

NARCOTICE ANONIMI®

A CINCEA EDIȚIE



WORLD SERVICE OFFICE, INC.

VAN NUYS, CA S.U.A. 91409

Cele douăsprezece pași și cele douăsprezece tradiții
reproduse pentru adaptare cu permisiunea
de către AA World Services, Inc.

Copyright © 1982, 1984, 1987, 1988
De către World Service Office, Inc.
Toate drepturile rezervate.

Publicat în 1983. A treia ediție în 1984.
A patra ediție 1987. A cincea ediție 1988.
Tipărit în Statele Unite ale Americii

99 98 97 96 95 94 93 21 20 19 18 17
Catalogarea Bibliotecii Congresului în datele publicației
Narcotics Anonymous ®
Include index.

1. Narcotics Anonymous 2. Dependenți de narcotice –
Reabilitare – Statele Unite – Studii de caz.
1. Narcotics Anonymous, [DNLM: 1. Narcotics Anonymous.
2. Dependența de narcotice – reabilitare –
relatări personale. WM 270 N2235]
HV5825.N28 1987 362.2'9386 86-26640

ISBN 0-912075-02-3 (*copertă tare*)
ISBN 1-55776-025-X (*copertă flexibilă*)

Număr de catalog al Bibliotecii Congresului 83-70346

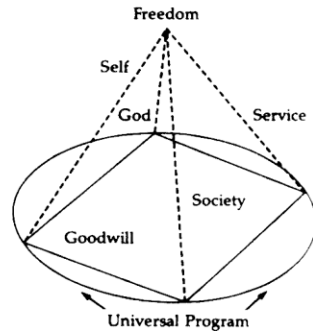
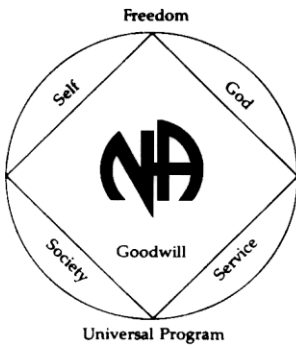


Aceasta este literatura aprobată de Conferința NA.

Narcotics Anonymous,  și The NA Way sunt
mărci înregistrate ale World Service Office, Inc.

CUPRINS

Simbolul nostru	v
Prefață	vi
Introducere	xv
CARTEA I: NARCOTICI ANONIMI	
<i>Capitolul</i>	
Cine este un dependent?	3
<i>Capitolul doi</i>	
Ce este programul Narcotics Anonymous?	9
<i>Capitolul trei</i>	
De ce suntem aici?	13
<i>Capitolul patru</i>	
Cum funcționează	17
<i>Capitolul cinci</i>	
Ce pot face?	52
<i>Capitolul șase</i>	
Cele douăsprezece tradiții ale Narcoticii Anonimi	58
<i>Capitolul șapte</i>	
Recuperarea și recidiva	75
<i>Capitolul opt</i>	
Ne recuperăm	85
<i>Capitolul nouă</i>	
Doar pentru astăzi – Trăind programul	91



SIMBOLUL NOSTRU

Simplitatea este cheia simbolului nostru; el imită simplitatea comunității noastre. În contururile sale simple se pot găsi tot felul de conotații oculte și ezoterice, dar în mintea membrilor comunității predomină semnificațiile și relațiile ușor de înțeles.

Cercul exterior denotă un program universal și total, care are loc în interiorul său pentru toate manifestările persoanei în recuperare.

Pătratul, ale cărui linii sunt definite, este ușor de văzut și de înțeles, dar există și alte părți nevăzute ale simbolului. Baza pătrată reprezintă bunăvoința, fundamentul atât al Frăției, cât și al membrilor societății noastre. Buna voință este cel mai bine ilustrată în serviciu; serviciul adecvat înseamnă „a face ceea ce trebuie din motive corecte”. Când buna voință susține și motivează atât individul, cât și Frăția, suntem complet întregi și complet liberi. Probabil că ultimul lucru care va fi pierdut în fața libertății va fi stigmatul de a fi dependent.

Cele patru laturi ale piramidei care se ridică de la bază într-o figură tridimensională reprezintă Sinele, Societatea, Serviciul și Dumnezeu. Toate se ridică până la punctul Libertății. Toate părțile sunt strâns legate de nevoile și obiectivele dependentului care caută recuperarea și de scopul Frăției, care este de a face recuperarea accesibilă tuturor. Cu cât baza este mai mare (pe măsură ce creștem în unitate, în număr și în frăție), cu atât laturile piramidei sunt mai largi și cu atât punctul libertății este mai înalt.

PREFAȚĂ

„Fructul deplin al muncii din dragoste trăiește în recoltă, iar aceasta vine întotdeauna la timpul potrivit...”

Materialul pentru această carte a fost extras din experiențele personale ale dependenților din cadrul Frăției Narcoticii Anonimi. Acest Text de bază se bazează pe o schiță derivată din „cartea albă” a noastră, Narcoticii Anonimi. Primele opt capitole se bazează pe titlurile temelor din cartea albă și poartă același titlu. A fost inclus un al nouălea capitol, Doar pentru astăzi, precum și un al zecelea capitol, Mai multe vor fi dezvăluite. Urmează o scurtă istorie a cărții.

Narcotics Anonymous a fost înființată în iulie 1953, prima întâlnire având loc în sudul Californiei. Comunitatea a crescut în mod neregulat, dar s-a răspândit rapid în diferite părți ale Statelor Unite. Încă de la început, era evidentă necesitatea unei cărți despre recuperare care să contribuie la consolidarea comunității. Cartea albă, Narcotics Anonymous, a fost publicată în 1962. Cu toate acestea, comunitatea avea încă o structură slabă, iar anii 1960 au fost o perioadă dificilă. Numărul membrilor a crescut rapid pentru o perioadă, apoi a început să scadă. Nevoia unei direcții mai specifice era evidentă. N.A. și-a demonstrat maturitatea în 1972, când a fost deschis Biroul de Servicii Mondiale (WSO) în Los Angeles. WSO a adus comunității unitatea și sensul necesare.

Deschiderea WSO a adus stabilitate creșterii comunității. Astăzi, există dependenți în recuperare în mii de întâlniri în toată Statele Unite și în multe țări străine. Astăzi, Biroul de Servicii Mondiale servește cu adevărat o comunitate mondială.

Narcotics Anonymous a recunoscut de mult timp necesitatea unui Text de bază complet despre dependență - o carte despre dependenți, scrisă de dependenți și pentru dependenți.

Acest efort a fost consolidat, după formarea WSO, odată cu publicarea broșurii The N.A. Tree, o broșură despre activitatea de serviciu. Această broșură a fost manualul original de serviciu al Frăției. Ea a fost urmată de volume ulterioare și mai cuprinzătoare, iar acum de Manualul de serviciu N.A. Manualul a schițat o structură de serviciu care includea o

Conferința Mondială de Serviciu (WSC). La rândul său, WSC includea un Comitet de Literatură, cu încurajarea WSO, a mai multor membri ai Consiliului de Administrație și a Conferinței, lucrările au început.

Pe măsură ce cererea de literatură, în special de texte cuprinzătoare, a devenit tot mai răspândită, Comitetul de literatură al WSC s-a dezvoltat. În octombrie 1979, a avut loc prima Conferință mondială de literatură la Wichita, Kansas, urmată de conferințe la Lincoln, Nebraska; Memphis, Tennessee; Santa Monica, California; Warren, Ohio; și Miami, Florida.

Subcomitetul de literatură al WSC, lucrând în cadrul conferinței și individual, a colectat sute de pagini de materiale de la membri și grupuri din întreaga Frăție. Aceste materiale au fost catalogate, editate, asamblate,

dezmembrate și reasamblate cu multă migală. Zeci de reprezentanți zonali și regionali care au lucrat cu Comitetul de literatură au dedicat mii de ore de muncă pentru a produce lucrarea prezentată aici. Dar, mai important, acești membri au căutat conștiincios să asigure un text care să reflecte „conștiința de grup”.

În conformitate cu spiritul anonimatului, noi, Subcomitetul de Literatură al WSC, considerăm că este potrivit să ne exprimăm recunoștința și aprecierea specială față de întreaga Frăție, în special față de cei mulți care au contribuit cu materiale pentru a fi incluse în carte. Considerăm că această carte este o sinteză a conștiinței colective a grupului Frăției și că fiecare idee trimisă este inclusă în lucrare într-o formă sau alta.

Acest volum este destinat să fie un manual pentru fiecare dependent care dorește să se recupereze. Ca dependenți, cunoaștem durerea dependenței, dar cunoaștem și bucuria recuperării pe care am găsit-o în Frăția Narcoticii Anonimi. Credem că a sosit momentul să împărtășim recuperarea noastră, în formă scrisă, cu toți cei care doresc ceea ce noi am găsit. În mod corespunzător, această carte este dedicată informării fiecărui dependent:

**DOAR PENTRU AZI, NU MAI TREBUIE SĂ CONSUMI
NICIODATĂ!**

Prin urmare,

Cu recunoștință pentru recuperarea noastră, dedicăm cartea noastră N.A. serviciului iubitor al Puterii noastre Superioare. Prin dezvoltarea unui contact conștient cu Dumnezeu, niciun dependent care caută recuperarea nu

trebuie să moară fără șansa de a găsi un mod de viață mai bun.

Rămânem slujitori de încredere, plini de recunoștință și iubire,

SUBCOMITETUL DE LITERATURĂ
CONFERINȚA MONDIALĂ DE SERVICIU
NARCOTICS ANONYMOUS

Nu putem schimba natura dependentului sau a dependenței. Putem contribui la schimbarea vechii minciuni

„Odată dependent, mereu dependent”, străduindu-ne să facem recuperarea mai accesibilă. Doamne, ajută-ne să ne amintim această diferență.

INTRODUCERE

Această carte este experiența comună a Frăției Narcoticii Anonimi. Vă invităm să citiți acest text, sperând că veți alege să împărtășiți cu noi noua viață pe care am găsit-o. Nu am găsit în niciun caz un leac pentru dependență. Oferim doar un plan dovedit pentru recuperarea zilnică.

În N.A., urmăm un program adaptat de la Alcoolicii Anonimi. Peste un milion de oameni s-au recuperat în A.A., majoritatea dintre ei fiind la fel de dependenți de alcool pe cât eram noi de droguri. Suntem recunoscători comunității A.A. pentru că ne-a arătat calea către o viață nouă.

Cele douăsprezece pași ai Narcotics Anonymous, adaptați după A.A., constituie baza programului nostru de recuperare. Noi am lărgit doar perspectiva lor. Urmăm aceeași cale, cu o singură excepție: identificarea noastră ca dependenți este cuprinzătoare în ceea ce privește orice substanță care modifică starea de spirit și alterează mintea. Alcoolismul este un termen prea limitat pentru noi; problema noastră nu este o substanță specifică, ci o boală numită dependență. Credem că, ca comunitate, am fost ghidați de o Conștiință Superioară și suntem recunoscători pentru îndrumarea care ne-a permis să construim un program de recuperare dovedit.

Ajungem la Narcotics Anonymous prin diverse mijloace și credem că numitorul nostru comun este faptul că nu am reușit să acceptăm dependența noastră. Datorită diversității dependenților din cadrul comunității noastre, abordăm

soluția conținută în această carte în termeni generali. Ne rugăm să fi căutat și să fi fost minuțioși, astfel încât fiecare dependent care citește acest volum să găsească speranța pe care noi am găsit-o.

Pe baza experienței noastre, credem că fiecare dependent, inclusiv dependentul potențial, suferă de o boală incurabilă a corpului, minții și spiritului. Ne aflăm într-o dilemă fără speranță, a cărei soluție este de natură spirituală. Prin urmare, această carte va trata aspecte spirituale.

Nu suntem o organizație religioasă. Programul nostru este un set de principii spirituale prin care ne recuperăm dintr-o stare aparent fără speranță a minții și a corpului. Pe parcursul compilării acestei lucrări, ne-am rugat:

„DUMNEZEU, dă-ne cunoașterea necesară pentru a scrie în conformitate cu preceptele Tale divine. Insuflă-ne un sentiment al scopului Tău. Fă-ne slujitori ai voinței Tale și dă-ne o legătură de altruism, pentru ca aceasta să fie cu adevărat opera Ta, nu a noastră – astfel încât niciun dependent, nicăieri, să nu mai moară din cauza ororilor dependenței.”

Tot ceea ce se întâmplă în cadrul serviciului N.A. trebuie să fie motivat de dorința de a transmite mai eficient mesajul recuperării către dependenții care încă suferă. Din acest motiv am început această muncă. Trebuie să ne amintim întotdeauna că, în calitate de membri individuali, grupuri și

comitete de serviciu, nu suntem și nu ar trebui să fim niciodată în competiție unii cu alții. Lucrăm separat și împreună pentru a ajuta noii veniți și pentru binele nostru comun. Am învățat, în mod dureros, că conflictele interne paralizează comunitatea noastră; ele ne împiedică să oferim serviciile necesare pentru creștere.

Sperăm că această carte va ajuta dependenții care suferă să găsească soluția pe care noi am găsit-o. Scopul nostru este să rămânem curați, doar pentru astăzi, și să transmitem mesajul recuperării.

CARTEA UNU

NARCOTICI ANONIMI®

S-au scris multe cărți despre natura dependenței. Această carte se ocupă în primul rând de natura recuperării. Dacă ești dependent și ai găsit această carte, te rog, acordă-ți o pauză și citește-o!

CAPITOLUL UNU

CINE ESTE DEPENDENT?

Majoritatea dintre noi nu trebuie să ne gândim de două ori la această întrebare. ȘTIM! Întreaga noastră viață și gândire se concentrau pe droguri într-o formă sau alta – obținerea, consumul și găsirea de modalități și mijloace pentru a obține mai mult. Trăiam pentru a consuma și consumam pentru a trăi. Pur și simplu, un dependent este un bărbat sau o femeie a cărui viață este controlată de droguri. Suntem oameni în strânsoarea unei boli continue și progresive, al cărei final este întotdeauna același: închisoare, instituții și moarte.

Cei dintre noi care au descoperit Programul Narcoticii Anonimi nu trebuie să se gândească de două ori la întrebarea: Cine este un dependent? Știm! Următoarele sunt experiențele noastre.

Ca dependenți, suntem oameni al căror consum de substanțe care alterează mintea și schimbă starea de spirit cauzează probleme în orice domeniu al vieții. Dependența este o boală care implică mai mult decât consumul de droguri. Unii dintre noi credem că boala noastră era prezentă cu mult înainte de prima dată când am consumat.

Majoritatea dintre noi nu ne consideram dependenți înainte de a veni la Programul Narcotics Anonymous. Informațiile de care dispuneam proveneau de la persoane prost informate. Atâta timp cât puteam să nu consumăm

pentru o perioadă, credeam că suntem în regulă. Ne concentrăm pe faptul că nu consumam, nu pe consumul în sine. Pe măsură ce dependența noastră progresa, ne gândeam din ce în ce mai puțin să ne oprim. Doar în disperare ne întrebam: „Oare să fie din cauza drogurilor?”

Nu am ales să devenim dependenți. Suferim de o boală care se manifestă în moduri antisociale și care face dificilă detectarea, diagnosticarea și tratarea.

Boala noastră ne-a izolat de oameni, cu excepția momentelor în care procurăm, consumam și găseam modalități și mijloace de a obține mai mult. Ostili, plini de resentimente, egocentri și egoiști, ne-am izolat de lumea exterioară. Orice lucru care nu ne era complet familiar devenea străin și periculos. Lumea noastră s-a micșorat și izolarea a devenit viața noastră. Consumam pentru a supraviețui. Era singurul mod de viață pe care îl cunoșteam.

Unii dintre noi consumam, foloseam în mod abuziv și abuzam de droguri și totuși nu ne consideram dependenți. În tot acest timp, ne repetam: „Pot să fac față”. Concepțiile noastre greșite despre natura dependenței includeau viziuni despre violență, criminalitate stradală, ace murdare și închisoare.

Când dependența noastră era tratată ca o infracțiune sau o deficiență morală, deveneam rebeli și ne afundam și mai mult în izolare. Unele dintre stările de euforie erau minunate, dar, în cele din urmă, lucrurile pe care trebuia să le facem pentru a continua să consumăm reflectau disperarea. Eram prinși în strânsoarea bolii noastre. Eram obligați să supraviețuim cu orice preț. Manipulam oamenii

și încercam să controlăm totul în jurul nostru. Am mințit, am furat, am înșelat și ne-am vândut. Trebuia să avem droguri, indiferent de cost. Eșecul și frica au început să ne invadeze viețile.

Un aspect al dependenței noastre era incapacitatea noastră de a face față vieții așa cum era ea. Am încercat droguri și combinații de droguri pentru a face față unei lumi aparent ostile. Visam să găsim o formulă magică care să ne rezolve problema fundamentală – pe noi înșine. Adevărul era că nu puteam consuma cu succes nicio substanță care să ne altereze mintea sau starea de spirit, inclusiv marijuana și alcoolul. Drogurile nu ne mai făceau să ne simțim bine.

Uneori, eram defensivi în privința dependenței noastre și ne justificam dreptul de a consuma, mai ales când aveam rețete legale. Eram mândri de comportamentul nostru, uneori ilegal și adesea bizar, care caracteriza consumul nostru. Am „uitat” momentele în care stăteam singuri și eram consumați de frică și autocompătimire. Am căzut într-un tipar de gândire selectivă. Ne aminteam doar experiențele bune legate de droguri. Justificam și raționalizam lucrurile pe care le făceam pentru a nu ne îmbolnăvi sau a nu înnebuni. Ignoram momentele în care viața părea un coșmar. Evitam realitatea dependenței noastre.

Funcțiile mentale și emoționale superioare, precum conștiința și capacitatea de a iubi, erau puternic afectate de consumul nostru de droguri. Abilitățile de a trăi erau reduse la nivelul animalelor. Spiritul nostru era distrus.

Capacitatea de a simți umanitatea era pierdută. Pare extrem, dar mulți dintre noi am fost în această stare de spirit.

Căutam constant răspunsul – acea persoană, acel loc sau acel lucru care ar fi făcut ca totul să fie bine. Ne lipsea capacitatea de a face față vieții de zi cu zi. Pe măsură ce dependența noastră progresa, mulți dintre noi ne-am trezit intrând și ieșind din instituții.

Aceste experiențe indicau că era ceva în neregulă cu viațile noastre. Voiam o ieșire ușoară. Unii dintre noi ne-am gândit la sinucidere. Încercările noastre erau de obicei slabe și nu făceau decât să contribuie la sentimentul nostru de inutilitate. Eram prinși în iluzia „ce-ar fi dacă”, „dacă doar” și „doar încă o dată”. Când căutam ajutor, căutam doar absența durerii.

Ne-am recăpătat de multe ori sănătatea fizică, doar pentru a o pierde din nou prin consumul de droguri. Istoricul nostru arată că este imposibil pentru noi să consumăm cu succes. Indiferent cât de bine pare că ne controlăm, consumul de droguri ne pune întotdeauna în genunchi.

La fel ca alte boli incurabile, dependența poate fi oprită. Suntem de acord că nu este nimic rușinos în a fi dependenți de „ ”, cu condiția să acceptăm sincer dilema noastră și să luăm măsuri pozitive. Suntem dispuși să recunoaștem fără rezerve că suntem alergici la droguri. Bunul simț ne spune că ar fi o nebunie să ne întoarcem la sursa alergiei noastre. Experiența noastră ne arată că medicina nu poate vindeca boala noastră.

Deși toleranța fizică și mentală joacă un rol important, multe droguri nu necesită o perioadă îndelungată de utilizare pentru a declanșa reacții alergice. Reacția noastră la droguri este ceea ce ne face dependenți, nu cantitatea pe care o consumăm.

Mulți dintre noi nu credeam că avem o problemă cu drogurile până când acestea nu s-au terminat. Chiar și când alții ne spuneau că avem o problemă, eram convinși că noi aveam dreptate și că lumea se înșela. Am folosit această convingere pentru a ne justifica comportamentul autodistructiv. Am dezvoltat un punct de vedere care ne-a permis să ne urmăm dependența fără să ne preocupe propria stare de bine sau cea a celorlalți. Am început să simțim că medicamentele ne ucideau cu mult înainte de a putea recunoaște acest lucru în fața altora. Am observat că, dacă încercam să renunțăm la consum, nu puteam. Bănuim că pierdusem controlul asupra medicamentelor și că nu aveam puterea să ne oprim.

Anumite lucruri au urmat pe măsură ce am continuat să consumăm. Ne-am obișnuit cu o stare de spirit comună dependenților. Am uitat cum era înainte să începem să consumăm; am uitat de bunele maniere. Am dobândit obiceiuri și maniere ciudate. Am uitat cum să muncim; am uitat cum să ne distrăm; am uitat cum să ne exprimăm și cum să arătăm preocupare pentru ceilalți. Am uitat cum să simțim.

Cât timp consumam, trăiam într-o altă lume. Experimentam doar șocuri periodice de realitate sau conștiință de sine. Părea că eram cel puțin două persoane în

loc de una, Dr. Jekyll și Mr. Hyde. Alergam și încercam să ne punem viața în ordine înainte de următoarea doză. Uneori reușeam să facem asta foarte bine, , dar mai târziu, era mai puțin important și mai imposibil. În cele din urmă, Dr. Jekyll a murit și Mr. Hyde a preluat controlul.

Fiecare dintre noi are câteva lucruri pe care nu le-a făcut niciodată. Nu putem lăsa aceste lucruri să devină scuze pentru a consuma din nou. Unii dintre noi se simt singuri din cauza diferențelor dintre noi și ceilalți membri. Acest sentiment face dificilă renunțarea la vechile legături și vechile obiceiuri.

Toți avem toleranțe diferite la durere. Unii dependenți au trebuit să meargă la extreme mai mari decât alții. Unii dintre noi am descoperit că ne-a ajuns când ne-am dat seama că ne drogăm prea des și că acest lucru ne afecta viața de zi cu zi.

La început, consumam într-un mod care părea social sau cel puțin controlabil. Nu aveam niciun indiciu despre dezastrul care ne aștepta în viitor. La un moment dat, consumul nostru a devenit incontrollabil și antisocial. Acest lucru a început când lucrurile mergeau bine și ne aflam în situații care ne permiteau să consumăm frecvent. De obicei, acesta era sfârșitul vremurilor bune. Poate că am încercat să moderăm, să înlocuim sau chiar să renunțăm la consum, dar am trecut de la o stare de succes și bunăstare indusă de droguri la o faliment spiritual, mental și emoțional complet. Ritmul acestui declin variază de la un dependent la altul. Indiferent dacă se produce în ani sau zile, totul merge în jos. Cei dintre noi care nu mor din cauza bolii vor ajunge în

închisoare, în instituții psihiatrice sau vor ajunge la o demoralizare completă pe măsură ce boala progresează.

Drogurile ne-au dat sentimentul că putem face față oricărei situații care ar putea apărea. Am devenit însă conștienți că consumul de droguri era în mare parte responsabil pentru unele dintre cele mai grave situații în care ne-am aflat. Unii dintre noi ar putea să-și petreacă restul vieții în închisoare pentru o infracțiune legată de droguri.

A trebuit să ajungem la fundul prăpastiei înainte de a fi dispuși să ne oprim. În cele din urmă, am fost motivați să căutăm ajutor în ultima etapă a dependenței noastre. Atunci ne-a fost mai ușor să vedem distrugerea, dezastrul și iluzia „ ” a consumului nostru. Era mai greu să negăm dependența noastră când problemele ne priveau în față.

Unii dintre noi au văzut mai întâi efectele dependenței asupra celor mai apropiați oameni. Depindeam foarte mult de ei pentru a ne ajuta să trecem prin viață. Ne simțeam furioși, dezamăgiți și răniți când își găseau alte interese, prieteni și persoane dragi. Regrețam trecutul, ne temeam de viitor și nu eram prea încântați de prezent. După ani de căutări, eram mai nefericiți și mai puțin satisfăcuți decât la început.

Dependența noastră ne-a transformat în sclavi. Eram prizonieri ai propriilor noastre minți și condamnați de propria noastră vinovăție. Am renunțat la speranța că vom înceta vreodată să consumăm droguri. Încercările noastre de a rămâne curați au eșuat întotdeauna, provocându-ne durere și suferință.

Ca dependenți, avem o boală incurabilă numită dependență. Boala este cronică, progresivă și fatală. Cu toate acestea, este o boală tratabilă. Considerăm că fiecare individ trebuie să răspundă la întrebarea: „Sunt dependent?” Modul în care am contractat boala nu are o importanță imediată pentru noi. Ne preocupă recuperarea.

Începem să ne tratăm dependența prin abținere. Mulți dintre noi am căutat răspunsuri, dar nu am găsit nicio soluție viabilă până când ne-am întâlnit unii pe alții. Odată ce ne identificăm ca dependenți, ajutorul devine posibil. Putem vedea puțin din noi în fiecare dependent și putem vedea puțin din ei în noi. Această perspectivă ne permite să ne ajutăm reciproc. Viitorul nostru părea fără speranță până când am găsit dependenți curați care erau dispuși să împărtășească cu noi. Negarea dependenței noastre ne-a ținut bolnavi, dar recunoașterea sinceră a dependenței ne-a permis să încetăm consumul. Oamenii de la Narcotics Anonymous ne-au spus că erau dependenți în recuperare care învățaseră să trăiască fără droguri. Dacă ei puteau să o facă, puteam și noi.

Singurele alternative la recuperare sunt închisoarea, instituțiile, abandonul și moartea. Din păcate, boala noastră ne face să negăm dependența noastră. Dacă ești dependent, poți găsi un nou mod de viață prin programul N.A. Am devenit foarte recunoscători în cursul recuperării noastre. Prin abținere și prin parcurgerea celor Doisprezece Pași ai Narcotics Anonymous, viețile noastre au devenit utile.

Ne dăm seama că nu vom fi niciodată vindecați și că vom purta boala în noi pentru tot restul vieții. Avem o

boală, dar ne recuperăm. În fiecare zi ni se oferă o nouă şansă. Suntem convinși că există o singură cale de a trăi, și aceea este calea N.A.

CAPITOLUL DOI

CE ESTE

PROGRAMUL NARCOTICS

ANONYMOUS?

N.A. este o comunitate sau societate non-profit formată din bărbați și femei pentru care drogurile au devenit o problemă majoră. Suntem dependenți în recuperare care se întâlnesc regulat pentru a se ajuta reciproc să rămână curați. Acesta este un program de abținere completă de la toate drogurile. Există o singură cerință pentru a deveni membru: dorința de a renunța la consum. Vă sugerăm să aveți o minte deschisă și să vă acordați o pauză. Programul nostru este un set de principii scrise într-un mod atât de simplu încât le putem urma în viața de zi cu zi. Cel mai important lucru despre ele este că funcționează.

Nu există condiții pentru a deveni membru al N.A. Nu suntem afiliați la nicio altă organizație, nu avem taxe de inițiere sau cotizații, nu trebuie să semnați niciun angajament și nu trebuie să faceți promisiuni nimănui. Nu avem legături cu niciun grup politic, religios sau de aplicare a legii și nu suntem supravegheați în niciun moment. Oricine se poate alătura nouă, indiferent de vârstă, rasă, identitate sexuală, credință, religie sau lipsa religiei.

Nu ne interesează ce sau cât ai consumat, cine erau cunoștințele tale, ce ai făcut în trecut, cât de mult sau de puțin ai, ci doar ce vrei să faci în legătură cu problema ta și cum te putem ajuta. Nou-venitul este cea mai importantă persoană la orice întâlnire, deoarece putem păstra ceea ce avem doar oferindu-l altora. Am învățat din experiența grupului nostru că cei care vin în mod regulat la întâlnirile noastre rămân curați.

Narcotics Anonymous este o comunitate de bărbați și femei care învață să trăiască fără droguri. Suntem o societate non-profit și nu percepem cotizații sau taxe de niciun fel. Fiecare dintre noi a plătit prețul calității de membru. Am plătit pentru dreptul de a ne recupera cu durerea noastră.

Supraviețuind împotriva tuturor sorților, suntem dependenți care se întâlnesc regulat. Răspundem la împărtășirea sinceră și ascultăm poveștile membrilor noștri pentru mesajul recuperării. Ne dăm seama că există în sfârșit speranță pentru noi.

Folosim instrumentele care au funcționat pentru alți dependenți în recuperare care au învățat în N.A. să trăiască fără droguri. Cei Doisprezece Pași sunt instrumente pozitive care fac posibilă recuperarea noastră. Scopul nostru principal este să rămânem curați și să transmitem mesajul dependenților care încă suferă. Suntem uniți de problema noastră comună, dependența. Întâlnindu-ne, vorbind și ajutând alți dependenți, reușim să rămânem curați. Nou-venitul este cea mai importantă persoană la orice întâlnire, deoarece putem păstra ceea ce avem doar oferindu-l altora. Narcotics Anonymous are mulți ani de

experiență cu literalmente sute de mii de dependenți. Această experiență directă în toate fazele bolii și recuperării are o valoare terapeutică de neegalat. Suntem aici pentru a împărtăși liber cu orice dependent care dorește să se recupereze.

Mesajul nostru de recuperare se bazează pe experiența noastră. Înainte de a veni la Fellowship, ne-am epuizat încercând să consumăm cu succes și întrebându-ne ce era în neregulă cu noi. După ce am venit la N.A., ne-am regăsit într-un grup foarte special de oameni care au suferit ca noi și au găsit recuperarea. În experiențele lor, împărtășite liber, am găsit speranță pentru noi înșine. Dacă programul a funcționat pentru ei, va funcționa și pentru noi.

