönöz minket, hogy megtaláljuk a saját hitünket. Elmondhatjuk szüleinknek, hogy az NA nem támogat, de nem is ellenez semmilyen vallást. Mindössze tiszteletben kell tartanunk szüleink óhaját mindaddig, amíg lehetőségünk lesz arra, hogy magunk válaszszunk.

Én voltam az egyetlen fiatal NA tag

Néhányan kívülállónak éreztük magunkat, mivel mi voltunk az egyedüli fiatalok a környező gyűléseken. Gyűlés után együtt tudtunk ugyan lenni a tagokkal, de néha jó érzés lett volna korunkbeliekkel lenni. Néha nehéz leküzdeni a kívülállóság érzését, hogy mi vagyunk a legfiatalabbak a csoportban. Kereshetünk lehetőségeket arra, hogy olyan NA találkozókra utazzunk, ahol esélyünk lehet megismerkedni korunkbeli felépülőkkel. Egyre több fiatal jár a felépülés útján világszerte. A modern technológia útján is kapcsolatba tudunk kerülni fiatal felépülőkkel. A felépüléssel kapcsolatos online csevegő csoportok, email listák és a közösségi oldalak lehetővé teszik, hogy kapcsolatot tartsunk fenn más tagokkal szerte a világon. Ez ugyan nem pótolja a valódi gyűlésen való részvételt, de lehetőséget ad arra, hogy azonosuljunk a többi fiatal taggal, a tapasztalatokkal, hogy milyen fiatalon tisztának lenni.

Az első NA rendezvényen való részvétel igazi fordulópont volt számomra. Megismerkedtem fiatal tagokkal a világ minden tájáról. Amikor egy másik rendezvényre mentem hónapokkal később, a tőlem messzire élők még mindig emlékeztek a nevemre. Tudtam, hogy valóban tagja vagyok az NA közösségnek.

Ha tiszták maradunk, lehetőségünk lesz más fiatal tagokat üdvözölni a gyűléseken, hogy tudassuk: fiatalon is részese lehetsz az NA-nak. Elmondjuk nekik, hogy a program működik, még a fiatalok számára is. Mi vagyunk erre az élő bizonyíték. Tiszták maradunk, csak a mai nap.

Visszaesés

Felépülőben lévő fiataloként lehetnek barátaink az NA-ban, akik visszatérnek a használatához, amint megszűnnek a gondjaik. Fáj látni, ahogy elhagyják az NA közösséget, különösen, ha közel álltak hozzánk. A felépülésnek olyan sokat köszönhetünk, hogy utálatos belegondolni, hogy egy barátunk szenved az aktív használatban. Nem számít, mennyire akarjuk, nem tudunk senki mást leállítani, ha használni akar. Egyszerűen próbálunk a felépülés élő üzenete lenni. Ingyen megosztjuk, amit kaptunk. Néhány függőnek nem fog kelleni, amink van. Megosztjuk reményünket, tudatva, hogy van egy másik út, ha akarják. Emlékezhetünk az NA irodalom szavaira: „Van, amikor a visszaesés alapozza meg a szabadságot”. Közel maradunk azokhoz a tiszta társakhoz, akik megértik érzéseinket: a fájdalmunkat és a frusztrációt, amikor látjuk jönni és menni az embereket. Emlékezünk, hogy bár fiatalok vagyunk, tiszták tudunk maradni életünk végéig, ha a csak a mai napot éljük. Az irodalom és a tapasztalat megerősíti, hogy „még nem láttunk olyat, hogy bárki visszaesne, aki éli a programot.” Még több információ van a visszaesésről az *Basic Text, Narcotics Anonymous* 7. fejezetében, „Felépülés és visszaesés” címmel, és a *Felépülés és visszaesés* című pamfletben is.

A tagok segítségével biztonságban érzem magam az NA-ban

A Narcotics Anonymous nem sérthetetlen a társadalom veszélyeivel szemben. Azok, akikben megbízunk az NA-ban, segíthetnek nekünk elkerülni, hogy anyagi, szerelmi, szexuális helyzetekbe keveredjünk olyanokkal, akiket nem a jó szándék vezérel. Egyre inkább megbízunk más tagokban azáltal, hogy fokozatosan megismerjük őket. Elkezdjük egy szponzorral, aki segít megismerni más tagokat. Nyilvános helyeken ismerkedünk emberekkel, amíg nem érezzük magunkat kellemesen velük. Ha kényelmetlen helyzetbe kerülünk, olyan társakkal beszélgetünk, akikben bízunk. Nem kell semmit megtartanunk magunknak. Akiket érdekel a jólétünk, türelmesek lesznek, míg elnyerik a bizalmunkat, és nem erőltetnek bele minket kényelmetlen helyzetekbe. Egyáltalán nem telik sok időbe, hogy kapcsolatokat építsünk ki hozzánk közel állókkal, akikkel biztonságban érezzük magunkat.

Szembenézni élethelyzetekkel drogok nélkül

Mivel fiatalok vagyunk, általában fontosabb élethelyzetek és mérföldkövek várnak ránk. Lehetetlennek tűnhet tisztán átélni olyan eseményeket, mint például az érettségit, születésnapokat, egyéb ünnepeket, vagy amikor elég idősek leszünk, hogy legálisan ihatunk. A barátaink és a családjaink nem mindig fogják megérteni az érveinket, hogy miért maradunk tiszták, főleg olyan helyzetekben, ahol megszokott az alkoholfogyasztás. A környezetünkben élőket arra kérjük, hogy támogassák a döntésünket, és a szponzorunk és tagtársaink támogatására kell hagyatkoznunk ilyen helyzetekben. Megkérhetünk NA tagokat, hogy legyenek ott velünk, ha egyedül kényelmetlenül éreznénk magunkat. Ők segítenek emlékezni, hogy bármit át tudunk élni tisztán is.

Amikor először kitisztultam, kíváncsi voltam, hogyan fogom majd megünnepelni az érettségit vagy a születésnapjaimat.

Mi történik majd akkor, ha elég idős leszek ahhoz, hogy bárokba menjek és alkoholos italokat vegyek? Mi lesz, ha valaha megházasodok, koccinthatok-e az egészségünkre? Mit fogunk a vendégeinknek felszolgálni?

Még több tárul fel...

Nem számít, hány éves, az NA-ba érkezők többségének van még tennivalója a felnőtté váláshoz. Betegségünk magja az önmegszállottság. Ez azt jelenti, hogy az összes újonnan érkező ugyanazzal a gyerekességgel küzd, korától függetlenül. Megtanulunk egy felépülési programot élni a tagok mellett, segíteni nekik, amikor tudunk, és elfogadni a segítségüket, amikor kell. Másképp nézhetünk ki, vagy másképp érezhetünk, mint az idősebb társaink, de mindannyian csak a mai nap maradunk tiszták. Amikor nyitunk más tagok felé, rájövünk, hogy sokkal több bennünk a közös, mint gondoltuk volna. Az NA lehetővé teszi a függőknek korra való tekintet nélkül, hogy felnőjenek és fejlődjenek, tisztán a felépülésben. Csak a mai nap – előttünk az egész élet. Ha tiszták maradunk, még bárki lehet belőlünk, csak akarnunk kell.



Hungarian