

Cine este un dependent?

Cei mai mulți dintre noi nu trebuie să se gândească de două ori la această întrebare. *Noi știm!* Întreaga noastră viață și gândire se concentrează pe droguri sub o formă sau alta – obținerea, consumul și găsirea modalităților și mijloacelor de a obține mai mult. Trăiam pentru consum și consumam pentru a trăi. Mai simplu spus, un dependent este orice bărbat sau femeie a cărei viață este controlată de droguri. Noi suntem persoane aflate sub controlul unei boli continue și progresive, al cărei sfârșit este întotdeauna același: închisori, instituții și moarte.

Ce este programul Narcoticii Anonimi?

NA este o organizație non-profit sau comunitate de bărbați și femei pentru care drogurile au devenit o problemă majoră. Noi suntem dependenți în recuperare care se întâlnesc cu regularitate pentru a se ajuta reciproc să rămână curați. Acesta este un program de abținere completă de la orice formă de drog. Există doar o singură cerință pentru a deveni membru, dorința de a renunța la consum. Noi îți sugerăm să-ți păstrezi mintea deschisă și să-ți acorzi o șansă. Programul nostru este format dintr-un set de principii scrise atât de simplu, încât să le putem practica în viața noastră de zi cu zi. Cel mai important lucru este că ele funcționează.

În NA nu există niciun fel de obligații. Nu suntem afiliați cu alte organizații. Nu avem taxe de înscriere și nu percepem cotizații, n-avem angajamente de semnat, n-avem promisiuni de făcut nimănui. Nu suntem conectați cu nici o instituție politică, religioasă sau de aplicare a legii și nu suntem sub supraveghere în niciun moment. Oricine ni se poate alătura indiferent de vârstă, rasă, orientare sexuală, crez, religie sau lipsa religiei.

Nu ne interesează ce sau cât de mult consumi sau de unde îți cumperi droguri, ce ai făcut în trecut, cât de mult sau puțin ai, ci doar ce vrei să faci în legătură cu problema ta și cum te putem noi ajuta. Noul-venit este cea mai importantă persoană la orice întâlnire, deoarece putem păstra ce avem doar dăruind mai departe. Noi am învățat din experiența noastră de grup, că cei care vin în mod regulat la ședințele noastre rămân curați.

De ce suntem aici?

Înainte de a ajunge în Comunitatea NA, nu ne puteam gestiona propriile vieți. Noi nu mai puteam să trăim și să ne bucurăm de viață ca ceilalți oameni. Trebuia să trăim ceva diferit și credeam că găsisem asta în droguri. Am pus consumul de droguri pe primul loc, în fața bunăstării familiilor noastre, soțiilor noastre, soților și copiilor noștri. Trebuia să obținem droguri cu orice preț. Am rănit mulți oameni, dar în primul rând ne-am făcut rău nouă înșine. Prin incapacitatea noastră de a ne asuma responsabilitatea ne cream, de fapt, propriile probleme. Păream a fi incapabili să înfruntăm viața așa cum este ea.

Majoritatea dintre noi am realizat că în dependența noastră ne omoram încet, dar dependența este un inamic al vieții atât de viclean încât ne pierduserăm puterea de a face ceva în legătură cu asta. Mulți dintre noi au ajuns în închisoare sau au căutat ajutor prin medicină, religie sau psihiatrie. Niciuna dintre aceste metode nu a fost suficientă pentru noi. Boala noastră revenea mereu sau continua să progreseze până când, în disperare, am căutat ajutor unii de la alții la Narcoticii Anonimi.

După ce am ajuns la NA am realizat că suntem oameni bolnavi. Sufeream din cauza unei boli pentru care nu există un remediu cunoscut. Cu toate acestea, ea poate fi oprită la un moment dat și, atunci, recuperarea este posibilă.

Cum funcționează

Dacă îți dorești ceea ce noi avem de oferit și ai bunăvoința de a face un efort pentru asta, atunci ești gata să urmezi anumiți pași. Acestea sunt principiile care au făcut posibilă recuperarea noastră.

1. Noi am admis că eram neputincioși în fața dependenței noastre, că pierduserăm controlul vieților noastre.
2. Noi am ajuns la convingerea că o Putere superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală.
3. Noi am hotărât să ne predăm voința și viețile în grija lui Dumnezeu, *așa cum Îl percepeam fiecare dintre noi*.
4. Noi am făcut fără teamă un inventar moral amănunțit al propriei persoane.
5. Noi am admis în fața lui Dumnezeu, a noastră înșine și a unei alte ființe umane, natura exactă a greșelilor noastre.
6. Noi am fost pregătiți pe deplin ca Dumnezeu să înlăture toate aceste defecte de caracter.
7. Noi L-am rugat cu umilință să ne înlăture neajunsurile.
8. Noi am făcut o listă cu toți oamenii cărora le-am făcut rău și am decis să ne reparăm greșelile față de ei.
9. Noi ne-am reparat greșelile direct față de acești oameni, acolo unde a fost posibil, cu excepția situațiilor în care acest lucru le-ar fi făcut rău lor sau altor persoane.
10. Noi am continuat să ne facem inventarul personal și, când am greșit, ne-am recunoscut imediat greșelile.
11. Noi am căutat prin rugăciune și meditație să ne îmbunătățim contactul conștient cu Dumnezeu, *așa cum Îl percepeam fiecare dintre noi*, rugându-ne doar să cunoaștem voința Sa pentru noi și să avem puterea de a o împlini.
12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altor dependenți și să aplicăm aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

(pe verso)

Pare foarte mult și nu putem face totul dintr-odată. Noi n-am devenit dependenți într-o singură zi, așa că amintește-ți – *încet și sigur ne putem recupera.*

Un singur lucru, mai mult decât orice altceva, ne poate înfrânge în timpul recuperării noastre: o atitudine de indiferență sau intoleranță față de principiile spirituale. Trei dintre acestea sunt indispensabile: onestitatea, o minte deschisă și bunăvoința. Cu acestea suntem pe drumul cel bun.