Singura cerință pentru a deveni membru este dorința de a renunța la consum. Am văzut că programul funcționează pentru orice dependent care dorește sincer și onest să renunțe. Nu trebuie să fim curați când ajungem aici, dar după prima întâlnire, le sugerăm noilor veniți să continue să vină și să revină curați. Nu trebuie să așteptăm o supradoză sau o condamnare la închisoare pentru a primi ajutor de la Narcotics Anonymous. Dependența nu este o stare fără speranță, din care nu există recuperare.

Întâlnim dependenți ca noi, care sunt curați. Privim, ascultăm și realizăm că ei au găsit o modalitate de a trăi și de a se bucura de viață fără droguri. Nu trebuie să ne mulțumim cu limitările din trecut. Putem examina și reexamina vechile noastre idei. Putem să ne îmbunătățim constant vechile idei sau să le înlocuim cu altele noi. Suntem bărbați și femei care am descoperit și am

recunoscut că suntem neputincioși în fața dependenței noastre. Când consumăm, pierdem. Când am descoperit că nu putem trăi nici cu, nici fără droguri, am căutat ajutor prin N.A., în loc să ne prelungim suferința. Programul face minuni în viețile noastre. Devenim oameni diferiți. Parcurgeam pașii și menținerea abstenenței ne oferă o pauză zilnică de la pedepsele pe care ni le-am impus singuri. Devenim liberi să trăim.

Vrem ca locul nostru de recuperare să fie un loc sigur, ferit de influențe externe. Pentru protecția comunității, insistăm ca niciun fel de droguri sau accesorii să nu fie aduse la întâlniri.

Ne simțim complet liberi să ne exprimăm în cadrul comunității, deoarece agențiile de aplicare a legii nu sunt implicate. Întâlnirile noastre au o atmosferă de empatie. În conformitate cu principiile recuperării, încercăm să nu ne judecăm, să nu stereotipizăm și să nu moralizăm unii pe alții. Nu suntem recrutați și calitatea de membru nu costă nimic. N.A. nu oferă consiliere sau servicii sociale.

Întâlnirile noastre sunt un proces de identificare, speranță și împărtășire. Inima N.A. bate când doi dependenți împărtășesc recuperarea lor. Ceea ce facem devine real pentru noi când îl împărtășim. Acest lucru se întâmplă la scară mai mare în întâlnirile noastre regulate. O întâlnire are loc când doi sau mai mulți dependenți se adună pentru a se ajuta reciproc să rămână curați.

La începutul întâlnirii, citim literatura N.A. care este disponibilă pentru oricine. Unele întâlniri au vorbitori, discuții pe teme sau ambele. Întâlnirile închise sunt pentru

dependenți sau pentru cei care cred că ar putea avea o problemă cu drogurile. Întâlnirile deschise sunt pentru oricine dorește să experimenteze comunitatea noastră. Atmosfera de recuperare este protejată de cele douăsprezece tradiții ale noastre. Ne susținem financiar în totalitate prin contribuții voluntare din partea membrilor noștri. Indiferent de locul în care are loc întâlnirea, rămânem neafiliați. Întâlnirile oferă un loc în care să fim alături de alți dependenți. Tot ce ne trebuie sunt doi dependenți, care să se îngrijească și să împărtășească, pentru a organiza o întâlnire.

Permitem ideilor noi să pătrundă în noi. Punem întrebări. Împărtășim ceea ce am învățat despre viața fără droguri. Deși principiile celor Douăsprezece Pași pot părea ciudate la început, cel mai important lucru despre ele este că funcționează. Programul nostru este un mod de viață. Învățăm valoarea principiilor spirituale, precum renunțarea, umilința și serviciul, citind literatura N.A., mergând la întâlniri și parcurgând pașii. Descoperim că viețile noastre se îmbunătățesc constant dacă ne abținem de la substanțele chimice care ne alterează mintea și ne schimbă starea de spirit și dacă lucrăm cei Doisprezece Pași pentru a ne susține recuperarea. Trăind acest program, intrăm într-o relație cu o Putere mai mare decât noi înșine, ne corectăm defectele și suntem conduși să îi ajutăm pe ceilalți. Acolo unde s-au comis greșeli, programul ne învață spiritul iertării.

S-au scris multe cărți despre natura dependenței. Această carte se ocupă de natura recuperării în cadrul

programului „ ”. Dacă ești dependent și ai găsit această carte, te rog să-ți acorzi o pauză și să citești

CAPITOLUL TREI

DE CE SUNTEM AICI?

Înainte de a veni la Frăția N.A., nu ne puteam gestiona propriile vieți. Nu puteam trăi și ne bucura de viață așa cum o fac alți oameni. Aveam nevoie de ceva diferit și credeam că am găsit acest lucru în droguri. Am pus consumul lor înaintea bunăstării familiilor noastre, a soților, soților și copiilor noștri. Trebuia să avem droguri cu orice preț. Am făcut mult rău multor oameni, dar mai ales ne-am făcut rău nouă înșine. Prin incapacitatea noastră de a accepta responsabilitățile personale, ne-am creat de fapt propriile probleme. Păream incapabili să facem față vieții așa cum era ea.

Majoritatea dintre noi am realizat că, prin dependența noastră, ne sinucideam încet, dar dependența este un dușman al vieții atât de viclean, încât ne-am pierdut puterea de a face ceva în privința asta. Mulți dintre noi am ajuns în închisoare sau am căutat ajutor prin medicină, religie și psihiatrie. Niciuna dintre aceste metode nu a fost suficientă pentru noi. Boala noastră reapărea mereu sau continua să progreseze până când, în disperare, am căutat ajutorul reciproc în Narcotics Anonymous.

După ce am venit la N.A., ne-am dat seama că eram oameni bolnavi. Suferam de o boală pentru care nu există leac cunoscut. Cu toate acestea, ea poate fi oprită la un moment dat, iar recuperarea este atunci posibilă.

Suntem dependenți care caută recuperarea. Am folosit droguri pentru a ne ascunde sentimentele și am făcut tot ce era necesar pentru a obține droguri. Mulți dintre noi ne trezeam bolnavi, incapabili să mergem la muncă sau mergeam la muncă sub influența drogurilor. Mulți dintre noi furau pentru a-și susține obiceiul. I-am rănit pe cei pe care îi iubeam. Am făcut toate aceste lucruri și ne-am spus: „Pot să mă descurc”. Căutam o cale de ieșire. Nu puteam face față vieții așa cum era ea. La început, consumul era distractiv. Pentru noi, consumul a devenit un obicei și, în cele din urmă, a devenit necesar pentru supraviețuire. Progresia bolii nu era evidentă pentru noi. Am continuat pe calea distrugerii, fără să știm unde ne ducea. Eram dependenți și nu știam asta. Prin droguri, am încercat să evităm realitatea, durerea și mizeria. Când efectul drogurilor dispărea, ne dădeam seama că aveam în continuare aceleași probleme, iar ele se înrăutățeau. Căutam alinare consumând din nou și din nou – mai multe droguri, mai des.

Am căutat ajutor și nu am găsit. Adesea, medicii nu înțelegeau dilema noastră. Au încercat să ne ajute dându-ne medicamente. Soții, soțiile și cei dragi ne-au dat tot ce aveau și s-au epuizat în speranța că vom înceta să

consumăm sau că ne vom simți mai bine. Am încercat să înlocuim un drog cu altul, dar acest lucru nu a făcut decât să ne prelungească durerea. Am încercat să ne limităm consumul la cantități sociale, fără succes. Nu există dependenți sociali. Unii dintre noi au căutat un răspuns în biserici, religii sau culte. Alții au căutat un leac prin schimbarea locului de trai. Am dat vina pe mediul înconjurător și pe situația noastră de viață pentru problemele noastre. Această încercare de a ne vindeca problemele prin mutare ne-a dat ocazia să profităm de oameni noi. Unii dintre noi au căutat aprobarea prin sex sau schimbarea prietenilor. Acest comportament de căutare a aprobării ne-a dus și mai departe în dependența noastră. Unii dintre noi au încercat căsătoria, divorțul sau abandonul. Indiferent de ce am încercat, nu am putut scăpa de boala noastră.

Am ajuns la un punct în viața noastră în care ne simțeam ca o cauză pierdută. Aveam puțină valoare pentru familie, prieteni sau la locul de muncă. Mulți dintre noi eram șomeri și inapți de muncă. Orice formă de succes era înfricoșătoare și necunoscută. Nu știam ce să facem. Pe măsură ce sentimentul de ură de sine creștea, aveam nevoie să consumăm din ce în ce mai mult pentru a ne masca sentimentele. Eram bolnavi și oboșiți de durere și probleme. Eram speriați și fugeam de frică. Indiferent cât de departe fugeam, frica ne însoțea mereu. Eram fără speranță, inutili și pierduți. Eșecul devenise modul nostru de viață, iar stima de sine era inexistentă. Poate că cel mai dureros sentiment dintre toate era disperarea. Izolarea și

negarea dependenței noastre ne-au ținut pe această pantă descendentă. Orice speranță de a ne îmbunătăți a dispărut. Neajutorarea, goliciunea și frica au devenit modul nostru de viață. Eram niște eșecuri totale. Aveam nevoie de o schimbare de personalitate. Era necesară o schimbare a modelelor de viață autodistructive. Când mințeam, înșelam sau furau, ne degradam în proprii ochi. Ne săturasem de autodistrugere. Am experimentat neputința noastră. Când nimic nu ne mai alina paranoia și frica, am ajuns la fund și am fost gata să cerem ajutor.

Căutam un răspuns când am găsit Narcotics Anonymous. Am venit la prima noastră întâlnire N.A. înfrânți și fără să știm la ce să ne așteptăm. După ce am participat la o întâlnire, sau la mai multe întâlniri, am început să simțim că oamenii se interesau de noi și erau dispuși să ne ajute. Deși mintea ne spunea că nu vom reuși niciodată, oamenii din comunitate ne-au dat speranță insistând că ne putem recupera. Am descoperit că, indiferent de gândurile sau acțiunile noastre din trecut, alții simțiseră și făcuseră același lucru. Înconjuțați de alți dependenți, ne-am dat seama că nu mai eram singuri. Recuperarea este ceea ce se întâmplă în întâlnirile noastre. Viețile noastre sunt în joc. Am descoperit că, punând recuperarea pe primul loc, programul funcționează. Ne-am confruntat cu trei realizări tulburătoare:

1. Suntem neputincioși în fața dependenței și viețile noastre sunt de necontrolat;
2. Deși nu suntem responsabili pentru boala noastră, suntem responsabili pentru recuperarea noastră;

3. Nu mai putem da vina pe oameni, locuri și lucruri pentru dependența noastră. Trebuie să ne confruntăm cu problemele și sentimentele noastre.

Arma supremă pentru recuperare este dependentul în recuperare. Ne concentrăm pe recuperare și pe sentimente, nu pe ceea ce am făcut în trecut. Vechi prieteni, locuri și idei sunt adesea o amenințare pentru recuperarea noastră. Trebuie să ne schimbăm prietenii, locurile de joacă și jucăriile.

Când realizăm că nu suntem capabili să ne descurcăm fără droguri, unii dintre noi încep imediat să experimenteze depresie, anxietate, ostilitate și resentimente. Frustrările mărunte, eșecurile minore și singurătatea ne fac adesea să simțim că nu ne îmbunătățim. Descoperim că suferim de o boală, nu de o dilemă morală. Eram grav bolnavi, nu fără speranță. Boala noastră poate fi oprită doar prin abținere.

Astăzi, experimentăm o gamă completă de sentimente. Înainte de a intra în comunitate, ne simțeam fie euforici, fie deprimati. Sentimentul nostru negativ de sine a fost înlocuit de o preocupare pozitivă pentru ceilalți. Se oferă răspunsuri și se rezolvă problemele. Este un mare dar să te simți din nou om.

Ce schimbare față de cum eram înainte! Știm că programul N.A. funcționează. Programul ne-a convins că trebuie să ne schimbăm pe noi înșine, în loc să încercăm să schimbăm oamenii și situațiile din jurul nostru. Am descoperit noi oportunități. Am găsit un sentiment de valoare de sine. Am învățat să ne respectăm pe noi înșine. Acesta este un program pentru învățare. Parcurgând pașii,

ajungem să acceptăm voința unei Puteri Superioare. Acceptarea duce la recuperare. Ne pierdem frica de necunoscut. Suntem eliberați.

CAPITOLUL PATRU

CUM FUNCȚIONEAZĂ

Dacă doriți ceea ce avem de oferit și sunteți dispuși să depuneți efortul necesar pentru a obține acest lucru, atunci sunteți pregătiți să faceți anumite pași. Acestea sunt principiile care au făcut posibilă recuperarea noastră.

- 1. Am recunoscut că eram neputincioși în fața dependenței noastre, că viețile noastre deveniseră imposibil de gestionat.*
- 2. Am ajuns să credem că o Putere mai mare decât noi înșine ne-ar putea readuce la normalitate.*
- 3. Am luat decizia de a ne încredința voința și viețile în grija lui Dumnezeu, așa cum îl înțelegeam noi.*
- 4. Am făcut o inventariere morală amănunțită și fără teamă a noastră înșine.*
- 5. Am recunoscut în fața lui Dumnezeu, a noastră și a altui om natura exactă a greșelilor noastre.*
- 6. Eram pe deplin pregătiți să-L lăsăm pe Dumnezeu să ne îndepărteze toate aceste defecte de caracter.*
- 7. I-am cerut cu umilință să ne îndepărteze defectele.*
- 8. Am făcut o listă cu toate persoanele pe care le-am rănit și am devenit dispuși să le reparăm tuturor răul făcut.*
- 9. Am reparat direct greșelile față de aceste persoane, ori de câte ori a fost posibil, cu*

excepția cazurilor în care acest lucru le-ar fi rănit pe ele sau pe alții.

- 10. Am continuat să facem inventarul personal și, când greșeam, recunoșteam imediat.*
- 11. Am căutat, prin rugăciune și meditație, să îmbunătățim contactul nostru conștient cu Dumnezeu, așa cum Îl înțelegeam noi, rugându-ne doar pentru a cunoaște voia Lui pentru noi și pentru a avea puterea de a o îndeplini.*
- 12. După ce am avut o trezire spirituală ca urmare a acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj dependenților și să punem în practică aceste principii în toate aspectele vieții noastre.*

Pare o sarcină dificilă și nu o putem îndeplini dintr-o dată. Nu am devenit dependenți într-o singură zi, așa că nu uitați: luați-o încet.

Există un lucru care ne va împiedica mai mult decât orice altceva în recuperarea noastră: atitudinea de indiferență sau intoleranță față de principiile spirituale. Trei dintre acestea, indispensabile, sunt onestitatea, deschiderea și disponibilitatea. Cu acestea, suntem pe drumul cel bun.

Considerăm că abordarea noastră față de boala dependenței este complet realistă, deoarece valoarea terapeutică a ajutorului acordat de un dependent altui dependent este fără egal. Considerăm că metoda noastră este practică, deoarece un dependent poate înțelege și ajuta cel mai bine un alt dependent. Credem că, cu cât ne

confruntăm mai repede cu problemele din cadrul societății noastre, în viața de zi cu zi, cu atât mai repede devenim membri acceptabili, responsabili și productivi ai acelei societăți.

Singura modalitate de a nu reveni la dependența activă este să nu consumăm prima doză de drog. Dacă sunteți ca noi, știți că una este prea mult și o mie nu este niciodată suficient. Punem un mare accent pe acest aspect, pentru că știm că atunci când consumăm droguri sub orice formă sau înlocuim unul cu altul, ne eliberăm din nou dependența.

Considerarea alcoolului ca fiind diferit de alte droguri a determinat mulți dependenți să recidiveze. Înainte de a veni la N.A., mulți dintre noi consideram alcoolul separat, dar nu ne putem permite să fim confuzi în privința asta. Alcoolul este un drog. Suntem oameni cu boala dependenței, care trebuie să se abțină de la toate drogurile pentru a se recupera.

Iată câteva dintre întrebările pe care ni le-am pus: Suntem siguri că vrem să renunțăm la consum? Înțelegem că nu avem control real asupra drogurilor? Recunoaștem că, pe termen lung, nu noi am consumat droguri, ci ele ne-au consumat pe noi? Închisorile și instituțiile au preluat controlul asupra vieților noastre în diferite momente? Acceptăm pe deplin faptul că toate încercările noastre de a renunța la consum sau de a ne controla consumul au eșuat? Știm că dependența noastră ne-a transformat în cineva ce

nu voiam să fim: oameni necinstiți, înșelători, încăpățânați, în conflict cu noi înșine și cu semenii noștri? Credem cu adevărat că am eșuat ca consumatori de droguri?

Când consumam, realitatea devenea atât de dureroasă încât preferam uitarea. Am încercat să împiedicăm alte persoane să afle despre durerea noastră. Ne-am izolat și am trăit în închisori pe care le-am construit cu singurătatea. Din această disperare, am căutat ajutor la Narcoticii Anonimi. Când venim la N.A., suntem faliti fizic, mental și spiritual. Am suferit atât de mult timp încât suntem dispuși să facem orice pentru a rămâne curați.

Singura noastră speranță este să trăim după exemplul celor care s-au confruntat cu dilema noastră și au găsit o cale de ieșire. Indiferent cine suntem, de unde venim sau ce am făcut, suntem acceptați în N.A. Dependența noastră ne oferă un teren comun pentru a ne înțelege reciproc.

După ce participăm la câteva întâlniri, începem să simțim că în sfârșit aparținem undeva. În cadrul acestor întâlniri suntem introduși în cei Doisprezece Pași ai Narcotics Anonymous. Învățăm să parcurgem pașii în ordinea în care sunt scriși și să îi folosim zilnic. Pașii sunt soluția noastră. Sunt trusa noastră de supraviețuire. Sunt apărarea noastră împotriva dependenței, care este o boală mortală. Pașii noștri sunt principiile care fac posibilă recuperarea noastră.

PASUL UNU

„Am recunoscut că eram neputincioși în fața dependenței noastre, că viețile noastre deveniseră imposibil de gestionat.”

Nu contează ce sau cât am consumat. În Narcotics Anonymous, rămânerea curat trebuie să fie pe primul loc. Ne dăm seama că nu putem consuma droguri și trăi. Când recunoaștem neputința noastră și incapacitatea de a ne gestiona propriile vieți, deschidem ușa către recuperare. Nimeni nu ne-a putut convinge că eram dependenți. Este o recunoaștere pe care trebuie să o facem pentru noi înșine. Când unii dintre noi au îndoieli, ne punem această întrebare: „Pot controla consumul meu de orice formă de substanțe chimice care alterează mintea sau starea de spirit?”

Majoritatea dependenților vor vedea că controlul este imposibil în momentul în care este sugerat. Indiferent de rezultat, descoperim că nu putem controla consumul nostru pentru o perioadă mai lungă de timp.

Acest lucru sugerează în mod clar că un dependent nu are control asupra drogurilor. Neputința înseamnă consumul de droguri împotriva voinței noastre. Dacă nu putem înceta consumul, cum putem să ne spunem că avem controlul? Incapacitatea de a înceta consumul, chiar și cu cea mai mare voință și cea mai sinceră dorință, este ceea ce înțelegem când spunem: „Nu avem absolut nicio alegere”. Cu toate acestea, avem de ales după ce încetăm să încercăm să ne justificăm consumul.

Nu am ajuns în această comunitate plină de iubire, onestitate, deschidere și bunăvoință. Am ajuns într-un

punct în care nu mai puteam continua să consumăm din cauza durerii fizice, mentale și spirituale. Când am fost învinși, am devenit dispuși.

Incapacitatea noastră de a ne controla consumul de droguri este un simptom al bolii dependenței. Suntem neputincioși nu numai în fața drogurilor, ci și în fața dependenței noastre. Trebuie să recunoaștem acest fapt pentru a ne recupera. Dependența este o boală fizică, mentală și spirituală care afectează toate aspectele vieții noastre.

Aspectul fizic al bolii noastre este consumul compulsiv de droguri: incapacitatea de a ne opri odată ce am început. Aspectul mental al bolii noastre este obsesia sau dorința copleșitoare de a consuma, chiar și atunci când ne distrugem viețile. Partea spirituală a bolii noastre este egocentrismul nostru total. Simțeam că putem să ne oprim oricând dorim, în ciuda tuturor dovezilor contrare. Negarea, substituirea, raționalizarea, justificarea, neîncrederea în ceilalți, vinovăția, rușinea, neglijarea, degradarea, izolarea și pierderea controlului sunt toate rezultate ale bolii noastre. Boala noastră este progresivă, incurabilă și fatală. Cei mai mulți dintre noi suntem ușurați să aflăm că avem o boală, în loc de o deficiență morală.

Nu suntem responsabili pentru boala noastră, dar suntem responsabili pentru recuperarea noastră. Majoritatea dintre noi am încercat să renunțăm singuri, dar nu am reușit să trăim nici cu, nici fără droguri. În cele din urmă, am realizat că eram neputincioși în fața dependenței noastre.

Mulți dintre noi am încercat să renunțăm la consum doar cu forța voinței. Această acțiune a fost o soluție temporară. Am văzut că voința singură nu funcționează pe termen lung. Am încercat nenumărate alte remedii – psihiatri, spitale, centre de recuperare, iubiți, orașe noi, locuri de muncă noi. Tot ce am încercat a eșuat. Am început să vedem că am raționalizat cele mai scandaloase absurdități pentru a justifica haosul pe care l-am creat în viețile noastre cu drogurile.

Până când nu renunțăm la rezervele noastre, indiferent care ar fi acestea, fundamentul recuperării noastre este în pericol. Rezervele ne privesc de beneficiile pe care acest program le are de oferit. Renunțând la toate rezervele, ne predăm. Atunci, și numai at , putem fi ajutați să ne recuperăm din boala dependenței.

Acum, întrebarea este: „Dacă suntem neputincioși, cum ne poate ajuta Narcotics Anonymous?” Începem prin a cere ajutor. Fundamentul programului nostru este recunoașterea faptului că, singuri, nu avem putere asupra dependenței. Când acceptăm acest fapt, am parcurs prima parte a Pasului Unu. Trebuie să facem o a doua recunoaștere înainte ca fundamentul nostru să fie complet.

Dacă ne oprim aici, vom cunoaște doar jumătate din adevăr. Suntem foarte buni la manipularea adevărului. Pe de o parte, spunem: „Da, sunt neputincios în fața dependenței mele”, iar pe de altă parte: „Când îmi pun viața în ordine, pot să mă descurc cu drogurile”. Astfel de gânduri și acțiuni ne-au condus înapoi la dependența activă.

Nu ne-a trecut niciodată prin minte să ne întrebăm: „Dacă nu ne putem controla dependența, cum putem să ne controlăm viața?” Ne simțeam mizerabili fără droguri, iar viețile noastre erau de necontrolat.

Incapacitatea de a munci, neglijarea și distrugerea sunt ușor de văzut ca caracteristici ale unei vieți imposibil de gestionat. Familiile noastre sunt, în general, dezamăgite, nedumerite și confuze de acțiunile noastre și adesea ne părăsesc sau ne renegă. Faptul că ne angajăm, că devenim acceptabili din punct de vedere social și că ne reunim cu familiile noastre nu face ca viețile noastre să devină gestionabile. Acceptabilitatea socială nu este egală cu recuperarea.

Am descoperit că nu aveam de ales decât să ne schimbăm complet vechile moduri de gândire sau să revenim la consumul de droguri. Când dăm tot ce avem mai bun, funcționează pentru noi, așa cum a funcționat și pentru alții. Când nu am mai putut suporta vechile noastre obiceiuri, am început să ne schimbăm. Din acel moment, am început să vedem că fiecare zi fără droguri este o zi de succes, indiferent ce se întâmplă. A te preda înseamnă a nu mai lupta. Acceptăm dependența și viața așa cum sunt. , devenim dispuși să facem orice este necesar pentru a rămâne curați, chiar și lucrurile pe care nu ne place să le facem.

Până să facem Pasul Unu, eram plini de frică și îndoieli. În acel moment, mulți dintre noi ne simțeam pierduți și confuzi. Ne simțeam diferiți. Lucrând la acest pas, ne-am afirmat predarea față de principiile N.A. Abia după predare

suntem capabili să depășim alienarea dependenței. Ajutorul pentru dependenți începe abia când suntem capabili să recunoaștem înfrângerea completă. Acest lucru poate fi înfricoșător, dar este fundamentul pe care ne-am construit viețile.

Primul Pas înseamnă că nu trebuie să consumăm, iar aceasta este o mare libertate. Unora dintre noi le-a luat ceva timp să realizeze că viețile noastre deveniseră de necontrolat. Pentru alții, singurul lucru clar era că viețile lor erau de necontrolat. Știam în sufletul nostru că drogurile aveau puterea de a ne transforma în cineva care nu voiam să fim.

Fiind curați și parcurgând acest pas, suntem eliberați de lanțurile noastre. Cu toate acestea, niciunul dintre pași nu funcționează prin magie. Nu ne limităm la a rosti cuvintele acestui pas; învățăm să le trăim. Vedem cu ochii noștri că programul are ceva de oferit.

Am găsit speranța. Putem învăța să funcționăm în lumea în care trăim. Putem găsi sens și scop în viață și putem fi salvați de nebunie, depravare și moarte.

Când recunoaștem neputința și incapacitatea noastră de a ne gestiona propriile vieți, deschidem ușa pentru ca o Putere mai mare decât noi să ne ajute. Nu contează unde am fost, ci unde mergem.

PASUL DOI

„Am ajuns să credem că o Putere mai mare decât noi înșine ne poate readuce la sănătate mintală.”

Al doilea pas este necesar dacă vrem să ne recuperăm pe termen lung. Primul pas ne lasă cu nevoia de a crede în ceva care ne poate ajuta cu neputința, inutilitatea și neajutorarea noastră.

Primul pas a lăsat un vid în viețile noastre. Trebuie să găsim ceva care să umple acest vid. Acesta este scopul celui de-al doilea pas.

Unii dintre noi nu au luat acest pas în serios la început; l-am trecut cu vederea cu minimă preocupare, doar pentru a descoperi că pașii următori nu vor funcționa până nu vom parcurge Pasul doi. Chiar și atunci când am recunoscut că aveam nevoie de ajutor pentru problema noastră cu drogurile, mulți dintre noi nu voiau să recunoască nevoia de credință și sănătate mintală.

Avem o boală: progresivă, incurabilă și fatală. Într-un fel sau altul, am ieșit și ne-am cumpărat distrugerea în rate! Toți, de la drogatul care fură poșete până la bătrânica drăguță care merge la doi sau trei medici pentru rețete legale, avem un lucru în comun: ne căutăm distrugerea cu o pungă pe rând, cu câteva pastile pe rând sau cu o sticlă pe rând, până murim. Aceasta este cel puțin o parte din nebunia dependenței. Prețul poate părea mai mare pentru dependentul care se prostituează pentru o doză decât pentru dependentul care doar minte un medic. În cele din urmă, amândoi plătesc pentru boala lor cu viața. Nebunia înseamnă să repeți aceleași greșeli și să te aștepți la rezultate diferite.

Mulți dintre noi realizăm, când ajungem la program, că am revenit de nenumărate ori la consum, chiar dacă știam

că ne distrugem viața. Nebunia înseamnă să consumi droguri zi de zi, știind că atunci când consumăm, nu obținem decât distrugere fizică și mentală. Cea mai evidentă nebunie a bolii dependenței este obsesia de a consuma droguri.

Puneți-vă următoarea întrebare: „Cred că ar fi o nebunie să mă duc la cineva și să-i spun: «Vă rog, dați-mi un atac de cord sau un accident mortal?»” Dacă sunteți de acord că acest ar fi o nebunie, nu ar trebui să aveți nicio problemă cu al doilea pas.

În acest program, primul lucru pe care îl facem este să încetăm consumul de droguri. În acest moment, începem să simțim durerea de a trăi fără droguri sau fără ceva care să le înlocuiască. Durerea ne obligă să căutăm o Putere mai mare decât noi înșine, care să ne elibereze de obsesia consumului.

Procesul de a ajunge să crezi este similar pentru majoritatea dependenților. Majoritatea dintre noi nu aveam o relație funcțională cu o Putere Superioară. Începem să dezvoltăm această relație prin simpla recunoaștere a posibilității existenței unei Puteri mai mari decât noi înșine. Majoritatea dintre noi nu avem nicio problemă în a recunoaște că dependența a devenit o forță distructivă în viețile noastre. Eforturile noastre cele mai mari au dus la o distrugere și o disperare și mai mari. La un moment dat, ne-am dat seama că aveam nevoie de ajutorul unei Puteri mai mari decât dependența noastră. Înțelegerea noastră despre o Putere Superioară depinde de noi. Nimeni nu va decide în locul nostru. O putem numi grupul,

programul sau o putem numi Dumnezeu. Singurele linii directoare sugerate sunt ca această Putere să fie iubitoare, grijulie și mai mare decât noi înșine. Nu trebuie să fim religioși pentru a accepta această idee. Ideea este să ne deschidem mintea pentru a crede. Poate că avem dificultăți în acest sens, dar păstrând o minte deschisă, mai devreme sau mai târziu, găsim ajutorul de care avem nevoie.

Am vorbit și am ascultat pe alții. Am văzut alte persoane recuperându-se și ne-au spus ce a funcționat pentru ele. Am început să vedem dovezi ale unei Forțe care nu putea fi explicată pe deplin. Confrunțați cu aceste dovezi, am început să acceptăm existența unei Forțe mai mare decât noi înșine. Putem folosi această Forță cu mult înainte de a o înțelege.

