

NARKOTYKI ANONIMOWI®

PIĄTE WYDANIE



WORLD SERVICE OFFICE, INC.

VAN NUYS, CA, USA 91409

Dwanaście kroków i dwanaście tradycji
przedrukowane w celu adaptacji za zgodą
AA World Services, Inc.

Copyright © 1982, 1984, 1987, 1988
World Service Office, Inc.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydano w 1983 r. Trzecie wydanie w 1984 r.
Wydanie czwarte 1987. Wydanie piąte 1988.
Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych Ameryki

99 98 97 96 95 94 93 21 20 19 18 17
Katalog Biblioteki Kongresu w danych publikacji
Anonimowi Narkomani ®
Zawiera indeks.

1. Anonimowi Narkomani 2. Osoby uzależnione od narkotyków –
Rehabilitacja – Stany Zjednoczone – Studia przypadków.
 1. Narkomani Anonimowi, [DNLM: 1. Narkomani Anonimowi.
 2. Uzależnienie od narkotyków – rehabilitacja –
osobiste relacje. WM 270 N2235]
- HV5825.N28 1987 362.2'9386 86-26640

ISBN 0-912075-02-3 (*oprawa twarda*)
ISBN 1-55776-025-X (*miękką oprawą*)

Numer katalogowy Biblioteki Kongresu 83-70346

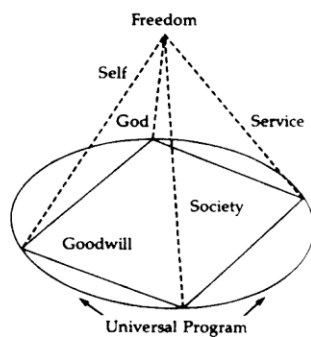
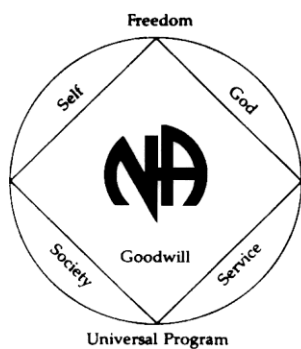


Jest to literatura zatwierdzona przez konferencję NA.

Narcotics Anonymous  oraz The NA Way są
zarejestrowanymi znakami towarowymi World Service Office, Inc.

SPIS TREŚCI

Nasz symbol	v
Przedmowa	vi
Wprowadzenie	xv
KSIĄŻKA PIERWSZA: NARKOMANI ANONIMOWI	
<i>Rozdział pierwszy</i>	
Kim jest uzależniony?	3
<i>Rozdział drugi</i>	
Czym jest program Narcotics Anonymous?	9
<i>Rozdział trzeci</i>	
Dlaczego tu jesteśmy?	13
<i>Rozdział czwarty</i>	
Jak to działa	17
<i>Rozdział piąty</i>	
Co mogę zrobić?	52
<i>Rozdział szósty</i>	
Dwanaście tradycji Anonimowych Narkomanów	58
<i>Rozdział siódmy</i>	
Powrót do zdrowia i nawrót choroby	75
<i>Rozdział ósmy</i>	
Wracamy do zdrowia	85
<i>Rozdział dziewiąty</i>	
Tylko na dziś – życie zgodnie z programem	91



NASZ SYMBOL

Prostota jest kluczem do naszego symbolu; naśladuje ona prostotę naszej Wspólnoty. W jego prostych konturach można znaleźć różnego rodzaju okultystyczne i ezoteryczne konotacje, ale w umysłach członków Wspólnoty dominują łatwo zrozumiałe znaczenia i relacje.

Zewnętrzny okrąg oznacza uniwersalny i całościowy program, który ma miejsce na wszystkie przejawy osoby w trakcie zdrowienia.

Kwadrat, którego linie są wyraźnie zaznaczone, jest łatwo widoczny i zrozumiały, ale istnieją również inne, niewidoczne części symbolu. Kwadratowa podstawa symbolizuje dobrą wolę, fundament zarówno wspólnoty, jak i członków naszego społeczeństwa. Dobra wola najlepiej przejawia się w służbie; właściwa służba to „robienie właściwych rzeczy z właściwych powodów”. Kiedy dobra wola wspiera i motywuje zarówno jednostkę, jak i Wspólnotę, jesteśmy w pełni całościowi i całkowicie wolni. Prawdopodobnie ostatnią rzeczą, którą stracimy wraz z wolnością, będzie piętno bycia uzależnionym.

Cztery boki piramidy, które wznoszą się z podstawy w trójwymiarowej figurze, reprezentują Jaźń, Społeczeństwo, Służbę i Boga. Wszystkie wznoszą się do punktu Wolności. Wszystkie części są ściśle związane z potrzebami i celami osoby uzależnionej, która dąży do wyzdrowienia, oraz z celem Wspólnoty, którym jest zapewnienie wszystkim możliwości wyzdrowienia. Im większa podstawa (w miarę jak rośnie nasza jedność pod względem liczby i

wspólnoty), tym szersze są boki piramidy i tym wyższy jest punkt wolności.

PRZEDMOWA

*„Pełny owoc pracy miłości żyje w żniwach, a te
zawsze przychodzą w odpowiednim czasie...”*

Materiał do tej książki pochodzi z osobistych doświadczeń osób uzależnionych należących do Wspólnoty Anonimowych Narkomanów. Niniejszy Tekst Podstawowy opiera się na konspekcie zaczerpniętym z naszej „białej książki” Anonimowi Narkomani. Pierwsze osiem rozdziałów opiera się na nagłówkach tematycznych zawartych w białej księdze i nosi te same tytuły. Dodano dziewiąty rozdział, „Tylko na dziś”, oraz dziesiąty rozdział, „Więcej zostanie ujawnione”. Poniżej znajduje się krótka historia tej książki.

Stowarzyszenie Narcotics Anonymous powstało w lipcu 1953 roku, a pierwsze spotkanie odbyło się w południowej Kalifornii. Stowarzyszenie rozwijało się nierównomiernie, ale szybko rozprzestrzeniło się na różne części Stanów Zjednoczonych. Od samego początku oczywista była potrzeba stworzenia książki o zdrowieniu, która pomogłaby wzmocnić stowarzyszenie. Biała książka „Narcotics Anonymous” została opublikowana w 1962 roku. Stowarzyszenie nadal miało jednak słabą strukturę, a lata 60. były okresem trudności. Liczba członków przez pewien czas szybko rosła, a następnie zaczęła spadać. Potrzeba bardziej konkretnych wytycznych była oczywista. N.A. wykazało swoją dojrzałość w 1972 roku, kiedy to w Los Angeles otwarto Biuro Światowej Służby (WSO). WSO

zapewniło stowarzyszeniu potrzebną jedność i poczucie celu.

Otwarcie WSO zapewniło stabilność rozwoju wspólnoty. Obecnie w tysiącach spotkań w całych Stanach Zjednoczonych i wielu innych krajach uczestniczą osoby uzależnione w trakcie zdrowienia. Dzisiaj Światowe Biuro Służby naprawdę służy wspólnocie o zasięgu globalnym.

Narcotics Anonymous od dawna dostrzegało potrzebę stworzenia kompletnego tekstu podstawowego na temat uzależnienia – książki o uzależnionych, napisanej przez uzależnionych i dla uzależnionych.

Wysiłki te zostały wzmocnione po utworzeniu WSO wraz z publikacją broszury The N.A. Tree poświęconej pracy służebnej. Broszura ta była pierwotnym podręcznikiem służby Wspólnoty. Następnie ukazały się kolejne, bardziej kompleksowe tomy, a obecnie podręcznik N.A. Service Manual. Podręcznik ten nakreślił strukturę służby, która obejmowała

Światową Konferencję Służbową (WSC). WSC z kolei obejmowała Komitet ds. Literatury, który przy wsparciu WSO, kilku członków Rady Powierniczej i Konferencji rozpoczął pracę.

W miarę jak rosło zapotrzebowanie na literaturę, a zwłaszcza na kompleksowy tekst, Komitet ds. Literatury WSC rozwijał się. W październiku 1979 r. odbyła się pierwsza Światowa Konferencja Literatury w Wichita w stanie Kansas, a następnie konferencje w Lincoln w stanie Nebraska, Memphis w stanie Tennessee, Santa Monica w stanie Kalifornia, Warren w stanie Ohio i Miami na Florydzie.

Podkomisja ds. Literatury WSC, pracując podczas konferencji i indywidualnie, zebrała setki stron materiałów od członków i grup z całego Stowarzyszenia. Materiały te zostały starannie skatalogowane, zredagowane, zebrane, rozdzielone i ponownie zebrane. Dziesiątki przedstawicieli obszarów i regionów współpracujących z Komisją ds. Literatury poświęciło tysiące godzin pracy, aby stworzyć prezentowaną tutaj publikację. Co ważniejsze, członkowie ci sumiennie starali się zapewnić tekst zgodny z „sumieniem grupy”.

Zgodnie z duchem anonimowości, my, Podkomisja ds. Literatury WSC, uważamy za stosowne wyrazić naszą szczególną wdzięczność i uznanie dla całej Wspólnoty, a zwłaszcza dla wielu osób, które dostarczyły materiały do zamieszczenia w książce. Uważamy, że ta książka jest syntezą zbiorowej świadomości grupy Wspólnoty i że każda zgłoszona idea została uwzględniona w tej pracy w takiej czy innej formie.

Niniejszy tom ma służyć jako podręcznik dla każdego uzależnionego pragnącego wyzdrowieć. Jako uzależnieni znamy ból uzależnienia, ale znamy również radość wyzdrowienia, którą odnaleźliśmy we Wspólnocie Narcotics Anonymous. Wierzimy, że nadszedł czas, aby podzielić się naszym wyzdrowieniem w formie pisemnej ze wszystkimi, którzy pragną tego, co my odnaleźliśmy. Niniejsza książka ma na celu przekazanie informacji wszystkim uzależnionym:

TYLKO DZISIAJ NIGDY WIĘCEJ NIE MUSISZ UŻYWAĆ!

Dlatego też

Z wdzięcznością za nasze wyzdrowienie, dedykujemy naszą książkę N.A. pełnej miłości służbie naszej Siły Wyższej. Aby poprzez rozwój świadomego kontaktu z Bogiem, żaden uzależniony pragnący wyzdrowieć nie musiał umierać bez szansy na znalezienie lepszego sposobu życia.

Pozostajemy zaufanymi sługami w wdzięczności i pełnej miłości służbie,

PODKOMISJA DS. LITERATURY
ŚWIATOWA KONFERENCJA SŁUŻBY
NARCOTICS ANONYMOUS

Nie możemy zmienić natury uzależnionego ani samego uzależnienia. Możemy jednak pomóc zmienić stare przekonanie „Raz uzależniony, zawsze uzależniony”, starając się ułatwić dostęp do leczenia. Boże, pomóż nam pamiętać o tej różnicy.

WPROWADZENIE

Ta książka jest zbiorem doświadczeń wspólnoty Narcotics Anonymous. Zapraszamy do lektury tego tekstu, mając nadzieję, że zdecydujesz się podzielić z nami nowym życiem, które znaleźliśmy. Nie znaleźliśmy bynajmniej lekarstwa na uzależnienie. Oferujemy jedynie sprawdzony plan codziennego powrotu do zdrowia.

W N.A. stosujemy program wzorowany na programie Anonimowych Alkoholików. Ponad milion osób wyleczyło się w A.A., a większość z nich była tak samo beznadziejnie uzależniona od alkoholu, jak my od narkotyków. Jesteśmy wdzięczni wspólnocie A.A. za wskazanie nam drogi do nowego życia.

Dwanaście kroków Narcotics Anonymous, zaadaptowanych z AA, stanowi podstawę naszego programu zdrowienia. Rozszerzyliśmy jedynie ich perspektywę. Podążamy tą samą ścieżką z jednym wyjątkiem: identyfikujemy się jako uzależnieni od wszelkich substancji zmieniających nastrój i oddziałujących na umysł. Termin „alkoholizm” jest dla nas zbyt ograniczony; naszym problemem nie jest konkretna substancja, ale choroba zwana uzależnieniem. Wierzimy, że jako wspólnota jesteśmy prowadzeni przez Wyższą Świadomość i jesteśmy wdzięczni za kierunek, który umożliwił nam stworzenie sprawdzonego programu zdrowienia.

Trafiliśmy do Narcotics Anonymous różnymi drogami i wierzymy, że naszym wspólnym mianownikiem jest to, że

nie potrafiliśmy pogodzić się z naszym uzależnieniem. Ze względu na różnorodność osób uzależnionych w naszej wspólnocie, podchodzimy do rozwiązania zawartego w tej książce w sposób ogólny. Modlimy się, aby nasze poszukiwania były dokładne, tak aby każdy uzależniony, który przeczyta tę książkę, znalazł nadzieję, którą my znaleźliśmy.

Na podstawie naszego doświadczenia wierzymy, że każdy uzależniony, w tym potencjalny uzależniony, cierpi na nieuleczalną chorobę ciała, umysłu i ducha (). Znaleźliśmy się w beznadziejnym dylemacie, którego rozwiązanie ma charakter duchowy. Dlatego ta książka będzie dotyczyła spraw duchowych.

Nie jesteśmy organizacją religijną. Nasz program to zbiór duchowych zasad, dzięki którym wychodzimy z pozornie beznadziejnego stanu umysłu i ciała. Podczas tworzenia tej pracy modliliśmy się:

„BOŻE, daj nam wiedzę, abyśmy mogli pisać zgodnie z Twoimi Boskimi zasadami. Zaszczep w nas poczucie Twojego celu. Uczyń nas sługami Twojej woli i obdarz nas bezinteresownością, aby to naprawdę było Twoje dzieło, a nie nasze – aby żaden uzależniony, nigdzie, nie musiał umierać z powodu okropności uzależnienia”.

Wszystko, co dzieje się w ramach służby NA, musi być motywowane chęcią skuteczniejszego przekazywania przesłania o wyzdrowieniu osobom uzależnionym, które

nadal cierpią. To właśnie z tego powodu rozpoczęliśmy tę pracę. Musimy zawsze pamiętać, że jako poszczególni członkowie, grupy i komitety służbowe nie konkurujemy ze sobą i nigdy nie powinniśmy tego robić. Pracujemy osobno i razem, aby pomóc nowym członkom i dla naszego wspólnego dobra. Bolesnym doświadczeniem nauczyliśmy się, że wewnętrzne spory osłabiają naszą Wspólnotę; uniemożliwiają nam świadczenie usług niezbędnych do rozwoju.

Mamy nadzieję, że ta książka pomoże cierpiącym uzależnionym znaleźć rozwiązanie, które my znaleźliśmy. Naszym celem jest pozostać czystym, tylko dzisiaj, i nieść przesłanie wyzdrowienia.

KSIĄŻKA PIERWSZA

NARCOTICS ANONYMOUS®

Napisano wiele książek na temat natury uzależnienia. Ta książka dotyczy przede wszystkim natury wyzdrowienia. Jeśli jesteś uzależniony i trafiłeś na tę książkę, daj sobie szansę i przeczytaj ją!

ROZDZIAŁ PIERWSZY

KIM JEST UZALEŻNIONY?

Większość z nas nie musi się długo zastanawiać nad tym pytaniem. WIEMY! Całe nasze życie i myślenie koncentrowało się wokół narkotyków w takiej czy innej formie – zdobywaniu ich, zażywaniu i szukaniu sposobów i środków, aby zdobyć ich więcej. Żyliśmy, aby zażywać, i zażywaliśmy, aby żyć. Mówiąc najprościej, uzależniony to mężczyzna lub kobieta, których życie kontrolują narkotyki. Jesteśmy ludźmi w szponach postępującej choroby, której koniec jest zawsze taki sam: więzienie, zakład zamknięty lub śmierć.

Ci z nas, którzy znaleźli Program Narcotics Anonymous, nie muszą się zastanawiać nad pytaniem: kim jest uzależniony? Wiemy! Oto nasze doświadczenie.

Jako uzależnieni jesteśmy ludźmi, których zażywanie jakichkolwiek substancji zmieniających stan umysłu i nastrój powoduje problemy w każdej dziedzinie życia. Uzależnienie jest chorobą, która obejmuje więcej niż tylko zażywanie narkotyków. Niektórzy z nas uważają, że nasza choroba była obecna na długo przed pierwszym zażyciem.

Większość z nas nie uważała się za uzależnionych przed przystąpieniem do programu Narcotics Anonymous. Informacje, które posiadaliśmy, pochodziły od źle poinformowanych osób. Dopóki byliśmy w stanie przestać

zażywać na jakiś czas, uważaliśmy, że wszystko jest w porządku. Patrzyliśmy na zaprzestanie zażywania, a nie na samo zażywanie. W miarę postępu naszego uzależnienia coraz rzadziej myśleliśmy o zaprzestaniu zażywania. Dopiero w desperacji zadaliśmy sobie pytanie: „Czy to może być spowodowane narkotykami?”.

Nie zdecydowaliśmy się zostać uzależnionymi. Cierpimy na chorobę, która objawia się w sposób antyspołeczny, co utrudnia jej wykrycie, diagnozę i leczenie.

Nasza choroba izolowała nas od ludzi, z wyjątkiem sytuacji, gdy zdobywaliśmy, zażywaliśmy i szukaliśmy sposobów na zdobycie kolejnych dawek. Wrogo nastawieni, pełni urazy, egocentryczni i samolubni, odcięliśmy się od świata zewnętrznego. Wszystko, co nie było nam całkowicie znane, stawało się obce i niebezpieczne. Nasz świat skurczył się, a izolacja stała się naszym życiem. Zażywaliśmy, aby przetrwać. Był to jedyny sposób życia, jaki znaliśmy.

Niektórzy z nas zażywali, nadużywali i brali narkotyki, ale nadal nie uważali się za uzależnionych. Przez cały ten czas powtarzaliśmy sobie: „Poradzę sobie”. Nasze błędne wyobrażenia na temat natury uzależnienia obejmowały wizje przemocy, przestępczości ulicznej, brudnych igieł i więzienia.

Kiedy nasze uzależnienie traktowano jako przestępstwo lub brak moralności, staliśmy się buntowniczy i pograżyliśmy się jeszcze bardziej w izolacji. Niektóre odczucia były wspańskie, ale ostatecznie rzeczy, które

musieliśmy robić, aby nadal zażywać, odzwierciedlały desperację. Byliśmy uwięzieni w sidłach naszej choroby. Byliśmy zmuszeni przetrwać w każdy możliwy sposób. Manipulowaliśmy ludźmi i próbowaliśmy kontrolować wszystko wokół nas. Kłamaliśmy, kradliśmy, oszukiwaliśmy i sprzedawaliśmy siebie. Musieliśmy mieć narkotyki bez względu na cenę. Porażka i strach zaczęły wkraczać w nasze życie.

Jednym z aspektów naszego uzależnienia była niezdolność do radzenia sobie z życiem na jego warunkach. Próbowaliśmy narkotyków i ich kombinacji, aby poradzić sobie z pozornie wrogim światem. Marzyliśmy o znalezieniu magicznej formuły, która rozwiązałaby nasz ostateczny problem – nas samych. Faktem było, że nie mogliśmy skutecznie zażywać żadnych substancji zmieniających umysł lub nastrój, w tym marihuany i alkoholu. Narkotyki przestały sprawiać, że czuliśmy się dobrze.

Czasami broniliśmy naszego uzależnienia i usprawiedliwialiśmy nasze prawo do zażywania narkotyków, zwłaszcza gdy mieliśmy legalne recepty. Byliśmy dumni z naszych czasami nielegalnych i często dziwacznych zachowań, które charakteryzowały nasze zażywanie narkotyków. „Zapomnieliśmy” o czasach, kiedy siedzieliśmy samotnie i ogarniało nas strach i użalanie się nad sobą. Wpadliśmy w schemat selektywnego myślenia. Pamiętaliśmy tylko dobre doświadczenia związane z narkotykami. Usprawiedliwialiśmy i racjonalizowaliśmy rzeczy, które robiliśmy, aby nie zachorować lub nie oszaleć.

Ignorowaliśmy czasy, kiedy życie wydawało się koszmarem. Unikaliśmy rzeczywistości naszego uzależnienia.

Wyższe funkcje umysłowe i emocjonalne, takie jak sumienie i zdolność do kochania, zostały poważnie zaburzone przez nasze zażywanie narkotyków. Umiejętności życiowe zostały zredukowane do poziomu zwierzęcego. Nasza dusza została złamana. Straciliśmy zdolność do odczuwania człowieczeństwa. Wydaje się to ekstremalne, ale wielu z nas znalazło się w takim stanie umysłu.

Nieustannie poszukiwaliśmy odpowiedzi – osoby, miejsca lub rzeczy, które sprawiłyby, że wszystko byłoby w porządku. Brakowało nam umiejętności radzenia sobie z codziennym życiem. W miarę postępu naszego uzależnienia wielu z nas trafiało do różnych instytucji.

Te doświadczenia wskazywały, że coś było nie tak z naszym życiem. Chcieliśmy łatwego wyjścia. Niektórzy z nas myśleli o samobójstwie. Nasze próby były zazwyczaj słabe i tylko potęgowały nasze poczucie bezwartościowości. Byliśmy uwięzieni w iluzji „co by było, gdyby”, „gdyby tylko” i „jeszcze tylko ten jeden raz”. Kiedy szukaliśmy pomocy, chcieliśmy tylko ucieczki od bólu.

Wiele razy odzyskiwaliśmy dobre zdrowie fizyczne, ale traciliśmy je, ponownie sięgając po narkotyki. Nasze dotychczasowe doświadczenia pokazują, że nie jesteśmy w stanie skutecznie walczyć z nałogiem. Bez względu na to,

jak dobrze wydaje się, że panujemy nad sytuacją, zażywanie narkotyków zawsze powala nas na kolana.

