



## Dla Nowoprzybyłego

Literatura zatwierdzona przez Wspólnotę NA.

Copyright © 2007 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Wszystkie prawa zastrzeżone

NA jest bezdochodową wspólnotą mężczyzn i kobiet, dla których głównym problemem stały się narkotyki. Jesteśmy powracającymi do zdrowia uzależnionymi; spotykamy się regularnie, aby wspierać się nawzajem w utrzymywaniu czystości. W NA nie ma składek ani opłat. Jedynym warunkiem przynależności jest pragnienie zaprzestania brania.

Nie musisz być czysty przychodząc na swój pierwszy mityng. Sugerujemy jednak, abyś od początku przychodził regularnie i utrzymywał czystość. Nie musisz przedawkować albo trafić do więzienia, aby otrzymać pomoc od wspólnoty NA. Uzależnienie nie jest stanem beznadziejnym, jest chorobą z której można zdrowieć. Z pomocą programu Dwunastu Kroków i wspólnoty powracających do zdrowia uzależnionych, możliwe jest przewyciężenie w sobie pragnienia brania narkotyków.

Uzależnienie to choroba, która może dotknąć każdego. Niektórzy z nas brali narkotyki, by wyzwolić w sobie pewne stany, podczas gdy inni brali, aby je wyeliminować. Są także tacy, którzy cierpiąc na różnego rodzaju fizyczne i psychiczne dolegliwości, uzależniali się od środka przepisywanego im przez lekarzy. Niektórzy z nas wzięli kilkakrotnie „towarzystwo”, aby zyskać akceptację otoczenia, ale po pewnym czasie poczuli, że nie mogą przestać.

Wielu z nas próbowało przewyciężyć swoje uzależnienie. Najczęściej udawało się to na krótki czas, by następnie pograć się jeszcze głębiej w nałogu.

Okoliczności nie mają tu żadnego znaczenia. Uzależnienie jest postępującą chorobą, podobnie jak cukrzyca. Jesteśmy „uczuleni” na narkotyki. Nasz koniec jest zawsze taki sam: więzienie, szpital lub śmierć. Jeżeli przestałeś kierować swoim życiem i chcesz żyć bez brania narkotyków, mamy na to sposób. Oto Dwanaście Kroków Anonimowych Narkomanów, których codzienne stosowanie pomaga nam w przewyciężaniu choroby.

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec uzależnienia, że straciliśmy kontrolę nad naszym życiem.
2. Uwierziliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam równowagę wewnętrzną.
3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga – *jakkolwiek Go pojmujemy*.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny swojego życia.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Byliśmy całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Pokornie prosiliśmy Go, aby zaradził naszym niedoskonałościom.
8. Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście tym, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to te lub inne osoby.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek osobisty, natychmiast przyznając się do popełnianych błędów.

11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do umocnienia świadomego kontaktu z Bogiem, *jakkolwiek Go pojmujemy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w wyniku realizacji tych kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym uzależnionym i stosować te zasady we wszystkich sferach naszego życia.

Zdrowienie nie kończy się na byciu czystym. W momencie, gdy utrzymujemy abstynencję od wszystkich narkotyków (oznacza to także alkohol i marihuanę), stajemy oko w oko z uczuciami, z którymi nigdy dotąd nie potrafiliśmy sobie poradzić. Doświadczamy też uczuć, do których nie byliśmy nigdy przedtem zdolni. Musimy być gotowi, aby stawiać czoła starym i nowym uczuciom, w miarę jak one się pojawiają.

Uczymy się doświadczać uczuć, uświadamiając sobie, że nie mogą one nam wyrządzić żadnej krzywdy, chyba że im się poddamy. Zamiast im ulegać, gdy nie możemy sobie z nimi poradzić, dzwoniemy do innego członka NA. Dzieląc się swoimi uczuciami uczymy się z nimi żyć. Nasi przyjaciele z NA mają podobne doświadczenia i mogą nam opowiedzieć o tym, co im pomogło. Pamiętaj, że samotny uzależniony, to uzależniony w złym towarzystwie.

Dwanaście Kroków, nowi przyjaciele i sponsorzy pomagają nam radzić sobie z tymi uczuciami. W NA nasze radości są pomnażane dzięki temu, że się nimi dzielimy. Nasze smutki są pomniejszane również poprzez dzielenie się nimi z innymi. Po raz pierwszy w życiu nie musimy niczego doświadczać sami. Teraz, w grupie, mamy również możliwość nawiązania kontaktu z Siłą Wyższą, która może zawsze być z nami.

Sugerujemy, abyś jak najszybciej poszukał sobie sponsora, gdy tylko zapoznasz się z innymi członkami grupy na twoim terenie. Fakt, że jest się proszonym przez nowego członka o sponsorowanie jest zaszczytem, zatem nie wahaj się kogoś o to poprosić. Sponsoring jest doświadczeniem wzbogacającym obie strony. Wszyscy jesteśmy tu po to, aby pomagać i korzystać z pomocy. My, którzy powracamy do zdrowia, musimy dzielić się z Tobą tym, czego się nauczyliśmy, aby kontynuować nasz własny rozwój w ramach programu NA i naszą zdolność do funkcjonowania bez narkotyków.

Ten program niesie nadzieję. Jedyne co musisz wnieść ze sobą, to pragnienie zaprzestania brania i wolę, aby spróbować tej nowej drogi życia.

Przychodź na mityngi, słuchaj z otwartym umysłem, zadawaj pytania, notuj numery telefonów i korzystaj z nich. Pozostań czystym właśnie dzisiaj.

Chcielibyśmy również przypomnieć Ci, że jest to program *anonimowy*, i że Twoja anonimowość jest ściśle chroniona. „Nie interesuje nas, jakie narkotyki i jak dużo ich zażywałeś, jakie miałeś powiązania, co robiłeś w przeszłości, jaki posiadasz majątek. Interesuje nas tylko to, co zamierzasz zrobić ze swoim problemem i jak my możemy Ci w tym pomóc.”