Pe măsură ce vedem coincidențe și miracole întâmplându-se în viețile noastre, acceptarea se transformă în încredere. Începem să ne simțim confortabil cu Puterea noastră Superioară ca sursă de putere. Pe măsură ce învățăm să avem încredere în această Putere, începem să ne depășim frica de viață.

Procesul de a ajunge să credem ne readuce la normalitate. Puterea de a trece la acțiune vine din această credință. Trebuie să acceptăm acest pas pentru a porni pe drumul spre recuperare. Când credința noastră a crescut, suntem pregătiți pentru Pasul Trei.

PASUL TREI

„Am luat decizia de a ne încredința voința și viața în grija lui Dumnezeu, așa cum îl înțelegem noi.”

Ca dependenți, ne-am încredințat voința și viața de multe ori unei puteri distructive. Voința și viața noastră erau controlate de droguri. Eram prinși în capcana nevoii noastre de satisfacție instantanee pe care ne-o ofereau drogurile. În acea perioadă, întreaga noastră ființă – trup, minte și spirit – era dominată de droguri. Pentru o vreme, era plăcut, apoi euforia a început să dispară și am văzut partea urâtă a dependenței. Am descoperit că, cu cât drogurile ne ridicau mai sus, cu atât ne coborau mai jos. Ne-am confruntat cu două alegeri: fie să suferim durerea sevrajului, fie să luăm mai multe droguri.

Pentru noi toți, a venit ziua în care nu mai aveam de ales; trebuia să consumăm. După ce ne-am predat voința și viețile dependenței, în disperare de cauză, am căutat o altă cale. În Narcotics Anonymous, decidem să ne predăm voința și viețile în grija lui Dumnezeu, așa cum îl înțelegem noi. Acesta este un pas uriaș. Nu trebuie să fim religioși; oricine poate face acest pas. Tot ce este necesar este voința. Tot ce este esențial este să deschidem ușa către o Putere mai mare decât noi înșine.

Conceptul nostru despre Dumnezeu nu provine din dogme, ci din ceea ce credem și din ceea ce funcționează pentru noi. Mulți dintre noi înțelegem că Dumnezeu este pur și simplu orice forță care ne menține curați. Dreptul la un Dumnezeu pe care îl înțelegi este total și fără nicio condiție. Deoarece avem acest drept, este necesar să fim sinceri în privința credinței noastre dacă vrem să creștem spiritual.

Am descoperit că tot ce trebuia să facem era să încercăm. Când am depus toate eforturile, programul a

funcționat pentru noi, așa cum a funcționat pentru nenumărați alții. Al treilea pas nu spune: „Ne-am încredințat voința și viața în grija lui Dumnezeu”. El spune: „Am luat decizia de a ne încredința voința și viața în grija lui Dumnezeu, așa cum îl înțelegem noi”. Noi am luat decizia; nu a fost luată pentru noi de droguri, de familiile noastre, de un ofițer de probațiune, de un judecător, de un terapeut sau de un medic. Noi am luat-o! Pentru prima dată de la prima noastră experiență cu drogurile, am luat o decizie pentru noi înșine.

Cuvântul „decizie” implică acțiune. Această decizie se bazează pe credință. Trebuie doar să credem că miracolul pe care îl vedem în viețile dependenților curați se poate întâmpla oricărui dependent care dorește să se schimbe. Pur și simplu realizăm că există o forță pentru creșterea spirituală care ne poate ajuta să devenim mai toleranți, mai răbdători și mai utili în a-i ajuta pe ceilalți. Mulți dintre noi am spus: „Ia voința și viața mea. Ghidează-mă în recuperarea mea. Arată-mi cum să trăiesc”. Ușurarea de a „lăsa să plece și a-L lăsa pe Dumnezeu” ne ajută să dezvoltăm o viață care merită trăită.

Renunțarea la voința Puterii noastre Superioare devine mai ușoară cu practica zilnică. Când încercăm sincer, funcționează. Mulți dintre noi începem ziua cu o simplă cerere de îndrumare din partea Puterii noastre Superioare.

Deși știm că „predarea” funcționează, este posibil să ne luăm înapoi voința și viața. Este posibil chiar să ne supărăm pentru că Dumnezeu permite acest lucru. Uneori, în timpul recuperării noastre, decizia de a cere ajutorul lui Dumnezeu

este cea mai mare sursă de putere și curaj. Nu putem lua această decizie suficient de des. Ne predăm în liniște și lăsăm Dumnezeu pe care îl înțelegem să aibă grijă de noi.

La început, mintea ne era plină de întrebări: „Ce se va întâmpla când îmi voi preda viața? Voi deveni „perfect”? Poate că am fost mai realiști decât atât. Unii dintre noi au trebuit să se adreseze unui membru N.A. cu experiență și să-l întrebe: „Cum a fost pentru tine?” Răspunsul va varia de la membru la membru. Cei mai mulți dintre noi simțim că deschiderea, disponibilitatea și predarea sunt cheile acestui pas.

Ne-am predat voința și viețile în grija unei Puteri mai mari decât noi înșine. Dacă suntem consecvenți și sinceri, vom observa o schimbare în bine. Temerile noastre se diminuează, iar credința începe să crească pe măsură ce învățăm adevăratul sens al predării. Nu mai luptăm cu frica, furia, vinovăția, autocompătirea sau depresia. Realizăm că Puterea care ne-a adus în acest program este încă cu noi și va continua să ne călăuzească dacă îi permitem. Începem încet să pierdem frica paralizantă a disperării. Dovada acestui pas se vede în modul în care trăim.

Am ajuns să ne bucurăm de o viață curată și dorim mai multe dintre lucrurile bune pe care le are de oferit comunitatea N.A. Știm acum că nu putem face pauză în programul nostru spiritual; vrem tot ce putem obține.

Acum suntem pregătiți pentru prima noastră autoevaluare sinceră și începem cu Pasul patru.

PASUL PATRU

„Am făcut un inventar moral amănunțit și fără teamă al nostru.”

Scopul unui inventar moral amănunțit și fără teamă este de a sorta confuzia și contradicțiile din viața noastră, astfel încât să putem descoperi cine suntem cu adevărat. Începem un nou mod de viață și trebuie să scăpăm de poverile și capcanele care ne controlau și ne împiedicau să creștem.

Pe măsură ce ne apropiem de acest pas, majoritatea dintre noi ne temem că în interiorul nostru se află un monstru care, dacă va fi eliberat, ne va distruge. Această teamă ne poate determina să amânăm inventarul sau chiar ne poate împiedica să facem acest pas crucial. Am descoperit că frica este o lipsă de credință și am găsit un Dumnezeu iubitor și personal la care putem apela. Nu mai trebuie să ne fie frică.

Am fost experți în autoamăgire și raționalizare. Prin scrierea inventarului nostru, putem depăși aceste obstacole. Un inventar scris va debloca părți ale subconștientului nostru care rămân ascunse atunci când ne gândim sau vorbim pur și simplu despre cine suntem. Odată ce totul este pus pe hârtie, este mult mai ușor de văzut și mult mai greu de negat adevărata noastră natură. Autoevaluarea sinceră este una dintre cheile noului nostru mod de viață.

Să recunoaștem: când consumam, nu eram sinceri cu noi înșine. Devenim sinceri cu noi înșine când recunoaștem că dependența ne-a învins și că avem nevoie de ajutor. Ne-a luat mult timp să recunoaștem că am fost învinși. Am descoperit că nu ne recuperăm fizic, mental sau spiritual peste noapte. Pasul patru ne va ajuta să ne recuperăm. Cei

mai mulți dintre noi descoperim că nu eram nici atât de groaznici, nici atât de minunați pe cât credeam. Suntem surprinși să descoperim că avem și puncte pozitive în inventarul nostru. Oricine are ceva timp în program și a parcurs acest pas vă va spune că Pasul al patrulea a fost un punct de cotitură în viața sa.

Unii dintre noi fac greșeala de a aborda Pasul al patrulea ca și cum ar fi o mărturisire a cât de oribili suntem, a cât de răi am fost. În acest nou mod de viață, o explozie de tristețe emoțională poate fi periculoasă. Acesta nu este scopul Pasului al patrulea. Încercăm să ne eliberăm de vechile modele de viață inutile. Facem Pasul al patrulea pentru a crește, pentru a câștiga putere și înțelegere. Putem aborda Pasul al patrulea în mai multe moduri.

Pentru a avea credința și curajul de a scrie un inventar fără teamă, Pașii Unu, Doi și Trei sunt pregătirea necesară. Este recomandabil ca, înainte de a începe, să parcurgem primii trei pași împreună cu un sponsor. Ne familiarizăm cu înțelegerea acestor pași. Ne permitem privilegiul de a ne simți bine în legătură cu ceea ce facem. Ne-am zbatut mult timp și nu am ajuns nicăieri. Acum începem Pasul al patrulea și renunțăm la frică. Pur și simplu îl punem pe hârtie, în măsura posibilităților noastre actuale.

Trebuie să terminăm cu trecutul, să nu ne agățăm de el. Vrem să ne uităm în față trecutului nostru, să-l vedem așa cum a fost cu adevărat și să-l eliberăm, astfel încât să putem trăi astăzi. Pentru majoritatea dintre noi, trecutul a fost o fantomă în dulap. Ne-a fost teamă să deschidem dulapul, de teamă că fantoma ne-ar putea face rău. Nu

trebuie să privim trecutul singuri. Voința și viața noastră sunt acum în mâinile Puterii Superioare.

Să scriem un inventar complet și sincer părea imposibil. Era imposibil, atâta timp cât acționam din proprie inițiativă. Ne luăm câteva momente de liniște înainte de a scrie și cerem puterea de a fi curajoși și minuțioși.

În Pasul patru, începem să luăm legătura cu noi înșine. Scriem despre responsabilitățile noastre, cum ar fi vinovăția, rușinea, remușcările, autocompătimirea, resentimentele, furia, depresia, frustrarea, confuzia, singurătatea, anxietatea, trădarea, disperarea, eșecul, frica și negarea.

Scriem despre lucrurile care ne deranjează aici și acum. Avem tendința de a gândi negativ, așa că punerea lor pe hârtie ne oferă șansa de a privi mai pozitiv ceea ce se întâmplă.

Pentru a avea o imagine exactă și completă despre noi înșine, trebuie să luăm în considerare și calitățile. Acest lucru este foarte dificil pentru majoritatea dintre noi, deoarece ne este greu să acceptăm că avem calități. Cu toate acestea, cu toții avem calități, multe dintre ele descoperite recent în cadrul programului, cum ar fi abținerea, deschiderea, conștientizarea lui Dumnezeu, onestitatea față de ceilalți, acceptarea, acțiunile pozitive, împărtășirea, disponibilitatea, curajul, credința, grija, recunoștința, bunătatea și generozitatea. De asemenea, inventarele noastre includ de obicei materiale despre relații.

Ne analizăm comportamentul din trecut și din prezent pentru a vedea ce vrem să păstrăm și ce vrem să

abandonăm. Nimeni nu ne obligă să renunțăm la suferința noastră. Acest pas are reputația de a fi dificil; în realitate, este destul de simplu.

Ne scriem inventarul fără a lua în considerare Pasul al cincilea. Lucrăm la Pasul patru ca și cum nu ar exista Pasul cinci. Putem scrie singuri sau în preajma altor persoane; orice este mai confortabil pentru cel care scrie este în regulă. Putem scrie atât de mult sau de puțin cât este necesar. O persoană cu experiență ne poate ajuta. Important este să scriem un inventar moral. Dacă cuvântul „moral” ne deranjează, îl putem numi inventar pozitiv/negativ.

Modul de a scrie un inventar este să îl scrii! Gândindu-te la un inventar, vorbind despre el, teoretizând despre inventar nu îl vei scrie. Ne așezăm cu un caiet, cerem îndrumare, luăm stiloul și începem să scriem. Orice ne trece prin minte este material pentru inventar. Când realizăm cât de puțin avem de pierdut și cât de mult avem de câștigat, începem acest pas. O regulă de bază este că putem scrie prea puțin, dar nu putem scrie niciodată prea mult. Inventarul se va potrivi fiecărei persoane. Poate că acest lucru pare dificil sau dureros. Poate părea imposibil. S-ar putea să ne temem că a fi în contact cu sentimentele noastre va declanșa o reacție în lanț copleșitoare de durere și panică. S-ar putea să simțim nevoia de a evita inventarul din cauza fricii de eșec. Când ignorăm sentimentele noastre, tensiunea devine prea mare pentru noi. Frica de un dezastru iminent este atât de mare încât depășește frica de eșec.

Inventarul devine o ușurare, deoarece durerea de a-l face este mai mică decât durerea de a nu-l face. Învățăm că durerea poate fi un factor motivant în recuperare. Astfel, confruntarea cu ea devine inevitabilă. Fiecare subiect al întâlnirilor de pași pare să fie legat de Pasul al patrulea sau de realizarea unui inventar zilnic. Prin procesul de inventariere, suntem capabili să facem față tuturor lucrurilor care se pot acumula. Cu cât trăim mai mult programul nostru, cu atât Dumnezeu pare să ne pună în situații în care problemele ies la suprafață. Când problemele ies la suprafață, scriem despre ele. Începem să ne bucurăm de recuperarea noastră, deoarece avem o modalitate de a rezolva rușinea, vina sau resentimentele.

Stresul care odată era blocat în interiorul nostru este eliberat. Scrierea va ridica capacul de pe oala noastră sub presiune. Noi decidem dacă vrem să servim conținutul, să punem capacul la loc sau să-l aruncăm. Nu mai trebuie să ne frământăm cu el.

Ne așezăm cu hârtie și stilou și cerem ajutorul lui Dumnezeu pentru a descoperi defectele care ne cauzează durere și suferință. Ne rugăm pentru curajul de a fi neînfricați și meticuloși și pentru ca acest inventar să ne ajute să ne punem viața în ordine. Când ne rugăm și acționăm, lucrurile merg întotdeauna mai bine pentru noi. Nu vom fi perfecți. Dacă am fi perfecți, nu am fi oameni. Important este să facem tot ce putem. Folosim instrumentele pe care le avem la dispoziție și dezvoltăm capacitatea de a supraviețui emoțiilor noastre. Nu vrem să pierdem nimic din ceea ce am câștigat; vrem să continuăm

programul. Din experiența noastră, indiferent cât de minuțios și de aprofundat ar fi, niciun inventar nu are un efect durabil dacă nu este urmat imediat de un al cincilea pas la fel de minuțios.

PASUL CINCI

„Am recunoscut în fața lui Dumnezeu, a noastră și a altui om natura exactă a greșelilor noastre.”

Pasul cinci este cheia libertății. Ne permite să trăim curat în prezent. Împărtășirea naturii exacte a greșelilor noastre ne eliberează să trăim. După ce am parcurs un pas patru minuțios, ne ocupăm de conținutul inventarului nostru. Ni se spune că, dacă păstrăm aceste defecte în interiorul nostru, ele ne vor conduce înapoi la consum. Dacă ne agățăm de trecutul nostru, acesta ne va îmbolnăvi în cele din urmă și ne va împiedica să participăm la noul nostru mod de viață. Dacă nu suntem sinceri când facem Pasul al cincilea, vom avea aceleași rezultate negative pe care ne-a adus le nesinceritatea în trecut.

Pasul cinci sugerează să recunoaștem în fața lui Dumnezeu, a noastră și a altui om natura exactă a greșelilor noastre. Ne-am uitat la greșelile noastre, ne-am examinat modelele de comportament și am început să vedem aspectele mai profunde ale bolii noastre. Acum stăm alături de o altă persoană și împărtășim inventarul nostru cu voce tare.

Puterea noastră superioară va fi alături de noi în timpul celui de-al cincilea pas. Vom primi ajutor și vom fi liberi să

ne confruntăm cu noi înșine și cu o altă ființă umană. Părea inutil să recunoaștem natura exactă a greșelilor noastre în fața Puterii noastre superioare. „Dumnezeu știe deja aceste lucruri”, ne-am raționalizat. Deși El știe deja, recunoașterea trebuie să vină din gura noastră pentru a fi cu adevărat eficientă. Pasul cinci nu este pur și simplu o lectură a pasului patru.

Ani de zile, am evitat să ne vedem așa cum eram cu adevărat. Ne era rușine de noi înșine și ne simțeam izolați de restul lumii. Acum că am prins partea rușinoasă a trecutului nostru, o putem elimina din viețile noastre dacă o înfruntăm și o recunoaștem. Ar fi tragic să scriem totul și apoi să-l aruncăm într-un sertar. Aceste defecte cresc în întuneric și mor în lumina expunerii.

Înainte de a veni la Narcotics Anonymous, simțeam că nimeni nu putea înțelege lucrurile pe care le făcusem. Ne temeam că, dacă ne-am fi dezvăluit așa cum eram, am fi fost cu siguranță respinși. Majoritatea dependenților se simt inconfortabili în această privință. Recunoaștem că am fost nerealști în a simți acest lucru. Colegii noștri ne înțeleg.

Trebuie să alegem cu atenție persoana care va asculta al cincilea pas. Trebuie să ne asigurăm că știe ce facem și de ce o facem. Deși nu există o regulă strictă în ceea ce privește persoana pe care o alegem, este important să avem încredere în ea. Numai încrederea deplină în integritatea și discreția persoanei respective ne poate face să fim dispuși să parcurgem acest pas cu atenție. Unii dintre noi parcurgem al cincilea pas cu un străin, deși alții se simt mai

confortabil alegând un membru al Narcotics Anonymous. Știm că un alt dependent ar fi mai puțin probabil să ne judece cu răutate sau neînțelegere.

Odată ce am făcut alegerea și suntem singuri cu acea persoană, continuăm cu încurajarea ei. Vrem să fim clari, sinceri și minuțioși, conștientizând că este o chestiune de viață și de moarte.

Unii dintre noi am încercat să ascundem o parte din trecutul nostru, în încercarea de a găsi o modalitate mai ușoară de a ne confrunța cu sentimentele noastre interioare. Am putea crede că am făcut destul scriind despre trecutul nostru. Nu ne putem permite această greșeală. Acest pas ne va expune motivele și acțiunile. Nu putem aștepta ca aceste lucruri să se dezvăluie singure. În cele din urmă, ne depășim jenă și putem evita vinovăția viitoare.

Nu amânăm. Trebuie să fim exacti. Vrem să spunem adevărul simplu, clar și concis, cât mai repede posibil. Există întotdeauna pericolul de a ne exagera greșelile. Este la fel de periculos să minimizăm sau să raționalizăm rolul nostru în situațiile din trecut. La urma urmei, vrem să rămânem în ochii celorlalți.

Dependenții tind să ducă o viață secretă. Timp de mulți ani, ne-am ascuns lipsa de încredere în noi înșine în spatele unor imagini false, sperând că vom păcăli oamenii. Din păcate, ne-am păcălit mai mult pe noi înșine decât pe oricui. Deși deseori păream atrăgători și încrezători în exterior, în interior ascundeam o persoană nesigură și instabilă. Măștile trebuie să dispară. Împărtășim inventarul nostru așa cum este scris, fără a omite nimic. Continuăm să abordăm acest

pas cu onestitate și rigurozitate până când îl finalizăm. Este o mare ușurare să scăpăm de toate secretele noastre și să împărtășim povara trecutului nostru.

De obicei, pe măsură ce împărtășim acest pas, ascultătorul va împărtăși și el o parte din povestea sa. Descoperim că nu suntem unici. Vedem, prin acceptarea confidentului nostru, că putem fi acceptați așa cum suntem.

Poate că nu vom reuși niciodată să ne amintim toate greșelile din trecut. Cu toate acestea, depunem toate eforturile și ne străduim din răputeri. Începem să experimentăm sentimente personale reale, de natură spirituală. Acolo unde odată aveam teorii spirituale, acum începem să ne trezim la realitatea spirituală. Această examinare inițială a noastră dezvăluie de obicei unele modele de comportament care nu ne plac în mod deosebit. Cu toate acestea, confruntarea cu aceste modele și scoaterea lor la lumină ne permite să le abordăm în mod constructiv. Nu putem face aceste schimbări singuri. Vom avea nevoie de ajutorul lui Dumnezeu, așa cum îl înțelegem noi, și de ajutorul comunității Narcotics Anonymous.

PASUL ȘASE

„Eram pe deplin pregătiți să-L lăsăm pe Dumnezeu să îndepărteze toate aceste defecte de caracter.”

De ce să cerem ceva înainte de a fi pregătiți pentru asta? Ar însemna să căutăm neazuri. De atâtea ori dependenții au căutat recompensele muncii grele fără a depune efortul necesar. În Pasul șase ne străduim să dobândim

disponibilitatea. Sinceritatea cu care parcurgem acest pas va fi proporțională cu dorința noastră de schimbare.

Vrem cu adevărat să scăpăm de resentimente, de furie, de frică? Mulți dintre noi ne agățăm de frici, îndoieli, dispreț de sine sau ură, deoarece există o anumită siguranță distorsionată în durerea familiară. Pare mai sigur să îmbrățișăm ceea ce cunoaștem decât să renunțăm la ea pentru necunoscut.

Renunțarea la defectele de caracter trebuie făcută cu hotărâre. Suferim pentru că cerințele lor ne slăbesc. Acolo unde eram mândri, acum descoperim că nu putem scăpa cu aroganța. Dacă nu suntem umili, suntem umiliți. Dacă suntem lacomi, descoperim că nu suntem niciodată satisfăcuți. Înainte de a parcurge Pașii Patru și Cinci, ne puteam lăsa pradă fricii, furiei, necinstei sau autocompătimirii. Acum, indulgența față de aceste defecte de caracter ne întunecă capacitatea de a gândi logic. Egoismul devine un lanț intolerabil și distructiv care ne leagă de obiceiurile noastre proaste. Defectele noastre ne consumă tot timpul și energia.

Examinăm inventarul din Pasul Patru și analizăm cu atenție ce efect au aceste defecte asupra vieții noastre. Începem să tânjim după eliberarea de aceste defecte. Ne rugăm sau devenim dispuși, pregătiți și capabili să-L lăsăm pe Dumnezeu să înlăture aceste trăsături distructive. Avem nevoie de o schimbare de personalitate, dacă vrem să rămânem curați. Vrem să ne schimbăm.

Ar trebui să abordăm vechile defecte cu mintea deschisă. Suntem conștienți de ele și totuși continuăm să facem

aceleași greșeli și nu suntem capabili să renunțăm la obiceiurile proaste. Căutăm în comunitate genul de viață pe care ni-l dorim pentru noi înșine. Îi întrebăm pe prietenii noștri: „Ai renunțat?” Aproape fără excepție, răspunsul este: „Da, în măsura posibilităților mele.” Când vedem cum defectele noastre există în viețile noastre și le acceptăm, putem renunța la ele și putem continua cu noua noastră viață. Învățăm că creștem când facem greșeli noi în loc să le repetăm pe cele vechi.

Când lucrăm la Pasul șase, este important să ne amintim că suntem oameni și că nu trebuie să avem așteptări nerealiste de la Dumnezeu. Acesta este un pas al voinței. Voința este principiul spiritual al Pasului șase. Pasul șase ne ajută să ne îndreptăm într-o direcție spirituală. Fiind oameni, ne vom abate de la calea cea bună.

Rebeliunea este un defect de caracter care ne strică aici. Nu trebuie să ne pierdem credința când devenim rebeli. Rebeliunea poate produce indiferență sau intoleranță, care pot fi depășite prin eforturi persistente. Continuăm să cerem voință. Poate că ne îndoim că Dumnezeu va considera potrivit să ne elibereze sau că ceva va merge prost. Îl întrebăm pe un alt membru, care ne spune: „Ești exact acolo unde trebuie să fii”. Ne reînnoim disponibilitatea de a ne îndepărta defectele. Ne supunem sugestiilor simple pe care ni le oferă programul. Chiar dacă nu suntem pe deplin pregătiți, ne îndreptăm în direcția corectă.

În cele din urmă, credința, umilința și acceptarea înlocuiesc mândria și rebeliunea. Ajungem să ne cunoaștem

pe noi înșine. Ne descoperim crescând într-o conștiință matură. Începem să ne simțim mai bine, pe măsură ce disponibilitatea se transformă în speranță. Poate pentru prima dată, vedem o viziune a noii noastre vieți. Având acest lucru în vedere, punem disponibilitatea în practică trecând la Pasul șapte.

PASUL ȘAPTE

„I-am cerut cu umilință să ne îndepărteze defectele.”

Defectele de caracter sau neajunsurile sunt acele lucruri care ne cauzează durere și suferință toată viața. Dacă ar fi contribuit la sănătatea și fericirea noastră, nu am fi ajuns într-o astfel de stare de disperare. A trebuit să fim pregătiți să-L lăsăm pe Dumnezeu, așa cum Îl înțelegeam noi, să ne îndepărteze aceste defecte.

După ce am decis că vrem ca Dumnezeu să ne elibereze de aspectele inutile sau distructive ale personalității noastre, am ajuns la Pasul Șapte. Nu am putut face față singuri încercărilor vieții. Abia după ce ne-am distrus viața am realizat că nu putem face asta singuri. Recunoscând acest lucru, am dobândit o fărâmbă de umilință. Acesta este ingredientul principal al Pasului Șapte. Umlința este rezultatul sincerității față de noi înșine. Am exersat sinceritatea încă de la Primul Pas. Ne-am acceptat dependența și neputința. Am găsit o forță dincolo de noi înșine și am învățat să ne bazăm pe ea. Ne-am examinat viețile și am descoperit cine suntem cu adevărat. A fi cu adevărat umil înseamnă a accepta și a încerca sincer să fim noi înșine. Niciunul dintre noi nu este perfect bun sau

perfect rău. Suntem oameni care au calități și defecte. Cel mai important, suntem oameni.

Umilința este la fel de importantă pentru a rămâne curați pe cât sunt hrana și apa pentru a rămâne în viață. Pe măsură ce dependența noastră a progresat, ne-am dedicat energia satisfacerii dorințelor noastre materiale. Toate celelalte nevoi erau dincolo de îndemâna noastră. Am dorit întotdeauna satisfacerea dorințelor noastre de bază.

Al șaptelea pas este un pas de acțiune și este momentul să cerem ajutorul și alinare lui Dumnezeu. Trebuie să înțelegem că modul nostru de gândire nu este singurul mod; alte persoane ne pot oferi îndrumare. Când cineva ne arată o deficiență, prima noastră reacție poate fi defensivă. Trebuie să realizăm că nu suntem perfecți. Întotdeauna va exista loc pentru creștere. Dacă vrem cu adevărat să fim liberi, vom analiza cu atenție opiniile celorlalți dependenți. Dacă defectele pe care le descoperim sunt reale și avem șansa să scăpăm de ele, vom experimenta cu siguranță un sentiment de bine.

Unii vor dori să îngenuncheze pentru acest pas. Unii vor fi foarte tăcuți, iar alții vor depune un efort emoțional mare pentru a-și arăta dorința intensă. Cuvântul „umil” se aplică deoarece ne apropiem de această Putere mai mare decât noi înșine pentru a cere libertatea de a trăi fără limitările modului nostru de viață din trecut. Mulți dintre noi suntem dispuși să parcurgem acest pas fără rezerve, pe baza unei credințe oarbe, deoarece suntem sătui de ceea ce am făcut și de felul în care ne simțim. Orice funcționează, mergem până la capăt.

Aceasta este calea noastră către creșterea spirituală. Ne schimbăm în fiecare zi. Treptat și cu atenție, ne scoatem din izolarea și singurătatea dependenței și intrăm în viața normală. Această creștere nu este rezultatul dorințelor, ci al acțiunilor și rugăciunilor. Obiectivul principal al Pasului Șapte este să ieșim din noi înșine și să ne străduim să îndeplinim voința Puterii noastre Superioare.

Dacă suntem neglijenți și nu reușim să înțelegem semnificația spirituală a acestui pas, putem întâmpina dificultăți și putem stârni vechi probleme. Un pericol este acela de a fi prea duri cu noi înșine.

Împărtășirea cu alți dependenți în recuperare ne va ajuta să evităm să devenim morbid de serioși în privința noastră. Acceptarea defectelor altora ne poate ajuta să devenim umili și să pregătim calea pentru ameliorarea propriilor noastre defecte. Dumnezeu lucrează adesea prin cei care se preocupă suficient de recuperare pentru a ne ajuta să conștientizăm neajunsurile noastre.

Am observat că umilința joacă un rol important în acest program și în noul nostru mod de viață. Ne facem inventarul; devenim gata să-L lăsăm pe Dumnezeu să ne îndepărteze defectele de caracter; Îi cerem cu umilință să ne îndepărteze neajunsurile. Aceasta este calea noastră către creșterea spirituală și vom dori să continuăm. Suntem gata pentru Pasul opt.

PASUL OPT

„Am făcut o listă cu toate persoanele pe care le-am rănit și am devenit dispuși să le reparăm tuturor răul făcut.”

Pasul opt este testul umilinței noastre nou descoperite. Scopul nostru este să ne eliberăm de vina pe care o purtăm. Vrem să privim lumea în ochi fără agresivitate și fără teamă.

Suntem dispuși să facem o listă cu toate persoanele pe care le-am rănit pentru a elimina frica și vina pe care trecutul nostru le păstrează pentru noi? Experiența noastră ne spune că trebuie să fim dispuși înainte ca acest pas să aibă vreun efect.