Podobnie jak inne nieuleczalne choroby, uzależnienie można powstrzymać. Zgadzą się, że nie ma nic wstydliviego w byciu uzależnionym od substancji psychoaktywnych (), pod warunkiem, że szczerze zaakceptujemy nasz dylemat i podejmiemy pozytywne działania. Jesteśmy gotowi bez zastrzeżeń przyznać, że jesteśmy uczuleni na narkotyki. Zdrowy rozsądek podpowiada nam, że powrót do źródła naszej alergii byłby szaleństwem. Nasze doświadczenie wskazuje, że medycyna nie jest w stanie wyleczyć naszej choroby.

Chociaż tolerancja fizyczna i psychiczna odgrywają pewną rolę, wiele narkotyków nie wymaga długotrwałego stosowania, aby wywołać reakcje alergiczne. To nasza reakcja na narkotyki sprawia, że jesteśmy uzależnieni, a nie ilość, jaką zażywamy.

Wielu z nas nie uważało, że mamy problem z narkotykami, dopóki nie skończyły się nam narkotyki. Nawet gdy inni mówili nam, że mamy problem, byliśmy przekonani, że to my mamy rację, a świat się myli. Wykorzystywaliśmy to przekonanie, aby usprawiedliwić nasze autodestrukcyjne zachowanie. Wykształciliśmy punkt widzenia, który pozwalał nam realizować nasze uzależnienie bez troski o własne dobro lub dobro innych. Zaczęliśmy odczuwać, że narkotyki nas zabijają, na długo zanim byliśmy w stanie przyznać się do tego przed innymi. Zauważyliśmy, że jeśli próbowaliśmy przestać zażywać, nie byliśmy w stanie tego zrobić. Podejrzewaliśmy, że

straciliśmy kontrolę nad narkotykami i nie mieliśmy siły, aby przestać.

W miarę jak kontynuowaliśmy zażywanie, nastąpiły pewne zmiany. Przyzwyczailiśmy się do stanu umysłu, który jest typowy dla osób uzależnionych. Zapomnieliśmy, jak było przed rozpoczęciem zażywania; zapomnieliśmy o zasadach dobrego wychowania. Nabraliśmy dziwnych nawyków i manier. Zapomnieliśmy, jak pracować; zapomnieliśmy, jak się bawić; zapomnieliśmy, jak wyrażać siebie i jak okazywać troskę innym. Zapomnieliśmy, jak czuć.

Podczas zażywania żyliśmy w innym świecie. Doświadczaliśmy tylko okresowych wstrząsów rzeczywistości lub samoświadomości. Wydawało się, że jesteśmy co najmniej dwiema osobami zamiast jedną, dr Jekyll i pan Hyde. Biegaliśmy w kółko i próbowaliśmy uporządkować nasze życie przed kolejną dawką. Czasami udawało nam się to bardzo dobrze, ale później było to mniej ważne i bardziej niemożliwe. W końcu dr Jekyll umarł, a pan Hyde przejął kontrolę.

Każdy z nas ma kilka rzeczy, których nigdy nie zrobił. Nie możemy pozwolić, aby stały się one pretekstem do ponownego zażywania. Niektórzy z nas czują się samotni z powodu różnic między nami a innymi członkami. To uczucie utrudnia porzucenie starych znajomości i nawyków.

Wszyscy mamy różną tolerancję na ból. Niektórzy uzależnieni musieli posunąć się do większych ekstremów niż inni. Niektórzy z nas stwierdzili, że mają już dość,

kiedy zdali sobie sprawę, że zbyt często się odurzają i ma to wpływ na ich codzienne życie.

Początkowo używaliśmy w sposób, który wydawał się społeczny lub przynajmniej kontrolowany. Nie mieliśmy pojęcia, jaka katastrofa czeka nas w przyszłości. W pewnym momencie nasze używanie stało się niekontrolowane i antyspołeczne. Zaczęło się to, gdy wszystko szło dobrze i znajdowaliśmy się w sytuacjach, które pozwalały nam często używać. Zazwyczaj oznaczało to koniec dobrych czasów. Być może próbowaliśmy ograniczyć, zastąpić lub nawet zaprzestać używania, ale przeszliśmy od stanu odurzenia sukcesem i dobrym samopoczuciem do całkowitej duchowej, psychicznej i emocjonalnej ruiny. Tempo tego upadku różni się w zależności od osoby uzależnionej. Niezależnie od tego, czy następuje on w ciągu lat, czy dni, wszystko zmierza w dół. Ci z nas, którzy nie umrą z powodu tej choroby, trafią do więzienia, zakładów psychiatrycznych lub całkowitej demoralizacji w miarę postępu choroby.

Narkotyki dawały nam poczucie, że poradzimy sobie w każdej sytuacji. Zrozumieliśmy jednak, że to właśnie zażywanie narkotyków było w dużej mierze odpowiedzialne za niektóre z naszych najgorszych kłopotów. Niektórzy z nas mogą spędzić resztę życia w więzieniu za przestępstwa związane z narkotykami.

Musieliśmy osiągnąć dno, zanim byliśmy gotowi przestać. W końcu znaleźliśmy motywację, aby szukać pomocy w późniejszym stadium naszego uzależnienia. Wtedy łatwiej było nam dostrzec destrukcję, katastrofę i

złudzenia związane z naszym uzależnieniem. Trudniej było zaprzeczyć naszemu uzależnieniu, gdy problemy stały przed nami jak na dłoni.

Niektórzy z nas po raz pierwszy dostrzegli wpływ uzależnienia na najbliższych nam osoby. Byliśmy od nich bardzo zależni, aby przetrwać życie. Czuliśmy złość, rozczarowanie i ból, gdy znaleźli inne zainteresowania, przyjaciół i ukochanych. Żałowaliśmy przeszłości, baliśmy się przyszłości i nie byliśmy zbyt zachwyceni teraźniejszością. Po latach poszukiwań byliśmy bardziej nieszczęśliwi i mniej zadowoleni niż na początku.

Nasze uzależnienie zniewoliło nas. Byliśmy więźniami własnego umysłu i potępieni przez własne poczucie winy. Porzuciliśmy nadzieję, że kiedykolwiek przestaniemy zażywać narkotyki. Nasze próby pozostania czystymi zawsze kończyły się niepowodzeniem, powodując ból i cierpienie.

Jako uzależnieni cierpimy na nieuleczalną chorobę zwaną uzależnieniem. Choroba ta jest przewlekła, postępująca i śmiertelna. Jest to jednak choroba uleczalna. Uważamy, że każdy musi odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy jestem uzależniony?”. To, w jaki sposób zachorowaliśmy, nie ma dla nas bezpośredniego znaczenia. Interesuje nas wyzdrowienie.

Zaczynamy leczyć nasze uzależnienie, nie zażywając narkotyków. Wielu z nas szukało odpowiedzi, ale nie udało nam się znaleźć żadnego skutecznego rozwiązania, dopóki nie znaleźliśmy siebie nawzajem. Kiedy uznaliśmy się za uzależnionych, pomoc stała się możliwa. W każdym

uzależnionym widzimy część siebie, a w sobie część ich. Ta świadomość pozwala nam sobie nawzajem pomagać. Nasza przyszłość wydawała się beznadziejna, dopóki nie znaleźliśmy czystych uzależnionych, którzy byli gotowi podzielić się z nami swoim doświadczeniem. Zaprzeczanie naszemu uzależnieniu utrzymywało nas w chorobie, ale szczere przyznanie się do uzależnienia pozwoliło nam przestać zażywać. Członkowie Narcotics Anonymous powiedzieli nam, że są uzależnionymi w trakcie zdrowienia, którzy nauczyli się żyć bez narkotyków. Jeśli oni potrafili to zrobić, my też mogliśmy.

Jedynymi alternatywami dla wyzdrowienia są więzienia, instytucje, zaniedbanie i śmierć. Niestety, nasza choroba sprawia, że zaprzeczamy naszemu uzależnieniu. Jeśli jesteś uzależniony, możesz znaleźć nowy sposób życia dzięki programowi N.A. W trakcie naszego wyzdrowienia staliśmy się bardzo wdzięczni. Dzięki abstynencji i pracy nad Dwunastoma Krokami Narcotics Anonymous nasze życie stało się użyteczne.

Zdajemy sobie sprawę, że nigdy nie zostaniemy wyleczeni i że będziemy nosić tę chorobę w sobie do końca życia. Mamy chorobę, ale dochodzimy do zdrowia. Każdego dnia otrzymujemy kolejną szansę. Jesteśmy przekonani, że istnieje tylko jeden sposób życia dla nas, a jest to sposób N.A.

ROZDZIAŁ DRUGI

CZYM JEST PROGRAM NARKOMANÓW ANONIMOWYCH?

N.A. to organizacja non-profit skupiająca mężczyzn i kobiety, dla których narkotyki stały się poważnym problemem. Jesteśmy uzależnionymi w trakcie zdrowienia, którzy spotykają się regularnie, aby pomagać sobie nawzajem w utrzymaniu trzeźwości. Jest to program całkowitej abstynencji od wszelkich narkotyków. Jedynym warunkiem członkostwa jest chęć zaprzestania zażywania. Sugerujemy, abyś zachował otwarty umysł i dał sobie szansę. Nasz program to zbiór zasad napisanych w tak prosty sposób, że możemy stosować je w naszym codziennym życiu. Najważniejsze jest to, że one działają.

N.A. nie nakłada żadnych ograniczeń. Nie jesteśmy powiązani z żadnymi innymi organizacjami, nie pobieramy opłat inicjacyjnych ani składek, nie wymagamy podpisywania żadnych zobowiązań ani składania obietnic. Nie jesteśmy powiązani z żadnymi grupami politycznymi, religijnymi ani organami ścigania i nie podlegamy żadnej inwigilacji. Każdy może do nas dołączyć, niezależnie od wieku, rasy, tożsamości seksualnej, wyznania, religii lub braku religii.

Nie interesuje nas, co i ile zażywałeś, z kim miałeś kontakty, co robiłeś w przeszłości, ile masz, a ile nie masz, ale tylko to, co chcesz zrobić ze swoim problemem i jak możemy ci pomóc. Nowicjusz jest najważniejszą osobą na każdym spotkaniu, ponieważ to, co mamy, możemy zachować tylko poprzez dzielenie się tym z innymi. Z doświadczenia naszej grupy wiemy, że osoby, które regularnie przychodzą na nasze spotkania, pozostają czyste.

Narcotics Anonymous to wspólnota mężczyzn i kobiet, którzy uczą się żyć bez narkotyków. Jesteśmy organizacją non-profit i nie pobieramy żadnych składek ani opłat. Każdy z nas zapłacił cenę członkostwa. Zapłaciliśmy za prawo do wyzdrowienia naszym bólem.

Przeciwstawiając się wszelkim przeciwnościom, jesteśmy uzależnionymi, którzy spotykają się regularnie. Odpowiadamy na szczere wyznania i słuchamy historii naszych członków, aby znaleźć przesłanie dotyczące wyzdrowienia. Zdajemy sobie sprawę, że w końcu jest dla nas nadzieja.

Korzystamy z narzędzi, które sprawdziły się w przypadku innych uzależnionych, którzy w NA nauczyli się żyć bez narkotyków. Dwanaście Kroków to pozytywne narzędzia, które umożliwiają nam wyzdrowienie. Naszym głównym celem jest pozostanie czystym i przekazanie przesłania uzależnionym, którzy nadal cierpią. Łączy nas wspólny problem uzależnienia. Spotykając się, rozmawiając i pomagając innym uzależnionym, jesteśmy w stanie pozostać czystymi. Nowicjusz jest najważniejszą

osobą na każdym spotkaniu, ponieważ to, co mamy, możemy zachować tylko wtedy, gdy się tym dzielimy. Narcotics Anonymous ma wieloletnie doświadczenie z dosłownie setkami tysięcy uzależnionych. To bezpośrednie doświadczenie we wszystkich fazach choroby i zdrowienia ma niezrównaną wartość terapeutyczną. Jesteśmy tutaj, aby dzielić się nim bezpłatnie z każdym uzależnionym, który chce wyzdrowieć.

Nasze przesłanie dotyczące zdrowienia opiera się na naszym doświadczeniu. Zanim dołączyliśmy do Wspólnoty, wyczerpaliśmy się próbami skutecznego zażywania i zastanawianiem się, co jest z nami nie tak. Po dołączeniu do N.A. znaleźliśmy się wśród wyjątkowej grupy ludzi, którzy cierpieli tak jak my i znaleźli zdrowienie. W ich doświadczeniach, którymi dzielili się bezinteresownie, znaleźliśmy nadzieję dla siebie. Jeśli program zadziałał w ich przypadku, zadziała również w naszym.

Jedynym warunkiem członkostwa jest chęć zaprzestania zażywania. Widzieliśmy, że program działa w przypadku każdego uzależnionego, który szczerze i uczciwie chce przestać. Nie musimy być czysti, kiedy tu przychodzimy, ale po pierwszym spotkaniu sugerujemy nowym członkom, aby nadal przychodzili i powracali czystymi. Nie musimy czekać na przedawkowanie lub wyrok więzienia, aby uzyskać pomoc od Narcotics Anonymous. Uzależnienie nie jest stanem beznadziejnym, z którego nie ma wyjścia.

Spotykamy uzależnionych takich jak my, którzy są czysti. Obserwujemy, słuchamy i zdajemy sobie sprawę, że

znaleźli sposób na życie i cieszenie się nim bez narkotyków. Nie musimy godzić się na ograniczenia przeszłości. Możemy analizować i ponownie analizować nasze stare przekonania. Możemy stale ulepszać nasze stare przekonania lub zastępować je nowymi. Jesteśmy mężczyznami i kobietami, którzy odkryli i przyznali, że jesteśmy bezsilni wobec naszego uzależnienia. Kiedy zażywamy, tracimy. Kiedy odkryliśmy, że nie możemy żyć ani z narkotykami, ani bez nich, szukaliśmy pomocy w N.A., zamiast przedłużać nasze cierpienie. Program ten czyni cuda w naszym życiu. Stajemy się innymi ludźmi. Praca nad krokami i utrzymywanie abstynencji daje nam codzienne wytchnienie od naszych samowolnych wyroków dożywotniego więzienia. Stajemy się wolni, aby żyć.

Chcemy, aby nasze miejsce odzyskiwania zdrowia było bezpieczne, wolne od wpływów zewnętrznych. W celu ochrony Wspólnoty nalegamy, aby na żadne spotkanie nie przynosić narkotyków ani akcesoriów związanych z ich zażywaniem.

W ramach wspólnoty czujemy się całkowicie swobodni w wyrażaniu siebie, ponieważ nie są w nią zaangażowane organy ścigania. Nasze spotkania charakteryzują się atmosferą empatii. Zgodnie z zasadami zdrowienia staramy się nie oceniać, nie stereotypizować ani nie moralizować wobec siebie nawzajem. Nie rekrutujemy nowych członków, a członkostwo nic nie kosztuje. N.A. nie zapewnia poradnictwa ani usług socjalnych.

Nasze spotkania są procesem identyfikacji, nadziei i dzielenia się. Serce N.A. bije, gdy dwoje uzależnionych

dzieli się swoim zdrowieniem. To, co robimy, staje się dla nas realne, gdy się tym dzielimy. Dzieje się to na większą skalę podczas naszych regularnych spotkań. Spotkanie ma miejsce, gdy dwoje lub więcej uzależnionych zbiera się, aby pomóc sobie nawzajem pozostać czystymi.

Na początku spotkania czytamy literaturę N.A., która jest dostępna dla każdego. Niektóre spotkania obejmują prelekcje, dyskusje tematyczne lub jedno i drugie. Spotkania zamknięte są przeznaczone dla osób uzależnionych lub tych, które uważają, że mogą mieć problem z narkotykami. Spotkania otwarte są otwarte dla wszystkich, którzy chcą doświadczyć naszej wspólnoty. Atmosfera zdrowienia jest chroniona przez nasze Dwanaście Tradycji. Jesteśmy w pełni samowystarczalni dzięki dobrowolnym składkom naszych członków. Niezależnie od miejsca spotkania, pozostajemy niezależni. Spotkania zapewniają miejsce, w którym można przebywać z innymi uzależnionymi. Aby zorganizować spotkanie, potrzebujemy tylko dwóch uzależnionych, którzy będą się troszczyć i dzielić się doświadczeniami.

Pozwalamy, aby nowe idee do nas docierały. Zadajemy pytania. Dzielimy się tym, czego nauczyliśmy się o życiu bez narkotyków. Chociaż zasady Dwunastu Kroków mogą nam się początkowo wydawać dziwne, najważniejsze jest to, że działają. Nasz program to sposób na życie. Czytając literaturę NA, chodząc na spotkania i realizując kroki, uczymy się wartości zasad duchowych, takich jak poddanie się, pokora i służba. Odkrywamy, że nasze życie stopniowo się poprawia, jeśli zachowujemy abstynencję od substancji

chemicznych zmieniających umysł i nastrój oraz realizujemy Dwanaście Kroków, aby utrzymać nasze wyzdrowienie. Życie zgodnie z tym programem daje nam relację z Siłą większą od nas samych, koryguje nasze wady i prowadzi nas do pomagania innym. Tam, gdzie popełniono błąd, program uczy nas ducha przebaczenia.

Napisano wiele książek na temat natury uzależnienia. Ta książka dotyczy natury zdrowienia w programie Anonimowych Alkoholików (). Jeśli jesteś uzależniony i trafiłeś na tę książkę, daj sobie szansę i przeczytaj

ROZDZIAŁ TRZECI

DLACZEGO TU JESTEŚMY?

Zanim trafiliśmy do Wspólnoty N.A., nie potrafiliśmy zarządzać własnym życiem. Nie potrafiliśmy żyć i cieszyć się życiem tak jak inni ludzie. Potrzebowaliśmy czegoś innego i myśleliśmy, że znaleźliśmy to w narkotykach. Przedkładaliśmy ich zażywanie nad dobro naszych rodzin, naszych żon, mężów i dzieci. Musieliśmy mieć narkotyki za wszelką cenę. Wyrządziliśmy wielką krzywdę wielu ludziom, ale przede wszystkim skrzywdziliśmy samych siebie. Poprzez naszą niezdolność do przyjęcia osobistej odpowiedzialności, sami tworzyliśmy sobie problemy. Wydawało się, że nie jesteśmy w stanie stawić czoła życiu na jego własnych warunkach.

Większość z nas zdawała sobie sprawę, że poprzez nasze uzależnienie powoli popełnialiśmy samobójstwo, ale uzależnienie jest tak podstępny wrogiem życia, że straciliśmy siłę, by cokolwiek z tym zrobić. Wielu z nas trafiło do więzienia lub szukało pomocy w medycynie, religii i psychiatrii. Żadna z tych metod nie była dla nas wystarczająca. Nasza choroba zawsze powracała lub postępowała, aż w desperacji szukaliśmy pomocy u siebie nawzajem w Narcotics Anonymous.

Po przyjeździe do N.A. zdaliśmy sobie sprawę, że jesteśmy chorymi ludźmi. Cierpieliśmy na chorobę, na którą nie ma znanego lekarstwa. Można ją jednak w pewnym momencie zatrzymać, a wtedy możliwe jest wyzdrowienie.

Jesteśmy uzależnionymi, którzy chcą wyzdrowieć. Używaliśmy narkotyków, aby ukryć nasze uczucia i robiliśmy wszystko, co było konieczne, aby je zdobyć. Wielu z nas budziło się chorych, niezdolnych do pracy lub szło do pracy na haju (). Wielu z nas kradło, aby utrzymać swój nałóg. Raniliśmy tych, których kochaliśmy. Robiliśmy to wszystko i mówiliśmy sobie: „Dam sobie radę”. Szukaliśmy wyjścia. Nie potrafiliśmy stawić czoła życiu na jego warunkach. Na początku zażywanie narkotyków było zabawą. Dla nas zażywanie stało się nawykiem, a w końcu było niezbędne do przetrwania. Postęp choroby nie był dla nas oczywisty. Kontynuowaliśmy drogę destrukcji, nieświadomi tego, dokąd nas ona prowadzi. Byliśmy uzależnieni i nie zdawaliśmy sobie z tego sprawy. Za pomocą narkotyków próbowaliśmy uciec od rzeczywistości, bólu i nieszczęścia. Kiedy narkotyki przestały działać, zdaliśmy sobie sprawę, że nadal mamy te same problemy, a one stają się coraz gorsze. Szukaliśmy ulgi, zażywając narkotyki raz po raz – coraz więcej i coraz częściej.

Szukaliśmy pomocy, ale jej nie znaleźliśmy. Często lekarze nie rozumieli naszego dylematu. Próbowali nam pomóc, przepisując nam leki. Nasi mężowie, żony i bliscy

dawali nam wszystko, co mieli, i wyczerpali się w nadziei, że przestaniemy zażywać lub że poczujemy się lepiej. Próbowaliśmy zastąpić jeden narkotyk innym, ale to tylko przedłużało nasz ból. Próbowaliśmy ograniczyć zażywanie do ilości towarzyskich, ale bezskutecznie. Nie ma czegoś takiego jak uzależniony towarzyski. Niektórzy z nas szukali odpowiedzi w kościołach, religiach lub sektach. Niektórzy szukali lekarstwa w zmianie miejsca zamieszkania. Za nasze problemy obwinialiśmy otoczenie i sytuację życiową. Ta próba rozwiązania naszych problemów poprzez przeprowadzkę dała nam szansę na wykorzystanie nowych ludzi. Niektórzy z nas szukali akceptacji poprzez seks lub zmianę przyjaciół. To zachowanie polegające na poszukiwaniu akceptacji pogłębiło nasze uzależnienie. Niektórzy z nas próbowali małżeństwa, rozvodu lub porzucenia. Bez względu na to, czego próbowaliśmy, nie mogliśmy uciec od naszej choroby.