Credem că abordarea noastră față de boala dependenței este complet realistă, deoarece valoarea terapeutică a unui dependent care-l ajută pe altul este nemăitâlnită. Noi credem că metoda noastră este practică, deoarece un dependent poate ajuta și înțelege cel mai bine un alt dependent. În opinia noastră, cu cât mai devreme ne înfruntăm problemele în societate, în viața de zi cu zi, cu atât mai repede devenim membri productivi, acceptați și responsabili ai acestei societăți.

Singurul mod de a nu ne întoarce la dependența activă este să nu luăm acel prim drog. Dacă ești ca noi, știi că un drog este prea mult, iar o mie nu sunt niciodată de ajuns. Noi punem mare accent pe acest fapt deoarece știm că atunci când folosim orice formă de drog, sau înlocuim o substanță cu alta, dăm iarăși frâu liber dependenței.

Considerând alcoolul diferit de alte forme de droguri, foarte mulți dependenți au recăzut. Înainte de a veni la NA mulți dintre noi vedeau alcoolul ca fiind separat de droguri, dar nu ne permitem să fim confuzi în legătură cu asta. Alcoolul este un drog. Noi suntem persoane care au boala dependenței, ce trebuie să se abțină de la toate formele de drog pentru a se recupera.

Cele Douăsprezece Tradiții ale NA

Putem păstra ceea ce avem doar cu vigilență și, precum libertatea individuală vine în urma celor Doisprezece Pași, așa și libertatea grupului izvorăște din tradițiile noastre.

Atât timp cât legăturile care ne unesc sunt mai puternice decât acelea care ne-ar putea dezbină, totul va fi bine.

1. Bunăstarea noastră comună trebuie să fie pe primul loc; recuperarea personală depinde de unitatea NA.
2. Pentru scopul nostru de grup, există o singură autoritate supremă, un Dumnezeu iubitor, așa cum Se poate exprima El în conștiința grupului. Liderii noștri sunt doar slujitori de încredere, ei nu guvernează.
3. Singura cerință pentru a deveni membru NA este dorința de a înceta consumul.
4. Fiecare grup trebuie să fie autonom, cu excepția chestiunilor care afectează alte grupuri sau NA în general.
5. Fiecare grup are un singur scop primar – să transmită mesajul NA dependentului care încă mai suferă.
6. Un grup NA nu trebuie niciodată să susțină, să finanțeze sau să împrumute numele NA vreunei organizații exterioare sau înrudite cu NA, pentru ca problemele legate de bani, proprietate sau prestigiu să nu ne distragă de la scopul nostru primar.
7. Fiecare grup NA trebuie să se autofinanțeze, refuzând contribuții din afară.
8. Narcoticii Anonimi trebuie să rămână întotdeauna non-profesionistă, dar centrele noastre de servicii pot angaja personal calificat.
9. NA, în sine, nu trebuie să aibă o organizare strictă vreodată, dar putem crea consilii sau comitete de servicii direct responsabile față de cei în slujba cărora se află.
10. NA nu are nicio opinie cu privire la chestiuni exterioare; prin urmare, numele NA nu trebuie niciodată implicat în controverse publice.

(pe verso)

11. Politica noastră de relații publice se bazează mai degrabă pe atragere decât pe promovare; noi trebuie să ne păstrăm întotdeauna anonimatul personal la nivel de presă, radio și film.
12. Anonimitatea este baza spirituală a tuturor tradițiilor noastre, reamintindu-ne neîncetat să plasăm principiile înaintea personalităților.

Înțelegerea acestor tradiții vine treptat, odată cu trecerea timpului. Obținem noi informații pe măsură ce discutăm cu membri și vizităm diverse grupuri. De obicei, abia după ce ne implicăm în acțiuni de serviciu, conștientizăm că „recuperarea personală depinde de unitatea NA,” iar această unitate depinde de cât de bine respectăm tradițiile noastre. Tradițiile NA nu sunt negociabile. Acestea sunt instrucțiunile datorită cărora comunitatea noastră rămâne vie și liberă.

Urmând aceste instrucțiuni în relațiile noastre cu ceilalți și, în general, cu societatea, evităm multe probleme. Asta nu înseamnă că tradițiile noastre înlătură toate problemele. În continuare va trebui să facem față dificultăților ce apar: probleme de comunicare, conflicte interne și confruntări cu persoane și grupuri din afara comunității. Totuși, respectând aceste principii, putem evita multe greșeli.

Multe dintre problemele noastre sunt similare celor cu care s-au confruntat predecesorii noștri. Datorită experienței lor, acumulată cu mult efort, au apărut tradițiile, iar experiența noastră a demonstrat că acestea sunt la fel de valabile astăzi ca în ziua în care au fost formulate. Tradițiile noastre ne protejează de forțe din interior și exterior care ne pot distruge. Ele constituie legăturile trainice care ne țin împreună, funcționând doar atunci când le înțelegem și le aplicăm.