Pasul opt nu este ușor; el cere un nou tip de onestitate în relațiile noastre cu ceilalți. Pasul opt începe procesul iertării: îi iertăm pe ceilalți; posibil să fim iertați; și, în final, ne iertăm pe noi înșine și învățăm să trăim în lume. Când ajungem la acest pas, suntem gata să înțelegem mai degrabă decât să fim înțeleși. Putem trăi și lăsa pe alții să trăiască mai ușor când știm în ce domenii avem de făcut reparații. Pare greu acum, dar odată ce am făcut-o, ne vom întreba de ce nu am făcut-o mai demult.

Avem nevoie de sinceritate înainte de a putea întocmi o listă exactă. În pregătirea listei pentru Pasul Opt, este util să definim noțiunea de prejudiciu. O definiție a prejudiciului este dauna fizică sau psihică. O altă definiție a răului este provocarea de durere, suferință sau pierdere. Daunele pot fi cauzate de ceva spus, făcut sau neîndeplinit. Răul poate rezulta din cuvinte sau acțiuni, intenționate sau neintenționate. Gradul de rău poate varia de la a face pe cineva să se simtă inconfortabil din punct de vedere mental până la a provoca leziuni corporale sau chiar moartea.

Pasul opt ne pune o problemă. Mulți dintre noi avem dificultăți în a recunoaște că am cauzat rău altora, deoarece credeam că suntem victime ale dependenței noastre. Evitarea acestei raționalizări este crucială pentru Pasul opt. Trebuie să separăm ceea ce ni s-a făcut de ceea ce le-am făcut altora. Renunțăm la justificările și ideile noastre de a fi victime.

Adesea simțim că ne-am făcut rău doar nouă înșine, dar de obicei ne punem pe ultimul loc, dacă ne punem deloc. Acest pas înseamnă să facem efortul necesar pentru a repara ruinele vieții noastre.

Judecarea greșelilor altora nu ne va face oameni mai buni. Ne vom simți mai bine dacă ne curățăm viețile, eliberându-ne de vină. Prin scrierea listei, nu mai putem nega că am cauzat rău. Recunoaștem că am rănit pe alții, direct sau indirect, prin anumite acțiuni, minciuni, promisiuni încălcate sau neglijență.

Ne facem lista sau o preluăm din Pasul al patrulea și adăugăm alte persoane pe măsură ce ne gândim la ele. Privim această listă cu sinceritate și ne examinăm deschis greșelile, astfel încât să fim dispuși să facem reparații.

În unele cazuri, este posibil să nu cunoaștem persoanele cărora le-am făcut rău. În timpul consumului, orice persoană cu care am intrat în contact era expusă riscului. Mulți membri menționează părinții, soții, copiii, prietenii, iubiții, alți dependenți, cunoștințe ocazionale, colegi de muncă, angajatori, profesori, proprietari și persoane complet străine. Ne putem include și pe noi înșine pe listă, deoarece, în timp ce ne practicam dependența, ne-am ucis

încet. Poate fi util să facem o listă separată cu persoanele cărora le datorăm despăgubiri financiare.

Ca și în cazul fiecărui pas, trebuie să fim meticuloși. Cei mai mulți dintre noi nu ne atingem obiectivele mai des decât le depășim. În același timp, nu putem amâna finalizarea acestui pas doar pentru că nu suntem siguri că lista noastră este completă. Nu terminăm niciodată.

Ultima dificultate în parcurgerea Pasului Opt este separarea lui de Pasul Nouă. Proiecțiile privind repararea efectivă a greșelilor pot fi un obstacol major atât în întocmirea listei, cât și în dobândirea voinței. Facem acest pas ca și cum nu ar exista Pasul Nouă. Nici măcar nu ne gândim la repararea greșelilor, ci ne concentrăm doar pe ceea ce spune exact Pasul Opt: să facem o listă și să devenim dispuși. Principalul lucru pe care îl face acest pas pentru noi este să ne ajute să conștientizăm că, puțin câte puțin, dobândim noi atitudini față de noi înșine și față de modul în care ne raportăm la ceilalți.

Ascultând cu atenție experiențele celorlalți membri cu privire la acest pas, putem elimina orice confuzie pe care o avem în legătură cu întocmirea listei. De asemenea, sponsorii noștri ne pot împărtăși cum a funcționat Pasul Opt pentru ei. Punând întrebări în timpul întâlnirii, putem beneficia de conștiința grupului.

Pasul opt oferă o schimbare majoră față de o viață dominată de vinovăție și remușcări. Viitorul nostru se schimbă, deoarece nu mai trebuie să îi evităm pe cei pe care i-am rănit. Ca rezultat al acestui pas, obținem o nouă libertate care poate pune capăt izolării. Pe măsură ce

realizăm nevoia noastră de a fi iertați, tindem să fim mai iertători. Cel puțin, știm că nu mai facem intenționat viața mizerabilă altor oameni.

Pasul opt este un pas de acțiune. Ca toate pașii, oferă beneficii imediate. Acum suntem liberi să începem să ne reparăm greșelile în Pasul nouă.

PASUL NOUĂ

„Am reparat direct prejudiciile aduse acestor persoane, ori de câte ori a fost posibil, cu excepția cazurilor în care acest lucru le-ar fi rănit pe ele sau pe alții.”

Acest pas nu trebuie evitat. Dacă o facem, rezervăm un loc în programul nostru pentru recidivă. Mândria, frica și amânarea par adesea o barieră imposibil de depășit; ele stau în calea progresului și a creșterii. Important este să acționăm și să fim pregătiți să acceptăm reacțiile persoanelor pe care le-am rănit. Facem reparații în măsura posibilităților noastre.

Momentul ales este o parte esențială a acestui pas. Ar trebui să facem reparații atunci când se ivește ocazia, cu excepția cazului în care acest lucru ar cauza mai mult rău. Uneori nu putem face reparații; nu este nici posibil, nici practic. În unele cazuri, reparațiile pot fi peste posibilitățile noastre. Descoperim că voința poate înlocui acțiunea atunci când nu putem contacta persoana pe care am rănit-o. Cu toate acestea, nu ar trebui să eșuăm niciodată să contactăm pe cineva din cauza rușinii, fricii sau amânării.

Vrem să ne eliberăm de vină, dar nu dorim să o facem în detrimentul altcuiva. Am putea risca să implicăm o terță

persoană sau un companion din perioada în care consumam droguri, care nu dorește să fie expus.

Nu avem dreptul și nici nu este necesar să punem în pericol o altă persoană. Adesea este necesar să cerem sfatul altora în aceste chestiuni.

Vă recomandăm să apelați la avocați pentru problemele juridice și la profesioniști pentru problemele financiare sau medicale. O parte din a învăța cum să trăim cu succes este să învățăm când avem nevoie de ajutor.

În unele relații vechi, poate exista încă un conflict nerezolvat. Ne facem partea noastră pentru a rezolva conflictele vechi, făcând reparații. Vrem să ne îndepărtăm de antagonisme și resentimente continue. În multe cazuri, nu putem decât să mergem la persoana respectivă și să îi cerem cu umilință să înțeleagă greșelile din trecut. Uneori, aceasta va fi o ocazie fericită, când vechi prieteni sau rude se dovedesc dispuși să renunțe la amărăciunea lor. Contactarea unei persoane care încă suferă din cauza greșelilor noastre poate fi periculoasă. Repararea indirectă poate fi necesară în cazul în care cea directă ar fi nesigură sau ar pune în pericol alte persoane. Reparăm greșelile după cum putem. Încercăm să ne amintim că, atunci când reparăm greșelile, o facem pentru noi înșine. În loc să ne simțim vinovați și plini de remușcări, ne simțim ușurați în legătură cu trecutul nostru.

Acceptăm că acțiunile noastre au cauzat atitudinea noastră negativă. Pasul nouă ne ajută să ne eliberăm de vinovăție și îi ajută pe ceilalți să-și stăpânească furia. Uneori, singura reparație pe care o putem face este să

rămânem curați. O datorăm nouă înșine și celor dragi. Nu mai facem dezordine în societate ca urmare a consumului nostru. Uneori, singura modalitate prin care putem face reparații este să contribuim la societate. Acum, ne ajutăm pe noi înșine și pe alți dependenți să se recupereze. Aceasta este o reparație extraordinară pentru întreaga comunitate.

În procesul de recuperare, ne redobândim sănătatea mintală, iar o parte din sănătatea mintală înseamnă să relaționăm eficient cu ceilalți. Mai rar vedem oamenii ca pe o amenințare la adresa siguranței noastre. Siguranța reală va înlocui durerea fizică și confuzia mentală pe care le-am experimentat în trecut. Ne apropiem de cei pe care i-am rănit cu umilință și răbdare. Mulți dintre cei care ne doresc sincer binele pot fi reticenți în a accepta recuperarea noastră ca fiind reală. Trebuie să ne amintim durerea pe care au cunoscut-o. În timp, se vor produce multe minuni. Mulți dintre noi, care am fost separați de familiile noastre, reușim să stabilim relații cu ei. În cele din urmă, le va fi mai ușor să accepte schimbarea din noi. Timpul petrecut fără consum vorbește de la sine. Răbdarea este o parte importantă a recuperării noastre. Iubirea necondiționată pe care o experimentăm ne va reînnoi voința de a trăi, iar fiecare pas pozitiv din partea noastră va fi însoțit de o oportunitate neașteptată. Este nevoie de mult curaj și credință pentru a face o reparație, iar rezultatul este o creștere spirituală semnificativă.

Ne eliberăm de ruinele trecutului nostru. Vom dori să ne menținem casa în ordine, practicând un inventar personal continuu în Pasul Zece.

PASUL ZECE

„Am continuat să facem inventarul personal și, când greșeam, recunoșteam imediat.”

Pasul Zece ne eliberează de ruinele prezentului nostru. Dacă nu rămânem conștienți de defectele noastre, acestea ne pot împinge într-un colț din care nu putem ieși curăți.

Unul dintre primele lucruri pe care le învățăm în Narcoticii Anonimi este că, dacă consumăm, pierdem. În același fel, nu vom simți atâta durere dacă putem evita lucrurile care ne provoacă durere. Continuarea inventarierii personale înseamnă că ne formăm obiceiul de a ne analiza în mod regulat pe noi înșine, acțiunile, atitudinile și relațiile noastre.

Suntem creaturi ale obiceiurilor și suntem vulnerabili la vechile noastre moduri de a gândi și de a reacționa. Uneori pare mai ușor să continuăm în vechiul șanț al autodistrugerii decât să încercăm o cale nouă și aparent periculoasă. Nu trebuie să fim prinși în capcana vechilor noastre tipare. Astăzi, avem de ales.

Al zecelea pas ne poate ajuta să ne corectăm problemele de viață și să prevenim reapariția lor. Ne examinăm acțiunile din timpul zilei. Unii dintre noi scriem despre sentimentele noastre, explicând cum ne-am simțit și ce rol am jucat în eventualele probleme care au apărut. Am cauzat rău cuiva? Trebuie să recunoaștem că am greșit? Dacă găsim dificultăți, facem un efort să le rezolvăm. Când aceste lucruri sunt lăsate nerezolvate, ele au tendința să se agraveze.

Acest pas poate fi o apărare împotriva vechii nebunii. Ne putem întreba dacă suntem atrași în vechile tipare de furie, resentimente sau frică. Ne simțim prinși în capcană? Ne punem singuri în situații dificile? Suntem prea flămânzi, furioși, singuri sau obosiți? Ne luăm prea în serios? Ne judecăm interiorul după aparențele exterioare ale celorlalți? Suferim de vreo problemă fizică? Răspunsurile la aceste întrebări ne pot ajuta să facem față dificultăților momentului. Nu mai trebuie să trăim cu sentimentul că avem „o gaură în stomac”. Multe dintre preocupările noastre principale și dificultățile majore provin din lipsa noastră de experiență în a trăi fără droguri. Adesea, când întrebăm un veteran ce să facem, suntem uimiți de simplitatea răspunsului.

Pasul al zecelea poate fi o supapă de eliberare a presiunii. Lucrăm la acest pas în timp ce urcușurile și coborâșurile zilei sunt încă proaspete în mintea noastră. Enumerăm ceea ce am făcut și încercăm să nu ne raționalizăm acțiunile. Acest lucru se poate face în scris, la sfârșitul zilei. Primul lucru pe care îl facem este să ne oprim! Apoi ne acordăm timp pentru a ne permite privilegiul de a gândi. Ne examinăm acțiunile, reacțiile și motivele. Adesea descoperim că ne-am descurcat mai bine decât am simțit. Acest lucru ne permite să ne examinăm acțiunile și să recunoaștem greșelile, înainte ca lucrurile să se înrăutățească. Trebuie să evităm raționalizarea. Recunoaștem prompt greșelile, nu le explicăm.

Lucrăm continuu la acest pas. Este o măsură preventivă. Cu cât lucrăm mai mult la acest pas, cu atât mai puțin vom

avea nevoie de partea corectivă a acestuia. Acest pas este un instrument excelent pentru a evita suferința înainte de a o provoca noi înșine. Ne monitorizăm sentimentele, emoțiile, fanteziile și acțiunile. Privindu-ne constant pe noi înșine, putem evita repetarea acțiunilor care ne fac să ne simțim rău.

Avem nevoie de acest pas chiar și atunci când ne simțim bine și când lucrurile merg bine. Sentimentele pozitive sunt noi pentru noi și trebuie să le cultivăm. În momentele dificile, putem încerca lucrurile care au funcționat în momentele bune. Avem dreptul să ne simțim bine. Avem de ales. Momentele bune pot fi și o capcană; pericolul este că putem uita că prioritatea noastră principală este să rămânem curați. Pentru noi, recuperarea este mai mult decât o simplă plăcere.

Trebuie să ne amintim că toată lumea greșește. Nu vom fi niciodată perfecți. Cu toate acestea, ne putem accepta pe noi înșine folosind Pasul Zece. Continuând inventarul personal, ne eliberăm, aici și acum, de noi înșine și de trecut. Nu mai justificăm existența noastră. Acest pas ne permite să fim noi înșine.

PASUL UNSPREZECE

„Am căutat, prin rugăciune și meditație, să îmbunătățim contactul nostru conștient cu Dumnezeu, așa cum îl înțelegeam noi, rugându-ne doar pentru cunoașterea voinței Sale pentru noi și pentru puterea de a o îndeplini.”

Primii zece pași au pregătit terenul pentru a ne îmbunătăți contactul conștient cu Dumnezeu pe care îl înțelegem. Ei ne oferă fundamentul pentru a atinge obiectivele pozitive pe care le căutăm de mult timp. După ce am intrat în această fază a programului nostru spiritual prin practicarea celor zece pași anteriori, majoritatea dintre noi acceptăm cu bucurie exercițiul rugăciunii și meditației. Starea noastră spirituală este baza unei recuperări de succes, care oferă o creștere nelimitată.

Mulți dintre noi începem să apreciem cu adevărat recuperarea noastră când ajungem la Pasul al unsprezecelea. În Pasul al unsprezecelea, viețile noastre capătă un sens mai profund. Renunțând la control, câștigăm o putere mult mai mare.

Natura credinței noastre va determina modul în care ne rugăm și medităm. Trebuie doar să ne asigurăm că avem un sistem de credințe care funcționează pentru noi. Rezultatele contează în recuperare. Așa cum s-a menționat în altă parte, rugăciunile noastre păreau să funcționeze de îndată ce am intrat în Programul Narcoticii Anonimi și ne-am predat bolii noastre. Contactul conștient descris în acest pas este rezultatul direct al trăirii pașilor. Folosim acest pas pentru a ne îmbunătăți și menține starea spirituală.

Când am intrat pentru prima dată în program, am primit ajutor de la o Putere mai mare decât noi înșine. Acest lucru a fost pus în mișcare prin predarea noastră față de program. Scopul celui de-al unsprezecelea pas este de a ne spori conștientizarea acelei Puteri și de a ne îmbunătăți capacitatea de a o folosi ca sursă de putere în noile noastre vieți.

Cu cât îmbunătățim mai mult contactul conștient cu Dumnezeu nostru prin rugăciune și meditație, cu atât este mai ușor să spunem: „Facă-se voia Ta, nu a mea”. Putem cere ajutorul lui Dumnezeu când avem nevoie, iar viețile noastre devin mai bune. Experiențele despre care vorbesc unii oameni în legătură cu meditația și credințele religioase individuale nu se aplică întotdeauna și nouă. Programul nostru este unul spiritual, nu religios. Până când ajungem la Pasul al unsprezecelea, defectele de caracter care au cauzat probleme în trecut au fost abordate prin parcurgerea celor zece pași precedenți. Imaginea tipului de persoană care am dori să fim este o viziune fugară a voinței lui Dumnezeu pentru noi. Adesea, perspectiva noastră este atât de limitată încât nu putem vedea decât dorințele și nevoile noastre imediate.

Este ușor să revenim la vechile noastre obiceiuri. Pentru a ne asigura creșterea și recuperarea continuă, trebuie să învățăm să ne menținem viețile pe o bază spirituală solidă. Dumnezeu nu ne va impune bunătatea Sa, dar o vom primi dacă o cerem. De obicei, simțim că ceva este diferit în acel moment, dar nu vedem schimbarea în viața noastră decât mai târziu. Când în sfârșit ne eliberăm de motivele egoiste, începem să găsim o pace pe care nu ne-am fi imaginat-o posibilă. Moralitatea impusă nu are puterea pe care o dobândim când alegem să trăim o viață spirituală. Cei mai mulți dintre noi ne rugăm când suferim. Învățăm că, dacă ne rugăm în mod regulat, nu vom suferi atât de des sau atât de intens.

În afara Narcotics Anonymous, există numeroase grupuri diferite care practică meditația. Aproape toate aceste grupuri sunt legate de o anumită religie sau filozofie. Susținerea oricăreia dintre aceste metode ar fi o încălcare a tradițiilor noastre și o restricție a dreptului individului de a avea un Dumnezeu pe care îl înțelege. Meditația ne permite să ne dezvoltăm spiritual în felul nostru. Unele dintre lucrurile care nu au funcționat pentru noi în trecut, ar putea funcționa astăzi. Privim fiecare zi cu o minte deschisă și ne așteptăm. Știm că, dacă ne rugăm pentru voia lui Dumnezeu, vom primi ceea ce este mai bun pentru noi, indiferent de ceea ce gândim. Această cunoaștere se bazează pe credința și experiența noastră ca dependenți în recuperare.

Rugăciunea înseamnă comunicarea preocupărilor noastre către o Putere mai mare decât noi înșine. Uneori, când ne rugăm, se întâmplă ceva remarcabil: găsim mijloacele, căile și energiile necesare pentru a îndeplini sarcini care depășesc cu mult capacitățile noastre. Înțelegem puterea nelimitată care ne este oferită prin rugăciunea și predarea noastră zilnică, atâta timp cât ne păstrăm credința și o reînnoim.

Pentru unii, rugăciunea înseamnă a cere ajutorul lui Dumnezeu; meditația înseamnă a asculta răspunsul lui Dumnezeu. Învățăm să fim atenți când ne rugăm pentru lucruri specifice. Ne rugăm ca Dumnezeu să ne arate voia Sa și să ne ajute să o îndeplinim. În unele cazuri, El ne arată voia Sa atât de clar, încât nu avem nicio dificultate în a o vedea. În alte cazuri, egoul nostru este atât de egocentric, încât nu acceptăm voia lui Dumnezeu pentru

noi fără o altă luptă și predare. Dacă ne rugăm ca Dumnezeu să înlăture orice influență care ne distrage atenția, calitatea rugăciunilor noastre se îmbunătățește de obicei și simțim diferența. Rugăciunea necesită practică și ar trebui să ne reamintim că oamenii pricepuți nu s-au născut cu abilitățile lor. Le-a luat mult efort să le dezvolte. Prin rugăciune, căutăm contactul conștient cu Dumnezeul nostru. În meditație, realizăm acest contact, iar Pasul al unsprezecelea ne ajută să îl menținem.

Este posibil să fi fost expuși la multe religii și discipline meditative înainte de a veni la Narcoticii Anonimi. Unii dintre noi au fost devastați și complet confuzi de aceste practici. Eram siguri că voința lui Dumnezeu pentru noi era să folosim droguri pentru a atinge o conștiință superioară. Mulți dintre noi ne-am trezit în stări foarte ciudate ca urmare a acestor practici. Nu am bănuț niciodată efectele dăunătoare ale dependența noastră ca fiind rădăcina dificultății noastre și am urmărit până la capăt orice cale care ne oferea speranță.

În momentele liniștite de meditație, voința lui Dumnezeu poate deveni evidentă pentru noi. Liniștirea minții prin meditație aduce o pace interioară care ne pune în contact cu Dumnezeu din interiorul nostru. O premisă de bază a meditației este că este dificil, dacă nu imposibil, să obținem contactul conștient dacă mintea noastră nu este liniștită. Succesiunea obișnuită și nesfârșită de gânduri trebuie să înceteze pentru a se putea face progrese. Așadar, practica noastră preliminară are ca scop liniștirea minții și lăsarea gândurilor care apar să moară de moarte naturală.

Ne lăsăm gândurile în urmă pe măsură ce partea de meditație a Pasului al unsprezecelea devine o realitate pentru noi.

Echilibrul emoțional este unul dintre primele rezultate ale meditației, iar experiența noastră confirmă acest lucru. Unii dintre noi am intrat în program distruși și am rămas o vreme, doar pentru a găsi Dumnezeu sau mântuirea într-un cult religios sau altul. Este ușor să ieșim pe ușă pe un nor de zel religios și să uităm că suntem dependenți cu o boală incurabilă.

Se spune că, pentru ca meditația să aibă valoare, rezultatele trebuie să se vadă în viața noastră de zi cu zi. Acest fapt este implicit în Pasul al unsprezecelea: „... voința Lui pentru noi și puterea de a o îndeplini”. Pentru cei dintre noi care nu se roagă, meditația este singura modalitate de a parcurge acest pas.

Ne trezim rugându-ne, pentru că ne aduce pace și ne redă încrederea și curajul. Ne ajută să trăim o viață lipsită de frică și neîncredere. Când ne îndepărtăm motivele egoiste și ne rugăm pentru îndrumare, găsim sentimente de pace și seninătate. Începem să experimentăm o conștientizare și o empatie față de alte persoane, care nu era posibilă înainte de a lucra acest pas.

Pe măsură ce căutăm contactul personal cu Dumnezeu, începem să ne deschidem ca o floare în soare. Începem să vedem că iubirea dă a lui Dumnezeu a fost prezentă tot timpul, așteptând doar să o acceptăm. Facem efortul necesar și acceptăm ceea ce ni se dă în mod gratuit în

fiecare zi. Descoperim că a ne baza pe Dumnezeu devine mai confortabil pentru noi.

Când venim pentru prima dată la program, de obicei cerem multe lucruri care par a fi dorințe și nevoi importante. Pe măsură ce creștem spiritual și găsim o Putere mai mare decât noi înșine, începem să realizăm că, atâta timp cât nevoile noastre spirituale sunt satisfăcute, problemele noastre de viață se reduc la un nivel confortabil. Când uităm unde se află adevărata noastră forță, devenim rapid supuși acelorași tipare de gândire și acțiune care ne-au adus la program în primul rând. În cele din urmă, ne redefinim credințele și înțelegerea până în punctul în care vedem că cea mai mare nevoie a noastră este cunoașterea voinței lui Dumnezeu pentru noi și puterea de a o îndeplini. Suntem capabili să lăsăm deoparte unele dintre preferințele noastre personale, deoarece învățăm că voința lui Dumnezeu pentru noi constă în lucrurile pe care le prețuim cel mai mult. Voința lui Dumnezeu pentru noi devine propria noastră voință adevărată pentru noi înșine. Acest lucru se întâmplă într-un mod intuitiv care nu poate fi explicat adecvat în cuvinte.

Devenim dispuși să îi lăsăm pe ceilalți să fie așa cum sunt, fără a-i judeca. Urgența de a ne ocupa de lucruri nu mai există. La început nu puteam înțelege acceptarea; astăzi putem.

Știm că, indiferent ce ne aduce ziua, Dumnezeu ne-a dat tot ce avem nevoie pentru bunăstarea noastră spirituală. Este în regulă să recunoaștem neputința noastră, deoarece Dumnezeu este suficient de puternic pentru a ne ajuta să

rămânem curați și să ne bucurăm de progres spiritual. Dumnezeu ne ajută să ne punem ordine în viață.

Începem să vedem mai clar ce este real. Prin contactul constant cu Puterea noastră Superioară, răspunsurile pe care le căutăm vin la noi. Dobândim capacitatea de a face ceea ce odată nu puteam. Respectăm credințele altora. Vă încurajăm să căutați putere și îndrumare în conformitate cu credința voastră.

Suntem recunoscători pentru acest pas, deoarece începem să obținem ceea ce este mai bun pentru noi. Uneori ne rugăm pentru dorințele noastre și rămâneam blocați odată ce le obțineam. Ne rugăm și obțineam ceva, apoi trebuia să ne rugăm pentru a scăpa de acel lucru, deoarece nu puteam să-l gestionăm.

Sperăm că, după ce am învățat puterea rugăciunii și responsabilitatea pe care o aduce cu sine rugăciunea, putem folosi Pasul al unsprezecelea ca ghid pentru programul nostru zilnic.

Începem să ne rugăm numai pentru voia lui Dumnezeu pentru noi. În acest fel, obținem numai ceea ce suntem capabili să gestionăm. Suntem capabili să răspundem la aceasta și să o gestionăm, deoarece Dumnezeu ne ajută să ne pregătim pentru ea. Unii dintre noi folosim pur și simplu cuvintele noastre pentru a mulțumi pentru harul lui Dumnezeu.

Într-o atitudine de renunțare și umilință, abordăm acest pas din nou și din nou pentru a primi darul cunoașterii și al puterii de la Dumnezeul înțelegerii noastre. Pasul al zecelea elimină erorile prezentului, astfel încât să putem lucra la

Pasul al unsprezecelea. Fără acest pas, este puțin probabil să putem experimenta o trezire spirituală, să practicăm principii spirituale în viața noastră sau să transmitem un mesaj suficient pentru a-i atrage pe alții către recuperare. Există un principiu spiritual care spune că trebuie să dăm mai departe ceea ce am primit în Narcoticii Anonimi pentru a-l păstra. Ajutându-i pe alții să rămână curați, ne bucurăm de beneficiile bogăției spirituale pe care am găsit-o. Trebuie să dăm cu generozitate și recunoștință ceea ce ni s-a dat cu generozitate și recunoștință.

PASUL DOUĂSPREZECE

„După ce am avut o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj dependenților și să practicăm aceste principii în toate aspectele vieții noastre.”

Am venit la Narcotics Anonymous ca urmare a ruinării trecutului nostru. Ultimul lucru la care ne așteptam era o trezire spirituală. Voiam doar să nu mai suferim.

Pașii duc la o trezire de natură spirituală. Această trezire este evidențiată de schimbările din viețile noastre. Aceste schimbări ne fac mai capabili să trăim după principii spirituale și să transmitem mesajul nostru de recuperare și speranță dependenților care încă suferă. Mesajul, însă, nu are sens dacă nu îl TRĂIM. Pe măsură ce îl trăim, viețile și acțiunile noastre îi conferă mai mult sens decât ar putea vreodată cuvintele și literatura noastră.

Ideea de trezire spirituală ia multe forme diferite în funcție de personalitățile diferite pe care le găsim în Frăție.

Cu toate acestea, toate trezirile spirituale au câteva lucruri în comun. Elementele comune includ sfârșitul singurătății și un sens al direcției în viețile noastre. Mulți dintre noi credem că o trezire spirituală nu are sens dacă nu este însoțită de o creștere a păcii interioare și de preocuparea pentru ceilalți. Pentru a menține pacea interioară, ne străduim să trăim în prezent.

Cei dintre noi care au parcurs acești pași cu toată capacitatea lor au obținut multe beneficii. Credem că aceste beneficii sunt rezultatul direct al trăirii acestui program.

Când începem să ne bucurăm de eliberarea de dependența noastră, riscăm să preluăm din nou controlul asupra vieții noastre. Uităm agonia și durerea pe care le-am cunoscut. Boala noastră ne controla viețile când consumam. Ea este gata și așteaptă să preia din nou controlul. Uităm repede că toate eforturile noastre din trecut de a ne controla viețile au eșuat.

Până în acest moment, majoritatea dintre noi realizăm că singura modalitate de a păstra ceea ce ni s-a dat este să împărtășim acest nou dar al vieții cu dependenții care încă suferă. Aceasta este cea mai bună asigurare împotriva recăderii în existența torturantă a consumului. Noi numim acest lucru „transmiterea mesajului” și o facem în mai multe moduri.

În Pasul al doisprezecelea, practicăm principiile spirituale ale transmiterii mesajului N.A. de recuperare pentru a-l păstra. Chiar și un membru cu o zi în comunitatea N.A. poate transmite mesajul că acest program funcționează.

Când împărtășim cu cineva nou, putem cere să fim folosiți ca instrument spiritual al Puterii noastre Superioare. Nu ne considerăm zei. Adesea cerem ajutorul unui alt dependent în recuperare atunci când împărtășim cu o persoană nouă. Este un privilegiu să răspundem la un strigăt de ajutor. Noi, care am fost în adâncul disperării, ne simțim norocoși să îi ajutăm pe alții să găsească recuperarea.

Îi ajutăm pe cei noi să învețe principiile Narcoticii Anonimi. Încercăm să îi facem să se simtă bineveniți și îi ajutăm să învețe ce are de oferit programul. Împărtășim experiența, puterea și speranța noastră. Ori de câte ori este posibil, îi însoțim pe cei noi la o întâlnire.