Doszliśmy do punktu w naszym życiu, w którym czuliśmy się jak przegrani. Nie mieliśmy żadnej wartości dla rodziny, przyjaciół ani w pracy. Wielu z nas było bezrobotnych i niezdolnych do podjęcia pracy. Każda forma sukcesu była przerażająca i nieznana. Nie wiedzieliśmy, co robić. W miarę jak narastało uczucie nienawiści do samych siebie, potrzebowaliśmy coraz więcej, aby zamaskować nasze uczucia. Byliśmy zmęczeni bólem i kłopotami. Byliśmy przerażeni i uciekaliśmy przed strachem. Bez względu na to, jak daleko uciekaliśmy, strach zawsze nam towarzyszył. Byliśmy beznadziejni, bezużyteczni i zagubieni. Porażka stała się naszym

sposobem na życie, a poczucie własnej wartości nie istniało. Być może najbardziej bolesnym uczuciem była desperacja. Izolacja i zaprzeczanie naszemu uzależnieniu sprawiały, że nadal podążaliśmy tą drogą w dół. Zniknęła wszelka nadzieja na poprawę. Bezradność, pustka i strach stały się naszym sposobem na życie. Byliśmy kompletnymi nieudacznikami. Naprawdę potrzebowaliśmy zmiany osobowości. Konieczna była zmiana autodestrukcyjnych wzorców życia. Kiedy kłamaliśmy, oszukiwaliśmy lub kradliśmy, poniżaliśmy się we własnych oczach. Mieliliśmy dość autodestrukcji. Doświadczaliśmy naszej bezsilności. Kiedy nic nie łagodziło naszej paranoi i strachu, osiągnęliśmy dno i byliśmy gotowi poprosić o pomoc.

Szukaliśmy odpowiedzi, kiedy sięgnęliśmy po pomoc i znaleźliśmy Narcotics Anonymous. Na nasze pierwsze spotkanie N.A. przyszliśmy pokonani i nie wiedzieliśmy, czego się spodziewać. Po uczestnictwie w jednym lub kilku spotkaniach zaczęliśmy odczuwać, że ludzie się o nas troszczą i są gotowi pomóc. Chociaż nasze umysły podpowiadały nam, że nigdy nam się nie uda, członkowie Wspólnoty dali nam nadzieję, twierdząc, że możemy wyzdrowieć. Odkryliśmy, że bez względu na nasze przeszłe myśli i działania, inni czuli i robili to samo. Otoczeni przez innych uzależnionych, zdaliśmy sobie sprawę, że nie jesteśmy już sami. Wyzdrowienie następuje podczas naszych spotkań. Stawką jest nasze życie. Odkryliśmy, że program działa, gdy na pierwszym miejscu stawiamy wyzdrowienie. Zrozumieliśmy trzy niepokojące rzeczy:

1. Jesteśmy bezsilni wobec uzależnienia, a nasze życie jest nie do opanowania;
2. Choć nie jesteśmy odpowiedzialni za naszą chorobę, jesteśmy odpowiedzialni za nasze wyzdrowienie;
3. Nie możemy już obwiniać ludzi, miejsc i rzeczy za nasze uzależnienie. Musimy stawić czoła naszym problemom i uczuciom.

Najlepszą bronią w walce o wyzdrowienie jest uzależniony, który się leczy. Skupiamy się na wyzdrowieniu i uczuciach, a nie na tym, co zrobiliśmy w przeszłości. Starzy przyjaciele, miejsca i idee często stanowią zagrożenie dla naszego wyzdrowienia. Musimy zmienić naszych towarzyszy zabaw, place zabaw i zabawki.

Kiedy zdajemy sobie sprawę, że nie jesteśmy w stanie funkcjonować bez narkotyków, niektórzy z nas natychmiast zaczynają odczuwać depresję, niepokój, wrogość i urazę. Drobne frustracje, niewielkie niepowodzenia i samotność często sprawiają, że czujemy, że nie czujemy się lepiej. Odkrywamy, że cierpimy na chorobę, a nie dylemat moralny. Byliśmy krytycznie chorzy, a nie beznadziejnie źli. Naszą chorobę można wyleczyć jedynie poprzez abstynencję.

Dzisiaj doświadczamy pełnego spektrum uczuć. Przed dołączeniem do Wspólnoty czuliśmy się albo podekscytowani, albo przygnębieni. Nasze negatywne postrzeganie siebie zostało zastąpione pozytywną troską o innych. Otrzymujemy odpowiedzi, a problemy zostają

rozwiązane. To wielki dar, móc znów czuć się człowiekiem.

Cóż za zmiana w porównaniu z tym, jacy byliśmy wcześniej! Wiemy, że program N.A. działa. Przekonał nas, że to my musimy się zmienić, zamiast próbować zmieniać ludzi i sytuacje wokół nas. Odkryliśmy nowe możliwości. Znaleźliśmy poczucie własnej wartości. Nauczyliśmy się szacunku do samych siebie. Jest to program służący nauce. Pracując nad kolejnymi krokami, dochodzimy do akceptacji woli Siły Wyższej. Akceptacja prowadzi do wyzdrowienia. Tracimy strach przed nieznanym. Jesteśmy wolni.

ROZDZIAŁ CZWARTY

JAK TO DZIAŁA

Jeśli chcesz skorzystać z naszej oferty i jesteś gotów podjąć wysiłek, aby to osiągnąć, to jesteś gotowy do podjęcia określonych kroków. Oto zasady, które umożliwiły nam wyzdrowienie.

- 1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec naszego uzależnienia, że nasze życie stało się niemożliwe do kontrolowania.*
- 2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie psychiczne.*
- 3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumieliśmy.*
- 4. Przeprowadziliśmy dokładną i bezstronną analizę moralną samych siebie.*
- 5. Przyznaliśmy się przed Bogiem, przed sobą i przed inną osobą do dokładnej natury naszych błędów.*
- 6. Byliśmy całkowicie gotowi, aby Bóg usunął wszystkie te wady naszego charakteru.*
- 7. Pokornie poprosiliśmy Go, aby usunął nasze wady.*
- 8. Sporządziłem listę wszystkich osób, które skrzywdziłem, i byłem gotów zadośćuczynić im wszystkim.*
- 9. W miarę możliwości bezpośrednio zadośćuczyniliśmy tym osobom, z wyjątkiem*

sytuacji, w których mogłoby to wyrządzić krzywdę im lub innym.

- 10. Kontynuowaliśmy osobistą inwentaryzację i gdy popełnialiśmy błędy, natychmiast je przyznawaliśmy.*
- 11. Poprzez modlitwę i medytację staraliśmy się poprawić nasz świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumieliśmy, modląc się tylko o poznanie Jego woli względem nas i o siłę do jej wykonania.*
- 12. Po duchowym przebudzeniu, które nastąpiło w wyniku podjęcia tych kroków, staraliśmy się przekazać tę wiadomość innym uzależnionym i stosować te zasady we wszystkich naszych sprawach.*

Brzmi to jak trudne zadanie i nie możemy tego zrobić od razu. Nie uzależniliśmy się w ciągu jednego dnia, więc pamiętaj – nie spiesz się.

Jest jedna rzecz, która bardziej niż cokolwiek innego może zniweczyć nasze wyzdrowienie – jest to obojętność lub nietolerancja wobec zasad duchowych. Trzy z nich, które są niezbędne, to uczciwość, otwartość umysłu i chęć. Dzięki nim jesteśmy na dobrej drodze.

Uważamy, że nasze podejście do choroby uzależnienia jest całkowicie realistyczne, ponieważ wartość terapeutyczna pomocy udzielanej przez jednego uzależnionego drugiemu jest nieporównywalna. Uważamy, że nasza metoda jest praktyczna, ponieważ jeden uzależniony najlepiej rozumie i pomaga innemu uzależnionemu.

Wierzymy, że im szybciej zmierzymy się z naszymi problemami w społeczeństwie, w codziennym życiu, tym szybciej staniemy się akceptowalnymi, odpowiedzialnymi i produktywnymi członkami tego społeczeństwa.

Jedynym sposobem, aby nie powrócić do aktywnego uzależnienia, jest niezazywanie pierwszej dawki narkotyku. Jeśli jesteś podobny do nas, wiesz, że jedna dawka to o jedną za dużo, a tysiąc to za mało. Kładziemy na to duży nacisk, ponieważ wiemy, że kiedy zżywamy narkotyki w jakiegokolwiek formie lub zastępujemy jeden narkotyk innym, ponownie uwalniamy nasze uzależnienie.

Myślenie o alkoholu jako o czymś innym niż inne narkotyki spowodowało, że wielu uzależnionych powróciło do nałogu. Zanim trafiliśmy do N.A., wielu z nas postrzegało alkohol oddzielnie, ale nie możemy sobie pozwolić na takie myślenie. Alkohol jest narkotykiem. Jesteśmy ludźmi z chorobą uzależnienia, którzy muszą powstrzymać się od wszystkich narkotyków, aby wyzdrowieć.

Oto kilka pytań, które zadaliśmy sobie: Czy na pewno chcemy przestać zażywać? Czy rozumiemy, że nie mamy rzeczywistej kontroli nad narkotykami? Czy zdajemy sobie sprawę, że w dłuższej perspektywie to nie my zażywaliśmy narkotyki, ale one zażywały nas? Czy więzienia i instytucje przejęły kontrolę nad naszym życiem w różnych momentach? Czy w pełni akceptujemy fakt, że wszystkie

nasze próby zaprzestania zażywania lub kontrolowania zażywania zakończyły się niepowodzeniem? Czy wiemy, że nasze uzależnienie zmieniło nas w kogoś, kim nie chcieliśmy być: nieuczciwych, podstępnych, samowolnych ludzi, pozostających w konflikcie z samym sobą i innymi ludźmi? Czy naprawdę wierzymy, że ponieśliśmy porażkę jako osoby zażywające narkotyki?

Kiedy zażywaliśmy, rzeczywistość stała się tak bolesna, że woleliśmy zapomnienie. Staraliśmy się ukrywać przed innymi nasz ból. Izolowaliśmy się i żyliśmy w więzieniach, które zbudowaliśmy z samotności. W tej desperacji szukaliśmy pomocy w Narcotics Anonymous. Kiedy przychodzimy do N.A., jesteśmy fizycznie, psychicznie i duchowo wyczerpani. Tak długo cierpieliśmy, że jesteśmy gotowi zrobić wszystko, aby pozostać czystymi.

Naszą jedyną nadzieją jest życie zgodnie z przykładem tych, którzy stanęli przed naszym dylematem i znaleźli wyjście. Niezależnie od tego, kim jesteśmy, skąd pochodzimy i co zrobiliśmy, jesteśmy akceptowani w N.A. Nasze uzależnienie daje nam wspólną płaszczyznę porozumienia.

W wyniku uczestnictwa w kilku spotkaniach zaczynamy czuć, że w końcu gdzieś należymy. To właśnie na tych spotkaniach poznajemy Dwanaście Kroków Narcotics Anonymous. Uczymy się realizować kroki w kolejności, w jakiej zostały zapisane, i stosować je na co dzień. Kroki są naszym rozwiązaniem. Są naszym zestawem przetrwania. Są naszą obroną przed uzależnieniem, które jest śmiertelną chorobą. Nasze kroki to zasady, które umożliwiają nam wyzdrowienie.

KROK PIERWSZY

„Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec naszego uzależnienia, że nasze życie stało się nie do zniesienia”.

Nie ma znaczenia, co i ile zażywaliśmy. W Narcotics Anonymous najważniejsze jest pozostanie czystym. Zdajemy sobie sprawę, że nie możemy zażywać narkotyków i żyć. Kiedy przyznajemy się do naszej bezsilności i niezdolności do kontrolowania własnego życia, otwieramy drzwi do wyzdrowienia. Nikt nie mógł nas przekonać, że jesteśmy uzależnieni. Jest to przyznanie się, które musimy zrobić sami. Kiedy niektórzy z nas mają wątpliwości, zadajemy sobie pytanie: „Czy potrafię kontrolować zażywanie jakichkolwiek substancji chemicznych zmieniających stan umysłu lub nastrój?”.

Większość uzależnionych dostrzega, że kontrola jest niemożliwa w momencie, gdy zostaje zasugerowana. Niezależnie od wyniku, dochodzimy do wniosku, że nie jesteśmy w stanie kontrolować naszego zażywania przez dłuższy czas.

To wyraźnie sugeruje, że uzależniony nie ma kontroli nad narkotykami. Bezsilność oznacza zażywanie narkotyków wbrew naszej woli. Jeśli nie możemy przestać zażywać, jak możemy sobie wmówić, że mamy kontrolę? Niemożność zaprzestania zażywania, nawet przy największej sile woli i najszczerzym pragnieniu, jest tym, co mamy na myśli, mówiąc: „Nie mamy absolutnie żadnego wyboru”. Jednak mamy wybór, gdy przestajemy usprawiedliwiać nasze zażywanie.

Nie trafiliśmy do tej wspólnoty przepelnionej miłością, szczerością, otwartością umysłu i chęcią pomocy. Doszliśmy do punktu, w którym nie mogliśmy już dłużej zażywać narkotyków z powodu fizycznego, psychicznego i duchowego bólu. Kiedy zostaliśmy pokonani, staliśmy się gotowi.

Nasza niezdolność do kontrolowania zażywania narkotyków jest objawem choroby uzależnienia. Jesteśmy bezsilni nie tylko wobec narkotyków, ale także wobec naszego uzależnienia. Musimy przyznać się do tego faktu, aby wyzdrowieć. Uzależnienie jest chorobą fizyczną, psychiczną i duchową, która wpływa na wszystkie dziedziny naszego życia.

Fizycznym aspektem naszej choroby jest kompulsywne zażywanie narkotyków: niemożność zaprzestania zażywania po rozpoczęciu. Psychicznym aspektem naszej choroby jest obsesja lub nieodparte pragnienie zażywania, nawet jeśli niszczy to nasze życie. Duchowym aspektem naszej choroby jest całkowite egocentryzm. Czuliśmy, że możemy przestać, kiedy tylko zechcemy, pomimo wszystkich dowodów wskazujących na coś przeciwnego. Zaprzeczanie, zastępowanie, racjonalizacja, usprawiedliwianie, nieufność wobec innych, poczucie winy, wstyd, zaniedbanie, degradacja, izolacja i utrata kontroli są wynikiem naszej choroby. Nasza choroba jest postępująca, nieuleczalna i śmiertelna. Większość z nas odczuwa ulgę, gdy dowiaduje się, że cierpi na chorobę, a nie na brak moralności.

Nie jesteśmy odpowiedzialni za naszą chorobę, ale jesteśmy odpowiedzialni za nasze wyzdrowienie. Większość z nas próbowała rzucić nałóg samodzielnie, ale nie byliśmy w stanie żyć ani z narkotykami, ani bez nich. W końcu zdaliśmy sobie sprawę, że jesteśmy bezsilni wobec naszego uzależnienia.

Wielu z nas próbowało rzucić narkotyki samą siłą woli. Było to rozwiązanie tymczasowe. Zrozumieliśmy, że sama siła woli nie wystarczy na dłużej. Próbowaliśmy niezliczonych innych środków – psychiatrów, szpitali, ośrodków odwykowych, kochanków, nowych miast, nowych miejsc pracy. Wszystko, czego próbowaliśmy, kończyło się niepowodzeniem. Zaczęliśmy dostrzegać, że racjonalizowaliśmy najbardziej absurdalne bzdury, aby usprawiedliwić bałagan, jaki zrobiliśmy w naszym życiu za pomocą narkotyków.

Dopóki nie porzucimy naszych zastrzeżeń, bez względu na to, jakie one są, fundamenty naszego wyzdrowienia są zagrożone. Zastrzeżenia pozbawiają nas korzyści, jakie oferuje ten program. Pozbywając się wszystkich zastrzeżeń, poddajemy się. Tylko wtedy, możemy otrzymać pomoc w wyzdrowieniu z choroby uzależnienia.

Teraz pojawia się pytanie: „Jeśli jesteśmy bezsilni, w jaki sposób Narcotics Anonymous może nam pomóc?”. Zaczynamy od poproszenia o pomoc. Podstawą naszego programu jest przyznanie się, że sami nie mamy władzy nad uzależnieniem. Kiedy zaakceptujemy ten fakt, zakończymy pierwszą część Krok Pierwszy. Aby nasza

podstawa była kompletna, musimy dokonać drugiego przyznania się.

Jeśli zatrzymamy się na tym etapie, poznamy tylko połowę prawdy. Jesteśmy mistrzami w manipulowaniu prawdą. Z jednej strony mówimy: „Tak, jestem bezsilny wobec mojego uzależnienia”, a z drugiej: „Kiedy uporządkuję swoje życie, będę w stanie poradzić sobie z narkotykami”. Takie myśli i działania doprowadziły nas z powrotem do aktywnego uzależnienia.

Nigdy nie przyszło nam do głowy, aby zapytać: „Jeśli nie potrafimy kontrolować naszego uzależnienia, to jak możemy kontrolować nasze życie?”. Bez narkotyków czuliśmy się nieszczęśliwi, a nasze życie było nie do ogarnięcia.

Brak zdolności do zatrudnienia, zaniedbania i destrukcja są łatwo dostrzegalnymi cechami życia, którym nie można zarządzać. Nasze rodziny są zazwyczaj rozczarowane, zaskoczone i zdezorientowane naszymi działaniami i często nas opuszczają lub wyrzekają się nas. Znalezienie zatrudnienia, akceptacja społeczna i ponowne zjednoczenie z rodziną nie sprawiają, że nasze życie staje się łatwiejsze do zarządzania. Akceptacja społeczna nie jest równoznaczna z wyzdrowieniem.

Odkryliśmy, że nie mieliśmy innego wyboru, jak tylko całkowicie zmienić nasze stare sposoby myślenia lub wrócić do używania. Kiedy dajemy z siebie wszystko, działa to dla nas tak samo, jak działało dla innych. Kiedy nie mogliśmy już dłużej znosić naszych starych nawyków, zaczęliśmy się zmieniać. Od tego momentu zaczęliśmy

dostrzegać, że każdy dzień bez narkotyków jest dniem sukcesu, bez względu na to, co się dzieje. Poddanie się oznacza, że nie musimy już walczyć. Akceptujemy nasze uzależnienie i życie takim, jakim jest. Jesteśmy gotowi zrobić wszystko, co konieczne, aby pozostać czystymi, nawet rzeczy, których nie lubimy robić.

Zanim podjęliśmy pierwszy krok, byliśmy pełni strachu i wątpliwości. W tym momencie wielu z nas czuło się zagubionych i zdezorientowanych. Czuliśmy się inni. Pracując nad tym krokiem, potwierdziliśmy nasze poddanie się zasadom N.A. Dopiero po poddaniu się jesteśmy w stanie przezwyciężyć alienację uzależnienia. Pomoc dla uzależnionych zaczyna się dopiero wtedy, gdy jesteśmy w stanie przyznać się do całkowitej porażki. Może to być przerażające, ale jest to fundament, na którym budujemy nasze życie.

Krok pierwszy oznacza, że nie musimy używać, a to jest wielka wolność. Niektórym z nas zajęło trochę czasu, zanim zdaliśmy sobie sprawę, że nasze życie stało się nie do opanowania. Dla innych jedyną jasną rzeczą była niezdolność do opanowania swojego życia. W głębi serca wiedzieliśmy, że narkotyki mają moc zmieniania nas w kogoś, kim nie chcemy być.

Będąc czystymi i pracując nad tym krokiem, uwalniamy się od naszych kajdan. Jednak żaden z kroków nie działa w magiczny sposób. Nie wystarczy tylko wypowiedzieć słowa tego kroku; musimy nauczyć się nimi żyć. Sami przekonujemy się, że program ma nam coś do zaoferowania.

Odnaleźliśmy nadzieję. Możemy nauczyć się funkcjonować w świecie, w którym żyjemy. Możemy odnaleźć sens i cel życia oraz zostać uratowani przed szaleństwem, deprawacją i śmiercią.

Kiedy przyznajemy się do naszej bezsilności i niezdolności do kierowania własnym życiem, otwieramy drzwi dla Siły większej od nas samych, która może nam pomóc. Nie liczy się to, gdzie byliśmy, ale dokąd zmierzamy.

KROK DRUGI

„Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie psychiczne”.

Drugi krok jest niezbędny, jeśli oczekujemy trwałego wyzdrowienia. Pierwszy krok pozostawia nas z potrzebą wierzenia w coś, co może pomóc nam w naszej bezsilności, bezużyteczności i bezzadności.

Pierwszy krok pozostawił w naszym życiu pustkę. Musimy znaleźć coś, co wypełni tę pustkę. Taki jest cel drugiego kroku.

Niektórzy z nas początkowo nie potraktowali tego kroku poważnie; pominęliśmy go bez większego zainteresowania, ale okazało się, że kolejne kroki nie będą skuteczne, dopóki nie wykonamy kroku drugiego. Nawet gdy przyznaliśmy, że potrzebujemy pomocy w związku z naszym problemem narkotykowym, wielu z nas nie chciało przyznać się do potrzeby wiary i zdrowego rozsądku.

Cierpimy na chorobę: postępującą, nieuleczalną i śmiertelną. W ten czy inny sposób wyszliśmy i kupiliśmy

sobie zniszczenie na raty! Wszyscy, od ćpuna kradnącego torebki po uroczą starszą panią odwiedzającą dwóch lub trzech lekarzy w celu uzyskania legalnych recept, mamy jedną wspólną cechę: dążymy do własnej zagłady, kupując po jednej torebce, po kilka tabletek lub po jednej butelce, aż do śmierci. To przynajmniej część szaleństwa uzależnienia. Cena może wydawać się wyższa dla uzależnionego, który prostytuuje się, aby zdobyć narkotyk, niż dla uzależnionego, który po prostu okłamuje lekarza. Ostatecznie obaj płacą za swoją chorobę życiem. Szaleństwem jest powtarzanie tych samych błędów i oczekiwanie innych rezultatów.

Wielu z nas, kiedy dołącza do programu, zdaje sobie sprawę, że wielokrotnie powracaliśmy do zażywania narkotyków, mimo że wiedzieliśmy, że niszczymy swoje życie. Szaleństwem jest codzienne zażywanie narkotyków, wiedząc, że prowadzi to tylko do fizycznego i psychicznego zniszczenia. Najbardziej oczywistym szaleństwem choroby uzależnienia jest obsesja na punkcie zażywania narkotyków.

Zadaj sobie pytanie: czy uważam, że szaleństwem byłoby podejść do kogoś i powiedzieć: „Czy mogę prosić o zawał serca lub śmiertelny wypadek?”. Jeśli zgadzasz się, że takie byłoby szaleństwem, nie powinieneś mieć problemu z drugim krokiem.

W tym programie pierwszą rzeczą, którą robimy, jest zaprzestanie zażywania narkotyków. W tym momencie zaczynamy odczuwać ból życia bez narkotyków lub czegokolwiek, co mogłoby je zastąpić. Ból ten zmusza nas

do poszukiwania Siły większej od nas samych, która może uwolnić nas od obsesji zażywania narkotyków.

Proces dochodzenia do wiary jest podobny dla większości uzależnionych. Większość z nas nie miała funkcjonującej relacji z Siłą Wyższą. Zaczynamy rozwijać tę relację, po prostu przyznając się do możliwości istnienia Siły większej od nas samych. Większość z nas nie ma problemu z przyznaniem, że uzależnienie stało się destrukcyjną siłą w naszym życiu. Nasze najlepsze wysiłki skutkowały coraz większym zniszczeniem i rozpaczą. W pewnym momencie zdaliśmy sobie sprawę, że potrzebujemy pomocy Siły większej niż nasze uzależnienie. To, jak rozumiemy Siłę Wyższą, zależy od nas. Nikt nie zdecyduje za nas. Możemy nazwać ją grupą, programem lub Bogiem. Jedyne sugerowane wytyczne to to, że ta Siła powinna być kochająca, troskliwa i większa od nas samych. Nie musimy być religijni, aby zaakceptować tę ideę. Chodzi o to, abyśmy otworzyli nasze umysły na wiarę. Może nam to sprawiać trudności, ale zachowując otwarty umysł, prędzej czy później znajdziemy potrzebną pomoc.

Rozmawialiśmy i słuchaliśmy innych. Widzieliśmy, jak inni ludzie wychodzą z nałogu, i opowiadali nam, co im pomogło. Zaczęliśmy dostrzegać dowody na istnienie jakiejś Siły, której nie dało się w pełni wyjaśnić. W obliczu tych dowodów zaczęliśmy akceptować istnienie Siły większej od nas samych. Możemy korzystać z tej Siły na długo przed tym, zanim ją zrozumiemy.

Kiedy widzimy zbiegi okoliczności i cuda, które mają miejsce w naszym życiu, akceptacja zamienia się w zaufanie. Zaczynamy czuć się komfortowo z naszą Siłą Wyższą jako źródłem siły. Kiedy uczymy się ufać tej Siły, zaczynamy pokonywać nasz strach przed życiem.

Proces dochodzenia do wiary przywraca nam zdrowie psychiczne. Siła do podjęcia działania pochodzi z tej wiary. Musimy zaakceptować ten krok, aby rozpocząć drogę do wyzdrowienia. Kiedy nasza wiara wzrośnie, jesteśmy gotowi do kroku trzeciego.

KROK TRZECI

„Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumieliśmy”.

Jako uzależnieni wielokrotnie oddawaliśmy naszą wolę i nasze życie destrukcyjnej sile. Nasza wola i nasze życie były kontrolowane przez narkotyki. Byliśmy uwięzieni przez potrzebę natychmiastowej gratyfikacji, którą dawały nam narkotyki. W tym czasie cała nasza istota – ciało, umysł i duch – była zdominowana przez narkotyki. Przez pewien czas było to przyjemne, ale potem euforia zaczęła mijać i zobaczyliśmy brzydką stronę uzależnienia. Odkryliśmy, że im wyżej nas wynosiły narkotyki, tym niżej nas sprowadzały. Stanęliśmy przed dwoma wyborami: albo cierpieć ból odstawienia, albo zażywać więcej narkotyków.

Dla nas wszystkich nadszedł dzień, w którym nie mieliśmy już wyboru – musieliśmy zażywać. Oddając naszą wolę i życie uzależnieniu, w całkowitej desperacji szukaliśmy innego rozwiązania. W Narcotics Anonymous postanawiamy oddać naszą wolę i nasze życie pod opiekę

Boga, tak jak Go rozumiemy. To ogromny krok. Nie musimy być religijni; każdy może podjąć ten krok. Wymagana jest jedynie chęć. Najważniejsze jest, abyśmy otworzyli drzwi dla Siły większej od nas samych.

Nasza koncepcja Boga nie wynika z dogmatów, ale z tego, w co wierzymy i co działa w naszym przypadku. Wielu z nas rozumie Boga po prostu jako siłę, która pozwala nam pozostać czystymi. Prawo do Boga, którego rozumiesz, jest całkowite i nie ma żadnego u. Ponieważ mamy to prawo, aby rozwijać się duchowo, musimy być szczerzy w kwestii naszych przekonań.

Odkryliśmy, że wszystko, co musieliśmy zrobić, to spróbować. Kiedy włożyliśmy w to cały nasz wysiłek, program zadziałał dla nas, tak jak zadziałał dla niezliczonych innych osób. Trzeci Krok nie mówi: „Powierzyliśmy naszą wolę i nasze życie opiece Boga”. Mówi: „Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumieliśmy”. To my podjęliśmy tę decyzję; nie podjęli jej za nas narkotyki, nasze rodziny, kurator, sędzia, terapeuta ani lekarz. To my ją podjęliśmy! Po raz pierwszy od czasu pierwszego odurzenia podjęliśmy decyzję sami.

Słowo „decyzja” oznacza działanie. Ta decyzja opiera się na wierze. Musimy tylko wierzyć, że cud, który widzimy w życiu czystych uzależnionych, może wydarzyć się każdemu uzależnionemu, który pragnie zmiany. Po prostu zdajemy sobie sprawę, że istnieje siła duchowego rozwoju, która może pomóc nam stać się bardziej tolerancyjnymi, cierpliwymi i użytecznymi w pomaganiu

innym. Wielu z nas powiedziało: „Weź moją wolę i moje życie. Prowadź mnie w moim wyzdrowieniu. Pokaż mi, jak żyć”. Ulga płynąca z „oddania się Bogu” pomaga nam stworzyć życie, które jest warte przeżycia.

Poddanie się woli naszej Siły Wyższej staje się łatwiejsze dzięki codziennej praktyce. Kiedy szczerze się staramy, to działa. Wielu z nas zaczyna dzień od prostej prośby o przewodnictwo naszej Siły Wyższej.

Chociaż wiemy, że „oddanie” działa, możemy nadal odzyskiwać naszą wolę i życie. Możemy nawet się złościć, ponieważ Bóg na to pozwala. Czasami podczas naszego powrotu do zdrowia decyzja o poproszeniu Boga o pomoc jest naszym największym źródłem siły i odwagi. Nie możemy podejmować tej decyzji wystarczająco często. Poddajemy się cicho i pozwalamy Bogu, którego rozumiemy, opiekować się nami.

Na początku nasze głowy kręciły się od pytań: „Co się stanie, gdy oddam swoje życie? Czy stanę się „doskonały”? Być może byliśmy bardziej realistyczni. Niektórzy z nas musieli zwrócić się do doświadczonego członka NA i zapytać: „Jak to było w twoim przypadku?”. Odpowiedź będzie się różnić w zależności od członka. Większość z nas uważa, że otwartość umysłu, chęć i poddanie się są kluczem do tego kroku.

Poddaliśmy naszą wolę i nasze życie opiece Siły większej od nas samych. Jeśli jesteśmy konsekwentni i szczerzy, zauważymy zmianę na lepsze. Nasze lęki zmniejszają się, a wiara zaczyna rosnąć, gdy poznajemy prawdziwe znaczenie poddania się. Nie walczymy już z

lękiem, gniewem, poczuciem winy, użalaniem się nad sobą ani depresją. Zdajemy sobie sprawę, że Siła, która doprowadziła nas do tego programu, nadal jest z nami i będzie nas nadal prowadzić, jeśli jej na to pozwolimy. Powoli zaczynamy tracić paraliżujący lęk przed beznadziejnością. Dowodem na wykonanie tego kroku jest sposób, w jaki żyjemy.

Zaczęliśmy cieszyć się życiem w trzeźwości i pragniemy więcej dobrych rzeczy, które oferuje nam wspólnota N.A. Wiemy teraz, że nie możemy zatrzymać się w naszym programie duchowym; pragniemy wszystkiego, co możemy uzyskać.

Jesteśmy teraz gotowi do naszej pierwszej szczerzej samooceny i zaczynamy od Kroku Czwartego.

KROK CZWARTY

„Przeprowadziliśmy dokładną i nieustraszoną inwentaryzację moralną”.

Celem dokładnej i odważnej inwentaryzacji moralnej jest uporządkowanie zamieszania i sprzeczności w naszym życiu, abyśmy mogli odkryć, kim naprawdę jesteśmy. Rozpoczynamy nowy sposób życia i musimy pozbyć się ciężarów i pułapek, które nas kontrolowały i uniemożliwiały nam rozwój.

Zbliżając się do tego kroku, większość z nas obawia się, że w naszym wnętrzu kryje się potwór, który, jeśli zostanie uwolniony, zniszczy nas. Ten strach może sprawić, że odłożymy nasze rozliczenie, a nawet uniemożliwić nam podjęcie tego kluczowego kroku. Odkryliśmy, że strach jest

brakiem wiary i znaleźliśmy kochającego, osobistego Boga, do którego możemy się zwrócić. Nie musimy się już bać.

Jesteśmy ekspertami w oszukiwaniu samych siebie i racjonalizowaniu. Pisząc nasz spis, możemy pokonać te przeszkody. Spis na papierze odblokuje części naszej podświadomości, które pozostają ukryte, gdy po prostu myślimy lub mówimy o tym, kim jesteśmy. Gdy wszystko zostanie zapisane na papierze, znacznie łatwiej jest dostrzec i znacznie trudniej zaprzeczyć naszej prawdziwej naturze. Szczera samoocena jest jednym z kluczy do naszego nowego sposobu życia.

Spójrzmy prawdzie w oczy: kiedy zażywaliśmy, nie byliśmy szczerzy wobec samych siebie. Stajemy się szczerzy wobec samych siebie, kiedy przyznajemy, że uzależnienie nas pokonało i że potrzebujemy pomocy. Przyznanie się do porażki zajęło nam dużo czasu. Odkryliśmy, że nie wyzdrowiejemy fizycznie, psychicznie ani duchowo z dnia na dzień. Krok czwarty pomoże nam w powrocie do zdrowia. Większość z nas odkrywa, że nie byliśmy ani tak okropni, ani tak wspaniali, jak sądziliśmy. Jesteśmy zaskoczeni, odkrywając, że mamy dobre strony. Każdy, kto ma już za sobą jakiś czas w programie i przepracował ten krok, powie ci, że czwarty krok był punktem zwrotnym w jego życiu.

Niektórzy z nas popełniają błąd, podchodząc do czwartego kroku tak, jakby było to wyznanie tego, jak okropni jesteśmy – jakimi złymi ludźmi byliśmy. W tym nowym stylu życia napad emocjonalnego smutku może być niebezpieczny. Nie jest to celem czwartego kroku. Staramy

się uwolnić od życia według starych, bezużytecznych schematów. Podejmujemy czwarty krok, aby rozwijać się i zyskać siłę oraz wgląd. Możemy podejść do czwartego kroku na wiele sposobów.

Aby mieć wiarę i odwagę do sporządzenia bezstronnego inwentarza, konieczne jest przygotowanie się poprzez wykonanie kroków pierwszego, drugiego i trzeciego. Przed rozpoczęciem zaleca się przeanalizowanie pierwszych trzech kroków wraz ze sponsorem. Zapoznajemy się z tymi krokami. Pozwalamy sobie na dobre samopoczucie z tego, co robimy. Przez długi czas miotaliśmy się i nie osiągnęliśmy nic. Teraz rozpoczynamy czwarty krok i pozbywamy się strachu. Po prostu zapisujemy wszystko na papierze, najlepiej jak potrafimy.

Musimy zakończyć przeszłość, nie trzymać się jej. Chcemy spojrzeć przeszłości w oczy, zobaczyć ją taką, jaka naprawdę była, i uwolnić się od niej, abyśmy mogli żyć dzisiaj. Dla większości z nas przeszłość była duchem w szafie. Baliśmy się otworzyć tę szafę z obawy przed tym, co ten duch może nam zrobić. Nie musimy patrzeć na przeszłość samotnie. Nasza wola i nasze życie są teraz w rękach Siły Wyższej.

Sporządzenie dokładnego i szczerego spisu wydawało się niemożliwe. Było tak, dopóki działaliśmy o własnych siłach. Przed rozpoczęciem pisania poświęcamy kilka chwil na wyciszenie się i prosimy o siłę, aby być nieustraszoną i dokładną.

W czwartym kroku zaczynamy nawiązywać kontakt z samym sobą. Piszemy o naszych słabościach, takich jak

poczucie winy, wstyd, wyrzuty sumienia, użalanie się nad sobą, uraza, gniew, depresja, frustracja, zagubienie, samotność, niepokój, zdrada, beznadziejność, porażka, strach i zaprzeczanie.

Piszemy o rzeczach, które nas niepokoją tu i teraz. Mamy skłonność do negatywnego myślenia, więc przelanie tego na papier daje nam szansę na bardziej pozytywne spojrzenie na to, co się dzieje.

Aby uzyskać dokładny i kompletny obraz siebie, należy również wziąć pod uwagę nasze zalety. Dla większości z nas jest to bardzo trudne, ponieważ ciężko jest nam zaakceptować fakt, że mamy dobre cechy. Jednak wszyscy mamy zalety, z których wiele odkryliśmy dzięki programowi, takie jak trzeźwość, otwartość umysłu, świadomość Boga, uczciwość wobec innych, akceptacja, pozytywne działanie, dzielenie się, chęć pomocy, odwaga, wiara, troska, wdzięczność, życzliwość i hojność. Ponadto nasze inwentarze zazwyczaj zawierają materiały dotyczące relacji.

Analizujemy nasze dotychczasowe osiągnięcia i obecne zachowanie, aby zobaczyć, co chcemy zachować, a co odrzucić. Nikt nie zmusza nas do rezygnacji z naszego cierpienia. Ten krok ma reputację trudnego, ale w rzeczywistości jest dość prosty.

Piszemy nasz inwentarz bez uwzględniania piątego kroku. Pracujemy nad czwartym krokiem tak, jakby nie było piątego. Możemy pisać samotnie lub w towarzystwie innych osób – wybieramy to, co jest dla nas wygodniejsze. Możemy pisać tyle, ile potrzebujemy. Osoba z

doświadczeniem może nam pomóc. Ważne jest, aby napisać inwentarz moralny. Jeśli słowo „moralny” nam przeszkadza, możemy nazwać go inwentarzem pozytywnym/negatywnym.

Sposób na napisanie spisu to po prostu go napisać! Myślenie o spisie, rozmowy o nim, teoretyzowanie na jego temat nie sprawią, że zostanie napisany. Siadamy z notatnikiem, prosimy o wskazówki, bierzemy pióro i zaczynamy pisać. Wszystko, o czym myślimy, jest materiałem do inwentaryzacji. Kiedy zdajemy sobie sprawę, jak mało mamy do stracenia, a jak wiele do zyskania, rozpoczynamy ten krok. Podstawową zasadą jest to, że możemy napisać zbyt mało, ale nigdy nie możemy napisać zbyt wiele. Inwentaryzacja będzie dostosowana do danej osoby. Być może wydaje się to trudne lub bolesne. Może wydawać się niemożliwe. Możemy obawiać się, że kontakt z naszymi uczuciami wywoła przytłaczającą reakcję łańcuchową bólu i paniki. Możemy chcieć uniknąć sporządzenia spisu z obawy przed porażką. Kiedy ignorujemy nasze uczucia, napięcie staje się dla nas zbyt duże. Strach przed zbliżającą się zagładą jest tak wielki, że przeważa nad naszym strachem przed porażką.

Inwentaryzacja staje się ulgą, ponieważ ból związany z jej przeprowadzeniem jest mniejszy niż ból związany z jej nieprzeprowadzeniem. Uczymy się, że ból może być czynnikiem motywującym do wyzdrowienia. Dlatego też stawienie mu czoła staje się nieuniknione. Każdy temat spotkań krokowych wydaje się dotyczyć czwartego kroku lub codziennego sporządzania inwentaryzacji. Dzięki

procesowi inwentaryzacji jesteśmy w stanie poradzić sobie ze wszystkimi sprawami, które mogą się nagromadzić. Im bardziej żyjemy zgodnie z naszym programem, tym bardziej Bóg wydaje się stawiać nas w sytuacjach, w których pojawiają się problemy. Kiedy pojawiają się problemy, piszemy o nich. Zaczynamy cieszyć się naszym wyzdrowieniem, ponieważ mamy sposób na rozwiązanie wstydu, poczucia winy lub urazu.

Stres, który kiedyś był uwięziony w nas, zostaje uwolniony. Pisanie zdejmuje pokrywkę z naszego szybkowaru. Decydujemy, czy chcemy to podać, ponownie nałożyć pokrywkę, czy wyrzucić. Nie musimy już się tym męczyć.

Siadamy z kartką papieru i długopisem i prosimy Boga o pomoc w ujawnieniu wad, które powodują ból i cierpienie. Modlimy się o odwagę, aby być nieustraszonym i dokładnym, oraz o to, aby ta inwentaryzacja pomogła nam uporządkować nasze życie. Kiedy modlimy się i podejmujemy działania, zawsze jest nam lepiej. Nie będziemy idealni. Gdybyśmy byli idealni, nie bylibyśmy ludźmi. Ważne jest, abyśmy robili wszystko, co w naszej mocy. Korzystamy z dostępnych nam narzędzi i rozwijamy umiejętność radzenia sobie z emocjami. Nie chcemy stracić tego, co osiągnęliśmy; chcemy kontynuować program. Z naszego doświadczenia wynika, że bez względu na to, jak dokładna i wnikliwa jest inwentaryzacja, nie przyniesie ona trwałych efektów, jeśli nie zostanie szybko uzupełniona równie dokładnym piątym krokiem.

KROK PIĄTY

„Przyznaliśmy się przed Bogiem, przed sobą i przed innym człowiekiem do dokładnej natury naszych błędów”.

Piąty krok jest kluczem do wolności. Pozwala nam żyć czysto w teraźniejszości. Podzielenie się dokładną naturą naszych błędów uwalnia nas do życia. Po dokładnym wykonaniu czwartego kroku zajmujemy się treścią naszego spisu. Powiedziano nam, że jeśli zatrzymamy te wady w sobie, doprowadzą nas one z powrotem do używania. Trzymanie się przeszłości ostatecznie wywoła w nas chorobę i uniemożliwi nam uczestnictwo w nowym stylu życia. Jeśli nie będziemy szczerzy podczas wykonywania piątego kroku, osiągniemy te same negatywne rezultaty, jakie przyniosła nam nieuczciwość w przeszłości.

Krok piąty sugeruje, abyśmy przyznali się przed Bogiem, przed sobą i przed inną osobą do dokładnej natury naszych błędów. Przyjrzelśmy się naszym błędom, zbadaliśmy nasze wzorce zachowań i zaczęliśmy dostrzegać głębsze aspekty naszej choroby. Teraz siedzimy z inną osobą i dzielimy się naszym spisem na głos.

Nasza Siła Wyższa będzie z nami podczas piątego kroku. Otrzymamy pomoc i będziemy mogli swobodnie zmierzyć się z samym sobą i inną osobą. Wydawało nam się niepotrzebne przyznawanie się przed naszą Siłą Wyższą do dokładnej natury naszych błędów. „Bóg już o tym wie” – tłumaczyliśmy sobie. Chociaż On już o tym wie, przyznanie się musi pochodzić z naszych własnych ust, aby

było naprawdę skuteczne. Piąty krok nie polega po prostu na przeczytaniu czwartego kroku.

Przez lata unikaliśmy postrzegania siebie takimi, jakimi naprawdę byliśmy. Wstydziliśmy się siebie i czuliśmy się odizolowani od reszty świata. Teraz, gdy uwięziliśmy wstydliwą część naszej przeszłości, możemy ją wyrzucić z naszego życia, jeśli stawimy jej czoła i przyznamy się do niej. Tragiczne byłoby spisanie tego wszystkiego, a następnie schowanie do szuflady. Te wady rozwijają się w ciemności, a giną w świetle ujawnienia.