Serviciul altruist al acestei munci este chiar principiul celui de-al doisprezecelea pas. Ne-am recuperat cu ajutorul Dumnezeuului pe care îl înțelegem. Acum ne punem la dispoziție ca instrument al Său pentru a împărtăși recuperarea cu cei care o caută. Cei mai mulți dintre noi învățăm că putem transmite mesajul nostru doar cuiva care cere ajutor. Uneori, singurul mesaj necesar pentru a-l face pe dependentul care suferă să ceară ajutor este puterea exemplului. Un dependent poate suferi, dar nu este dispus să ceară ajutor. Ne putem pune la dispoziția acestor oameni, astfel încât, atunci când vor cere ajutor, cineva să fie acolo.

A învăța să-i ajutăm pe alții este un beneficiu al Programului Narcoticii Anonimi. În mod remarcabil, parcurgerea celor Doisprezece Pași ne ghidează de la umilință și disperare la a acționa ca instrumente ale Puterii noastre Superioare. Ni se dă capacitatea de a ajuta un coleg

dependent atunci când nimeni altcineva nu poate. Vedem acest lucru întâmplându-se printre noi în fiecare zi. Această schimbare miraculoasă este dovada trezirii spirituale. Împărtășim din propria noastră experiență personală cum a fost pentru noi. Tentația de a da sfaturi este mare, dar când o facem, pierdem respectul noilor veniți. Acest lucru ne întunecă mesajul. Un mesaj simplu și sincer despre recuperarea din dependență sună adevărat.

Participăm la întâlniri și ne facem vizibili și disponibili pentru a servi comunitatea. Oferim cu generozitate și recunoștință timpul nostru, serviciile noastre și ceea ce am găsit aici. Serviciul despre care vorbim în Narcotics Anonymous este scopul principal al grupurilor noastre. Serviciul înseamnă a duce mesajul dependentului care încă suferă. Cu cât ne implicăm și lucrăm cu mai multă entuziasm, cu atât trezirea noastră spirituală va fi mai bogată.

Primul mod în care transmitem mesajul vorbește de la sine. Oamenii ne văd pe stradă și își amintesc de noi ca de niște persoane solitare, viclene și speriate. Ei observă cum frica dispare de pe fețele noastre. Ei ne văd cum prindem treptat viață.

Odată ce găsim calea N.A., plictiseala și complacerea nu mai au loc în noua noastră viață. Rămânând curați, începem să practicăm principii spirituale precum speranța, renunțarea, acceptarea, onestitatea, deschiderea, disponibilitatea, credința, toleranța, răbdarea, umilința, iubirea necondiționată, împărtășirea și grija. Pe măsură ce recuperarea noastră progresează, principiile spirituale ating

fiecare aspect al vieții noastre, pentru că pur și simplu încercăm să trăim acest program aici și acum.

Găsim bucurie pe măsură ce începem să învățăm cum să trăim după principiile recuperării. Este bucuria de a vedea cum o persoană care este curată de două zile îi spune unei persoane care este curată de o zi: „Un dependent singur este în companie proastă”. Este bucuria de a vedea cum o persoană care se lupta să reușească brusc, în timp ce ajuta un alt dependent să rămână curat, devine capabilă să găsească cuvintele necesare pentru a transmite mesajul recuperării.

Simțim că viețile noastre au devenit pline de sens. Reîmprospătați spiritual, suntem bucuroși că suntem în viață. Când consumam, viețile noastre deveniseră un exercițiu de supraviețuire. Acum suntem și trăim mult mai mult decât supraviețuim. Realizând că esențialul este să rămânem curați, putem să ne bucurăm de viață. Ne place să fim curați și ne bucurăm să transmitem mesajul recuperării dependenților care încă suferă. Mergerea la întâlniri chiar funcționează.

Practicarea principiilor spirituale în viața noastră de zi cu zi ne conduce la o nouă imagine despre noi înșine. Onestitatea, umilința și deschiderea ne ajută să ne tratăm asociații în mod corect. Deciziile noastre devin temperate de toleranță. Învățăm să ne respectăm pe noi înșine.

Lecțiile pe care le învățăm în recuperarea noastră sunt uneori amare și dureroase. Ajutându-i pe alții, găsim recompensa respectului de sine, deoarece putem împărtăși aceste lecții cu alți membri ai Narcotics Anonymous. Nu

putem nega durerea altor dependenți, dar putem transmite mesajul de speranță care ne-a fost dat de colegii dependenți în recuperare. Împărtășim principiile recuperării, deoarece acestea au funcționat în viețile noastre. Dumnezeu ne ajută pe măsură ce ne ajutăm reciproc. Viața capătă un nou sens, o nouă bucurie și o calitate a ființei și a sentimentului de a fi valoros. Ne reîmprospătăm spiritual și suntem bucuroși că suntem în viață. Un aspect al trezirii noastre spirituale vine prin noua înțelegere a Puterii noastre Superioare, pe care o dezvoltăm împărtășind recuperarea altui dependent.

Da, suntem o viziune a speranței. Suntem exemple ale funcționării programului. Bucuria pe care o avem trăind curat este o atracție pentru dependentul care încă suferă.

Ne recuperăm pentru a trăi o viață curată și fericită. Bine ați venit la N.A. Pașii nu se termină aici. Pașii sunt un nou început!

CAPITOLUL CINCI

CE POT FACE?

Începeți propriul program urmând Pasul Unu din capitolul anterior, Cum funcționează. Când recunoaștem pe deplin în sinea noastră că suntem neputincioși în fața dependenței noastre, am făcut un pas important în recuperarea noastră. Mulți dintre noi au avut unele rezerve în acest moment, așa că acordați-vă o pauză și fiți cât mai minuțioși posibil de la început. Continuați cu Pasul doi și așa mai departe, iar pe măsură ce avansați, veți ajunge să înțelegeți programul pentru voi înșivă. Dacă vă aflați într-o instituție de orice fel și ați încetat să consumați pentru moment, puteți încerca acest mod de viață cu mintea limpede.

După eliberare, continuă programul tău zilnic și contactează un membru al N.A. Fă acest lucru prin poștă, telefon sau personal. Mai bine, vino la întâlnirile noastre. Aici vei găsi răspunsuri la unele dintre lucrurile care te deranjează acum.

Dacă nu vă aflați într-o instituție, același lucru este valabil. Nu mai consumați astăzi. Majoritatea dintre noi putem face timp de opt sau douăsprezece ore ceea ce pare imposibil pentru o perioadă mai lungă de timp. Dacă obsesia sau compulsia devine prea puternică, impuneți-vă să nu consumați timp de cinci minute. Minutele se vor transforma în ore,

iar orele în zile, astfel încât veți renunța la obicei și veți câștiga o oarecare liniște sufletească. Adevăratul miracol se produce atunci când realizați că nevoia de droguri a dispărut într-un fel din viața voastră. Ați încetat să consumați și ați început să trăiți.

Primul pas către recuperare este să încetezi consumul. Nu putem să ne așteptăm ca programul să funcționeze pentru noi dacă mintea și corpul nostru sunt încă încețoșate de droguri. Putem face acest lucru oriunde, chiar și în închisoare sau într-o instituție. O facem în orice mod putem, brusc sau printr-o detoxifiere, atâta timp cât ne curățăm.

Dezvoltarea conceptului de Dumnezeu așa cum îl înțelegem noi este un proiect pe care îl putem întreprinde. Putem folosi pașii și pentru a ne îmbunătăți atitudinile. Gândirea noastră optimistă ne-a adus probleme. Recunoaștem nevoia de schimbare. Boala noastră a implicat mult mai mult decât simplul consum de droguri, așa că recuperarea noastră trebuie să implice mult mai mult decât simpla abținere. Recuperarea este o schimbare activă a ideilor și atitudinilor noastre.

Abilitatea de a face față problemelor este necesară pentru a rămâne curăți. Dacă am avut probleme în trecut, este puțin probabil ca simpla abținere să rezolve aceste probleme. Vinovăția și îngrijorarea ne pot împiedica să trăim în prezent. Negarea bolii noastre și alte rezerve ne mențin bolnavi. Mulți dintre noi simțim că nu putem avea o

viață fericită fără droguri. Suferim de frică și nebunie și simțim că nu există scăpare de consum. Ne-am putea teme de respingerea prietenilor noștri dacă ne curățăm. Aceste sentimente sunt comune dependenților care caută recuperarea. Am putea suferi de un ego excesiv de sensibil. Unele dintre cele mai comune scuze pentru consum sunt singurătatea, autocompătimirea și frica. Necinstea, îngustimea minții și refuzul sunt trei dintre cei mai mari dușmani ai noștri. Obsesia de sine este esența bolii noastre.

Am învățat că vechile idei și vechile obiceiuri nu ne ajută să rămânem curați sau să ducem o viață mai bună. Dacă ne permitem să stagnăm și să ne agățăm de o atitudine terminală de hip și fatal cool, cedăm simptomelor bolii noastre. Una dintre probleme este că ne-a fost mai ușor să ne schimbăm percepția asupra realității decât să schimbăm realitatea. Trebuie să renunțăm la acest concept vechi și să acceptăm faptul că realitatea și viața continuă, indiferent dacă alegem să le acceptăm sau nu. Putem schimba doar modul în care reacționăm și modul în care ne vedem pe noi înșine. Este necesar să acceptăm că schimbarea este graduală și că recuperarea este un proces continuu.

O întâlnire pe zi, cel puțin în primele nouăzeci de zile de recuperare, este o idee bună. Există un sentiment special pentru dependenți atunci când descoperă că există și alte persoane care împărtășesc dificultățile lor, din trecut și din prezent. La început, nu putem face mai mult decât să participăm la întâlniri. Probabil că nu ne putem aminti

niciun cuvânt, nicio persoană sau nicio gândire din prima noastră întâlnire. În timp, ne putem relaxa și bucura de atmosfera de recuperare. Întâlnirile ne întăresc recuperarea. La început, s-ar putea să fim speriați pentru că nu cunoaștem pe nimeni. Unii dintre noi cred că nu avem nevoie de întâlniri. Cu toate acestea, când suferim, mergem la o întâlnire și găsim alinare. Întâlnirile ne mențin în contact cu locul în care am fost, dar, mai important, cu locul în care am putea ajunge în recuperarea noastră. Pe măsură ce mergem regulat la întâlniri, învățăm valoarea discuțiilor cu alți dependenți care împărtășesc problemele și obiectivele noastre. Trebuie să ne deschidem și să acceptăm iubirea și înțelegerea de care avem nevoie pentru a ne schimba. Când ne familiarizăm cu Frăția și principiile sale și începem să le punem în practică, începem să creștem. Ne concentrăm eforturile asupra problemelor noastre cele mai evidente și renunțăm la restul. Ne facem treaba și, pe măsură ce progresăm, apar noi oportunități de îmbunătățire.

Noii noștri prieteni din comunitate ne vor ajuta. Efortul nostru comun este recuperarea. Curăți, înfruntăm lumea împreună. Nu mai trebuie să ne simțim încolțiți, la mila evenimentelor și circumstanțelor. Este important să avem prieteni cărora le pasă dacă suferim. Ne găsim locul în comunitate și ne alăturăm unui grup ale cărui întâlniri ne ajută în recuperarea noastră. Am fost atât de mult timp nedemni de încredere încât majoritatea prietenilor și familiilor noastre se vor îndoii de recuperarea noastră. Ei cred că nu va dura. Avem nevoie de oameni care să

înțelege boala noastră și procesul de recuperare. La întâlniri putem împărtăși cu alți dependenți, putem pune întrebări și putem învăța despre boala noastră. Învățăm noi moduri de a trăi. Nu mai suntem limitați la vechile noastre idei.

Treptat, înlocuim vechile obiceiuri cu noi moduri de a trăi. Devenim dispuși să ne schimbăm. Mergem regulat la întâlniri, obținem și folosim numere de telefon, citim literatură și, cel mai important, nu consumăm. Învățăm să împărtășim cu ceilalți. Dacă nu spunem cuiva că suferim, acea persoană va observa rar acest lucru. Când cerem ajutor, îl putem primi.

Un alt instrument pentru nou-veniți este implicarea în comunitate. Pe măsură ce ne implicăm, învățăm să punem programul pe primul loc și să nu ne facem griji pentru alte lucruri. Începem prin a cere ajutor și a încerca recomandările celor de la întâlniri. Este benefic să permitem celor din grup să ne ajute. În timp, vom putea transmite mai departe ceea ce am primit. Învățăm că serviciul adus altora ne va scoate din noi înșine. Munca noastră poate începe cu acțiuni simple: golirea scrumierelor, prepararea cafelei, curățenia, pregătirea întâlnirii, deschiderea ușii, prezidarea întâlnirii și distribuirea materialelor informative. Făcând aceste lucruri, ne simțim parte din Frăție.

Am descoperit că este util să avem un sponsor și să apelăm la el. Sponsorizarea este o relație reciprocă. Ea ajută atât nou-venitul, cât și sponsorul. Perioada de

abstinență și experiența sponsorului pot depinde de disponibilitatea sponsorilor dintr-o localitate. Sponsorizarea nou-veniților este, de asemenea, responsabilitatea grupului. Este implicită și informală în abordarea sa, dar este esența modului N.A. de recuperare din dependență – un dependent ajutând altul.

Una dintre cele mai profunde schimbări din viața noastră se produce în domeniul relațiilor personale. Primele noastre relații cu ceilalți încep adesea cu sponsorul nostru. Ca nou-veniți, ne este mai ușor dacă avem pe cineva în a cărui judecată avem încredere și în care putem avea încredere. Descoperim că a avea încredere în alții cu mai multă experiență este o forță, nu o slăbiciune. Experiența noastră ne arată că parcurgerea pașilor este cea mai bună garanție împotriva recăderii. Sponsorii și prietenii noștri ne pot sfătui cu privire la modul de parcurgere a pașilor. Putem discuta despre semnificația pașilor în cadrul unei întâlniri „ ”. Ei ne pot ajuta să ne pregătim pentru experiența spirituală de a trăi pașii. „ ” (Rugăciunea de recuperare) Rugându-l pe Dumnezeu, așa cum îl înțelegem noi, să ne ajute, ne îmbunătățim înțelegerea pașilor. Când suntem pregătiți, trebuie să încercăm noul nostru mod de viață. Învățăm că programul nu va funcționa dacă încercăm să îl adaptăm la viața noastră. Trebuie să învățăm să ne adaptăm viața la program.

Astăzi, căutăm soluții, nu probleme. Încercăm ceea ce am învățat pe bază experimentală. Păstrăm ceea ce avem nevoie și renunțăm la restul. Descoperim că, urmând pașii,

comunicând cu Puterea noastră Superioară, vorbind cu sponsorii noștri și împărtășind cu noii veniți, suntem capabili să creștem spiritual.

Cei doisprezece pași sunt folosiți ca program de recuperare. Învățăm că putem apela la Puterea noastră Superioară pentru a ne ajuta să rezolvăm problemele. Când ne trezim împărtășind dificultăți care ne făceau să fugim, experimentăm sentimente bune care ne dau puterea să începem să căutăm voia lui Dumnezeu pentru noi.

Credem că Puterea noastră Superioară va avea grijă de noi. Dacă încercăm sincer să împlinim voia lui Dumnezeu, în măsura posibilităților noastre, putem face față oricărei situații. Căutarea voii Puterii noastre Superioare este un principiu spiritual care se regăsește în pași. Parcurge ii pași și practicarea principiilor ne simplifică viața și ne schimbă vechile atitudini. Când recunoaștem că viața noastră a devenit imposibil de gestionat, nu mai trebuie să ne susținem punctul de vedere. Trebuie să ne acceptăm așa cum suntem. Nu mai trebuie să avem mereu dreptate. Când ne acordăm această libertate, putem permite și altora să greșească. Libertatea de a ne schimba pare să vină după acceptarea de sine.

Împărtășirea cu alți dependenți este un instrument de bază în programul nostru. Acest ajutor poate veni numai de la un alt dependent. Este ajutorul care spune: „Mi s-a întâmplat și mie ceva similar și am făcut asta...”. Pentru oricine dorește modul nostru de viață, împărtășim experiența, puterea și speranța, în loc să predicăm și să

judecăm. Dacă împărtășirea experienței durerii noastre ajută măcar o singură persoană, a meritat suferința. Ne întărim propria recuperare când o împărtășim cu alții care cer ajutor. Dacă păstrăm pentru noi ceea ce avem de împărtășit, pierdem totul. Cuvintele nu înseamnă nimic până când nu le punem în practică.

Recunoaștem creșterea noastră spirituală atunci când suntem capabili să întindem mâna și să ajutăm pe alții. Îi ajutăm pe ceilalți când participăm la activități de serviciu și încercăm să transmitem mesajul recuperării dependenților care încă suferă. Învățăm că păstrăm ceea ce avem doar oferindu-l altora. De asemenea, experiența noastră arată că multe probleme personale se rezolvă când ieșim din noi înșine și oferim ajutor celor care au nevoie. Recunoaștem că un dependent poate înțelege și ajuta cel mai bine pe alt dependent. Indiferent cât de mult dăm, există întotdeauna un alt dependent care caută ajutor.

Nu ne putem permite să pierdem din vedere importanța sponsorizării și a acordării unei atenții speciale unui dependent confuz care dorește să renunțe la consum. Experiența arată clar că cei care beneficiază cel mai mult de programul Narcotics Anonymous sunt cei pentru care sponsorizarea este importantă. Responsabilitățile de sponsorizare sunt binevenite de noi și acceptate ca oportunități de a ne îmbogăți experiența personală în N.A.

Colaborarea cu ceilalți este doar începutul activității de serviciu. Serviciul N.A. ne permite să dedicăm o mare parte din timpul nostru ajutând direct dependenții care suferă,

precum și asigurând supraviețuirea Narcotics Anonymous.
În acest fel, păstrăm ceea ce avem, oferindu-l altora.

CAPITOLUL ȘASE

CELE DOUĂSPREZECE TRADIȚII

ALE NARCOTICS ANONYMOUS

Păstrăm ceea ce avem doar cu vigilență, și la fel cum libertatea individului provine din cele Douăsprezece Pași, libertatea grupului provine din Tradițiile noastre.

Atâta timp cât legăturile care ne unesc sunt mai puternice decât cele care ne-ar despărți, totul va fi bine.

- 1. Bunăstarea noastră comună trebuie să fie pe primul loc; recuperarea personală depinde de unitatea N.A.*
- 2. Pentru scopul grupului nostru există o singură autoritate supremă – un Dumnezeu iubitor, așa cum Se exprimă El în conștiința grupului nostru. Liderii noștri sunt doar slujitori de încredere; ei nu guvernează.*
- 3. Singura cerință pentru a deveni membru este dorința de a renunța la consum.*
- 4. Fiecare grup ar trebui să fie autonom, cu excepția chestiunilor care afectează alte grupuri sau N.A. în ansamblu.*
- 5. Fiecare grup are un singur scop principal – să transmită mesajul dependentului care încă suferă.*
- 6. Un grup N.A. nu trebuie să susțină, să finanțeze sau să împrumute numele N.A. niciunei instituții conexe sau întreprinderi externe, pentru ca problemele legate de bani, proprietate sau prestigiu să nu ne distragă de la scopul nostru principal.*

7. *Fiecare grup N.A. trebuie să se autofinanțeze în totalitate, refuzând contribuțiile externe.*
8. *Narcotics Anonymous ar trebui să rămână pentru totdeauna neprofesional, dar centrele noastre de servicii pot angaja lucrători speciali.*
9. *N.A., ca atare, nu trebuie niciodată organizat, dar putem crea comitete sau comisii de servicii care să răspundă direct în fața celor pe care îi deservesc.*
10. *Narcotics Anonymous nu are nicio opinie cu privire la problemele externe; prin urmare, numele N.A. nu trebuie niciodată implicat în controverse publice.*
11. *Politica noastră de relații publice se bazează mai degrabă pe atracție decât pe promovare; trebuie să ne menținem întotdeauna anonimatul personal în presă, radio și filme.*
12. *Anonimatul este fundamentul spiritual al tuturor tradițiilor noastre, amintindu-ne mereu să punem principiile înaintea personalităților.*

Înțelegerea acestor Tradiții vine încet, în timp. Culegem informații pe măsură ce vorbim cu membrii și vizităm diverse grupuri. De obicei, abia când ne implicăm în serviciu cineva ne atrage atenția că „recuperarea personală depinde de unitatea N.A.” și că unitatea depinde de cât de bine respectăm Tradițiile noastre. Cele Douăsprezece Tradiții ale N.A. nu sunt negociabile. Ele sunt liniile directoare care mențin comunitatea noastră vie și liberă.

Respectând aceste linii directoare în relațiile noastre cu ceilalți și cu societatea în general, evităm multe probleme. Asta nu înseamnă că Tradițiile noastre elimină toate problemele. Încă mai avem de înfruntat dificultăți pe măsură ce apar: probleme de comunicare, diferențe de

opinie, controverse interne și probleme cu persoane și grupuri din afara Frăției. Cu toate acestea, când aplicăm aceste principii, evităm unele dintre capcane.

Multe dintre problemele noastre sunt similare cu cele cu care s-au confruntat predecesorii noștri. Experiența lor câștigată cu greu a dat naștere Tradițiilor, iar propria noastră experiență a demonstrat că aceste principii sunt la fel de valabile astăzi ca și atunci când au fost formulate Tradițiile. Tradițiile noastre ne protejează de forțele interne și externe care ne-ar putea distruge. Ele sunt cu adevărat legăturile care ne unesc. Ele funcționează numai prin înțelegere și aplicare.

TRADIȚIA UNU

„Bunăstarea noastră comună trebuie să fie pe primul loc; recuperarea personală depinde de unitatea N.A.”

Prima noastră Tradiție se referă la unitate și la bunăstarea noastră comună. Unul dintre cele mai importante aspecte ale noului nostru mod de viață este faptul că facem parte dintr-un grup de dependenți care caută recuperarea. Supraviețuirea noastră este direct legată de supraviețuirea grupului și a Frăției. Pentru a menține unitatea în cadrul Narcotics Anonymous, este imperativ ca grupul să rămână stabil, altfel întreaga Frăție va pieri și individul va muri.

Abia când am venit la Narcoticii Anonimi recuperarea a devenit posibilă. Acest program poate face pentru noi ceea ce noi nu am putut face pentru noi înșine. Am devenit parte dintr-un grup și am descoperit că ne putem recupera. Am învățat că cei care nu au continuat să fie parte activă a Frăției s-au confruntat cu un drum dificil. Individul este

prețios pentru grup, iar grupul este prețios pentru individ. Nu am experimentat niciodată genul de atenție și îngrijire personală pe care le-am găsit în program. Suntem acceptați și iubiți pentru ceea ce suntem, nu în ciuda a ceea ce suntem. Nimeni nu ne poate revoca calitatea de membru sau ne poate obliga să facem ceva ce nu alegem să facem. Urmăm acest mod de viață mai degrabă prin exemplu decât prin îndrumare. Împărtășim experiența noastră și învățăm unii de la alții. În dependența noastră, ne-am pus în mod constant dorințele personale înaintea oricărui altceva. În Narcotics Anonymous descoperim că ceea ce este cel mai bun pentru grup este de obicei bun și pentru noi.

Experiențele noastre personale în timpul consumului diferă unele de altele. Cu toate acestea, ca grup, am descoperit multe teme comune în dependența noastră. Una dintre acestea era nevoia de a dovedi autosuficiența. Ne-am convins că putem reuși singuri și am continuat să trăim pe această bază. Rezultatele au fost dezastruoase și, în cele din urmă, fiecare dintre noi a trebuit să recunoască că autosuficiența era o minciună. Această recunoaștere a fost punctul de plecare al recuperării noastre și este un punct principal de unitate pentru Frăție. Aveam teme comune în dependența noastră și descoperim că în recuperarea noastră avem multe în comun. Împărtășim dorința comună de a rămâne curați. Am învățat să ne bazăm pe o Putere mai mare decât noi înșine. Scopul nostru este de a transmite mesajul dependenților care încă suferă. Tradițiile noastre sunt liniile directe care ne protejează de noi înșine. Ele sunt unitatea noastră.

Unitatea este o necesitate în Narcotics Anonymous. Asta nu înseamnă că nu avem dezacorduri și conflicte; le avem. Ori de câte ori oamenii se adună, apar diferențe de opinie. Cu toate acestea, putem să nu fim de acord fără a fi neplăcuți. De nenumărate ori, în momente de criză, am lăsat deoparte diferențele și am lucrat pentru binele comun. Am văzut doi membri, care de obicei nu se înțeleg, lucrând împreună cu un nou venit. Am văzut un grup făcând munci umile pentru a plăti chiria sălii de întâlniri. Am văzut membri conducând sute de kilometri pentru a ajuta un grup nou. Aceste activități și multe altele sunt obișnuite în comunitatea noastră. Fără aceste acțiuni, N.A. nu ar putea supraviețui.

Trebuie să trăim și să lucrăm împreună ca grup pentru a ne asigura că, în cazul unei furtuni, nava noastră nu se scufundă și membrii noștri nu pier. Cu credință într-o Putere mai mare decât noi, cu muncă asiduă și unitate, vom supraviețui și vom continua să ducem mesajul către dependenții care încă suferă.

TRADIȚIA A DOUA

„Pentru scopul grupului nostru există o singură autoritate supremă – un Dumnezeu iubitor, așa cum Se exprimă El în conștiința grupului nostru. Liderii noștri sunt doar slujitori de încredere; ei nu guvernează.”

În Narcotics Anonymous, ne preocupăm să ne protejăm de noi înșine. A doua noastră tradiție este un exemplu în acest sens. Prin natura noastră, suntem oameni voinici, egocentrici, care suntem aduși împreună în N.A. Suntem

administratori incompetenți și niciunul dintre noi nu este capabil să ia în mod constant decizii bune.

În Narcotics Anonymous, ne bazăm pe un Dumnezeu iubitor, așa cum Se exprimă El în conștiința grupului nostru, mai degrabă decât pe o opinie personală sau pe eg . Lucrând pașii, învățăm să ne bazăm pe o Putere mai mare decât noi înșine și să folosim această Putere pentru scopurile grupului nostru. Trebuie să fim mereu atenți ca deciziile noastre să fie cu adevărat o expresie a voinței lui Dumnezeu. Adesea există o diferență uriașă între conștiința grupului și opinia grupului, dictată de personalități puternice sau de popularitate. Unele dintre cele mai dureroase experiențe de creștere ale noastre au venit ca urmare a deciziilor luate în numele conștiinței grupului. Adevăratele principii spirituale nu sunt niciodată în conflict; ele se completează reciproc. Conștiința spirituală a unui grup nu va contrazice niciodată vreuna dintre Tradițiile noastre.

A doua Tradiție se referă la natura conducerii în N.A. Am învățat că, pentru comunitatea noastră, conducerea prin exemplu și prin serviciul altruist funcționează. Direcționarea și manipularea eșuează. Alegem să nu avem președinți, maestri sau directori. În schimb, avem secretari, trezorerieri și reprezentanți. Aceste titluri implică mai degrabă serviciul decât controlul. Experiența noastră arată că, dacă un grup devine o extensie a personalității unui lider sau a unui membru, își pierde eficacitatea. Atmosfera de recuperare din grupurile noastre este unul dintre cele mai prețioase active ale noastre și trebuie să o păzim cu grijă, pentru a nu o pierde din cauza politicii și a personalităților.

Cei dintre noi care au fost implicați în serviciu sau în înființarea unui grup au uneori dificultăți în a renunța. Ego-urile, mândria nefondată și voința proprie distrug un grup dacă li se acordă autoritate. Trebuie să ne amintim că funcțiile au fost încredințate, că suntem slujitori de încredere și că niciunul dintre noi nu guvernează în niciun moment. Narcotics Anonymous este un program dat de Dumnezeu și putem menține grupul nostru în demnitate numai cu conștiința grupului și iubirea lui Dumnezeu.

Unii se vor opune. Cu toate acestea, mulți vor deveni modele pentru noii veniți. Cei egoiști vor descoperi curând că sunt excluși, provocând disensiuni și, în cele din urmă, dezastru pentru ei înșiși. Mulți dintre ei se schimbă; învață că putem fi guvernați doar de un Dumnezeu iubitor, așa cum se exprimă în conștiința noastră de grup.

TRADIȚIA A TREIA

„Singura cerință pentru a deveni membru este dorința de a renunța la consum.”

Această tradiție este importantă atât pentru individ, cât și pentru grup. Dorința este cuvântul cheie; dorința este baza recuperării noastre. În poveștile noastre și în experiența noastră de a încerca să transmitem mesajul recuperării dependenților care încă suferă, un fapt dureros al vieții a apărut din nou și din nou. Un dependent care nu dorește să renunțe la consum nu va renunța la consum. Poate fi analizat, consiliat, convins, rugat, amenințat, bătut sau închis, dar nu va renunța până când nu va dori să renunțe. Singurul lucru pe care îl cerem membrilor noștri este să

aibă această dorință. Fără ea, sunt condamnați, dar cu ea se vor întâmpla miracole.

Dorința este singura noastră cerință. Dependența nu face discriminări. Această tradiție are rolul de a asigura că orice dependent, indiferent de drogurile consumate, rasă, credințe religioase, sex, orientare sexuală sau situație financiară, este liber să practice stilul de viață N.A. Având „... dorința de a renunța la consum” ca singură cerință pentru a deveni membru, niciun dependent nu este superior altuia. Toate persoanele dependente sunt binevenite și egale în obținerea alinării pe care o caută de dependența lor; fiecare dependent se poate recupera în acest program în condiții de egalitate. Această tradiție garantează libertatea noastră de a ne recupera.