Zanim trafiliśmy do Narcotics Anonymous, czuliśmy, że nikt nie jest w stanie zrozumieć tego, co zrobiliśmy. Obawialiśmy się, że jeśli kiedykolwiek ujawnimy, kim naprawdę jesteśmy, z pewnością zostaniemy odrzuceni. Większość uzależnionych czuje się z tym niekomfortowo. Zdajemy sobie sprawę, że nasze odczucia były nierealne. Nasi współwyznawcy naprawdę nas rozumieją.

Musimy starannie wybrać osobę, która wysłucha naszego piątego kroku. Musimy upewnić się, że wie ona, co robimy i dlaczego to robimy. Chociaż nie ma sztywnych zasad dotyczących wyboru tej osoby, ważne jest, abyśmy jej ufali. Tylko całkowite zaufanie do uczciwości i dyskrecji tej osoby może sprawić, że będziemy gotowi do dokładnego wykonania tego kroku. Niektórzy z nas wykonują piąty krok z zupełnie obcą osobą, chociaż niektórzy czują się bardziej komfortowo, wybierając członka Narcotics Anonymous. Wiemy, że inna osoba uzależniona będzie mniej skłonna do osądzania nas złośliwie lub w oparciu o nieporozumienia.

Kiedy już dokonamy wyboru i znajdziemy się sam na sam z tą osobą, kontynuujemy z jej zachętą. Chcemy być zdecydowani, szczerzy i dokładni, zdając sobie sprawę, że jest to sprawa życia i śmierci.

Niektórzy z nas próbowali ukryć część swojej przeszłości, aby znaleźć łatwiejszy sposób radzenia sobie z własnymi uczuciami. Możemy myśleć, że wystarczyło napisać o naszej przeszłości. Nie możemy sobie pozwolić na ten błąd. Ten krok ujawni nasze motywy i działania. Nie możemy oczekiwać, że te rzeczy ujawnią się same. W końcu pokonujemy nasze zakłopotanie i możemy uniknąć poczucia winy w przyszłości.

Nie zwlekamy. Musimy być dokładni. Chcemy jak najszybciej powiedzieć prostą prawdę, bez upiększeń. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo, że wyolbrzymimy nasze błędy. Równie niebezpieczne jest minimalizowanie lub racjonalizowanie naszej roli w przeszłych sytuacjach. W końcu nadal chcemy dobrze wypaść.

Osoby uzależnione często prowadzą sekretne życie. Przez wiele lat ukrywaliśmy niską samoocenę, chowając się za fałszywym wizerunkiem, który, jak mieliśmy nadzieję, oszuka innych. Niestety, oszukiwaliśmy przede wszystkim sam . Chociaż na zewnątrz często wydawaliśmy się atrakcyjni i pewni siebie, w rzeczywistości ukrywaliśmy chwiejną, niepewną osobowość. Maski muszą zniknąć. Dzielimy się naszym spisem tak, jak jest napisany, nie pomijając niczego. Podchodzimy do tego kroku z uczciwością i dokładnością, aż do jego zakończenia.

Pozbycie się wszystkich naszych sekretów i podzielenie się ciężarem naszej przeszłości przynosi ogromną ulgę.

Zazwyczaj, gdy dzielimy się tym krokiem, słuchacz również dzieli się częścią swojej historii. Odkrywamy, że nie jesteśmy wyjątkowi. Dzięki akceptacji naszego powiernika widzimy, że możemy być akceptowani takimi, jakimi jesteśmy.

Być może nigdy nie będziemy w stanie zapamiętać wszystkich naszych przeszłych błędów. Jednak dokładamy wszelkich starań, aby to zrobić. Zaczynamy doświadczać prawdziwych osobistych uczuć o charakterze duchowym. Tam, gdzie kiedyś mieliśmy teorie duchowe, teraz zaczynamy budzić się do duchowej rzeczywistości. Ta wstępna analiza siebie zazwyczaj ujawnia pewne wzorce zachowań, które nie do końca nam odpowiadają. Jednak zmierzenie się z nimi i ujawnienie ich pozwala nam konstruktywnie sobie z nimi poradzić. Nie możemy dokonać tych zmian samodzielnie. Będziemy potrzebować pomocy Boga, tak jak Go rozumiemy, oraz Wspólnoty Anonimowych Narkomanów.

KROK SZÓSTY

„Byliśmy całkowicie gotowi, aby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru”.

Po co prosić o coś, na co nie jesteśmy gotowi? To proszenie się o kłopoty. Tak często uzależnieni szukali nagrody za ciężką pracę bez wysiłku. W Krok Szóstym dążymy do osiągnięcia gotowości. To, jak szczerze pracujemy nad tym

krokiem, będzie proporcjonalne do naszego pragnienia zmiany.

Czy naprawdę chcemy pozbyć się naszej urazy, gniewu, strachu? Wielu z nas trzyma się swoich lęków, wątpliwości, niechęci do siebie lub nienawiści, ponieważ w znanym bólu tkwi pewne zniekształcone poczucie bezpieczeństwa. Wydaje się bezpieczniej trzymać się tego, co znamy, niż porzucić to na rzecz nieznanego.

Rezygnacja z wad charakteru powinna być zdecydowana. Cierpimy, ponieważ ich wymagania osłabiają nas. Tam, gdzie byliśmy dumni, teraz odkrywamy, że nie możemy uniknąć arogancji. Jeśli nie jesteśmy pokorni, jesteśmy ponizani. Jeśli jesteśmy chciwi, odkrywamy, że nigdy nie jesteśmy zadowoleni. Przed podjęciem kroków czwartego i piątego mogliśmy oddawać się strachowi, gniewowi, nieuczciwości lub użalaniu się nad sobą. Teraz oddawanie się tym wadom charakteru zaciemnia naszą zdolność logicznego myślenia. Egoizm staje się nie do zniesienia, destrukcyjnym łańcuchem, który wiąże nas z naszymi złymi nawykami. Nasze wady pochłaniają cały nasz czas i energię.

Analizujemy spis z czwartego kroku i dokładnie przyglądamy się, jak te wady wpływają na nasze życie. Zaczynamy pragnąć uwolnienia się od tych wad. Modlimy się lub w inny sposób stajemy się gotowi i zdolni, aby pozwolić Bogu usunąć te destrukcyjne cechy. Jeśli chcemy pozostać czysti, potrzebujemy zmiany osobowości. Chcemy się zmienić.

Powinniśmy podchodzić do starych wad z otwartym umysłem. Jesteśmy ich świadomi, a mimo to nadal popełniamy te same błędy i nie jesteśmy w stanie zerwać ze złymi nawykami. Szukamy w Wspólnocie takiego życia, jakiego pragniemy dla siebie. Pytamy naszych przyjaciół: „Czy udało ci się to osiągnąć?”. Niemal bez wyjątku odpowiedź brzmi: „Tak, najlepiej jak potrafiłem”. Kiedy dostrzegamy, jak nasze wady wpływają na nasze życie i akceptujemy je, możemy się ich pozbyć i rozpocząć nowe życie. Uczymy się, że rozwijamy się, kiedy popełniamy nowe błędy, zamiast powtarzać stare.

Kiedy pracujemy nad Krok 6, ważne jest, aby pamiętać, że jesteśmy ludźmi i nie powinniśmy stawiać sobie nierealistycznych oczekiwań. Jest to krok chęci. Chęć jest duchową zasadą Krok 6. Krok 6 pomaga nam podążać w kierunku duchowym. Będąc ludźmi, zbaczamy z kursu.

Bunt jest wadą charakteru, która nas tu psuje. Nie musimy tracić wiary, gdy stajemy się buntowniczy. Bunt może powodować obojętność lub nietolerancję, które można przezwyciężyć wytrwałym wysiłkiem. Nieustannie prosimy o gotowość. Możemy wątpić, czy Bóg uzna za stosowne nas uwolnić, lub czy coś pójdzie nie tak. Pytamy innego członka, który odpowiada: „Jesteś dokładnie tam, gdzie powinieneś być”. Odnawiamy naszą gotowość do usunięcia naszych wad. Poddajemy się prostym sugestiom, które oferuje nam program. Nawet jeśli nie jesteśmy całkowicie gotowi, zmierzamy we właściwym kierunku.

W końcu wiara, pokora i akceptacja zastępują dumę i bunt. Poznajemy samych siebie. Odkrywamy, że

dojrzewamy do świadomości. Zaczynamy czuć się lepiej, a gotowość przeradza się w nadzieję. Być może po raz pierwszy widzimy wizję naszego nowego życia. Mając to na uwadze, przechodzimy do kroku siódmego, aby wprowadzić naszą gotowość w czyn.

KROK SIÓDMY

„Pokornie poprosiliśmy Go, aby usunął nasze wady”.

Wady charakteru lub niedoskonałości to te rzeczy, które powodują ból i cierpienie przez całe nasze życie. Gdyby przyczyniały się one do naszego zdrowia i szczęścia, nie doszlibyśmy do takiego stanu desperacji. Musieliśmy być gotowi, aby Bóg, tak jak Go rozumieliśmy, usunął te wady.

Postanowiwszy, że chcemy, aby Bóg uwolnił nas od bezużytecznych lub destrukcyjnych aspektów naszej osobowości, doszliśmy do siódmego kroku. Nie byliśmy w stanie samodzielnie poradzić sobie z trudnościami życia. Dopiero gdy naprawdę zrujnowaliśmy sobie życie, zdaliśmy sobie sprawę, że nie damy rady sami. Przyznając się do tego, osiągnęliśmy przebłysk pokory. Jest to główny składnik siódmego kroku. Pokora jest wynikiem szczerości wobec samych siebie. Od pierwszego kroku ćwiczyliśmy szczerość. Zaakceptowaliśmy nasze uzależnienie i bezsilność. Odkryliśmy siłę większą od nas samych i nauczyliśmy się na niej polegać. Przeanalizowaliśmy nasze życie i odkryliśmy, kim naprawdę jesteśmy. Bycie prawdziwie pokornym oznacza akceptację i szczere dążenie do bycia sobą. Nikt z nas nie jest idealnie dobry ani

idealnie zły. Jesteśmy ludźmi, którzy mają swoje zalety i wady. Co najważniejsze, jesteśmy ludźmi.

Pokora jest tak samo ważna dla utrzymania trzeźwości, jak jedzenie i woda dla życia. W miarę postępującego uzależnienia poświęcaliśmy naszą energię na zaspokajanie naszych materialnych pragnień. Wszystkie inne potrzeby były poza naszym zasięgiem. Zawsze pragnęliśmy zaspokojenia naszych podstawowych pragnień.

Siódmy krok jest krokiem działania i nadszedł czas, aby poprosić Boga o pomoc i ulgę. Musimy zrozumieć, że nasz sposób myślenia nie jest jedynym sposobem; inni ludzie mogą nam wskazać kierunek. Kiedy ktoś wskazuje nam naszą wadę, naszą pierwszą reakcją może być postawa obronna. Musimy zdać sobie sprawę, że nie jesteśmy idealni. Zawsze będzie miejsce na rozwój. Jeśli naprawdę chcemy być wolni, przyjrzymy się uważnie opiniom innych uzależnionych. Jeśli odkryte przez nas niedociągnięcia są prawdziwe i mamy szansę się ich pozbyć, z pewnością doświadczymy poczucia dobrego samopoczucia.

Niektórzy będą chcieli uklęknąć, aby wykonać ten krok. Niektórzy będą bardzo cisi, a inni włożą wiele emocjonalnego wysiłku, aby pokazać swoją intensywną chęć. Słowo „pokora” jest tu odpowiednie, ponieważ zwracamy się do Siły większej od nas samych, prosząc o wolność życia bez ograniczeń wynikających z naszych przeszłych zachowań. Wielu z nas jest gotowych wykonać ten krok bez zastrzeżeń, opierając się wyłącznie na ślepej wierze, ponieważ mamy dość tego, co robiliśmy i tego, jak się czujemy. Cokolwiek działa, idziemy na całość.

To nasza droga do duchowego rozwoju. Zmieniamy się każdego dnia. Stopniowo i ostrożnie wyciągamy się z izolacji i samotności uzależnienia i wchodzimy w główny nurt życia. Ten rozwój nie jest wynikiem pragnień, ale działania i modlitwy. Głównym celem kroku siódmego jest wyjście z siebie i dążenie do osiągnięcia woli naszej Siły Wyższej.

Jeśli będziemy nieostrożni i nie zrozumiemy duchowego znaczenia tego kroku, możemy napotkać trudności i wywołać stare problemy. Jednym z niebezpieczeństw jest zbyt surowe traktowanie samych siebie.

Dzielenie się z innymi uzależnionymi w trakcie zdrowienia pomoże nam uniknąć nadmiernej powagi w stosunku do samych siebie. Akceptacja wad innych może pomóc nam stać się pokornymi i utorować drogę do uwolnienia się od naszych własnych wad. Bóg często działa poprzez tych, którzy troszczą się o zdrowienie na tyle, by pomóc nam uświadomić sobie nasze niedoskonałości.

Zauważyliśmy, że pokora odgrywa dużą rolę w tym programie i naszym nowym sposobie życia. Dokonujemy inwentaryzacji, jesteśmy gotowi pozwolić Bogu usunąć nasze wady charakteru, pokornie prosimy Go o usunięcie naszych niedoskonałości. To jest nasza droga do duchowego rozwoju i będziemy chcieli ją kontynuować. Jesteśmy gotowi na krok ósmy.

KROK ÓSMY

„Sporządziłem listę wszystkich osób, które skrzywdziłem, i stałem się gotowy do zadośćuczynienia im wszystkim”.

Krok ósmy jest sprawdzianem naszej nowo odkrytej pokory. Naszym celem jest uwolnienie się od poczucia winy, które nosiliśmy w sobie. Chcemy patrzeć światu w oczy bez agresji i strachu.

Czy jesteśmy gotowi sporządzić listę wszystkich osób, którym wyrządziliśmy krzywdę, aby pozbyć się strachu i poczucia winy, które towarzyszą nam z powodu naszej przeszłości? Nasze doświadczenie podpowiada nam, że musimy być gotowi, aby ten krok przyniósł efekty.

Ósmy krok nie jest łatwy; wymaga nowego rodzaju szczerości w naszych relacjach z innymi ludźmi. Ósmy krok rozpoczyna proces przebaczenia: przebaczymy innym; być może sami otrzymujemy przebaczenie; i w końcu przebaczymy sobie i uczymy się, jak żyć w świecie. Kiedy dochodzimy do tego kroku, jesteśmy gotowi raczej rozumieć niż być rozumianymi. Łatwiej nam żyć i pozwalać żyć innym, gdy wiemy, w jakich obszarach jesteśmy winni zadośćuczynienie. Teraz wydaje się to trudne, ale kiedy już to zrobimy, będziemy się zastanawiać, dlaczego nie zrobiliśmy tego już dawno temu.

Zanim sporządzimy dokładną listę, musimy być naprawdę szczerzy. Przygotowując się do sporządzenia listy ósmego kroku, warto zdefiniować pojęcie krzywdy. Jedną z definicji krzywdy jest szkoda fizyczna lub psychiczna. Inna definicja krzywdy to zadawanie bólu, cierpienia lub straty. Szkoda może być spowodowana czymś, co zostało powiedziane, zrobione lub czego nie

zrobiono. Krzywda może wynikać ze słów lub czynów, zarówno zamierzonych, jak i niezamierzonych. Stopień krzywdy może wahać się od wywołania u kogoś dyskomfortu psychicznego po spowodowanie obrażeń ciała, a nawet śmierci.

Ósmy krok stawia przed nami problem. Wielu z nas ma trudności z przyznaniem się, że wyrządziliśmy krzywdę innym, ponieważ uważaliśmy się za ofiary naszego uzależnienia. Unikanie tego racjonalizowania ma kluczowe znaczenie dla ósmego kroku. Musimy oddzielić to, co nam zrobiono, od tego, co zrobiliśmy innym. Odcinamy się od naszych usprawiedliwień i przekonania, że jesteśmy ofiarami.

Często czujemy, że wyrządziliśmy krzywdę tylko sobie, ale zazwyczaj umieszczamy siebie na ostatnim miejscu, o ile w ogóle. Ten krok polega na podjęciu działań mających na celu naprawienie zniszczeń w naszym życiu.

Ocenianie błędów innych nie uczyni nas lepszymi ludźmi. Uwolnienie się od poczucia winy sprawi, że poczukujemy się lepiej. Piszac naszą listę, nie możemy już zaprzeczać, że wyrządziliśmy krzywdę. Przyznajemy, że skrzywdziliśmy innych, bezpośrednio lub pośrednio, poprzez jakieś działanie, kłamstwo, złamanie obietnicy lub zaniedbanie.

Tworzymy naszą listę lub korzystamy z listy z czwartego kroku i dodajemy kolejne osoby, gdy tylko o nich pomyślimy. Szczerze patrzymy na tę listę i otwarcie analizujemy nasze błędy, abyśmy mogli być gotowi do zadośćuczynienia.

W niektórych przypadkach możemy nie znać osób, które skrzywdziliśmy. Podczas zażywania narkotyków każdy, z kim mieliśmy kontakt, był narażony na niebezpieczeństwo. Wielu członków wymienia swoich rodziców, małżonków, dzieci, przyjaciół, kochanków, innych uzależnionych, przypadkowych znajomych, współpracowników, pracodawców, nauczycieli, właścicieli nieruchomości i zupełnie obcych ludzi. Możemy również umieścić na liście samych siebie, ponieważ praktykując nasze uzależnienie, powoli zabijaliśmy samych siebie. Korzystne może być sporządzenie osobnej listy osób, którym jesteśmy winni zadośćuczynienie finansowe.

Podobnie jak w przypadku każdego kroku, musimy być dokładni. Większość z nas częściej nie osiąga swoich celów, niż je przekracza. Jednocześnie nie możemy odkładać wykonania tego kroku tylko dlatego, że nie jesteśmy pewni, czy nasza lista jest kompletna. Nigdy nie kończymy.

Ostatnią trudnością w realizacji ósmego kroku jest oddzielenie go od dziewiątego kroku. Prognozy dotyczące faktycznego zadośćuczynienia mogą stanowić poważną przeszkodę zarówno w sporządzeniu listy, jak i w osiągnięciu gotowości. Wykonujemy ten krok tak, jakby nie było dziewiątego kroku. Nie myślimy nawet o zadośćuczynieniu, tylko koncentrujemy się na tym, co dokładnie mówi ósmy krok: sporządź listę i stań się gotowy. Głównym zadaniem tego kroku jest uświadomienie nam, że krok po kroku nabywamy nowe podejście do siebie i do innych ludzi.

Uważne słuchanie innych członków dzielących się swoimi doświadczeniami dotyczącymi tego kroku może rozwiązać wszelkie wątpliwości, jakie możemy mieć dotyczące sporządzenia listy. Ponadto nasi sponsorzy mogą podzielić się z nami tym, jak ósmy krok zadziałał w ich przypadku. Zadawanie pytań podczas spotkania może przynieść nam korzyści wynikające ze świadomości grupowej.

Ósmy krok oferuje wielką zmianę w życiu zdominowanym przez poczucie winy i wyrzuty sumienia. Nasza przyszłość ulega zmianie, ponieważ nie musimy unikać tych, którym wyrządziliśmy krzywdę. W wyniku tego kroku otrzymujemy nową wolność, która może zakończyć izolację. Kiedy uświadamiamy sobie potrzebę przebaczenia, stajemy się bardziej wyrozumiali. Przynajmniej wiemy, że nie sprawiamy już innym celowo cierpienia.

Ósmy krok jest krokiem działania. Podobnie jak wszystkie kroki, oferuje natychmiastowe korzyści. Teraz możemy swobodnie rozpocząć naprawianie krzywd w dziewiątym kroku.

KROK DZIEWIĄTY

„W miarę możliwości bezpośrednio zadośćuczyniliśmy tym osobom, z wyjątkiem sytuacji, w których mogłoby to zaszkodzić im lub innym”.

Nie należy unikać tego kroku. Jeśli to zrobimy, pozostawiamy w naszym programie miejsce na nawrót choroby. Duma, strach i zwlekanie często wydają się

niemożliwą do pokonania barierą; stoją na drodze do postępu i rozwoju. Ważne jest, aby podjąć działanie i być gotowym na reakcje osób, które skrzywdziliśmy. Wyrównujemy krzywdy najlepiej, jak potrafimy.

Czas jest istotnym elementem tego kroku. Powinniśmy zadośćuczynić, gdy nadarzy się okazja, chyba że spowoduje to więcej szkody. Czasami nie możemy faktycznie zadośćuczynić; nie jest to ani możliwe, ani praktyczne. W niektórych przypadkach zadośćuczynienie może przekraczać nasze możliwości. Uważamy, że gotowość może zastąpić działanie, gdy nie jesteśmy w stanie skontaktować się z osobą, którą skrzywdziliśmy. Jednak nigdy nie powinniśmy rezygnować z kontaktu z kimkolwiek z powodu wstydu, strachu lub zwlekania.

Chcemy uwolnić się od poczucia winy, ale nie chcemy tego robić kosztem innych osób. Możemy narazić się na ryzyko zaangażowania osoby trzeciej lub kogoś z czasów, kiedy zażywaliśmy narkotyki, kto nie chce być ujawniony.

Nie mamy prawa ani potrzeby narażania innych osób. W takich sprawach często konieczne jest skorzystanie z pomocy innych osób.

Zalecamy powierzenie naszych problemów prawnych prawnikom, a problemów finansowych lub medycznych – specjalistom. Częścią nauki skutecznego życia jest nauka rozpoznawania, kiedy potrzebujemy pomocy.

W niektórych dawnych relacjach może nadal istnieć nierozwiązany konflikt. Robimy, co w naszej mocy, aby rozwiązać dawne konflikty, wynagradzając wyrządzone krzywdy. Chcemy odejść od dalszych antagonizmów i

trwających urazów. W wielu przypadkach możemy tylko udać się do danej osoby i pokornie poprosić o zrozumienie dla przeszłych krzywd. Czasami będzie to radosna okazja, gdy dawni przyjaciele lub krewni okażą się gotowi porzucić swoją gorycz. Kontaktowanie się z kimś, kto nadal cierpi z powodu naszych złych uczynków, może być niebezpieczne. Pośrednie zadośćuczynienie może być konieczne, gdy bezpośrednie byłoby niebezpieczne lub zagrażałoby innym osobom. Dokonujemy zadośćuczynienia najlepiej, jak potrafimy. Staramy się pamiętać, że kiedy dokonujemy zadośćuczynienia, robimy to dla siebie. Zamiast czuć się winnymi i pełnymi wyrzutów sumienia, odczuwamy ulgę w związku z naszą przeszłością.

Akceptujemy fakt, że to nasze działania spowodowały nasze negatywne nastawienie. Krok dziewiąty pomaga nam uporać się z poczuciem winy, a innym – z gniewem. Czasami jedyną rekompensatą, jaką możemy zaoferować, jest pozostawanie czystym. Jesteśmy to winni sobie i naszym bliskim. Nie powodujemy już chaosu w społeczeństwie w wyniku naszego uzależnienia. Czasami jedynym sposobem, w jaki możemy zadośćuczynić, jest wkład w życie społeczne. Teraz pomagamy sobie i innym uzależnionym w wyzdrowieniu. Jest to ogromne zadośćuczynienie dla całej społeczności.

W procesie zdrowienia odzyskujemy zdrowie psychiczne, a częścią zdrowia psychicznego jest skuteczne nawiązywanie relacji z innymi. Rzadziej postrzegamy ludzi jako zagrożenie dla naszego bezpieczeństwa. Prawdziwe

bezpieczeństwo zastąpi fizyczny ból i psychiczne zamieszanie, których doświadczyliśmy w przeszłości. Podchodzimy do tych, którym wyrządziliśmy krzywdę, z pokorą i cierpliwością. Wielu naszych szczerych sympatyków może niechętnie akceptować nasze wyzdrowienie jako rzeczywiste. Musimy pamiętać o bólu, którego doświadczyli. Z czasem nastąpi wiele cudów. Wielu z nas, którzy zostali oddzieleni od swoich rodzin, udaje się nawiązać z nimi relacje. W końcu łatwiej jest im zaakceptować zmianę, jaka w nas zaszła. Czas trzeźwości mówi sam za siebie. Cierpliwość jest ważną częścią naszego powrotu do zdrowia. Bezwarunkowa miłość, której doświadczamy, ożywi naszą wolę życia, a każdemu pozytywnemu kroku z naszej strony będzie towarzyszyła nieoczekiwana okazja. Wyniesienie zadośćuczynienia wymaga wiele odwagi i wiary, ale przynosi ogromny rozwój duchowy.

Uwalniamy się od ruin naszej przeszłości. Będziemy chcieli utrzymać porządek w naszym życiu, praktykując ciągłą osobistą inwentaryzację w Krok Dziesiątym.

KROK DZIESIĄTY

„Kontynuowaliśmy osobistą inwentaryzację i gdy popełnialiśmy błędy, natychmiast je przyznawaliśmy”.

Krok dziesiąty uwalnia nas od ruin naszej teraźniejszości. Jeśli nie będziemy świadomi naszych wad, mogą one zapędzić nas w kozi róg, z którego nie będziemy w stanie się wydostać.

Jedną z pierwszych rzeczy, których uczymy się w Narcotics Anonymous, jest to, że jeśli używamy, tracimy. Z tego samego powodu nie będziemy odczuwać tak dużego bólu, jeśli uda nam się uniknąć rzeczy, które go powodują. Ciągłe przeprowadzanie osobistej inwentaryzacji oznacza, że wyrabiamy sobie nawyk regularnego przyglądania się sobie, naszym działaniom, postawom i relacjom.

Jesteśmy istotami przywiązanymi do nawyków i podatnymi na nasze stare sposoby myślenia i reagowania. Czasami wydaje się łatwiejsze kontynuowanie starej rutyny autodestrukcji niż podjęcie próby podążania nową i pozornie niebezpieczną drogą. Nie musimy być uwięzieni w naszych starych schematach. Dzisiaj mamy wybór.

Krok dziesiąty może pomóc nam rozwiązać nasze problemy życiowe i zapobiec ich powtórzeniu się. Analizujemy nasze działania w ciągu dnia. Niektórzy z nas zapisują swoje uczucia, wyjaśniając, jak się czuliśmy i jaką rolę mogliśmy odegrać w ewentualnych problemach. Czy wyrządziliśmy komuś krzywdę? Czy musimy przyznać się do błędu? Jeśli napotkamy trudności, staramy się je rozwiązać. Jeśli nie zajmujemy się tymi sprawami, mogą one się pogłębiać.

Ten krok może być obroną przed dawną niepohamowaną złością. Możemy zadać sobie pytanie, czy wciągają nas stare wzorce gniewu, urazy lub strachu. Czy czujemy się uwięzieni? Czy sami narażamy się na kłopoty? Czy jesteśmy zbyt głodni, źli, samotni lub zmęczeni? Czy traktujemy siebie zbyt poważnie? Czy oceniamy nasze wnętrze na podstawie zewnętrznego wyglądu innych? Czy

cierpimy z powodu jakichś problemów fizycznych? Odpowiedzi na te pytania mogą pomóc nam poradzić sobie z trudnościami chwili obecnej. Nie musimy już żyć z uczuciem „dziury w brzuchu”. Wiele z naszych głównych zmartwień i największych trudności wynika z braku doświadczenia w życiu bez narkotyków. Często, gdy pytamy starszego stażem członka, co należy zrobić, jesteśmy zaskoczeni prostotą odpowiedzi.

Krok dziesiąty może być zaworem bezpieczeństwa. Pracujemy nad tym krokiem, gdy codzienne wzloty i upadki są jeszcze świeże w naszej pamięci. Sporządzamy listę tego, co zrobiliśmy, i staramy się nie racjonalizować naszych działań. Można to zrobić na piśmie pod koniec dnia. Pierwszą rzeczą, którą robimy, jest zatrzymanie się! Następnie poświęcamy czas, aby pozwolić sobie na przywilej myślenia. Analizujemy nasze działania, reakcje i motywy. Często okazuje się, że radziliśmy sobie lepiej, niż nam się wydawało. Pozwala nam to przeanalizować nasze działania i przyznać się do błędów, zanim sytuacja się pogorszy. Musimy unikać racjonalizowania. Natychmiast przyznajemy się do naszych błędów, nie tłumaczymy ich.

Pracujemy nad tym krokiem nieustannie. Jest to działanie zapobiegawcze. Im więcej pracujemy nad tym krokiem, tym mniej potrzebujemy jego części korygującej. Ten krok jest doskonałym narzędziem pozwalającym uniknąć smutku, zanim sami go na siebie sprowadzimy. Monitorujemy nasze uczucia, emocje, fantazje i działania. Nieustannie obserwując siebie, jesteśmy w stanie uniknąć powtarzania działań, które sprawiają, że czujemy się źle.

Potrzebujemy tego kroku nawet wtedy, gdy czujemy się dobrze i gdy wszystko idzie dobrze. Dobre uczucia są dla nas nowe i musimy je pielęgnować. W trudnych chwilach możemy wypróbować rzeczy, które sprawdziły się w dobrych czasach. Mamy prawo czuć się dobrze. Mamy wybór. Dobre czasy mogą być również pułapką; niebezpieczeństwo polega na tym, że możemy zapomnieć, że naszym priorytetem jest pozostanie czystym. Dla nas wyzdrowienie to coś więcej niż tylko przyjemność.

Musimy pamiętać, że każdy popełnia błędy. Nigdy nie będziemy idealni. Możemy jednak zaakceptować siebie, stosując Krok Dziesiąty. Kontynuując osobistą inwentaryzację, uwalniamy się tu i teraz od siebie samych i przeszłości. Nie usprawiedliwiamy już naszego istnienia. Ten krok pozwala nam być sobą.

KROK JEDENASTY

„Poprzez modlitwę i medytację staraliśmy się poprawić nasz świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumieliśmy, modląc się tylko o poznanie Jego woli względem nas i o siłę do jej wykonania”.

Pierwsze dziesięć kroków przygotowało nas do poprawy świadomego kontaktu z Bogiem, jak Go rozumiemy. Dają nam one podstawę do osiągnięcia naszych długo poszukiwanych, pozytywnych celów. Po wejściu w tę fazę naszego programu duchowego poprzez praktykowanie poprzednich dziesięciu kroków, większość z nas z radością przyjmuje ćwiczenia modlitwy i medytacji. Nasza kondycja

duchowa jest podstawą udanego wyzdrowienia, które oferuje nieograniczony rozwój.

Wielu z nas naprawdę zaczyna doceniać nasze wyzdrowienie, gdy dochodzimy do jedenastego kroku. W jedenastym kroku nasze życie nabiera głębszego znaczenia. Oddając kontrolę, zyskujemy znacznie większą moc.

Charakter naszej wiary determinuje sposób naszych modlitw i medytacji. Musimy tylko upewnić się, że mamy system wierzeń, który nam odpowiada. W zdrowieniu liczą się wyniki. Jak już wspomniano, nasze modlitwy wydawały się działać, gdy tylko przystąpiliśmy do Programu Anonimowych Narkomanów i poddaliśmy się naszej chorobie. Świadomy kontakt opisany w tym kroku jest bezpośrednim wynikiem życia zgodnie z krokami. Wykorzystujemy ten krok, aby poprawić i utrzymać nasz stan duchowy.

Kiedy po raz pierwszy przystąpiliśmy do programu, otrzymaliśmy pomoc od Siły większej od nas samych. Zostało to zapoczątkowane przez nasze poddanie się programowi. Celem jedenastego kroku jest zwiększenie naszej świadomości tej Siły i poprawa naszej zdolności do wykorzystania jej jako źródła siły w naszym nowym życiu.

Im bardziej poprawiamy nasz świadomy kontakt z Bogiem poprzez modlitwę i medytację, tym łatwiej jest nam powiedzieć: „Niech się stanie Twoja wola, a nie moja”. Możemy prosić Boga o pomoc, kiedy jej potrzebujemy, a nasze życie staje się lepsze. Doświadczenia, o których niektórzy ludzie mówią w odniesieniu do medytacji i indywidualnych przekonań

religijnych, nie zawsze mają zastosowanie w naszym przypadku. Nasz program jest programem duchowym, a nie religijnym. Zanim dojdziemy do jedenastego kroku, wady charakteru, które powodowały problemy w przeszłości, zostały już rozwiązane poprzez pracę nad dziesięcioma poprzednimi krokami. Obraz osoby, którą chcielibyśmy być, jest przelotnym przebłyskiem Bożej woli względem nas. Często nasze spojrzenie jest tak ograniczone, że widzimy tylko nasze bezpośrednie pragnienia i potrzeby.

Łatwo jest powrócić do starych nawyków. Aby zapewnić sobie dalszy rozwój i powrót do zdrowia, musimy nauczyć się utrzymywać nasze życie na solidnych podstawach duchowych. Bóg nie narzuci nam swojej dobroci, ale otrzymamy ją, jeśli o nią poprosimy. Zazwyczaj odczuwamy, że coś się zmieniło w danej chwili, ale dopiero później dostrzegamy tę zmianę w naszym życiu. Kiedy w końcu pozbędziemy się naszych egoistycznych motywów, zaczynamy odnajdywać spokój, o którym nigdy nie śniliśmy. Wymuszona moralność nie ma takiej mocy, jaką otrzymujemy, kiedy decydujemy się na życie duchowe. Większość z nas modli się, kiedy cierpi. Uczymy się, że jeśli modlimy się regularnie, nie będziemy cierpieć tak często ani tak intensywnie.

Poza Narcotics Anonymous istnieje wiele różnych grup praktykujących medytację. Prawie wszystkie z nich są związane z konkretną religią lub filozofią. Poparcie dla którejkolwiek z tych metod byłoby naruszeniem naszych tradycji i ograniczeniem prawa jednostki do posiadania Boga zgodnie z własnym rozumieniem. Medytacja pozwala

nam rozwijać się duchowo na swój własny sposób. Niektóre rzeczy, które nie działały w przeszłości, mogą działać dzisiaj. Każdy dzień patrzymy świeżym okiem, z otwartym umysłem. Wiemy, że jeśli modlimy się o wolę Boga, otrzymamy to, co jest dla nas najlepsze, niezależnie od tego, co myślimy. Ta wiedza opiera się na naszej wierze i doświadczeniu jako osób wychodzących z uzależnienia.

Modlitwa to przekazywanie naszych trosk Siły większej od nas samych. Czasami, kiedy się modlimy, dzieje się coś niezwykłego: znajdujemy środki, sposoby i energię do wykonywania zadań znacznie przekraczających nasze możliwości. Chwytny się nieograniczonej siły, którą otrzymujemy poprzez codzienną modlitwę i poddanie się, o ile zachowujemy wiarę i ją odnawiamy.

Dla niektórych modlitwa jest prośbą o pomoc Boga, a medytacja – wsłuchiwanie się w Bożą odpowiedź. Uczymy się, aby uważać na modlitwy o konkretne rzeczy. Modlimy się, aby Bóg pokazał nam swoją wolę i pomógł nam ją wypełnić. W niektórych przypadkach Jego wola jest dla nas tak oczywista, że nie mamy trudności z jej dostrzeżeniem. W innych przypadkach nasze ego jest tak egocentryczne, że nie akceptujemy woli Boga bez kolejnej walki i poddania się. Jeśli modlimy się, aby Bóg usunął wszelkie rozpraszające nas wpływy, jakość naszych modlitw zazwyczaj się poprawia i odczuwamy różnicę. Modlitwa wymaga praktyki i powinniśmy pamiętać, że osoby posiadające umiejętności nie urodziły się z nimi. Wymagało to od nich wiele wysiłku, aby je rozwinąć. Poprzez modlitwę szukamy świadomego kontaktu z

naszym Bogiem. W medytacji osiągamy ten kontakt, a jedenasty krok pomaga nam go utrzymać.

Być może przed przyjściem do Narcotics Anonymous mieliśmy kontakt z wieloma religiami i dyscyplinami medytacyjnymi. Niektórzy z nas byli zdruzgotani i całkowicie zdezorientowani tymi praktykami. Byliśmy przekonani, że wołą Boga jest, abyśmy zażywali narkotyki, aby osiągnąć wyższy poziom świadomości. Wielu z nas znalazło się w bardzo dziwnych stanach w wyniku tych praktyk. Nigdy nie podejrzewaliśmy, że szkodliwe skutki naszego uzależnienia są źródłem naszych trudności i do końca podążaliśmy każdą ścieżką, która dawała nam nadzieję.

W spokojnych chwilach medytacji woła Boga może stać się dla nas oczywista. Uspokojenie umysłu poprzez medytację przynosi wewnętrzny spokój, który pozwala nam nawiązać kontakt z Bogiem w nas. Podstawowym założeniem medytacji jest to, że trudno, jeśli nie niemożliwe, jest uzyskać świadomy kontakt, jeśli nasz umysł nie jest spokojny. Aby osiągnąć postęp, należy zatrzymać ciągły, niekończący się ciąg myśli. Dlatego nasza wstępna praktyka ma na celu wyciszenie umysłu i pozwolenie, aby pojawiające się myśli umarły naturalną śmiercią. Porzucamy nasze myśli, gdy medytacyjna część jedenastego kroku staje się dla nas rzeczywistością.

Równowaga emocjonalna jest jednym z pierwszych rezultatów medytacji, co potwierdza nasze doświadczenie. Niektórzy z nas przyszli do programu załamani i pozostali w nim przez jakiś czas, tylko po to, aby znaleźć Boga lub

zbawienie w tej czy innej sekcie religijnej. Łatwo jest wypłynąć z powrotem za drzwi na fali religijnego zapału i zapomnieć, że jesteśmy uzależnionymi z nieuleczalną chorobą.

Mówi się, że aby medytacja miała wartość, jej efekty muszą być widoczne w naszym codziennym życiu. Fakt ten jest zawarty w jedenastym kroku: „... Jego wola względem nas i siła, by ją realizować”. Dla tych z nas, którzy nie modlą się, medytacja jest jedynym sposobem realizacji tego kroku.

Modlimy się, ponieważ modlitwa przynosi nam spokój i przywraca pewność siebie oraz odwagę. Pomaga nam żyć bez strachu i nieufności. Kiedy pozbywamy się egoistycznych motywów i modlimy się o przewodnictwo, odnajdujemy spokój i pogodę ducha. Zaczynamy doświadczać świadomości i empatii wobec innych ludzi, co nie było możliwe przed wykonaniem tego kroku.

Szukając osobistego kontaktu z Bogiem, zaczynamy otwierać się jak kwiat w słońcu. Zaczynamy dostrzegać, że Boża miłość była obecna przez cały czas, czekając tylko, aż ją przyjmiemy. Wykonujemy codzienną pracę i przyjmujemy to, co jest nam dane za darmo. Odkrywamy, że poleganie na Bogu staje się dla nas coraz bardziej komfortowe.

Kiedy po raz pierwszy przychodzimy do programu, zazwyczaj prosimy o wiele rzeczy, które wydają się być ważnymi pragnieniami i potrzebami. W miarę jak rozwijamy się duchowo i odnajdujemy Siłę większą od nas samych, zaczynamy zdawać sobie sprawę, że dopóki nasze

potrzeby duchowe są zaspokajane, nasze problemy życiowe zmniejszają się do poziomu, który nie sprawia nam dyskomfortu. Kiedy zapominamy, gdzie leży nasza prawdziwa siła, szybko poddajemy się tym samym wzorcom myślenia i działania, które doprowadziły nas do programu. W końcu na nowo definiujemy nasze przekonania i zrozumienie do tego stopnia, że dostrzegamy, iż naszą największą potrzebą jest poznanie woli Bożej względem nas i siła, aby ją wypełnić. Jesteśmy w stanie odłożyć na bok niektóre z naszych osobistych preferencji, ponieważ uczymy się, że wola Boża względem nas składa się z rzeczy, które najbardziej cenimy. Wola Boża względem nas staje się naszą prawdziwą wolą względem samych siebie. Dzieje się to w intuicyjny sposób, którego nie da się odpowiednio wyjaśnić słowami.

Stajemy się gotowi pozwolić innym ludziom być tym, kim są, bez konieczności osądzania ich. Nie ma już pilnej potrzeby zajmowania się sprawami. Na początku nie potrafiliśmy pojąć akceptacji; dzisiaj potrafimy.

Wiemy, że niezależnie od tego, co przyniesie dzień, Bóg dał nam wszystko, czego potrzebujemy dla naszego duchowego dobra. Możemy przyznać się do bezsilności, ponieważ Bóg jest wystarczająco potężny, aby pomóc nam pozostać czystymi i cieszyć się duchowym postępem. Bóg pomaga nam uporządkować nasze życie.

Zaczynamy wyraźniej dostrzegać, co jest prawdziwe. Dzięki stałemu kontaktowi z naszą Siłą Wyższą otrzymujemy odpowiedzi, których szukamy. Zyskujemy zdolność do robienia tego, czego kiedyś nie byliśmy w

stanie zrobić . Szanujemy przekonania innych. Zachęcamy was do poszukiwania siły i przewodnictwa zgodnie z waszymi przekonaniami.

Jesteśmy wdzięczni za ten krok, ponieważ zaczynamy otrzymywać to, co jest dla nas najlepsze. Czasami modliliśmy się o nasze pragnienia i po ich spełnieniu czuliśmy się uwięzieni. Modliliśmy się i otrzymywaliśmy coś, a potem musieliśmy modlić się o to, aby to zostało usunięte, ponieważ nie potrafiliśmy sobie z tym poradzić.

Miejmy nadzieję, że po poznaniu mocy modlitwy i odpowiedzialności, jaką ona niesie, będziemy mogli wykorzystać Jedenasty Krok jako wytyczną dla naszego codziennego programu.

Zaczynamy modlić się tylko o to, czego Bóg dla nas chce. W ten sposób otrzymujemy tylko to, z czym jesteśmy w stanie sobie poradzić. Jesteśmy w stanie na to odpowiedzieć i sobie z tym poradzić, ponieważ Bóg pomaga nam się do tego przygotować. Niektórzy z nas po prostu używają słów, aby podziękować Bogu za Jego łaskę.

W postawie poddania się i pokory wielokrotnie powracamy do tego kroku, aby otrzymać dar wiedzy i siły od Boga, jakiego rozumiemy. Dziesiąty Krok usuwa błędy terażniejszości, abyśmy mogli pracować nad Krokami. Bez tego kroku jest mało prawdopodobne, abyśmy mogli doświadczyć duchowego przebudzenia, praktykować zasady duchowe w naszym życiu lub nieść wystarczające przesłanie, aby przyciągnąć innych do wyzdrowienia. Istnieje duchowa zasada, zgodnie z którą aby zachować to, co otrzymaliśmy w Narcotics Anonymous, musimy to

przekazać innym. Pomagając innym pozostać czystymi, czerpiemy korzyści z duchowego bogactwa, które znaleźliśmy. Musimy dzielić się tym, co zostało nam dane bezinteresownie i z wdzięcznością, bezinteresownie i z wdzięcznością.