Calitatea de membru al Narcotics Anonymous nu este automată atunci când cineva intră pe ușă sau când nou-venitul decide să renunțe la consum. Decizia de a deveni parte a comunității noastre aparține individului. Orice dependent care are dorința de a renunța la consum poate deveni membru al N.A. Suntem dependenți, iar problema noastră este dependența.

Alegerea de a deveni membru aparține individului. Considerăm că starea ideală pentru comunitatea noastră există atunci când dependenții pot veni liber și deschis la o întâlnire N.A., oricând și oriunde doresc, și pot pleca la fel de liber. Ne dăm seama că recuperarea este o realitate și că viața fără droguri este mai bună decât ne-am imaginat vreodată. Deschidem ușile noastre altor dependenți, în speranța că vor găsi ceea ce noi am găsit. Dar știm că numai cei care doresc să renunțe la consum și vor ceea ce noi avem de oferit se vor alătura modului nostru de viață.

TRADIȚIA PATRU

„Fiecare grup trebuie să fie autonom, cu excepția chestiunilor care afectează alte grupuri sau N.A. în ansamblu.”

Autonomia grupurilor noastre este necesară pentru supraviețuirea noastră. Dicționarul definește autonomia ca „având dreptul sau puterea de a se autoguverna... întreprinsă sau continuată fără control din exterior”. Aceasta înseamnă că grupurile noastre se autoguvernează și nu sunt supuse controlului din exterior. Fiecare grup a trebuit să se mențină și să crească pe cont propriu.

S-ar putea întreba: „Suntem cu adevărat autonomi? Nu avem comitete de serviciu, birouri, activități, linii telefonice de urgență și alte activități în N.A.?” Acestea sunt servicii pe care le folosim pentru a ne ajuta în recuperarea noastră și pentru a promova scopul principal al grupurilor noastre. Narcotics Anonymous este o comunitate de bărbați și femei, dependenți care se întâlnesc în grupuri și folosesc un set dat de principii spirituale pentru a găsi libertatea de dependență și un nou mod de a trăi. Serviciile pe care le-am menționat sunt rezultatul membrilor care se preocupă suficient pentru a oferi ajutor și experiență, astfel încât drumul nostru să fie mai ușor.

Un grup Narcotics Anonymous este orice grup care se întâlnește regulat, într-un loc și la o oră specificate, în scopul recuperării, cu condiția să urmeze cei Doisprezece Pași și cele Doisprezece Tradiții ale Narcotics Anonymous. Există două tipuri de întâlniri de bază în cadrul Narcotics Anonymous: cele deschise publicului larg și cele închise

publicului (numai pentru dependenți). Formatul întâlnirilor variază foarte mult de la un grup la altul; unele sunt întâlniri de participare, altele sunt cu vorbitori, altele sunt întrebări și răspunsuri, iar altele se concentrează pe discutarea unor probleme speciale.

Indiferent de tipul sau formatul pe care un grup îl folosește pentru întâlnirile sale, funcția unui grup este întotdeauna aceeași: să ofere un mediu adecvat și de încredere pentru recuperarea personală și să promoveze această recuperare. Aceste tradiții fac parte dintr-un set de principii spirituale ale Narcotics Anonymous, iar fără ele N.A. nu există.

Autonomia oferă grupurilor noastre libertatea de a acționa pe cont propriu pentru a crea o atmosferă propice recuperării, pentru a-și servi membrii și pentru a-și îndeplini scopul principal. Din aceste motive, ne păstrăm cu atâta grijă autonomia.

S-ar părea că noi, în grupurile noastre, putem face orice decidem, indiferent de ce spune cineva. Acest lucru este parțial adevărat. Fiecare grup are libertate deplină, cu excepția cazului în care acțiunile sale afectează alte grupuri sau N.A. în ansamblu. La fel ca conștiința de grup, autonomia poate fi o sabie cu două tăișuri. Autonomia grupului a fost folosită pentru a justifica încălcarea Tradițiilor. Dacă există o contradicție, înseamnă că ne-am îndepărtat de principiile noastre. Dacă verificăm pentru a ne asigura că acțiunile noastre se încadrează clar în limitele tradițiilor noastre, dacă nu dictăm altor grupuri și nu le impunem nimic și dacă luăm în considerare din timp consecințele acțiunilor noastre, atunci totul va fi bine.

TRADIȚIA CINCI

„Fiecare grup are un singur scop principal: să transmită mesajul dependentului care încă suferă.”

„Vrei să spui că scopul nostru principal este să transmitem mesajul? Credeam că suntem aici pentru a ne curăța. Credeam că scopul nostru principal era să ne recuperăm din dependența de droguri.” Pentru individ, acest lucru este cu siguranță adevărat; membrii noștri sunt aici pentru a se elibera de dependență și pentru a găsi un nou mod de viață. Cu toate acestea, grupurile nu sunt dependente și nu se recuperează. Tot ce pot face grupurile noastre este să planteze sămânța recuperării și să adune dependenții împreună, astfel încât magia empatiei, onestității, grijii, împărtășirii și serviciului să-și poată face efectul. Scopul acestei tradiții este de a asigura menținerea acestei atmosfere de recuperare. Acest lucru poate fi realizat numai prin menținerea orientării grupurilor noastre către recuperare. Faptul că noi, fiecare grup în parte, ne concentrăm pe transmiterea mesajului asigură consecvența; dependenții pot conta pe noi. Unitatea de acțiune și de scop face posibil ceea ce părea imposibil pentru noi – recuperarea.

Al doisprezecelea pas al programului nostru personal spune, de asemenea, că transmitem mesajul dependentului care încă suferă. Lucrul cu ceilalți este un instrument puternic. „Valoarea terapeutică a unui dependent care ajută un altul este fără egal.” Pentru nou-veniți, acesta este modul în care au găsit Narcotics Anonymous și au învățat să rămână curați. Pentru membri, acest lucru le reafirmă angajamentul față de recuperare. Grupul este cel mai

puternic mijloc pe care îl avem pentru a transmite mesajul. Când un membru transmite mesajul, el este oarecum limitat de interpretare și personalitate. Problema cu literatura este limbajul. Sentimentele, intensitatea și forța se pierd uneori. În grupul nostru, cu multe personalități diferite, mesajul recuperării este o temă recurentă.

Ce s-ar întâmpla dacă grupurile noastre ar avea un alt scop principal? Simțim că mesajul nostru ar fi diluat și apoi pierdut. Dacă ne-am concentra pe a face bani, mulți ar putea deveni bogați. Dacă am fi un club social, am putea găsi mulți prieteni și iubiți. Dacă ne-am specializa în educație, am ajunge să avem mulți dependenți inteligenți. Dacă specialitatea noastră ar fi ajutorul medical, mulți ar deveni sănătoși. Dacă scopul grupului nostru ar fi altul decât acela de a transmite mesajul, mulți ar muri și puțini ar găsi recuperarea.

Care este mesajul nostru? Mesajul este că un dependent, orice dependent, poate renunța la droguri, poate pierde dorința de a consuma și poate găsi un nou mod de a trăi. Mesajul nostru este speranța și promisiunea libertății. În cele din urmă, scopul nostru principal nu poate fi altul decât acela de a transmite mesajul dependentului care încă suferă, pentru că asta este tot ce avem de oferit.

TRADIȚIA ȘASE

„Un grup N.A. nu trebuie să susțină, să finanțeze sau să împrumute numele N.A. niciunei instituții sau întreprinderi externe, pentru ca problemele legate de bani, proprietate sau prestigiu să nu ne distragă de la scopul nostru principal.”

A șasea tradiție ne spune câteva dintre lucrurile pe care trebuie să le facem pentru a ne păstra și proteja scopul principal. Această tradiție stă la baza politicii noastre de neafiliere și este extrem de importantă pentru continuitatea și creșterea Narcotics Anonymous.

Să vedem ce spune această tradiție. Primul lucru pe care un grup nu trebuie să-l facă niciodată este să susțină. A susține înseamnă a sancționa, a aproba sau a recomanda. Susținerea poate fi directă sau implicită. Vedem susțineri directe în fiecare zi în reclamele de la televizor. O susținere implicită este una care nu este menționată în mod specific.

Multe alte organizații doresc să profite de numele N.A. A le permite acest lucru ar fi o susținere implicită și o încălcare a acestei tradiții. Spitalele, centrele de recuperare pentru dependenți de droguri, birourile de probațiune și eliberare condiționată sunt câteva dintre instituțiile cu care colaborăm pentru a transmite mesajul N.A. Deși aceste organizații sunt sincere și organizăm întâlniri N.A. în sediile lor, nu putem susține, finanța sau permite utilizarea numelui N.A. pentru a le promova dezvoltarea. Cu toate acestea, suntem dispuși să transmitem principiile N.A. în aceste instituții, dependenților care încă suferă, pentru ca aceștia să poată face alegerea.

Următorul lucru pe care nu ar trebui să-l facem niciodată este finanțarea. Acest lucru este mai evident. A finanța înseamnă a furniza fonduri sau a ajuta financiar.

Al treilea lucru împotriva căruia ne avertizează această tradiție este împrumutarea numelui N.A. pentru a îndeplini scopurile altor programe. De exemplu, de mai multe ori alte

programe au încercat să utilizeze Narcotics Anonymous ca parte a serviciilor oferite, pentru a justifica finanțarea.

Mai mult, tradiția ne spune că o instituție afiliată este orice loc care implică membri N.A. Poate fi o casă de tranziție, un centru de detoxifiere, un centru de consiliere sau un club. Oamenii sunt ușor confuzi în ceea ce privește diferența dintre N.A. și instituțiile afiliate. Casele de recuperare care au fost înființate sau sunt administrate de membri N.A. trebuie să se asigure că diferența este clară. Poate că cea mai mare confuzie există atunci când este vorba de un club. Noii veniți și membrii mai vechi identifică adesea clubul cu Narcotics Anonymous. Ar trebui să depunem un efort special pentru a le face cunoscut acestor oameni că aceste facilități și N.A. nu sunt același lucru. O întreprindere externă este orice agenție, întreprindere comercială, religie, societate, organizație, activitate conexasă sau orice altă comunitate. Cele mai multe dintre acestea sunt ușor de identificat, cu excepția celorlalte comunități. Narcotics Anonymous este o comunitate separată și distinctă în sine. Problema noastră este dependența. Celelalte comunități în doisprezece pași sunt specializate în alte probleme, iar relația noastră cu ele este una de cooperare, nu de afiliere. Utilizarea literaturii, a vorbitorilor și a anunțurilor din alte comunități în cadrul întâlnirilor noastre constituie o aprobare implicită a unei întreprinderi externe.

A șasea tradiție continuă să ne avertizeze ce se poate întâmpla: „ca problemele legate de bani, proprietate sau prestigiu să nu ne distragă de la scopul nostru principal”. Aceste probleme devin adesea obsesii și ne îndepărtează de

scopul nostru spiritual. Pentru individ, acest tip de abuz poate fi devastator; pentru grup, poate fi dezastruos. Când noi, ca grup, renunțăm la scopul nostru principal, dependenții care ar fi putut să se recupereze mor.

TRADIȚIA ȘAPTE

„Fiecare grup N.A. ar trebui să se susțină pe deplin, refuzând contribuțiile externe”.

Autofinanțarea este o parte importantă a noului nostru mod de viață. Pentru individ, aceasta este de obicei o schimbare destul de mare. În dependența noastră, eram dependenți de oameni, locuri și lucruri. Ne bazam pe ei să ne susțină și să ne ofere lucrurile care ne lipseau. Ca dependenți în recuperare, descoperim că suntem încă dependenți, dar dependența noastră s-a mutat de la lucrurile din jurul nostru la un Dumnezeu iubitor și la puterea interioară pe care o obținem în relația noastră cu El. Noi, care eram incapabili să funcționăm ca ființe umane, descoperim acum că orice este posibil pentru noi. Visurile la care am renunțat cu mult timp în urmă pot deveni acum realitate. Dependenții, ca grup, au fost o povară pentru societate. În N.A., grupurile noastre nu numai că se susțin singure, dar cer dreptul de a face acest lucru.

Banii au fost întotdeauna o problemă pentru noi. Nu am reușit niciodată să găsim suficienți pentru a ne întreține și a ne susține obiceiurile. Am muncit, am furat, am înșelat, am cerșit și ne-am vândut; niciodată nu au fost suficienți bani pentru a umple golul din interior. În recuperarea noastră, banii sunt adesea încă o problemă.

Avem nevoie de bani pentru a ne conduce grupul; trebuie să plătim chiria, să cumpărăm consumabile și

literatură. Colectăm bani în cadrul întâlnirilor noastre pentru a acoperi aceste cheltuieli, iar ceea ce rămâne este folosit pentru a ne susține serviciile și pentru a ne promova scopul principal. Din păcate, rămân puțini bani după ce grupul își plătește cheltuielile. Uneori, membrii care își permit donează puțin în plus pentru a ajuta. Uneori se formează un comitet care organizează o activitate pentru strângerea de fonduri. Aceste eforturi ajută și, fără ele, nu am fi putut ajunge atât de departe. Serviciile N.A. au în continuare nevoie de bani și, chiar dacă uneori este frustrant, nu am vrea să fie altfel; știm că prețul ar fi prea mare. Trebuie să ne unim forțele și, prin unirea forțelor, învățăm că suntem cu adevărat parte a ceva mai mare decât noi înșine.

Politica noastră privind banii este clară: refuzăm orice contribuții externe; comunitatea noastră se susține complet singură. Nu acceptăm finanțări, donații, împrumuturi și/sau cadouri. Totul are un preț, indiferent de intenție. Fie că prețul este bani, promisiuni, concesi, recunoaștere specială, susținere sau favoruri, este prea mare pentru noi. Chiar dacă cei care ne-ar ajuta ar putea garanta că nu vor exista condiții, tot nu am accepta ajutorul lor. Nu ne putem permite să lăsăm membrii noștri să contribuie mai mult decât cota lor echitabilă. Am constatat că prețul plătit de grupurile noastre este dezbinarea și controversa. Nu vom pune în pericol libertatea noastră.

TRADIȚIA A OPTA

„Narcotics Anonymous ar trebui să rămână pentru totdeauna neprofesionist, dar centrele noastre de servicii pot angaja lucrători speciali.”

A opta tradiție este vitală pentru stabilitatea N.A. în ansamblu. Pentru a înțelege această tradiție, trebuie să definim „centre de servicii neprofesionale” și „lucrători speciali”. Odată înțelese aceste termeni, această tradiție importantă se explică de la sine.

În această tradiție spunem că nu avem profesioniști. Prin aceasta, vrem să spunem că nu avem psihiatri, medici, avocați sau consilieri angajați. Programul nostru funcționează prin ajutorul reciproc între dependenți. Dacă am angaja profesioniști în grupurile N.A., am distruge unitatea noastră. Suntem pur și simplu dependenți cu statut egal, care se ajută reciproc în mod liber.

Recunoaștem și admirăm profesioniștii. Mulți dintre membrii noștri sunt profesioniști în drepturi proprii, dar nu există loc pentru profesionalism în N.A.

Un centru de servicii este definit ca un loc în care funcționează comitetele de servicii N.A. Biroul de servicii mondiale sau birourile locale, regionale și zonale sunt exemple de centre de servicii. Un club, o casă de tranziție sau o facilitate similară nu este un centru de servicii N.A. și nu este afiliat la N.A. Un centru de servicii este, pur și simplu, un loc în care serviciile N.A. sunt oferite în mod continuu.

Tradiția spune: „Centrele de servicii pot angaja lucrători speciali”. Această afirmație înseamnă că centrele de servicii pot angaja lucrători cu abilități speciale, cum ar fi răspunsul la telefon, munca de birou sau tipărirea. Acești angajați

sunt responsabili direct în fața unui comitet de servicii. Pe măsură ce N.A. crește, cererea pentru acești lucrători va crește. Lucrătorii speciali sunt necesari pentru a asigura eficiența într-o comunitate în continuă expansiune.

Diferența dintre profesioniști și lucrători speciali trebuie definită pentru claritate. Profesioniștii lucrează în profesii specifice care nu servesc direct N.A., ci sunt pentru câștig personal. Profesioniștii nu respectă tradițiile N.A. Pe de altă parte, lucrătorii noștri speciali lucrează în cadrul tradițiilor noastre și sunt întotdeauna responsabili direct față de cei pe care îi servesc, față de comunitate.

În Tradiția a opta, nu îi distingem pe membrii noștri ca fiind profesioniști. Prin faptul că nu acordăm statutul de profesionist niciunui membru, ne asigurăm că rămânem „pentru totdeauna neprofesioniști”.

TRADIȚIA A IX-A

„N.A., ca atare, nu ar trebui să fie niciodată organizată, dar putem crea comitete sau comisii de serviciu care să răspundă direct în fața celor pe care îi servesc.”

Această tradiție definește modul în care funcționează Frăția noastră. Trebuie să înțelegem mai întâi ce este N.A. Narcotics Anonymous este o organizație formată din dependenți care doresc să renunțe la consumul de droguri și care s-au unit în acest scop (). Întâlnirile noastre sunt adunări ale membrilor cu scopul de a rămâne curați și de a transmite mesajul recuperării. Pașii și tradițiile noastre sunt stabilite într-o ordine specifică.

Ele sunt numerotate, nu sunt aleatorii și nestructurate. Ele sunt organizate, dar nu este vorba de tipul de organizare la care se referă Tradiția a IX-a. În această tradiție, „organizat” înseamnă a avea management și control. Pe această bază, sensul Tradiției a IX-a este clar. Fără această tradiție, comunitatea noastră ar fi în opoziție cu principiile spirituale. Un Dumnezeu iubitor, așa cum Se poate exprima în conștiința grupului nostru, este autoritatea noastră supremă.

A noua tradiție continuă să definească natura lucrurilor pe care le putem face pentru a ajuta N.A. Ea spune că putem crea comitete sau comisii de serviciu pentru a servi nevoile Frăției. Acestea există exclusiv pentru a servi Frăția. Aceasta este natura structurii noastre de serviciu, așa cum a evoluat și a fost definită în manualul de serviciu al N.A.

TRADIȚIA A DOUĂZECI ȘI UNEA

„Narcotics Anonymous nu are nicio opinie cu privire la problemele externe; prin urmare, numele N.A. nu trebuie niciodată implicat în controverse publice.”

Pentru a ne atinge scopul spiritual, Narcotics Anonymous trebuie să fie cunoscut și respectat. Nicăieri acest lucru nu este mai evident decât în istoria noastră. N.A. a fost fondată în 1953. Timp de douăzeci de ani, comunitatea noastră a rămas mică și necunoscută. În anii 1970, societatea a realizat că dependența devenise o epidemie mondială și a

început să caute răspunsuri. Odată cu aceasta a venit și o schimbare în modul în care oamenii priveau dependenții. Această schimbare le-a permis dependenților să caute ajutor mai deschis. Grupuri N.A. au apărut în multe locuri unde noi, , nu eram tolerați înainte. Dependenții în recuperare au deschis calea pentru mai multe grupuri și mai multă recuperare. Astăzi, N.A. este o comunitate mondială. Suntem cunoscuți și respectați pretutindeni.

Dacă un dependent nu a auzit niciodată de noi, nu ne poate căuta. Dacă cei care lucrează cu dependenții nu sunt conștienți de existența noastră, nu îi pot îndruma către noi. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le putem face pentru a ne promova scopul principal este să informăm oamenii cine suntem, ce facem și unde ne aflăm. Dacă facem acest lucru și ne păstrăm reputația bună, cu siguranță vom crește.

Recuperarea noastră vorbește de la sine. A zecea noastră tradiție contribuie în mod specific la protejarea reputației noastre. Această tradiție spune că N.A. nu are nicio opinie cu privire la problemele externe. Nu luăm partea nimănui. Nu avem recomandări. N.A., ca comunitate, nu participă la politică; a face acest lucru ar invita la controverse. Ar pune în pericol comunitatea noastră. Cei care sunt de acord cu opiniile noastre ne-ar putea lăuda pentru că luăm atitudine, dar unii ar fi întotdeauna în dezacord. Cu un preț atât de mare, este de mirare că alegem să nu luăm partea nimănui în problemele societății? Pentru propria noastră supraviețuire, nu avem nicio opinie cu privire la problemele externe.

TRADIȚIA UNSPREZECE

„Politica noastră de relații publice se bazează mai degrabă pe atracție decât pe promovare; trebuie să ne păstrăm întotdeauna anonimatul personal în presă, radio și filme.”

Această tradiție se referă la relația noastră cu cei din afara Frăției. Ne spune cum să ne desfășurăm eforturile la **nivel public***. Imaginea noastră publică constă în ceea ce avem de oferit, o modalitate dovedită de succes de a menține un stil de viață fără droguri. Deși este important să ajungem la cât mai mulți oameni posibil, este imperativ pentru protecția noastră să fim atenți la reclamele, circularele și orice literatură care ar putea ajunge în mâinile publicului.

Atracția noastră constă în faptul că suntem de succes în propriul nostru drept. Ca grupuri, oferim recuperare. Am descoperit că succesul programului nostru vorbește de la sine; aceasta este promovarea noastră.

Această tradiție ne spune că trebuie să ne păstrăm anonimatul personal în presă, radio și filme. Acest lucru are scopul de a proteja membrii și reputația Narcotics Anonymous. Nu ne dezvăluim numele de familie și nu apărăm în mass-media ca membri ai Narcotics Anonymous. Niciun individ din interiorul sau din afara comunității nu reprezintă Narcotics Anonymous.

TRADIȚIA DOUĂSPREZECE

„Anonimatul este fundamentul spiritual al tuturor tradițiilor noastre, amintindu-ne mereu să punem principiile înaintea personalităților.”

Definiția din dicționar a anonimatului este „starea de a nu avea un nume”. În conformitate cu Tradiția a douăsprezecea, „eu” devine „noi”. Fundamentul spiritual devine mai important decât orice grup sau individ.

Pe măsură ce ne apropiem unii de alții, se produce trezirea umilinței. Umlința este un produs secundar care ne permite să creștem și să ne dezvoltăm într-o atmosferă de libertate și elimină teama de a fi recunoscuți de angajatori, familii sau prieteni ca fiind dependenți. Prin urmare, încercăm să respectăm cu strictețe principiul că „ceea ce se spune în ședințe rămâne în ședințe”.

În toate tradițiile noastre, vorbim în termeni de „noi” și „al nostru” în loc de „eu” și „al meu”. Lucrând împreună pentru binele nostru comun, atingem adevăratul spirit al anonimatului.

Am auzit atât de des expresia „principiile înaintea personalităților” încât a devenit un clișeu. Deși putem fi în dezacord ca indivizi, principiul spiritual al anonimatului ne face pe toți egali ca membri ai grupului. Niciun membru nu este mai mare sau mai mic decât altul. Dorința de câștig personal în domeniile sexului, proprietății și poziției sociale, care a adus atâta durere în trecut, dispare dacă respectăm principiul anonimatului. Anonimatul este unul dintre elementele de bază ale recuperării noastre și pătrunde în Tradițiile și Frăția noastră. Ne protejează de propriile defecte de caracter și face ca personalitățile și diferențele dintre ele să fie neputincioase. Anonimatul în acțiune face imposibil ca personalitățile să primeze în fața principiilor.

CAPITOLUL ȘAPTE

RECUPERAREA ȘI RECIDIVA

Mulți oameni cred că recuperarea înseamnă pur și simplu să nu consumi droguri. Ei consideră recidiva un semn al eșecului complet, iar perioadele lungi de abținere un semn al succesului complet. Noi, cei din programul de recuperare al Narcoticii Anonimi, am constatat că această percepție este prea simplistă. După ce un membru s-a implicat într-o oarecare măsură în comunitatea noastră, o recidivă poate fi experiența șocantă care duce la o aplicare mai riguroasă a programului. În același mod, am observat că unii membri care rămân abstinenți pentru perioade lungi de timp, dar a căror necinste și autoamăgire îi împiedică să se bucure de recuperarea completă și de acceptarea în societate. Abstinența completă și continuă, însă, în strânsă asocieră și identificare cu ceilalți membri ai grupurilor N.A., rămâne cea mai bună bază pentru creștere.

Deși toți dependenții sunt, în esență, de același fel, noi, ca indivizi, diferim în ceea ce privește gradul de boală și rata de recuperare. Pot exista momente în care o recidivă pune bazele libertății complete. Alteori, această libertate poate fi obținută doar printr-o voință fermă și obstinată de a rămâne abstinent, indiferent de circumstanțe, până când criza trece. Un dependent care, prin orice mijloace, poate pierde, chiar și pentru o perioadă, nevoia sau dorința de a consuma și are libertatea de a alege între gândirea impulsivă și

acțiunea compulsivă, a ajuns la un punct de cotitură care poate fi factorul decisiv în recuperarea sa. Sentimentul de independență și libertate adevărată atârnă uneori în balanță. Să ieșim singuri și să ne conducem din nou propriile vieți ne atrage, dar se pare că știm că ceea ce avem provine din dependența de o Putere mai mare decât noi și din a da și a primi ajutor de la alții în acte de empatie. De multe ori în recuperarea noastră, vechile temeri ne vor bântui. Viața poate deveni din nou lipsită de sens, monotonă și plictisitoare. Putem obosi mental repetând noile noastre idei și obosi fizic în noile noastre activități, dar știm că, dacă nu le repetăm, vom reveni cu siguranță la vechile noastre obiceiuri. Bănuim că, dacă nu folosim ceea ce avem, vom pierde ceea ce avem. Aceste momente sunt adesea perioadele în care creștem cel mai mult. Minte și corpul nostru par obosite de toate acestea, dar forțele dinamice ale schimbării sau ale adevăratei convertiri, adânc în interiorul nostru, pot lucra pentru a ne da răspunsurile care ne modifică motivațiile interioare și ne schimbă viața.

Recuperarea, așa cum o experimentăm prin cei Doisprezece Pași, este scopul nostru, nu simpla abținere fizică. Pentru a ne îmbunătăți, este nevoie de efort, și întrucât nu există nicio modalitate de a greșa o idee nouă pe o minte închisă, trebuie să se creeze cumva o deschidere. Deoarece putem face acest lucru doar pentru noi înșine, trebuie să recunoaștem doi dintre dușmanii noștri aparent inerenti: apatia și amânarea. Rezistența noastră la schimbare pare

înnăscută și numai o explozie nucleară de vreun fel ar putea aduce vreo schimbare sau iniția un alt curs de acțiune. O recidivă, dacă supraviețuim ei, poate furniza energia necesară procesului de demolare. O recidivă și, uneori, moartea ulterioară a unei persoane apropiate nouă poate avea rolul de a ne trezi la necesitatea unei acțiuni personale viguroase.

Am văzut dependenți care au venit la comunitatea noastră, au încercat programul nostru și au rămas curați pentru o perioadă de timp. Cu timpul, unii dependenți au pierdut contactul cu alți dependenți în recuperare și, în cele din urmă, au revenit la dependența activă. Au uitat că, de fapt, primul drog este cel care repornește ciclul mortal. Au încercat să-l controleze, să-l consume cu moderație sau să consume doar anumite droguri. Niciuna dintre aceste metode de control nu funcționează pentru dependenți.

Recidiva este o realitate. Se poate întâmpla și se întâmplă. Experiența arată că cei care nu urmează programul nostru de recuperare zilnic pot recidiva. Îi vedem revenind în căutarea recuperării. Poate că au fost curați ani de zile înainte de recidivă. Dacă au norocul să se întoarcă, sunt profund zguduiți. Ne spun că recidiva a fost mai oribilă decât consumul anterior. Nu am văzut niciodată o persoană care urmează programul Narcotics Anonymous să recidiveze.

Recidivele sunt adesea fatale. Am participat la înmormântările unor persoane dragi care au murit din cauza unei recidive. Au murit în diverse moduri. Adesea vedem persoane care au recidivat și care sunt pierdute de ani de

zile, trăind în mizerie. Cei care ajung în închisoare sau în instituții pot supraviețui și poate vor fi reintroduși în N.A.

În viața de zi cu zi, suntem supuși unor căderi emoționale și spirituale, care ne fac să devenim vulnerabili la recidiva fizică a consumului de droguri. Deoarece dependența este o boală incurabilă, dependenții sunt supuși recidivei.

Nu suntem niciodată forțați să recidivăm. Ni se oferă o alegere. Recidiva nu este niciodată un accident. Recidiva este un semn că avem o rezervă în programul nostru. Începem să neglijăm programul nostru și lăsăm lacune în viața noastră de zi cu zi. Necunoscând capcanele care ne așteaptă, ne împiedicăm orbește, crezând că putem reuși singuri. Mai devreme sau mai târziu, cădem în iluzia că drogurile ne fac viața mai ușoară. Credem că drogurile ne pot schimba și uităm că aceste schimbări sunt letale. Când credem că drogurile ne vor rezolva problemele și uităm ce ne pot face, suntem într-o situație cu adevărat gravă. Dacă nu ne zdrobim iluziile că putem continua să consumăm sau să renunțăm la consum pe cont propriu, semnez cu siguranță propria condamnare la moarte. Din anumite motive, faptul că nu ne ocupăm de treburile personale ne scade stima de sine și stabilește un model care se repetă în toate domeniile vieții noastre. Dacă începem să evităm noile noastre responsabilități prin lipsa de la întâlniri, neglijarea muncii din Pasul 12 sau neimplicarea, programul nostru se oprește. Acestea sunt genul de lucruri care duc la recidivă. Putem simți că o schimbare „ ” se apropie. Capacitatea noastră de a rămâne deschiși dispare. Putem deveni furioși și plini de resentimente față de oricine sau

orice. Putem începe să îi respingem pe cei care ne erau apropiați. Ne izolăm. În scurt timp, ne săturăm de noi înșine. Revenim la cele mai bolnave modele de comportament, fără să fie nevoie să consumăm droguri.