KROK DWUNASTY

„Doświadczywszy duchowego przebudzenia w wyniku tych kroków, staraliśmy się przekazać tę wiadomość uzależnionym i stosować te zasady we wszystkich naszych sprawach”.

Trafiłszy do Narcotics Anonymous w wyniku katastrofy naszej przeszłości. Ostatnią rzeczą, jakiej się spodziewaliśmy, było przebudzenie duchowe. Chcieliśmy tylko przestać cierpieć.

Kroki prowadzą do przebudzenia natury duchowej. O przebudzeniu tym świadczą zmiany w naszym życiu. Zmiany te sprawiają, że jesteśmy w stanie lepiej żyć zgodnie z zasadami duchowymi i przekazywać nasze przesłanie o wyzdrowieniu i nadziei osobom uzależnionym, które nadal cierpią. Przesłanie to nie ma jednak znaczenia, jeśli nie ŻYJEMY zgodnie z nim. Kiedy żyjemy zgodnie z nim, nasze życie i działania nadają mu większe znaczenie niż nasze słowa i literatura.

Idea duchowego przebudzenia przybiera wiele różnych form w różnych osobowościach, które spotykamy w Wspólnocie. Jednak wszystkie duchowe przebudzenia mają pewne cechy wspólne. Do wspólnych elementów należą koniec samotności i poczucie kierunku w naszym życiu. Wielu z nas wierzy, że duchowe przebudzenie nie ma

znaczenia, jeśli nie towarzyszy mu wzrost spokoju ducha i troska o innych. Aby zachować spokój ducha, staramy się żyć tu i teraz.

Ci z nas, którzy pracowali nad tymi krokami najlepiej jak potrafili, odnieśli wiele korzyści. Wierzymy, że korzyści te są bezpośrednim wynikiem życia zgodnie z tym programem.

Kiedy po raz pierwszy zaczynamy cieszyć się ulgą od naszego uzależnienia, ryzykujemy ponowne przejęcie kontroli nad naszym życiem. Zapominamy o agonii i bólu, które znaleźmy. Nasza choroba kontrolowała nasze życie, kiedy byliśmy uzależnieni. Jest gotowa i czeka, aby ponownie przejąć kontrolę. Szybko zapominamy, że wszystkie nasze dotychczasowe wysiłki kontrolowania naszego życia zakończyły się niepowodzeniem.

W tym momencie większość z nas zdaje sobie sprawę, że jedynym sposobem, aby zachować to, co nam zostało dane, jest dzielenie się tym nowym darem życia z nadal cierpiącymi uzależnionymi. Jest to nasze najlepsze zabezpieczenie przed powrotem do tortur związanych z używaniem. Nazywamy to przekazywaniem wiadomości i robimy to na wiele sposobów.

W Dwunastym Kroku praktykujemy duchowe zasady przekazywania przesłania N.A. o wyzdrowieniu, aby je zachować. Nawet członek, który jest w społeczności N.A. od jednego dnia, może przekazywać przesłanie, że ten program działa.

Kiedy dzielimy się z kimś nowym, możemy poprosić, abyśmy zostali wykorzystani jako duchowe narzędzie

naszej Siły Wyższej. Nie stawiamy się w roli bogów. Często prosimy o pomoc innego uzależnionego w trakcie zdrowienia, kiedy dzielimy się z nową osobą. Odpowiadanie na wołanie o pomoc jest przywilejem. My, którzy byliśmy w otchłani rozpacz, czujemy się szczęśliwi, mogąc pomagać innym w odzyskaniu trzeźwości.

Pomagamy nowym osobom poznać zasady Narcotics Anonymous. Staramy się, aby czuli się mile widziani i pomagamy im poznać zalety programu. Dzielimy się naszym doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jeśli to możliwe, towarzyszymy nowym osobom na spotkaniach.

Bezinteresowna służba w tej pracy jest podstawową zasadą Dwunastego Kroku. Odzyskaliśmy zdrowie dzięki Bogu, jakiego rozumiemy. Teraz jesteśmy gotowi służyć jako Jego narzędzia, aby dzielić się zdrowieniem z tymi, którzy tego szukają. Większość z nas nauczyła się, że możemy przekazać nasze przesłanie tylko tym, którzy proszą o pomoc. Czasami jedyną wiadomością, która może skłonić cierpiącego uzależnionego do szukania pomocy, jest siła przykładu. Uzależniony może cierpieć, ale nie chce prosić o pomoc. Możemy być gotowi do pomocy tym osobom, aby kiedy poproszą, ktoś był gotowy im pomóc.

Nauka pomagania innym jest korzyścią płynącą z programu Narcotics Anonymous. Co niezwykle, praca nad dwunastoma krokami prowadzi nas od upokorzenia i rozpacz do działania jako narzędzia naszej Wyższej Siły. Otrzymujemy zdolność pomagania innym uzależnionym, kiedy nikt inny nie jest w stanie tego zrobić. Widzimy to

codziennie wśród nas. Ta cudowna przemiana jest dowodem duchowego przebudzenia. Dzielimy się naszym osobistym doświadczeniem, opowiadając, jak to było dla nas. Pokusa udzielania rad jest ogromna, ale kiedy to robimy, tracimy szacunek nowoprzybyłych. To zaciemnia nasze przesłanie. Proste, szczere przesłanie o wyzdrowieniu z uzależnienia brzmi prawdziwie.

Uczestniczymy w spotkaniach i jesteśmy widoczni oraz gotowi do służby Wspólnocie. Bezinteresownie i z wdzięcznością poświęcamy swój czas, służymy i dzielimy się tym, co tutaj znaleźliśmy. Służba, o której mówimy w Narcotics Anonymous, jest głównym celem naszych grup. Praca w służbie polega na przekazywaniu przesłania uzależnionym, którzy nadal cierpią. Im bardziej angażujemy się w tę pracę, tym bogatsze będzie nasze duchowe przebudzenie.

Pierwszy sposób, w jaki przekazujemy przesłanie, mówi sam za siebie. Ludzie widzą nas na ulicy i pamiętają nas jako przebiegłych, przestraszonych samotników. Zauważają, jak strach znika z naszych twarzy. Widzą, jak stopniowo ożywamy.

Kiedy już odnajdujemy drogę N.A., nuda i samozadowolenie nie mają miejsca w naszym nowym życiu. Pozostając czystymi, zaczynamy praktykować zasady duchowe, takie jak nadzieja, poddanie się, akceptacja, uczciwość, otwartość umysłu, chęć, wiara, tolerancja, cierpliwość, pokora, bezwarunkowa miłość, dzielenie się i troska. W miarę postępów w zdrowieniu zasady duchowe dotyczą każdej dziedziny naszego życia,

ponieważ po prostu staramy się żyć tym programem tu i teraz.

Odnajdujemy radość, gdy zaczynamy uczyć się życia zgodnie z zasadami zdrowienia. Jest to radość obserwowania, jak osoba czysta od dwóch dni mówi do osoby czystej od jednego dnia: „Osoba uzależniona sama jest w złym towarzystwie”. Jest to radość obserwowania, jak osoba, która walczyła o to, by nagle, pomagając innemu uzależnionemu pozostać czystym, stała się zdolna do znalezienia słów potrzebnych do przekazania przesłania zdrowienia.

Czujemy, że nasze życie stało się wartościowe. Odświeżeni duchowo, cieszymy się, że żyjemy. Kiedy zażywaliśmy, nasze życie stało się walką o przetrwanie. Teraz jesteśmy i znacznie bardziej żyjemy niż walczyliśmy o przetrwanie. Zdając sobie sprawę, że najważniejsze jest pozostawanie czystym, możemy cieszyć się życiem. Lubimy być czysti i cieszymy się, że możemy przekazywać przesłanie zdrowienia uzależnionym, którzy nadal cierpią. Chodzenie na spotkania naprawdę działa.

Stosowanie zasad duchowych w naszym codziennym życiu prowadzi nas do nowego obrazu samych siebie. Szczerość, pokora i otwartość umysłu pomagają nam traktować naszych współpracowników sprawiedliwie. Nasze decyzje stają się łagodniejsze dzięki tolerancji. Uczymy się szanować samych siebie.

Lekcje, których uczymy się podczas zdrowienia, są czasem gorzkie i bolesne. Pomagając innym, odnajdujemy nagrodę w postaci szacunku do samych siebie, ponieważ

możemy dzielić się tymi lekcjami z innymi członkami Narcotics Anonymous. Nie możemy zaprzeczyć cierpieniu innych uzależnionych, ale możemy nieść przesłanie nadziei, które otrzymaliśmy od innych uzależnionych w trakcie zdrowienia. Dzielimy się zasadami zdrowienia, ponieważ sprawdziły się one w naszym życiu. Bóg pomaga nam, gdy pomagamy sobie nawzajem. Życie nabiera nowego znaczenia, nowej radości i jakości bycia i pocucia wartości. Odnawiamy się duchowo i cieszymy się, że żyjemy. Jednym z aspektów naszego duchowego przebudzenia jest nowe zrozumienie naszej Wyższej Siły, które rozwijamy, dzieląc się zdrowieniem innego uzależnionego.

Tak, jesteśmy wizją nadziei. Jesteśmy przykładami skuteczności programu. Radość, jaką czerpiemy z życia w trzeźwości, przyciąga uzależnionych, którzy wciąż cierpią.

Wracamy do życia, aby żyć czysto i szczęśliwie. Witamy w N.A. Kroki nie kończą się tutaj. Kroki są nowym początkiem!

ROZDZIAŁ PIĄTY

CO MOGĘ ZROBIĆ?

Rozpocznij swój własny program, wykonując pierwszy krok z poprzedniego rozdziału „Jak to działa”. Kiedy w pełni przyznamy przed samym sobą, że jesteśmy bezsilni wobec naszego uzależnienia, zrobimy duży krok w kierunku wyzdrowienia. Wielu z nas ma w tym momencie pewne zastrzeżenia, więc daj sobie trochę czasu i od samego początku staraj się być jak najbardziej dokładny. Przejdź do drugiego kroku i tak dalej, a w miarę postępów zrozumiesz ten program. Jeśli przebywałeś w jakiejś placówce i na razie przestałeś zażywać, możesz z jasnym umysłem wypróbować ten sposób życia.

Po wyjściu z więzienia kontynuuj swój codzienny program i skontaktuj się z członkiem N.A. Zrób to pocztą, telefonicznie lub osobiście. Jeszcze lepiej, przyjdź na nasze spotkania. Znajdziesz tu odpowiedzi na niektóre pytania, które mogą Cię teraz niepokoić.

Jeśli nie przebywałeś w zakładzie zamkniętym, zasada ta obowiązuje również. Przestań używać dzisiaj. Większość z nas jest w stanie wytrzymać osiem lub dwanaście godzin bez używek, co wydaje się niemożliwe w przypadku dłuższego okresu. Jeśli obsesja lub kompulsja stają się zbyt silne, postaraj

się wytrzymać pięć minut bez używek. Minuty zamieniają się w godziny, a godziny w dni, dzięki czemu przełamiesz nawyk i zyskasz spokój ducha. Prawdziwy cud nastąpi, gdy uświadomisz sobie, że potrzeba zażywania narkotyków w jakiś sposób zniknęła. Przestałeś zażywać i zacząłeś żyć.

Pierwszym krokiem do wyzdrowienia jest zaprzestanie zażywania. Nie możemy oczekiwać, że program zadziała, jeśli nasze umysły i ciała są nadal zamglone przez narkotyki. Możemy to zrobić wszędzie, nawet w więzieniu lub zakładzie zamkniętym. Robimy to w każdy możliwy sposób, na zimno lub w detoksie, byle tylko się oczyścić.

Rozwijanie koncepcji Boga, tak jak Go rozumiemy, jest projektem, który możemy podjąć. Możemy również wykorzystać kolejne kroki, aby poprawić nasze nastawienie. Nasze najlepsze myślenie wpędziło nas w kłopoty. Uznajemy potrzebę zmiany. Nasza choroba obejmowała znacznie więcej niż tylko zażywanie narkotyków, więc nasze wyzdrowienie musi obejmować znacznie więcej niż tylko abstynencję. Wyzdrowienie jest aktywną zmianą naszych poglądów i nastawienia.

Umiejętność stawiania czoła problemom jest niezbędna, aby pozostać czystym. Jeśli mieliśmy problemy w przeszłości, jest mało prawdopodobne, że sama abstynencja je rozwiąże. Poczucie winy i zmartwienia mogą uniemożliwić nam życie tu i teraz. Zaprzeczanie naszej choroby i inne zastrzeżenia sprawiają, że pozostajemy chorzy. Wielu z nas uważa, że nie możemy mieć

szczęśliwego życia bez narkotyków. Cierpimy z powodu strachu i szaleństwa i czujemy, że nie ma ucieczki od zażywania. Możemy obawiać się odrzucenia przez przyjaciół, jeśli przestaniemy brać. Te uczucia są powszechne wśród osób uzależnionych, które chcą wyzdrowieć. Możemy cierpieć z powodu nadmiernej wrażliwości ego. Niektóre z najczęstszych wymówek dla zażywania narkotyków to samotność, użalanie się nad sobą i strach. Nieuczciwość, ograniczoność umysłowa i niechęć to trzej najwięksi nasi wrogowie. Obsesja na punkcie własnej osoby jest sednem naszej choroby.

Nauczyliśmy się, że stare idee i stare sposoby nie pomogą nam pozostać czystymi ani żyć lepszym życiem. Jeśli pozwolimy sobie na stagnację i będziemy trzymać się śmiertelnej mody i fatalnej fajności, poddajemy się objawom naszej choroby. Jednym z problemów jest to, że łatwiej nam było zmienić nasze postrzeganie rzeczywistości niż zmienić rzeczywistość. Musimy porzucić tę starą koncepcję i zmierzyć się z faktem, że rzeczywistość i życie toczą się dalej, niezależnie od tego, czy zdecydujemy się je zaakceptować, czy nie. Możemy jedynie zmienić sposób, w jaki reagujemy i postrzegamy samych siebie. Jest to konieczne, abyśmy zaakceptowali fakt, że zmiana jest stopniowa, a powrót do zdrowia jest procesem ciągłym.

Dobrym pomysłem jest uczestnictwo w jednym spotkaniu dziennie przez co najmniej pierwsze dziewięćdziesiąt dni zdrowienia. Uzależnieni odczuwają

szczególne uczucie, gdy odkrywają, że są inni ludzie, którzy dzielą ich trudności, zarówno przeszłe, jak i obecne. Na początku nie możemy zrobić nic więcej niż uczestniczyć w spotkaniach. Prawdopodobnie nie pamiętamy ani jednego słowa, osoby ani myśli z naszego pierwszego spotkania. Z czasem możemy się zrelaksować i cieszyć atmosferą zdrowienia. Spotkania wzmacniają nasze zdrowienie. Na początku możemy się bać, ponieważ nie znamy nikogo. Niektórzy z nas uważają, że nie potrzebujemy spotkań. Jednak kiedy cierpimy, idziemy na spotkanie i znajdujemy ukojenie. Spotkania pozwalają nam pozostać w kontakcie z tym, gdzie byliśmy, ale co ważniejsze, z tym, dokąd możemy zmierzać w naszym zdrowieniu. Regularnie uczestnicząc w spotkaniach, uczymy się wartości rozmów z innymi uzależnionymi, którzy mają takie same problemy i cele jak my. Musimy się otworzyć i zaakceptować miłość i zrozumienie, których potrzebujemy, aby się zmienić. Kiedy poznajemy Wspólnotę i jej zasady oraz zaczynamy je wprowadzać w życie, zaczynamy się rozwijać. Wkładamy wysiłek w rozwiązanie naszych najbardziej oczywistych problemów, a resztę odpuszczamy. Wykonujemy zadania, które mamy do wykonania, a wraz z postępami pojawiają się nowe możliwości poprawy.

Nasi nowi przyjaciele ze Wspólnoty pomogą nam. Naszym wspólnym celem jest wyzdrowienie. Czysti, razem stawiamy czoła światu. Nie musimy już czuć się przyparci do muru, zdani na łaskę wydarzeń i okoliczności.

Posiadanie przyjaciół, którym zależy na naszym dobrym samopoczuciu, ma ogromne znaczenie. Znajdujemy swoje miejsce we Wspólnocie i dołączamy do grupy, której spotkania pomagają nam w wyzdrowieniu. Przez tak długi czas byliśmy niewiarygodni, że większość naszych przyjaciół i rodzin wątpi w nasze wyzdrowienie. Uważają, że nie będzie ono trwałe. Potrzebujemy ludzi, którzy rozumieją naszą chorobę i proces zdrowienia. Na spotkaniach możemy dzielić się doświadczeniami z innymi uzależnionymi, zadawać pytania i uczyć się o naszej chorobie. Uczymy się nowych sposobów życia. Nie jesteśmy już ograniczeni naszymi starymi przekonaniami.

Stopniowo zastępujemy stare nawyki nowymi sposobami życia. Stajemy się gotowi do zmiany. Regularnie chodzimy na spotkania, zbieramy i wykorzystujemy numery telefonów, czytamy literaturę, a co najważniejsze, nie używamy. Uczymy się dzielić się z innymi. Jeśli nie powiemy komuś, że cierpimy, rzadko to zauważy. Kiedy prosimy o pomoc, możemy ją otrzymać.

Kolejnym narzędziem dla nowicjusza jest zaangażowanie się w działalność Wspólnoty. Angażując się, uczymy się stawiać program na pierwszym miejscu i podchodzić do innych spraw na luzie. Zaczynamy od proszenia o pomoc i wypróbowywania zaleceń osób uczestniczących w spotkaniach. Dobrze jest pozwolić innym członkom grupy nam pomóc. Z czasem będziemy w stanie przekazać dalej to, co otrzymaliśmy. Uczymy się, że służba innym pozwoli nam wyjść poza siebie. Nasza praca

może zacząć się od prostych czynności: opróżniania popielniczek, parzenia kawy, sprzątania, przygotowywania spotkania, otwierania drzwi, przewodniczenia spotkaniu i rozdawania literatury. Wykonywanie tych czynności pomaga nam poczuć się częścią Wspólnoty.

Odkryliśmy, że pomocne jest posiadanie sponsora i korzystanie z jego wsparcia. Sponsoring jest procesem dwukierunkowym. Pomaga zarówno nowicjuszowi, jak i sponsorowi. Czas trzeźwości i doświadczenie sponsora mogą zależeć od dostępności sponsorów w danej lokalizacji. Sponsoring nowicjuszy jest również obowiązkiem grupy. Jest to podejście domyślne i nieformalne, ale stanowi sedno metody N.A. wychodzenia z uzależnienia — jeden uzależniony pomaga drugiemu.

Jedną z najgłębszych zmian w naszym życiu jest sfera relacji osobistych. Nasze pierwsze kontakty z innymi często zaczynają się od naszego sponsora. Jako nowicjusze łatwiej nam jest, gdy mamy kogoś, komu ufamy i komu możemy się zwierzyć. Odkryliśmy, że zaufanie do osób z większym doświadczeniem jest raczej zaletą niż wadą. Nasze doświadczenie pokazuje, że praca nad krokami jest najlepszą gwarancją uniknięcia nawrotu. Nasi sponsorzy i przyjaciele mogą doradzać nam, jak pracować nad krokami. Możemy porozmawiać o tym, co oznaczają te kroki, na stronie . Mogą nam pomóc przygotować się do duchowego doświadczenia, jakim jest życie zgodnie z tymi krokami. Prośenie Boga, tak jak Go rozumiemy, o pomoc poprawia nasze zrozumienie tych kroków. Kiedy jesteśmy

gotowi, musimy wypróbować nasz nowo odkryty sposób życia. Uczymy się, że program nie zadziała, jeśli będziemy próbować dostosować go do naszego życia. Musimy nauczyć się dostosowywać nasze życie do programu.

Dzisiaj szukamy rozwiązań, a nie problemów. Wypróbujemy to, czego się nauczyliśmy, na zasadzie eksperymentu. Zatrzymujemy to, czego potrzebujemy, a resztę odrzucamy. Odkrywamy, że realizując kroki, komunikując się z naszą Siłą Wyższą, rozmawiając z naszymi sponsorami i dzieląc się z nowymi członkami, jesteśmy w stanie wzrastać duchowo.

Dwanaście Kroków służy jako program zdrowienia. Uczymy się, że możemy zwrócić się do naszej Siły Wyższej o pomoc w rozwiązywaniu problemów. Kiedy dzielimy się trudnościami, które kiedyś sprawiały, że uciekaliśmy, doświadczamy dobrych uczuć, które dają nam siłę, by zacząć szukać woli Bożej względem nas.

Wierzimy, że Siła Wyższa zaopiekuje się nami. Jeśli szczerze staramy się wypełniać wolę Boga, najlepiej jak potrafimy, możemy poradzić sobie z wszystkim, co się wydarzy. Poszukiwanie woli Siły Wyższej jest duchową zasadą zawartą w krokach. Realizacja kroków i praktykowanie zasad upraszcza nasze życie i zmienia nasze stare postawy. Kiedy przyznajemy, że nasze życie stało się nie do opanowania, nie musimy bronić swojego punktu widzenia. Musimy zaakceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy. Nie musimy już mieć zawsze racji. Kiedy dajemy sobie tę wolność, możemy pozwolić innym na popełnianie

błędów. Wolność zmiany wydaje się przychodzić po zaakceptowaniu siebie.