Când apare resentimentul sau orice altă tulburare emoțională, neîndeplinirea pașilor poate duce la o recidivă.

Comportamentul obsesiv este un numitor comun pentru persoanele dependente. Avem momente în care încercăm să ne umplem până când suntem satisfăcuți, doar pentru a descoperi că nu există nicio modalitate de a ne satisface. O parte din modelul nostru de dependență este că nu putem obține niciodată suficient. Uneori uităm și credem că, dacă putem obține suficientă mâncare sau suficient sex sau suficienți bani, vom fi satisfăcuți și totul va fi în regulă. Voința proprie ne determină în continuare să luăm decizii bazate pe manipulare, ego, poftă sau mândrie falsă. Nu ne place să greșim. Ego-ul nostru ne spune că putem face totul singuri, dar singurătatea și paranoia revin rapid. Descoperim că nu putem face totul singuri; când încercăm, lucrurile se înrăutățesc. Trebuie să ne reamintim de unde venim și că boala noastră se va agrava progresiv dacă consumăm. Atunci avem nevoie de comunitate.

Nu ne recuperăm peste noapte. Când realizăm că am luat o decizie greșită sau am judecat greșit, tendința noastră este să raționalizăm. Adesea devenim extremi în încercarea noastră obsesivă de a ne acoperi urmele. Uităm că astăzi avem de ales. Ne îmbolnăvim și mai tare.

Există ceva în personalitățile noastre autodistructive care strigă după eșec. Majoritatea dintre noi simțim că nu merităm să avem succes. Aceasta este o temă comună în

rândul dependenților. Autocompătimirea este unul dintre cele mai distructive defecte; ne va epuiza toată energia pozitivă. Ne concentrăm pe orice nu merge cum vrem noi și ignorăm toată frumusețea din viața noastră. Fără o dorință reală de a ne îmbunătăți viața sau chiar de a trăi, continuăm să ne afundăm tot mai mult în „ ”. Unii dintre noi nu reușesc niciodată să se întoarcă.

Trebuie să reînvățăm multe lucruri pe care le-am uitat și să dezvoltăm o nouă abordare a vieții dacă vrem să supraviețuim. Despre asta este vorba în Narcotics Anonymous. Este vorba despre oameni care se preocupă de dependenții disperați, pe moarte, și care, în timp, îi pot învăța cum să trăiască fără droguri. Mulți dintre noi am avut dificultăți în a intra în comunitate, pentru că nu înțelegeam că avem boala dependenței. Uneori vedem comportamentul nostru din trecut ca parte din noi înșine și nu ca parte a bolii noastre.

Facem primul pas. Recunoaștem că suntem neputincioși în fața dependenței noastre, că viețile noastre au devenit imposibil de gestionat. Încetul cu încetul, lucrurile se îmbunătățesc și începem să ne recăpătăm încrederea. Ego-ul nostru ne spune că putem face asta singuri. Lucrurile se îmbunătățesc și credem că nu mai avem nevoie de acest program. Aroganța este un semnal de alarmă. Singurătatea și paranoia vor reveni. Descoperim că nu putem face asta singuri și lucrurile se înrăutățesc. Facem cu adevărat primul pas, de data aceasta în interiorul nostru. Vor fi însă momente în care vom simți cu adevărat nevoia să consumăm. Vrem să fugim și ne simțim mizerabil. Trebuie să ne reamintim de unde am plecat și că de data

aceasta va fi și mai rău. Acesta este momentul în care avem cea mai mare nevoie de program. Ne dăm seama că trebuie să facem ceva.

Când uităm efortul și munca pe care le-am depus pentru a obține o perioadă de libertate în viața noastră, lipsa de recunoștință se instalează și autodistrugerea începe din nou. Dacă nu luăm măsuri imediat, riscăm o recidivă care ne amenință însăși existența. Păstrarea iluziei noastre despre realitate, în loc să folosim instrumentele programului, ne va readuce la izolare. Singurătatea ne va ucide pe dinăuntru, iar drogurile care aproape întotdeauna vin după aceea ne vor termina complet. Simptomele și sentimentele pe care le-am experimentat la sfârșitul consumului vor reveni și mai puternice decât înainte. Acest impact ne va distruge cu siguranță dacă nu ne predăm programului N.A.

Recidiva poate fi forța distructivă care ne ucide sau ne conduce la realizarea a cine și ce suntem cu adevărat. Mizerie finală a consumului nu merită evadarea temporară pe care ne-o poate oferi. Pentru noi, a consuma înseamnă a muri, adesea în mai multe feluri.

Unul dintre cele mai mari obstacole în calea recuperării pare să fie faptul că avem așteptări nerealiste de la noi înșine sau de la ceilalți. Relațiile pot fi un domeniu extrem de dureros. Avem tendința să fantasmăm și să proiectăm ceea ce se va întâmpla. Ne enervăm și ne simțim jigniți dacă fanteziile noastre nu se împlinesc. Uităm că nu avem putere asupra altor oameni. Vechiile gânduri și sentimente de singurătate, disperare, neputință și autocompătimire se strecoară în mintea noastră. Gândurile despre sponsori, întâlniri, literatură și toate celelalte influențe pozitive dispar

din conștiința noastră. Trebuie să punem recuperarea pe primul loc și să ne menținem prioritățile în ordine.

Scriind despre ceea ce ne dorim, ceea ce cerem, ceea ce obținem și împărtășind acest lucru cu sponsorul nostru sau cu o altă persoană de încredere ne ajută să trecem peste sentimentele negative. Lăsând pe alții să-și împărtășească experiența cu noi ne dă speranța că lucrurile se vor îmbunătăți. Se pare că a fi neputincios este un obstacol uriaș. Când apare nevoia să recunoaștem neputința noastră, s-ar putea să căutăm mai întâi modalități de a exercita puterea împotriva ei. După ce epuizăm aceste modalități, începem să împărtășim cu ceilalți și găsim speranță. Participarea zilnică la întâlniri, trăirea unei zile pe rând și citirea literaturii par să ne readucă atitudinea mentală către pozitiv. Dorința de a încerca ceea ce a funcționat pentru alții este vitală. Chiar și atunci când simțim că nu vrem să participăm, întâlnirile sunt o sursă de putere și speranță pentru noi.

Este important să împărtășim sentimentele noastre de dorință de a consuma droguri. Este uimitor cât de des noii veniți consideră că este cu adevărat anormal ca un dependent de droguri să dorească să consume. Când simțim că vechile impulsuri ne copleșesc, credem că trebuie să fie ceva în neregulă cu noi și că ceilalți membri ai Narcotics Anonymous nu ar putea înțelege acest lucru.

Este important să ne amintim că dorința de a consuma va trece. Nu trebuie să consumăm niciodată din nou, indiferent de cum ne simțim. Toate sentimentele vor trece în cele din urmă.

Progresul recuperării este o călătorie continuă, în urcuș. Fără efort, începem din nou să alunecăm în jos. Progresul bolii este un proces continuu, chiar și în timpul abstenenței.

Venim aici neputincioși, iar puterea pe care o căutăm ne este oferită de alte persoane din Narcotics Anonymous, dar trebuie să o căutăm. Acum, curați și în cadrul comunității, trebuie să ne înconjurăm de persoane care ne cunosc bine. Avem nevoie unii de alții. Narcotics Anonymous este o comunitate de supraviețuire, iar unul dintre avantajele sale este că ne pune în contact intim și regulat cu persoanele care ne pot înțelege și ajuta cel mai bine în recuperarea noastră. Ideile bune și intențiile bune nu ajută dacă nu le punem în practică. A cere ajutor este începutul luptei care ne va elibera. Va dărâma zidurile care ne închid. Un simptom al bolii noastre este alienarea, iar împărtășirea sinceră ne va elibera pentru a ne recupera.

Suntem recunoscători că am fost atât de bine primiți la întâlniri, încât ne-am simțit confortabil. Dacă nu am fi rămas curați și nu am fi venit la aceste întâlniri, cu siguranță am fi avut mai multe dificultăți cu pașii. Orice consum de droguri va întrerupe procesul de recuperare.

Cu toții descoperim că sentimentul pe care îl avem când îi ajutăm pe alții ne motivează să facem mai bine în propriile noastre vieți. Dacă suferim, și majoritatea dintre noi suferim din când în când, învățăm să cerem ajutor. Descoperim că durerea împărtășită este o durere atenuată. Membrii comunității sunt dispuși să ajute o persoană care a recidivat să se recupereze și au perspective și sugestii utile de oferit atunci când li se cere. Recuperarea găsită în

Narcotics Anonymous trebuie să vină din interior, și nimeni nu rămâne curat pentru altcineva decât pentru sine însuși.

În boala noastră, avem de-a face cu o forță distructivă și violentă, mai mare decât noi înșine, care poate duce la recidivă. Dacă am recidivat, este important să ținem minte că trebuie să ne întoarcem la întâlniri cât mai curând posibil. Altfel, s-ar putea să avem doar luni, zile sau ore până când vom ajunge la un prag de la care nu mai există cale de întoarcere. Boala noastră este atât de vicleană încât ne poate pune în situații imposibile. Când se întâmplă acest lucru, ne întoarcem la program dacă putem, cât timp putem. Odată ce consumăm, suntem sub controlul bolii noastre.

Nu ne putem recupera complet niciodată, indiferent cât timp rămânem curați. Complacența este dușmanul membrilor cu o perioadă substanțială de abținere. Dacă rămânem complacenți pentru mult timp, procesul de recuperare încetează. Boala va manifesta simptome evidente în noi. Negarea revine, împreună cu obsesia și compulsia. Vinovăția, remușcările, frica și mândria pot deveni insuportabile. În curând ajungem într-un punct în care suntem cu spatele la zid. Negarea și Primul Pas intră în conflict în mintea noastră. Dacă lăsăm obsesia consumului să ne copleșască, suntem condamnați. Numai acceptarea completă și totală a Primului Pas ne poate salva. Trebuie să ne predăm total programului.

Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să rămânem curați. Acest lucru face posibile celelalte etape ale recuperării. Atâta timp cât rămânem curați, indiferent de circumstanțe, avem cel mai mare avantaj posibil asupra bolii noastre. Pentru asta suntem recunoscători.

Mulți dintre noi ne menținem curați într-un mediu protejat, cum ar fi un centru de reabilitare sau o casă de recuperare. Când reintrăm în lume, ne simțim pierduți, confuzi și vulnerabili. Participarea la întâlniri cât mai des posibil va reduce șocul schimbării. Întâlnirile oferă un loc sigur pentru a împărtăși cu ceilalți. Începem să trăim programul; învățăm să aplicăm principiile spirituale în viața noastră. Trebuie să folosim ceea ce învățăm, altfel vom pierde totul într-o recidivă.

Mulți dintre noi nu ar fi avut unde să se ducă dacă nu am fi avut încredere în grupurile și membrii N.A. La început, am fost atât fascinați, cât și intimidați de comunitate. Ne simțeam inconfortabili în preajma prietenilor noștri consumatori, dar încă nu ne simțeam acasă la întâlniri. Am început să ne pierdem frica prin experiența împărtășirii. Cu cât împărtășeam mai mult, cu atât fricile noastre dispăreau. Am împărtășit din acest motiv. Creșterea înseamnă schimbare. Menținerea spirituală înseamnă recuperare continuă. Izolarea este periculoasă pentru creșterea spirituală.

Cei dintre noi care găsesc comunitatea și încep să trăiască pașii dezvoltă relații cu ceilalți. Pe măsură ce creștem, învățăm să depășim tendința de a fugi și de a ne ascunde de noi înșine și de sentimentele noastre. A fi sinceri cu privire la sentimentele noastre îi ajută pe ceilalți să se identifice cu noi. Descoperim că, atunci când comunicăm sincer, ajungem la ceilalți. Sinceritatea necesită practică și niciunul dintre noi nu pretinde că este perfect. Când ne simțim prinși în capcană sau sub presiune, este nevoie de o mare forță spirituală și emoțională pentru a fi

sinceri. Împărtășirea cu ceilalți ne împiedică să ne simțim izolați și singuri. Acest proces este o acțiune creativă a spiritului.

Când lucrăm în program, trăim pașii zilnic. Acest lucru ne oferă experiență în aplicarea principiilor spirituale. Experiența pe care o dobândim cu timpul ne ajută în recuperarea continuă. Trebuie să folosim ceea ce învățăm, altfel vom pierde, indiferent de cât timp suntem curați. În cele din urmă, ni se arată că trebuie să fim sinceri, altfel vom consuma din nou. Ne rugăm pentru voință și umilință și, în cele din urmă, devenim sinceri cu privire la judecățile noastre greșite sau deciziile proaste. Le spunem celor pe care i-am rănit că noi suntem de vină și facem orice reparații sunt necesare. Acum suntem din nou în soluție. Lucrăm la program. Acum devine mai ușor să lucrăm la program. Știm că pașii ajută la prevenirea recidivei.

Cei care recidivează pot cădea și într-o altă capcană. Putem să ne îndoim că putem să ne oprim din consum și să rămânem curați. Nu putem rămâne curați niciodată singuri. Frustrați, strigăm: „Nu pot să o fac!” Ne pedepsim pe noi înșine când ne întoarcem în program. Ne imaginăm că ceilalți membri nu vor respecta curajul de care este nevoie pentru a ne întoarce. Am învățat să respectăm la maxim acest tip de curaj. Aplaudăm din toată inima. Nu este rușinos să recidivezi – rușinea este să nu te întorci. Trebuie să spulberăm iluzia că putem reuși singuri.

Un alt tip de recidivă apare atunci când a fi curat nu este prioritatea principală. A rămâne curat trebuie să fie întotdeauna pe primul loc. Uneori, cu toții întâmpinăm dificultăți în recuperarea noastră. Când nu punem în

practică ceea ce am învățat, apar scăpări emoționale. Cei care trec cu bine prin aceste momente dau dovadă de un curaj care nu le aparține. După ce trecem printr-una dintre aceste perioade, putem fi de acord că întotdeauna este mai întuneric înainte de răsărit. Odată ce trecem cu bine printr-o perioadă dificilă, curat, ni se oferă un instrument de recuperare pe care îl putem folosi din nou și din nou.

Dacă recidivăm, putem simți vinovăție și rușine. Recidiva noastră este jenantă, dar nu putem să ne salvăm imaginea și să ne salvăm pielea în același timp. Descoperim că cel mai bine este să ne întoarcem la program cât mai curând posibil. Este mai bine să ne înghițim mândria decât să murim sau să înnebunim definitiv.

Atâta timp cât păstrăm o atitudine de recunoștință pentru faptul că suntem curați, descoperim că este mai ușor să rămânem curați. Cel mai bun mod de a ne exprima recunoștința este să transmitem mesajul experienței, puterii și speranței noastre dependenților care încă suferă. Suntem gata să lucrăm cu orice dependent care suferă.

Trăirea programului în fiecare zi ne oferă multe experiențe valoroase. Dacă suntem chinuiți de obsesia de a consuma, experiența ne-a învățat să sunăm un coleg dependent în recuperare și să mergem la o întâlnire.

Dependenții care consumă sunt oameni egocentrici, furioși, speriați și singuri. În recuperare, experimentăm o creștere spirituală. Când consumam, eram necinstiți, egoiști și adesea instituționalizați. Programul ne permite să devenim membri responsabili și productivi ai societății.

Pe măsură ce începem să funcționăm în societate, libertatea noastră creativă ne ajută să ne stabilim prioritățile

și să facem mai întâi lucrurile de bază. Practicarea zilnică a programului nostru în douăsprezece pași ne permite să ne schimbăm din ceea ce eram în oameni ghidați de o Putere Superioară. Cu ajutorul sponsorului sau consilierului nostru spiritual, învățăm treptat să avem încredere și să ne bazăm pe Puterea noastră Superioară.

CAPITOLUL OPT NE RECUPERĂM

Deși „politica creează alianțe ciudate”, după cum spune un vechi proverb, dependența ne face să fim unici. Poveștile noastre personale pot varia în ceea ce privește modelul individual, dar în final avem cu toții același lucru în comun. Această boală sau tulburare comună este dependența. Cunoaștem bine cele două lucruri care alcătuiesc adevărata dependență: obsesia și compulsia. Obsesia — acea idee fixă care ne duce înapoi, de fiecare dată, la drogul nostru preferat sau la un substitut al acestuia, pentru a recăpăta ușurința și confortul pe care le-am cunoscut odată.

Compulsia — odată ce am început procesul cu o doză, o pastilă sau un pahar, nu ne mai putem opri prin propria voință. Din cauza sensibilității noastre fizice la droguri, suntem complet în strânsoarea unei puteri distructive mai mari decât noi înșine.

Când, la capătul drumului, descoperim că nu mai putem funcționa ca ființe umane, nici cu droguri, nici fără, ne confruntăm cu toții cu aceeași dilemă. Ce mai putem face? Se pare că există această alternativă: fie continuăm cât putem de bine până la sfârșitul amar — închisoare, instituții sau moarte — fie găsim un nou mod de a trăi. În trecut, foarte puțini dependenți au avut această ultimă opțiune. Cei care sunt dependenți astăzi sunt mai

norocoși. Pentru prima dată în întreaga istorie a omenirii, o cale simplă și-a dovedit eficacitatea în viața multor dependenți. Ea este disponibilă pentru noi toți. Este un program spiritual simplu — nu religios — cunoscut sub numele de Narcotics Anonymous (Narcoticii Anonimi).

Când dependența mea m-a adus în punctul de neputință totală, inutilitate și capitulare, acum vreo cincisprezece ani*, nu exista N.A. Am găsit A.A. și, în acea comunitate, am întâlnit dependenți care descoperiseră, la rândul lor, că acel program era răspunsul la problema lor. Cu toate acestea, știam că mulți continuau să meargă pe calea deziluziei, degradării și morții, deoarece nu se puteau identifica cu alcoolicul din A.A. Identificarea lor se făcea la nivelul simptomelor aparente și nu la nivelul mai profund al emoțiilor sau sentimentelor, unde empatia devine o terapie vindecătoare pentru toți dependenții. Împreună cu alți dependenți și câțiva membri ai A.A. care aveau mare încredere în noi și în program, am înființat, în iulie 1953, ceea ce astăzi cunoaștem sub numele de Narcotics Anonymous. Am simțit că acum dependenții vor găsi de la început identificarea de care aveau nevoie pentru a se convinge că pot rămâne curați, urmând exemplul altora care se recuperaseră de mulți ani.

Faptul că aceasta era principala necesitate s-a dovedit în acești ani care au trecut. Acest limbaj fără cuvinte al recunoașterii, al credinței și al

încrederii, pe care îl numim empatie, a creat atmosfera în care puteam simți timpul, atinge realitatea și recunoaște valorile spirituale pierdute de mult pentru mulți dintre noi. În programul nostru de recuperare, creștem ca număr și ca putere. Niciodată până acum atât de mulți dependenți curați, din proprie voință și într-o societate liberă, nu au putut să se întâlnească unde doresc, pentru a-și menține recuperarea în deplină libertate creativă.

Chiar și dependenții spuneau că nu se poate face așa cum ne-am propus. Noi credeam în întâlniri deschise, programate în mod transparent () – fără ascunderi, așa cum încercaseră alte grupuri. Credeam că acest lucru era diferit de toate celelalte metode încercate anterior de cei care susțineau retragerea pe termen lung din societate. Simțeam că, cu cât dependentul își putea înfrunta mai repede problema în viața de zi cu zi, cu atât mai repede ar fi devenit un cetățean productiv. În cele din urmă, trebuie să ne descurcăm singuri și să înfruntăm viața așa cum este, așa că de ce să nu o facem de la început?

Din această cauză, desigur, mulți au recidivat și mulți s-au pierdut complet. Cu toate acestea, mulți au rămas și unii s-au întors după eșecul lor. Partea pozitivă este faptul că, dintre cei care sunt acum membri ai grupului nostru, mulți au perioade lungi de abținere completă și sunt mai în măsură să-i ajute pe noii veniți. Atitudinea lor, bazată pe

valorile spirituale ale pașilor și tradițiilor noastre, este forța dinamică care aduce creștere și unitate programului nostru. Acum știm că a sosit momentul în care acea minciună veche și obositoare, „Odată dependent, mereu dependent”, nu va mai fi tolerată nici de societate, nici de dependentul însuși. Noi ne recuperăm.

Recuperarea începe cu renunțarea. Din acel moment, fiecare dintre noi este reamintit că o zi fără droguri este o zi câștigată. În Narcotics Anonymous, atitudinile, gândurile și reacțiile noastre se schimbă. Ajungem să realizăm că nu suntem străini și începem să înțelegem și să acceptăm cine suntem.

Atâta timp cât au existat oameni, a existat și dependența. Pentru noi, dependența este o obsesie de a consuma drogurile care ne distrug, urmată de o compulsiune care ne obligă să continuăm. Abstinența completă este fundamentul noului nostru mod de viață.

În trecut, nu exista speranță pentru un dependent. În Narcotics Anonymous, învățăm să împărtășim singurătatea, furia și frica pe care dependenții le au în comun și pe care nu le pot controla. Vechile noastre idei sunt cele care ne-au creat probleme. Nu eram orientați spre împlinire; ne concentrăm pe goliciunea și lipsa de valoare a tuturor lucrurilor. Nu puteam face față succesului, așa că eșecul a devenit un mod de viață. În recuperare, eșecurile sunt doar obstacole temporare, nu verigi într-un lanț indestructibil. Onestitatea, deschiderea și dorința de a ne schimba sunt atitudini noi care ne ajută să ne recunoaștem greșelile și să

cerem ajutor. Nu mai suntem obligați să acționăm împotriva naturii noastre adevărate și să facem lucruri pe care nu vrem să le facem.

Majoritatea dependenților se opun recuperării, iar programul pe care îl împărtășim cu ei interferează cu consumul lor. Dacă noii veniți ne spun că pot continua să consume droguri sub orice formă și să nu sufere efecte negative, putem privi acest lucru în două moduri. Prima posibilitate este că nu sunt dependenți. Cealaltă este că boala lor nu le-a devenit evidentă și că încă neagă dependența lor. Dependența și sevrul distorsionează gândirea rațională, iar noii veniți se concentrează de obicei pe diferențe, mai degrabă decât pe asemănări. Ei caută modalități de a infirma dovezile dependenței sau de a se descalifica din recuperare.

Mulți dintre noi am făcut același lucru când eram noi, așa că, atunci când lucrăm cu alții, încercăm să nu facem sau să spunem nimic care să le dea un pretext pentru a continua să consume. Știm că onestitatea și empatia sunt esențiale. Renunțarea completă este cheia recuperării, iar abținerea totală este singurul lucru care a funcționat vreodată pentru noi. Din experiența noastră, niciun dependent care s-a predat complet acestui program nu a eșuat vreodată în a se recupera.

Narcotics Anonymous este un program spiritual, nu religios. Orice dependent care s-a curățat este un miracol, iar menținerea acestui miracol în viață este un proces continuu de conștientizare, predare și creștere. Pentru un dependent, a nu consuma este o stare anormală. Învățăm să trăim curat. Învățăm să fim sinceri cu noi înșine și să

vedem ambele părți ale lucrurilor. Luarea deciziilor este un -greu la început. Înainte de a deveni curați, majoritatea acțiunilor noastre erau ghidate de impulsuri. Astăzi, nu mai suntem blocați în acest tip de gândire. Suntem liberi.

În procesul de recuperare, considerăm că este esențial să acceptăm realitatea. Odată ce reușim să facem acest lucru, nu mai simțim nevoia să consumăm droguri în încercarea de a ne schimba percepțiile. Fără droguri, avem șansa de a începe să funcționăm ca ființe umane utile, dacă ne acceptăm pe noi înșine și lumea exact așa cum este. Învățăm că conflictele fac parte din realitate și învățăm noi modalități de a le rezolva, în loc să fugim de ele. Ele fac parte din lumea reală. Învățăm să nu ne implicăm emoțional în probleme. Ne ocupăm de ceea ce avem la îndemână și încercăm să nu forțăm soluțiile. Am învățat că, dacă o soluție nu este practică, nu este spirituală. În trecut, transformam situații simple în probleme; făceam din țânțar armăsar. Cele mai bune idei ale noastre ne-au adus aici. În recuperare, învățăm să ne bazăm pe o Putere mai mare decât noi înșine. Nu avem toate răspunsurile sau soluțiile, dar putem învăța să trăim fără droguri. Putem rămâne curați și ne putem bucura de viață, dacă ne amintim să trăim „Doar pentru astăzi”.

Nu suntem responsabili pentru boala noastră, ci doar pentru recuperarea noastră. Pe măsură ce începem să aplicăm ceea ce am învățat, viețile noastre încep să se schimbe în bine. Căutăm ajutorul dependenților care se bucură de o viață liberă de obsesia consumului de droguri. Nu trebuie să înțelegem acest program pentru ca el să

funcționeze. Tot ce trebuie să facem este să urmăm instrucțiunile.

Obținem alinare prin cei Doisprezece Pași, care sunt esențiali pentru procesul de recuperare, deoarece reprezintă un mod de viață spiritual nou, care ne permite să participăm la propria noastră recuperare.

Încă din prima zi, cei Doisprezece Pași devin parte din viața noastră. La început, s-ar putea să fim plini de negativitate și să permitem doar Primului Pas să prindă rădăcini. Mai târziu, avem mai puțină teamă și putem folosi aceste instrumente mai pe deplin și în avantajul nostru. Ne dăm seama că vechile sentimente și temeri sunt simptome ale bolii noastre. Acum, libertatea adevărată este posibilă.

Pe măsură ce ne recuperăm, dobândim o nouă perspectivă asupra abstenenței. Ne bucurăm de un sentiment de eliberare și libertate față de dorința de a consuma. Descoperim că fiecare persoană pe care o întâlnim are în cele din urmă ceva de oferit. Devenim capabili să primim, precum și să dăm. Viața poate deveni o nouă aventură pentru noi. Ajungem să cunoaștem fericirea, bucuria și libertatea.

Nu există un model al dependentului în recuperare. Când drogurile dispar și dependentul urmează programul, se întâmplă lucruri minunate. Visele pierdute se trezesc și apar noi posibilități. Dorința noastră de a crește spiritual ne menține optimisti. Când luăm măsurile indicate în pași, rezultatul este o schimbare a personalității noastre. Acțiunile noastre sunt importante. Lăsăm rezultatele în seama Puterii Superioare.

Recuperarea devine un proces de contact; pierdem frica de a atinge și de a fi atinși. Învățăm că o îmbrățișare simplă și plină de iubire poate face toată diferența din lume atunci când ne simțim singuri. Experimentăm iubirea adevărată și prietenia adevărată.

Știm că suntem neputincioși în fața unei boli incurabile, progresive și fatale. Dacă nu este oprită, se agravează până când murim. Nu putem face față obsesiei și compulsiiei. Singura alternativă este să încetăm să consumăm și să începem să învățăm cum să trăim. Când suntem dispuși să urmăm acest curs de acțiune și să profităm de ajutorul care ne este disponibil, o viață cu totul nouă este posibilă. În acest fel, ne recuperăm. Astăzi, siguri de dragostea comunității, putem în sfârșit să privim un alt om în ochi și să fim recunoscători pentru ceea ce suntem.

CAPITOLUL NOUĂ

DOAR PENTRU AZI - TRĂIND PROGRAMUL

Spune-ți:

DOAR PENTRU AZI, gândurile mele se vor concentra pe recuperarea mea, pe a trăi și a mă bucura de viață fără a consuma droguri.

DOAR PENTRU AZI voi avea încredere în cineva din N.A. care crede în mine și vrea să mă ajute în recuperarea mea.

DOAR PENTRU AZI voi avea un program. Voi încerca să îl urmez cât mai bine posibil.

DOAR PENTRU AZI, prin intermediul N.A., voi încerca să obțin o perspectivă mai bună asupra vieții mele.

DOAR PENTRU AZI nu voi avea teamă, gândurile mele se vor concentra pe noile mele relații, pe oamenii care nu consumă droguri și care au găsit un nou mod de viață. Atâta timp cât urmez această cale, nu am de ce să mă tem.

Recunoaștem că viețile noastre au fost de necontrolat, dar uneori avem probleme în a recunoaște că avem nevoie de ajutor. Voința noastră proprie duce la multe probleme în recuperarea noastră. Vrem și cerem ca lucrurile să meargă întotdeauna așa cum vrem noi. Ar trebui să știm din experiența trecută că modul nostru de a face lucrurile nu a funcționat. Principiul renunțării ne ghidează către un mod de viață în care ne tragem puterea dintr-o Forță mai mare decât noi înșine. Predarea noastră zilnică către Puterea Superioară ne oferă ajutorul de care avem nevoie. Ca dependenți, avem probleme cu acceptarea, care este

esențială pentru recuperarea noastră. Când refuzăm să practicăm acceptarea, negăm, de fapt, credința noastră într-o Putere Superioară. Îngrijorarea este o lipsă de credință.

Renunțarea la voința noastră ne pune în contact cu o Putere Superioară care umple golul din interiorul nostru pe care nimic altceva nu l-ar putea umple vreodată. Am învățat să avem încredere în Dumnezeu pentru ajutorul zilnic. Trăind doar pentru ziua de azi, ne eliberăm de povara trecutului și de teama unui viitor e . Am învățat să luăm toate măsurile necesare și să lăsăm rezultatele în mâinile Puterii noastre Superioare.

Programul Narcotics Anonymous este spiritual. Recomandăm cu tărie membrilor să încerce să găsească o Putere Superioară pe care o pot înțelege. Unii dintre noi au experiențe spirituale profunde, dramatice și inspiratoare. Pentru alții, trezirea este mai subtilă. Ne recuperăm într-o atmosferă de acceptare și respect pentru credințele celorlalți. Încercăm să evităm autoamăgirea aroganței și a ipocriziei. Pe măsură ce dezvoltăm credința în viața noastră de zi cu zi, descoperim că Puterea noastră Superioară ne oferă puterea și îndrumarea de care avem nevoie.

Fiecare dintre noi este liber să-și elaboreze propriul concept despre o Putere Superioară. Mulți dintre noi eram suspicioși și sceptici din cauza dezamăgirilor pe care le-am avut cu religia. Ca membri noi, discuțiile despre Dumnezeu pe care le auzeam la întâlniri ne respingeau. Până când nu am căutat propriile noastre răspunsuri în acest domeniu, eram prinși în ideile acumulate din trecutul nostru. Agnosticii și ateii încep uneori prin a vorbi pur și simplu cu

„orice ar fi acolo”. Există un spirit sau o energie care poate fi simțită în întâlniri. Aceasta este uneori prima concepție a unui nou venit despre o Putere Superioară. Ideile din trecut sunt adesea incomplete și nesatisfăcătoare. Tot ceea ce știm este supus revizuirii, în special ceea ce știm despre adevăr. Ne reevaluăm vechile idei, astfel încât să putem deveni familiarizați cu ideile noi care duc la un nou mod de viață. Recunoaștem că suntem oameni cu o boală fizică, mentală și spirituală. Când acceptăm că dependența noastră ne-a cauzat propriul iad și că există o putere disponibilă pentru a ne ajuta, începem să facem progrese în rezolvarea problemelor noastre.

Lipsa întreținerii zilnice se poate manifesta în multe feluri. Prin eforturi deschise, ajungem să ne bazăm pe o relație zilnică cu Dumnezeu, așa cum îl înțelegem noi. În fiecare zi, majoritatea dintre noi îi cerem Puterea Superioară să ne ajute să rămânem curați, iar în fiecare seară mulțumim pentru darul recuperării. Pe măsură ce viețile noastre devin mai confortabile, mulți dintre noi cad în complacere spirituală și, riscând recidiva, ne regăsim în aceeași groază și pierdere a scopului de la care am primit doar o amânare zilnică. Sperăm că acesta este momentul în care durerea noastră ne motivează să ne reînnoim întreținerea spirituală zilnică. O modalitate prin care putem continua un contact conștient, mai ales în vremuri grele, este să enumerăm lucrurile pentru care suntem recunoscători.

Mulți dintre noi am descoperit că rezervarea unui timp de liniște pentru noi înșine este utilă pentru a intra în contact conștient cu Puterea noastră Superioară. Prin

liniștirea minții, meditația ne poate conduce la calm și seninătate. Această liniștire a minții poate fi realizată în orice loc, moment sau mod, în funcție de fiecare individ.

Puterea noastră superioară ne este accesibilă în orice moment. Primim îndrumare când cerem să cunoaștem voia lui Dumnezeu pentru noi. Treptat, pe măsură ce devenim mai centrați pe Dumnezeu decât pe noi înșine, disperarea noastră se transformă în speranță. Schimbarea implică și marea sursă a fricii, necunoscutul. Puterea noastră superioară este sursa curajului de care avem nevoie pentru a înfrunta această frică.

Unele lucruri trebuie să le acceptăm, altele le putem schimba. Înțelepciunea de a cunoaște diferența vine odată cu creșterea în programul nostru spiritual. Dacă ne menținem starea spirituală zilnic, ne este mai ușor să facem față durerii și confuziei. Aceasta este stabilitatea emoțională de care avem atât de multă nevoie. Cu ajutorul Puterii noastre Superioare, nu mai trebuie să consumăm niciodată.

Orice dependent care nu mai consumă este un miracol. Menținem acest miracol în viață prin recuperarea continuă și atitudini pozitive. Dacă, după o perioadă de timp, ne confruntăm cu probleme în recuperarea noastră, probabil că am încetat să mai facem unul sau mai multe dintre lucrurile care ne-au ajutat în etapele anterioare ale recuperării.

Trei principii spirituale de bază sunt onestitatea, deschiderea și disponibilitatea. Acestea sunt CUM-ul programului nostru. Onestitatea inițială pe care o exprimăm este dorința de a înceta consumul. Apoi, recunoaștem cu

sinceritate neputința noastră și imposibilitatea de a ne controla viețile.

Sinceritatea riguroasă este cel mai important instrument în învățarea de a trăi pentru ziua de azi. Deși sinceritatea este dificil de practicat, ea este cea mai satisfăcătoare. Sinceritatea este antidotul pentru gândirea noastră bolnavă. Credința noastră nou descoperită servește ca o bază solidă pentru curajul în viitor.

Ceea ce știam despre viață înainte de a veni la N.A. aproape ne-a ucis. Gestionarea propriilor noastre vieți ne-a adus la Programul Narcoticii Anonimi. Am venit la N.A. știind foarte puțin despre cum să fim fericiți și să ne bucurăm de viață. O idee nouă nu poate fi grefată pe o minte închisă. A fi deschis la minte ne permite să auzim ceva care ne-ar putea salva viața. Ne permite să ascultăm puncte de vedere opuse și să ajungem la propriile noastre concluzii. Deschiderea minții ne conduce la acele intuiții care ne-au scăpat în timpul vieții noastre. Acest principiu ne permite să participăm la o discuție fără a trage concluzii pripite sau a determina ce este bine și ce este rău. Nu mai trebuie să ne facem de râs apărând virtuți inexistente. Am învățat că este în regulă să nu știm toate răspunsurile, pentru că astfel suntem dispuși să învățăm și putem învăța să trăim cu succes noua noastră viață.

Deschiderea minții fără voință, însă, nu ne va duce nicăieri. Trebuie să fim dispuși să facem tot ce este necesar pentru a ne recupera. Nu știm niciodată când va veni momentul în care va trebui să depunem tot efortul și toată puterea pe care le avem doar pentru a rămâne curați.

Onestitatea, deschiderea și voința merg mână în mână. Lipsa unuia dintre aceste principii din programul nostru personal poate duce la recidivă și va face cu siguranță recuperarea dificilă și dureroasă, când ar putea fi simplă. Acest program este o parte vitală a vieții noastre de zi cu zi. Dacă nu ar fi acest program, majoritatea dintre noi am fi morți sau internați în instituții. Punctul nostru de vedere se schimbă de la cel al unui singuratic la cel al unui membru. Punem accentul pe punerea în ordine a vieții noastre, deoarece ne aduce alinare. Avem încredere în Puterea noastră Superioară pentru a ne da puterea de a ne satisface nevoile.

O modalitate de a practica principiile HOW este de a face un inventar zilnic. Inventarul nostru ne permite să recunoaștem creșterea noastră zilnică. Nu ar trebui să uităm de calitățile noastre în timp ce ne străduim să ne eliminăm defectele. Vechea autoamăgire și egocentrismul pot fi înlocuite cu principii spirituale.

A rămâne curat este primul pas în a înfrunta viața. Când practicăm acceptarea, viețile noastre sunt simplificate. Când apar probleme, sperăm să fim bine echipați cu instrumentele programului. Trebuie să renunțăm sincer la egocentrism și autodistrugere. În trecut, credeam că disperarea ne va da puterea de a supraviețui. Acum acceptăm responsabilitatea pentru problemele noastre și vedem că suntem la fel de responsabili pentru soluțiile noastre.

Ca dependenți în recuperare, ajungem să cunoaștem recunoștința. Pe măsură ce defectele noastre sunt eliminate, suntem liberi să devenim tot ceea ce putem. Emergem ca

indivizi noi, conștienți de noi înșine și capabili să ne ocupăm locul în lume.

Trăind pașii, începem să renunțăm la obsesia de sine. Cerem unei Puteri Superioare să ne elimine frica de a ne confrunta cu noi înșine și cu viața. Ne redefinim lucrând pașii și folosind instrumentele recuperării. Ne vedem diferit. Personalitățile noastre se schimbă. Devenim oameni sensibili, capabili să răspundem adecvat la viață. Punem viața spirituală pe primul loc și învățăm să folosim răbdarea, toleranța și umilința în treburile noastre zilnice.

Alte persoane din viața noastră ne ajută să dezvoltăm încredere și atitudini iubitoare, cerem mai puțin și dăm mai mult. Ne enervăm mai greu și iertăm mai repede. Învățăm despre iubirea pe care o primim în comunitatea noastră. Începem să ne simțim iubiți, ceea ce este un sentiment total străin de vechiul nostru eu egocentric.

Ego-ul ne controla în tot felul de moduri subtile. Furia este reacția noastră la realitatea prezentă. Resentimentele sunt retrăirea experiențelor trecute iar și iar, iar frica este răspunsul nostru e a la viitor. Trebuie să fim dispuși să-L lăsăm pe Dumnezeu să înlăture aceste defecte care împovărează creșterea noastră spirituală.

Idei noi ne sunt accesibile prin împărtășirea experienței noastre de viață. Practicând riguros câteva îndrumări simple din acest capitol, ne recuperăm zilnic. Principiile programului ne modelează personalitatea.

Din izolarea dependenței noastre, găsim o comunitate de oameni cu o legătură comună de recuperare. N.A. este ca o barcă de salvare într-o mare de izolare, disperare și haos distructiv. Credința, puterea și speranța noastră provin de la

oamenii care împărtășesc recuperarea lor și din relația noastră cu Dumnezeu pe care îl înțelegem. La început, este ciudat să împărtășim sentimentele. O parte din durerea dependenței este izolarea de această experiență de împărtășire. Dacă ne aflăm într-o situație dificilă sau simțim că se apropie probleme, sunăm pe cineva sau mergem la o întâlnire. Învățăm să căutăm ajutor înainte de a lua decizii dificile. Umilindu-ne și cerând ajutor, putem trece prin cele mai grele momente. Eu nu pot, noi putem! În acest fel găsim puterea de care avem nevoie. Formăm o legătură reciprocă, împărtășind resursele noastre spirituale și mentale.

Împărtășirea în cadrul întâlnirilor programate regulat și în cadrul întâlnirilor individuale cu dependenții în recuperare ne ajută să rămânem curați. Participarea la întâlniri ne amintește cum este să fii nou și de natura progresivă a bolii noastre. Participarea la grupul nostru de origine ne oferă încurajarea din partea persoanelor pe care le cunoaștem. Acest lucru ne susține recuperarea și ne ajută în viața de zi cu zi. Când ne spunem sincer propria poveste, altcineva se poate identifica cu noi. Servind nevoile membrilor noștri și făcând mesajul nostru disponibil, simțim bucurie. Serviciul ne oferă oportunități de a crește în moduri care ne afectează toate aspectele vieții. Experiența noastră în recuperare îi poate ajuta să facă față problemelor lor, ceea ce a funcționat pentru noi ar putea funcționa și pentru ei. Majoritatea dependenților sunt capabili să accepte acest tip de împărtășire, chiar de la început. Întâlnirile de după ședințe sunt ocazii bune de a împărtăși lucruri pe care nu am apucat să le discutăm în

timpul ședinței . Acesta este, de asemenea, un moment potrivit pentru a discuta individual cu sponsorii noștri. Lucrurile pe care trebuie să le auzim vor ieși la suprafață și ne vor deveni clare.

Prin împărtășirea experienței recuperării noastre cu noii veniți, ne ajutăm să rămânem curați. Împărtășim confort și încurajare cu ceilalți. Astăzi avem oameni în viața noastră care ne susțin. Îndepărtându-ne de egocentrism, obținem o perspectivă mai bună asupra vieții. Cerând ajutor, putem să ne schimbăm. Împărtășirea este uneori riscantă, dar devenind vulnerabili, suntem capabili să creștem.

Unii vor veni la Narcotics Anonymous încercând în continuare să se folosească de oameni pentru a-și continua obiceiul. Mintea lor închisă este o barieră împotriva schimbării. Un spirit deschis, combinat cu recunoașterea neputinței, este cheia care va deschide ușa către recuperare. Dacă cineva cu o problemă de droguri vine la noi în căutarea recuperării și este dispus, împărtășim cu bucurie cu acea persoană modul în care rămânem curați.

Ne dezvoltăm stima de sine pe măsură ce îi ajutăm pe alții să găsească un nou mod de viață. Când evaluăm sincer ceea ce avem, putem învăța să apreciem. Începem să ne simțim valoroși fiind membri ai N.A. Putem purta darurile recuperării cu noi peste tot. Cei doisprezece pași ai Narcoticii Anonimi sunt un proces progresiv de recuperare stabilit în viața noastră de zi cu zi. Recuperarea continuă depinde de relația noastră cu un Dumnezeu iubitor care are grijă de noi și va face pentru noi ceea ce noi nu putem face pentru noi înșine.

În timpul recuperării noastre, fiecare dintre noi ajunge la propria înțelegere a programului. Dacă avem dificultăți, avem încredere în grupurile noastre, în sponsorii noștri și în Puterea noastră Superioară pentru a ne ghida. Astfel, recuperarea, așa cum se găsește în Narcoticii Anonimi, vine atât din interior, cât și din exterior.

Trăim o zi la rând, dar și clipă de clipă. Când încetăm să trăim în prezent, problemele noastre devin nejustificat de mari. Răbdarea nu este un punct forte al nostru . De aceea avem nevoie de sloganurile noastre și de prietenii noștri din N.A. pentru a ne reaminti să trăim programul doar pentru ziua de azi.

Spuneți-vă:

DOAR PENTRU AZI, gândurile mele se vor concentra pe recuperarea mea, pe a trăi și a mă bucura de viață fără a consuma droguri.

DOAR PENTRU AZI voi avea încredere în cineva din N.A. care crede în mine și vrea să mă ajute în recuperarea mea.

DOAR PENTRU AZI voi avea un program. Voi încerca să îl urmez cât mai bine posibil.

DOAR PENTRU AZI, prin intermediul N.A., voi încerca să obțin o perspectivă mai bună asupra vieții mele.

DOAR PENTRU AZI nu voi avea teamă, gândurile mele se vor îndrepta către noile mele relații, către oamenii care nu consumă droguri și care au găsit un nou mod de viață. Atâta timp cât voi urma această cale, nu am de ce să mă tem.

CAPITOLUL ZECE

MAI MULTE VOR FI DEZVĂLUITE

Pe măsură ce recuperarea noastră progresează, deveneam din ce în ce mai conștienți de noi înșine și de lumea din jurul nostru. Nevoile și dorințele noastre, activele și pasivele noastre ne-au fost dezvăluite. Am ajuns să realizăm că nu aveam puterea de a schimba lumea exterioară, ci doar pe noi înșine. Programul Narcotics Anonymous ne oferă ocazia de a ușura durerea vieții prin principii spirituale.

Suntem foarte norocoși că am avut acest program. Înainte, foarte puțini oameni recunoșteau că dependența era o boală. Recuperarea era doar un vis.

Viața responsabilă, productivă și fără droguri a mii de membri ilustrează eficacitatea programului nostru. Recuperarea este o realitate pentru noi astăzi. Prin parcurgerea pașilor, ne reconstruim personalitățile fracturate. Narcotics Anonymous este un mediu sănătos pentru creștere. Ca comunitate, ne iubim și ne prețuim reciproc, sprijinindu-ne împreună noul mod de viață.

Pe măsură ce creștem, ajungem să înțelegem umilința ca acceptare atât a calităților, cât și a defectelor noastre. Ceea ce ne dorim cel mai mult este să ne simțim bine în pielea noastră. Astăzi avem sentimente reale de iubire, bucurie, speranță, tristețe, entuziasm. Sentimentele noastre nu sunt vechile sentimente induse de droguri.

Uneori ne trezim prinși în vechile idei, chiar și după ce am petrecut mult timp în program. Elementele de bază sunt întotdeauna importante pentru recuperare. Trebuie să evităm vechile modele de gândire, atât vechile idei, cât și

tendința spre complacere. Nu ne putem permite să devenim complacenți, deoarece boala noastră este cu noi douăzeci și patru de ore pe zi. Dacă, în timp ce practicăm aceste principii, ne permitem să ne simțim superiori sau inferiori, ne izolăm. Ne îndreptăm spre probleme dacă ne simțim separați de ceilalți dependenți. Separarea de atmosfera de recuperare și de spiritul de a servi pe ceilalți încetinește creșterea noastră spirituală. Complacenta ne împiedică să avem bunăvoință, iubire și compasiune.

Dacă nu suntem dispuși să ascultăm pe ceilalți, vom nega nevoia de îmbunătățire. Învățăm să devenim flexibili și să recunoaștem când ceilalți au dreptate și noi greșim. Pe măsură ce se revelează lucruri noi, ne simțim reînnoiți. Trebuie să rămânem deschiși și dispuși să facem acel lucru în plus, să mergem la o întâlnire în plus, să rămânem la telefon un minut în plus și să ajutăm un nou venit să rămână curat o zi în plus. Acest efort suplimentar este vital pentru recuperarea noastră.

Ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine pentru prima dată. Experimentăm senzații noi: să iubim, să fim iubiți, să știm că oamenii țin la noi și să avem grijă și compasiune pentru ceilalți. Ne trezim făcând și bucurându-ne de lucruri pe care nu am crezut niciodată că le vom face. Facem greșeli, le acceptăm și învățăm din ele. Experimentăm eșecul și învățăm cum să reușim. Adesea, în timpul recuperării noastre, trebuie să facem față unor crize, cum ar fi moartea unei persoane dragi, dificultăți financiare sau divorț. Acestea sunt realități ale vieții și nu dispar doar pentru că ne-am curățat. Unii dintre noi, chiar și după ani de recuperare, ne-am trezit fără slujbă, fără casă sau fără

bani. Ne-am gândit că a rămâne curați nu merită efortul, iar vechiul mod de gândire a stârnit autocompătimire, resentimente și furie. Indiferent cât de dureroase pot fi pentru noi tragediile vieții, un lucru este clar: nu trebuie să consumăm, indiferent de situație!

Acesta este un program de abținere totală. Există însă situații, cum ar fi în cazul problemelor de sănătate care implică intervenții chirurgicale și/sau leziuni fizice grave, când medicamentele pot fi justificate. Acest lucru nu constituie o permisiune de a consuma. Nu există consum sigur de droguri pentru noi. Corpurile noastre nu fac diferența între medicamentele prescrise de un medic pentru durere și drogurile pe care ni le prescriem noi înșine pentru a ne droga. Ca dependenți, abilitatea noastră de a ne autoamăgi va fi la apogeu într-o astfel de situație. Adesea, mintea noastră va crea dureri suplimentare ca scuză pentru a consuma. Predarea acestei situații Forței noastre Superioare și obținerea sprijinului sponsorului nostru și al altor membri ne poate împiedica să devenim propriii noștri dușmani. A fi singuri în astfel de momente ar da bolii noastre ocazia să preia controlul. Împărtășirea sinceră poate alunga temerile noastre de recidivă.

Bolile grave sau operațiile chirurgicale ne pot pune probleme speciale. Medicii ar trebui să aibă cunoștințe specifice despre dependența noastră. Amintiți-vă că noi, și nu medicii noștri, suntem în ultimă instanță responsabili pentru recuperarea și deciziile noastre. Pentru a minimiza pericolul, există câteva opțiuni specifice pe care le putem lua în considerare. Utilizarea anesteziei locale, evitarea drogului preferat, oprirea consumului de droguri cât timp

încă suferim și petrecerea unor zile suplimentare în spital în cazul în care apar simptome de sevraj sunt câteva dintre opțiunile noastre.

Orice durere am simți, va trece. Prin rugăciune, meditație și împărtășire, ne distragem mintea de la disconfort și avem puterea de a ne păstra prioritățile în ordine. Este imperativ să ținem membrii N.A. aproape de noi în permanență, dacă este posibil. Este uimitor cum mintea noastră se va întoarce la vechile obiceiuri și la vechiul mod de gândire. Ați fi surprinși să vedeți câtă durere putem suporta fără medicamente. În acest program de abțință totală, însă, nu trebuie să ne simțim vinovați după ce am luat o cantitate minimă de medicamente prescrise de un profesionist informat pentru dureri fizice extreme.

Creștem prin durerea din timpul recuperării și deseori descoperim că o astfel de criză este un dar, o oportunitate de a experimenta creșterea prin trăirea curată. Înainte de recuperare, nu puteam nici măcar să concepem ideea că problemele aduc daruri. Acest dar poate fi găsirea puterii în noi înșine sau recâștigarea sentimentului de respect de sine pe care îl pierdusem.

Creșterea spirituală, iubirea și compasiunea sunt potențiale inactive până când sunt împărtășite cu un coleg dependent. Oferind iubire necondiționată și „ ” în cadrul comunității, devenim mai iubitori, iar împărtășind creșterea spirituală devenim mai spirituali. Transmițând acest mesaj unui alt dependent, ne reamintim de propriile noastre începuturi. Având ocazia să ne amintim vechile sentimente și comportamente, suntem capabili să vedem propria

noastră creștere personală și spirituală. În procesul de a răspunde la întrebările altuia, propria noastră gândire devine mai clară. Membrii mai noi sunt o sursă constantă de speranță, amintindu-ne mereu că programul funcționează. Avem ocazia să trăim cunoștințele dobândite rămânând curați, atunci când lucrăm cu noii veniți.

Am învățat să apreciem respectul celorlalți. Ne bucurăm când oamenii se bazează pe noi. Pentru prima dată în viața noastră, ni se poate cere să ocupăm funcții de răspundere în organizații comunitare din afara

N.A. Opiniile noastre sunt solicitate și apreciate de către persoanele care nu sunt dependente, în alte domenii decât dependența și recuperarea. Ne putem bucura de familiile noastre într-un mod nou și putem deveni o mândrie pentru ele, în loc să fim o rușine sau o povară. Astăzi, ei pot fi mândri de noi. Interesele noastre individuale se pot extinde pentru a include probleme sociale sau chiar politice. Hobby-urile și recreerea ne oferă noi plăceri. Ne bucură să știm că, pe lângă valoarea noastră pentru ceilalți ca dependenți în recuperare, avem valoare și ca ființe umane.

Întărirea primită prin sponsorizare este nelimitată. Am petrecut ani de zile luând de la alții în toate modurile posibile. Cuvintele nu pot descrie sentimentul de conștiință spirituală pe care îl primim când dăm ceva, oricât de mic, unei alte persoane.

Suntem ochii și urechile unii altora. Când facem ceva greșit, colegii noștri dependenți ne ajută arătându-ne ceea ce noi nu putem vedea. Uneori ne trezim prinși în vechile idei. Trebuie să ne revizui constant sentimentele și gândurile dacă vrem să rămânem entuziaști și să creștem

spiritual. Acest entuziasm ne va ajuta în recuperarea noastră continuă.

Astăzi avem libertatea de a alege. Pe măsură ce lucrăm la program cu toată capacitatea noastră, obsesia pentru sine dispare. O mare parte din singurătatea și frica noastră sunt înlocuite de iubirea și siguranța comunității. A ajuta un dependent care suferă este una dintre cele mai mari experiențe pe care viața le poate oferi. Suntem dispuși să ajutăm. Am avut experiențe similare și îi înțelegem pe colegii dependenți cum nimeni altcineva nu poate. Oferim speranță, pentru că știm că acum avem o viață mai bună, și oferim iubire, pentru că ni s-a oferit atât de generos. Noi orizonturi ni se deschid pe măsură ce învățăm să iubim. Iubirea poate fi fluxul energiei vitale de la o persoană la alta. Prin grija, împărtășirea și rugăciunea pentru ceilalți, devenim parte din ei. Prin empatie, permitem dependenților să devină parte din noi.

Când facem acest lucru, trecem printr-o experiență spirituală vitală și suntem transformați. La nivel practic, schimbările apar deoarece ceea ce este potrivit pentru o fază a recuperării poate să nu fie potrivit pentru alta. Renunțăm constant la ceea ce și-a îndeplinit scopul și îl lăsăm pe Dumnezeu să ne călăuzească prin faza actuală cu ceea ce funcționează aici și acum.

Pe măsură ce devenim mai dependenți de Dumnezeu și câștigăm mai mult respect de sine, realizăm că nu trebuie să ne simțim superiori sau inferiori față de nimeni. Adevărata noastră valoare constă în a fi noi înșine. Ego-urile noastre, odată atât de mari și dominante, trec acum în plan secund, deoarece suntem în armonie cu un Dumnezeu iubitor.

Descoperim că ducem o viață mai bogată, mai fericită și mult mai împlinită atunci când renunțăm la voința proprie.

Devenim capabili să luăm decizii înțelepte și iubitoare, bazate pe principii și idealuri care au o valoare reală în viața noastră. Modelându-ne gândurile cu idealuri spirituale, suntem liberi să devenim ceea ce vrem să fim. Ceea ce ne-a speriat, putem acum să depășim prin dependența noastră de un Dumnezeu iubitor. Credința a înlocuit frica și ne-a eliberat de noi înșine.

În procesul de recuperare, ne străduim și să fim recunoscători. Suntem recunoscători pentru conștiința continuă a lui Dumnezeu. Ori de câte ori ne confruntăm cu o dificultate pe care nu credem că o putem gestiona, îi cerem lui Dumnezeu să facă pentru noi ceea ce noi nu putem face pentru noi înșine.

Trezirea spirituală este un proces continuu. Pe măsură ce creștem spiritual, avem o viziune mai largă asupra realității. Deschiderea minții noastre către noi experiențe spirituale și fizice este cheia unei conștiințe mai bune. Pe măsură ce creștem spiritual, devenim mai în armonie cu sentimentele și scopul nostru în viață.

Iubindu-ne pe noi înșine, devenim capabili să îi iubim cu adevărat pe ceilalți. Aceasta este o trezire spirituală care vine ca rezultat al trăirii acestui program. Ne descoperim îndrăznind să ne pese și să iubim!

Funcțiile mentale și emoționale superioare, precum conștiința și capacitatea de a iubi, au fost puternic afectate de consumul de droguri. Abilitățile de a trăi au fost reduse la nivelul animalelor. Spiritul nostru a fost distrus.

Capacitatea de a simți umanitatea a fost pierdută. Pare extrem, dar mulți dintre noi am fost în această stare.

În timp, prin recuperare, visele noastre devin realitate. Nu ne referim neapărat la faptul că devenim bogați sau faimoși. Cu toate acestea, prin realizarea voinței Puterii noastre Superioare, visele devin realitate în recuperare.

Una dintre minunile continue ale recuperării este devenirea unui membru productiv și responsabil al societății. Trebuie să pășim cu grijă în domenii care ne expun la experiențe care ne umflă ego-ul, la prestigiu și la manipulare, care pot fi dificile pentru noi. Am descoperit că modul de a rămâne un membru productiv și responsabil al societății este să punem recuperarea pe primul loc. N.A. poate supraviețui fără noi, dar noi nu putem supraviețui fără N.A.

Narcotics Anonymous oferă o singură promisiune, și anume eliberarea de dependența activă, soluția care ne-a scăpat atât de mult timp. Vom fi eliberați din închisorile pe care ni le-am creat singuri.

Trăind doar pentru ziua de azi, nu avem de unde să știm ce se va întâmpla cu noi. Adesea suntem uimiți de felul în care lucrurile se rezolvă pentru noi. Ne recuperăm aici și acum, iar viitorul devine o călătorie interesantă. Dacă am fi scris lista noastră de așteptări când am venit la program, ne-am fi înșelat pe noi înșine. Problemele de viață fără speranță s-au schimbat în mod fericit. Boala noastră a fost oprită și acum totul este posibil.

Devenim din ce în ce mai deschiși și receptivi la idei noi în toate domeniile vieții noastre. Prin ascultarea activă, auzim lucruri care ne sunt utile. Această capacitate de a

asculta este un dar și crește pe măsură ce creștem spiritual. Viața capătă un nou sens când ne deschidem către acest dar. Pentru a primi, trebuie să fim dispuși să dăm.

În recuperare, ideile noastre despre distracție se schimbă. Acum suntem liberi să ne bucurăm de lucrurile simple din viață, cum ar fi prietenia și trăirea în armonie cu natura. Acum suntem liberi să dezvoltăm o nouă înțelegere a vieții. Când privim înapoi, suntem recunoscători pentru noua noastră viață. Este atât de diferită de evenimentele care ne-au adus aici. Când consumam, credeam că ne distrăm și că cei care nu consumau erau privați de asta. Spiritualitatea ne permite să trăim viața la maxim, simțindu-ne recunoscători pentru cine suntem și pentru ce am realizat în viață. De la începutul recuperării noastre, am descoperit că bucuria nu vine din lucrurile materiale, ci din interiorul nostru. Am descoperit că, atunci când renunțăm la obsesia de sine, suntem capabili să înțelegem ce înseamnă să fii fericit, bucuros și liber. Bucuria de nedescris vine din împărtășirea din inimă, nu mai avem nevoie să mințim pentru a fi acceptați.

Narcotics Anonymous oferă dependenților un program de recuperare care este mai mult decât o viață fără droguri. Nu numai că acest mod de viață este mai bun decât iadul în care trăiam, dar este mai bun decât orice viață pe care am cunoscut-o vreodată.

Am găsit o cale de ieșire și vedem că funcționează și pentru alții. În fiecare zi se vor descoperi lucruri noi.