Dzielenie się z innymi uzależnionymi jest podstawowym narzędziem naszego programu. Taka pomoc może pochodzić tylko od innego uzależnionego. To właśnie ta pomoc mówi: „Coś podobnego przydarzyło się mnie i zrobiłem to...”. Każdemu, kto pragnie naszego stylu życia, dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją, zamiast pouczać i osądzać. Jeśli dzielenie się doświadczeniem naszego bólu pomoże choćby jednej osobie, to było warto cierpieć. Wzmacniamy nasze własne wyzdrowienie, dzieląc się nim z innymi, którzy proszą o pomoc. Jeśli zatrzymujemy to, czym możemy się podzielić, tracimy to. Słowa nie mają znaczenia, dopóki nie przełożymy ich na czyny.

Rozpoznajemy nasz rozwój duchowy, kiedy jesteśmy w stanie wyciągnąć rękę i pomóc innym. Pomagamy innym, kiedy angażujemy się w pracę społeczną i staramy się przekazać przesłanie o zdrowieniu osobom uzależnionym, które nadal cierpią. Uczymy się, że to, co mamy, zachowujemy tylko wtedy, gdy się tym dzielimy. Ponadto nasze doświadczenie pokazuje, że wiele osobistych problemów rozwiązuje się, kiedy wychodzimy z siebie i oferujemy pomoc potrzebującym. Uznajemy, że osoba uzależniona najlepiej rozumie i pomaga innej osobie uzależnionej (). Bez względu na to, ile dajemy, zawsze znajdzie się kolejna osoba uzależniona, która szuka pomocy.

Nie możemy pozwolić sobie na utratę z oczu znaczenia sponsorowania i okazywania szczególnego zainteresowania zagubionemu uzależnionemu, który chce przestać zażywać. Doświadczenie jasno pokazuje, że ci, którzy czerpią najwięcej z programu Narcotics Anonymous, to ci, dla których sponsorowanie jest ważne. Obowiązki związane ze sponsorowaniem są przez nas mile widziane i akceptowane jako okazja do wzbogacenia naszego osobistego doświadczenia w N.A.

Współpraca z innymi to dopiero początek pracy służbowej. Służba NA pozwala nam poświęcić większość czasu na bezpośrednią pomoc cierpiącym uzależnionym, a także zapewnić przetrwanie samego Narcotics Anonymous. W ten sposób zachowujemy to, co mamy, dzieląc się tym z innymi.

ROZDZIAŁ SZÓSTY

DWANAŚCIE TRADYCJI

ANONIMOWYCH NARKOMANÓW

To, co mamy, możemy zachować tylko dzięki czujności i tak jak wolność jednostki wynika z Dwunastu Kroków, tak wolność grupy wynika z naszych Tradycji.

Dopóki więzi, które nas łączą, są silniejsze od tych, które mogłyby nas rozdzielić, wszystko będzie dobrze.

- 1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; osobiste wyzdrowienie zależy od jedności N.A.*
- 2. W naszym grupie istnieje tylko jedna najwyższa władza – kochający Bóg, który wyraża się poprzez sumienie naszej grupy. Nasi przywódcy są jedynie zaufanymi sługami; nie rządzą.*
- 3. Jedynym warunkiem członkostwa jest chęć zaprzestania używania.*
- 4. Każda grupa powinna być autonomiczna, z wyjątkiem spraw dotyczących innych grup lub N.A. jako całości.*
- 5. Każda grupa ma tylko jeden główny cel – przekazać przesłanie uzależnionym, którzy nadal cierpią.*
- 6. Grupa NA nie powinna nigdy popierać, finansować ani używać nazwy NA żadnej powiązanej placówce lub zewnętrznej organizacji, aby problemy związane z pieniędzmi, majątkiem lub prestiżem nie odwiodły nas od naszego głównego celu.*
- 7. Każda grupa N.A. powinna być w pełni samowystarczalna, odrzucając zewnętrzne dotacje.*

8. *Narcotics Anonymous powinno pozostać na zawsze organizacją nieprofesjonalną, ale nasze centra usługowe mogą zatrudniać specjalnych pracowników.*
9. *NA jako taka nie powinna nigdy być zorganizowana, ale możemy tworzyć rady lub komitety usługowe bezpośrednio odpowiedzialne przed tymi, którym służą.*
10. *Narcotics Anonymous nie ma zdania na temat spraw zewnętrznych, dlatego nazwa N.A. nie powinna nigdy być wykorzystywana w publicznych kontrowersjach.*
11. *Nasza polityka public relations opiera się raczej na przyciąganiu niż promocji; zawsze musimy zachować anonimowość osobistą w prasie, radiu i filmach.*
12. *Anonimowość jest duchową podstawą wszystkich naszych Tradycji, zawsze przypominając nam, abyśmy przedkładali zasady nad osobowości.*

Zrozumienie tych Tradycji następuje powoli, z upływem czasu. Informacje zbieramy podczas rozmów z członkami i odwiedzając różne grupy. Zazwyczaj dopiero gdy angażujemy się w służbę, ktoś zwraca nam uwagę, że „osobiste wyzdrowienie zależy od jedności N.A.”, a jedność zależy od tego, jak dobrze przestrzegamy naszych Tradycji. Dwanaście Tradycji N.A. nie podlega negocjacom. Są to wytyczne, które utrzymują nasze Wspólnotę przy życiu i zapewniają jej wolność.

Postępując zgodnie z tymi wytycznymi w naszych relacjach z innymi i całym społeczeństwem, unikamy wielu problemów. Nie oznacza to, że nasze Tradycje eliminują wszystkie problemy. Nadal musimy stawiać czoła trudnościom, które się pojawiają: problemom

komunikacyjnym, różnicom zdań, wewnętrznym kontrowersjom oraz problemom z osobami i grupami spoza Wspólnoty. Jednak stosując te zasady, unikamy niektórych pułapek.

Wiele naszych problemów jest podobnych do tych, z którymi musieli zmagać się nasi poprzednicy. Ich ciężko zdobyte doświadczenie dało początek Tradycjom, a nasze własne doświadczenie pokazuje, że zasady te są dziś tak samo aktualne, jak w momencie ich sformułowania. Nasze Tradycje chronią nas przed wewnętrznymi i zewnętrznymi siłami, które mogłyby nas zniszczyć. Są one prawdziwą więzią, która nas łączy. Działają one tylko dzięki zrozumieniu i stosowaniu.

TRADYCJA PIERWSZA

*„Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze;
osobiste wyzdrowienie zależy od jedności NA”.*

Nasza pierwsza tradycja dotyczy jedności i naszego wspólnego dobra. Jedną z najważniejszych rzeczy w naszym nowym stylu życia jest przynależność do grupy uzależnionych dążących do wyzdrowienia. Nasze przetrwanie jest bezpośrednio związane z przetrwaniem grupy i wspólnoty. Aby zachować jedność w Narcotics Anonymous, konieczne jest, aby grupa pozostała stabilna, w przeciwnym razie cała wspólnota zginie, a poszczególne osoby umrą.

Dopiero gdy trafiliśmy do Narcotics Anonymous, wyzdrowienie stało się możliwe. Ten program może zrobić dla nas to, czego sami nie byliśmy w stanie zrobić. Staliśmy się częścią grupy i odkryliśmy, że możemy wyzdrowieć. Dowiedzieliśmy się, że ci, którzy nie

kontynuowali aktywnego udziału w Wspólnocie, mieli przed sobą trudną drogę. Jednostka jest cenna dla grupy, a grupa jest cenna dla jednostki. Nigdy nie doświadczyliśmy takiej uwagi i troski, jaką znaleźliśmy w programie. Jesteśmy akceptowani i kochani za to, kim jesteśmy, a nie pomimo tego, kim jesteśmy. Nikt nie może odebrać nam członkostwa ani zmusić nas do zrobienia czegoś, czego nie chcemy. Podążamy tą drogą życia raczej poprzez dawanie przykładu niż poprzez nakazy. Dzielimy się naszym doświadczeniem i uczymy się od siebie nawzajem. W naszym uzależnieniu konsekwentnie przedkładaliśmy nasze osobiste pragnienia nad wszystko inne. W Narcotics Anonymous odkryliśmy, że to, co jest najlepsze dla grupy, zazwyczaj jest dobre dla nas.

Nasze osobiste doświadczenia związane z używaniem narkotyków różniły się od siebie. Jednak jako grupa odkryliśmy wiele wspólnych motywów w naszym uzależnieniu. Jednym z nich była potrzeba udowodnienia samowystarczalności. Przekonaliśmy samych siebie, że możemy sobie poradzić samodzielnie i zaczęliśmy żyć w oparciu o to przekonanie. Skutki były katastrofalne i ostatecznie każdy z nas musiał przyznać, że samowystarczalność była kłamstwem. To przyznanie się było punktem wyjścia do naszego wyzdrowienia i jest głównym punktem jedności naszej wspólnoty. Mieliśmy wspólne cechy naszego uzależnienia i odkryliśmy, że w naszym wyzdrowieniu mamy wiele wspólnego. Łączy nas wspólne pragnienie pozostania czystymi. Nauczyliśmy się polegać na sile większej od nas samych. Naszym celem w Narcotics Anonymous jest przekazywanie wiadomości

uzależnionym, którzy nadal cierpią. Nasze tradycje są wytycznymi, które chronią nas przed nami samymi. Są one naszą jednością.

Jedność jest niezbędna w Narcotics Anonymous. Nie oznacza to, że nie mamy między sobą sporów i konfliktów – mamy je. Kiedy ludzie się spotykają, zawsze pojawiają się różnice zdań. Jednak możemy się nie zgadzać, nie będąc przy tym nieprzyjemni. Wielokrotnie w sytuacjach kryzysowych odkładaliśmy na bok nasze różnice i pracowaliśmy dla wspólnego dobra. Widzieliśmy dwóch członków, którzy zazwyczaj nie dogadują się, współpracujących z nowym członkiem. Widzieliśmy grupę wykonującą proste zadania, aby opłacić wynajem sali spotkań. Widzieliśmy członków przejeżdżających setki kilometrów, aby pomóc nowej grupie. Te i wiele innych działań są powszechne w naszej wspólnotie. Bez tych działań N.A. nie mogłoby przetrwać.

Musimy żyć i pracować razem jako grupa, aby zapewnić, że w czasie burzy nasz statek nie zatonał, a nasi członkowie nie zginęli. Dzięki wierze w Siłę większą od nas samych, ciężkiej pracy i jedności przetrwamy i będziemy nadal nieść przesłanie uzależnionym, którzy nadal cierpią.

TRADYCJA DRUGA

„W naszym grupie istnieje tylko jedna najwyższa władza – kochający Bóg, który wyraża się w naszej zbiorowej świadomości. Nasi przywódcy są jedynie zaufanymi sługami; nie rządzą”.

W Narcotics Anonymous zajmujemy się ochroną przed samym sobą. Nasza Druga Tradycja jest tego przykładem. Z natury jesteśmy ludźmi o silnej woli, egocentrycznymi, którzy zostali zebrani razem w N.A. Jesteśmy złymi menedżerami i nikt z nas nie jest w stanie konsekwentnie podejmować dobrych decyzji.

W Narcotics Anonymous polegamy na kochającym Bogu, który wyraża się w naszej zbiorowej świadomości, a nie w naszej opinii osobistej lub ego. Pracując nad kolejnymi krokami, uczymy się polegać na sile większej od nas samych i wykorzystywać tę siłę dla celów naszej grupy. Musimy nieustannie czuwać, aby nasze decyzje były prawdziwym wyrazem woli Boga. Często istnieje ogromna różnica między sumieniem grupy a opinią grupy, dyktowaną przez silne osobowości lub popularność. Niektóre z naszych najbardziej bolesnych doświadczeń związanych z rozwojem wynikały z decyzji podjętych w imię sumienia grupy. Prawdziwe zasady duchowe nigdy nie są ze sobą sprzeczne; uzupełniają się one wzajemnie. Duchowe sumienie grupy nigdy nie będzie sprzeczne z żadną z naszych Tradycji.

Druga Tradycja dotyczy natury przywództwa w NA. Nauczyliśmy się, że w naszej wspólnotie skuteczne jest przywództwo poprzez dawanie przykładu i bezinteresowną służbę. Kierowanie i manipulowanie zawodzą. Zdecydowaliśmy się nie mieć prezesów, mistrzów ani dyrektorów. Zamiast tego mamy sekretarzy, skarbników i przedstawicieli. Tytuły te sugerują raczej służbę niż kontrolę. Nasze doświadczenie pokazuje, że jeśli grupa staje się przedłużeniem osobowości lidera lub członka, traci swoją skuteczność. Atmosfera zdrowienia w naszych

grupach jest jednym z naszych najcenniejszych atutów i musimy ją starannie chronić, aby nie stracić jej na rzecz polityki i osobowości.

Ci z nas, którzy byli zaangażowani w służbę lub zakładanie grupy, czasami mają trudności z odpuszczeniem. Ego, bezpodstawna duma i samowola niszczą grupę, jeśli otrzymają władzę. Musimy pamiętać, że stanowiska zostały nam powierzone, że jesteśmy zaufanymi sługami i że nikt z nas nigdy nie rządzi. Narcotics Anonymous jest programem danym przez Boga i możemy utrzymać godność naszej grupy tylko dzięki zbiorowej świadomości i miłości Boga.

Niektórzy będą się temu sprzeciwiać. Jednak wielu stanie się wzorem do naśladowania dla nowych członków. Osoby egoistyczne szybko odkrywają, że znalazły się na zewnątrz, powodując niezgodę i ostatecznie katastrofę dla samych siebie. Wiele z nich zmienia się; uczą się, że możemy być rządzone tylko przez kochającego Boga, zgodnie z naszym zbiorowym sumieniem.

TRADYCJA TRZECIA

„Jedynym warunkiem członkostwa jest chęć zaprzestania używania”.

Ta tradycja jest ważna zarówno dla jednostki, jak i dla grupy. Pragnienie jest słowem kluczowym; pragnienie jest podstawą naszego wyzdrowienia. W naszych historiach i doświadczeniach związanych z próbami przekazania przesłania o wyzdrowieniu osobom uzależnionym, które nadal cierpią, wielokrotnie pojawiał się jeden bolesny fakt. Osoba uzależniona, która nie chce przestać zażywać, nie

przestanie zażywać. Można ją analizować, doradzać jej, przekonywać, modlić się za nią, grozić jej, bić lub zamykać, ale nie przestanie, dopóki sama nie zechce przestać. Jedyne, czego wymagamy od naszych członków, to posiadanie tego pragnienia. Bez niego są skazani na porażkę, ale z nim zdarzają się cuda.

Pragnienie jest naszym jedynym wymogiem. Uzależnienie nie dyskryminuje. Ta tradycja ma na celu zapewnienie, że każdy uzależniony, niezależnie od zażywanych narkotyków, rasy, przekonań religijnych, płci, preferencji seksualnych lub sytuacji finansowej, ma swobodę praktykowania stylu życia N.A. Dzięki „... pragnieniu zaprzestania zażywania” jako jedynemu wymogowi członkostwa, żaden uzależniony nie jest lepszy od innego. Wszyscy uzależnieni są mile widziani i mają równe szanse na uzyskanie ulgi, której szukają w swoim uzależnieniu; każdy uzależniony może wyzdrowieć w tym programie na równych zasadach. Ta tradycja gwarantuje nam wolność w procesie zdrowienia.

Członkostwo w Narcotics Anonymous nie jest automatyczne, gdy ktoś przekroczy próg lub gdy nowicjusz zdecyduje się przestać zażywać. Decyzja o przystąpieniu do naszej wspólnoty należy do danej osoby. Każdy uzależniony, który pragnie przestać zażywać, może zostać członkiem N.A. Jesteśmy uzależnieni, a naszym problemem jest uzależnienie.

Decyzja o członkostwie należy do danej osoby. Uważamy, że idealny stan naszej wspólnoty istnieje wtedy, gdy uzależnieni mogą swobodnie i otwarcie przychodzić na spotkania N.A., kiedy i gdzie chcą, i równie swobodnie je opuszczać. Zdajemy sobie sprawę, że wyzdrowienie jest

rzeczywistością, a życie bez narkotyków jest lepsze, niż kiedykolwiek sobie wyobrażaliśmy. Otwieramy nasze drzwi dla innych uzależnionych, mając nadzieję, że znajdą to, co my znaleźliśmy. Wiemy jednak, że tylko ci, którzy pragną rzucić nałóg i chcą tego, co mamy do zaoferowania, dołączą do naszego stylu życia.

TRADYCJA CZWARTA

„Każda grupa powinna być autonomiczna, z wyjątkiem spraw dotyczących innych grup lub N.A. jako całości”.

Autonomia naszych grup jest niezbędna dla naszego przetrwania. Słownik definiuje autonomię jako „posiadanie prawa lub uprawnień do samorządności... podejmowaną lub prowadzoną bez kontroli zewnętrznej”. Oznacza to, że nasze grupy są samorządne i nie podlegają kontroli zewnętrznej. Każda grupa musiała stanąć na własnych nogach i rozwijać się samodzielnie.

Ktoś mógłby zapytać: „Czy naprawdę jesteśmy autonomiczni? Czy nie mamy komitetów usługowych, biur, działań, infolinii i innych działań w NA?”. Są to usługi, z których korzystamy, aby pomóc nam w naszym wyzdrowieniu i realizować główny cel naszych grup. Narcotics Anonymous to wspólnota mężczyzn i kobiet, uzależnionych spotykających się w grupach i stosujących określony zestaw zasad duchowych, aby uwolnić się od uzależnienia i znaleźć nowy sposób życia. Wspomniane usługi są wynikiem działań członków, którym zależy na tym, aby wyciągnąć rękę i zaoferować pomoc oraz doświadczenie, aby nasza droga była łatwiejsza.

Grupa Narcotics Anonymous to każda grupa, która spotyka się regularnie, w określonym miejscu i czasie, w celu zdrowienia, pod warunkiem, że przestrzega Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji Narcotics Anonymous. Istnieją dwa podstawowe rodzaje spotkań Narcotics Anonymous: otwarte dla ogółu społeczeństwa i zamknięte dla ogółu społeczeństwa (tylko dla osób uzależnionych). Formaty spotkań różnią się znacznie w zależności od grupy; niektóre są spotkaniami uczestniczymi, inne prelekcjami, jeszcze inne mają formę pytań i odpowiedzi, a niektóre skupiają się na dyskusji na temat szczególnych problemów.

Niezależnie od rodzaju lub formatu spotkań danej grupy, jej funkcja jest zawsze taka sama: zapewnienie odpowiedniego i niezawodnego środowiska dla osobistego powrotu do zdrowia oraz promowanie takiego powrotu. Tradycje te są częścią zestawu duchowych zasad Narcotics Anonymous i bez nich N.A. nie istnieje.

Autonomia daje naszym grupom swobodę działania na własną rękę w celu stworzenia atmosfery zdrowienia, służenia swoim członkom i realizacji swojego podstawowego celu. Z tych powodów tak starannie strzegimy naszej autonomii.

Wydawałoby się, że w naszych grupach możemy robić wszystko, co decydujemy, niezależnie od tego, co mówią inni. Jest to częściowo prawda. Każda grupa ma całkowitą swobodę, z wyjątkiem sytuacji, gdy jej działania mają wpływ na inne grupy lub N.A. jako całość. Podobnie jak sumienie grupowe, autonomia może być bronią obosieczną. Autonomia grupy była wykorzystywana do

usprawiedliwiania naruszania Tradycji. Jeśli istnieje sprzeczność, oznacza to, że odeszliśmy od naszych zasad. Jeśli sprawdzimy, czy nasze działania mieszczą się wyraźnie w granicach naszych tradycji, jeśli nie dyktujemy innym grupom ani nie narzucamy im niczego, a także jeśli z wyprzedzeniem rozważymy konsekwencje naszych działań, wszystko będzie dobrze.

TRADYCJA PIĄTA

„Każda grupa ma tylko jeden główny cel – przekazać przesłanie uzależnionym, którzy nadal cierpią”.

„Chcesz powiedzieć, że naszym głównym celem jest przekazywanie wiadomości? Myślałem, że jesteśmy tutaj, aby się wyleczyć. Myślałem, że naszym głównym celem jest wyleczenie się z uzależnienia od narkotyków”. Dla jednostki jest to z pewnością prawda; nasi członkowie są tutaj, aby uwolnić się od uzależnienia i znaleźć nowy sposób życia. Jednak grupy nie są uzależnione i nie wychodzą z nałogu. Wszystko, co nasze grupy mogą zrobić, to zasiać ziarno wyzdrowienia i zgromadzić osoby uzależnione, aby magia empatii, szczerości, troski, dzielenia się i służby mogła zadziałać. Celem tej tradycji jest zapewnienie utrzymania atmosfery zdrowienia. Można to osiągnąć tylko poprzez utrzymanie orientacji naszych grup na zdrowienie. Fakt, że każda z naszych grup koncentruje się na przekazywaniu przesłania, zapewnia spójność; uzależnieni mogą na nas liczyć. Jedność działania i celu sprawia, że możliwe staje się to, co wydawało się nam niemożliwe – zdrowienie.

Dwunasty krok naszego osobistego programu mówi również, że przekazujemy przesłanie uzależnionym, którzy nadal cierpią. Współpraca z innymi jest potężnym narzędziem. „Wartość terapeutyczna pomocy udzielanej przez jednego uzależnionego drugiemu nie ma sobie równych”. Nowi członkowie w ten sposób znaleźli Narcotics Anonymous i nauczyli się pozostawać czystymi. Dla członków potwierdza to ich zaangażowanie w zdrowienie. Grupa jest najpotężniejszym narzędziem, jakim dysponujemy, aby przekazywać przesłanie. Kiedy członek przekazuje przesłanie, jest on w pewnym sensie ograniczony interpretacją i osobowością. Problemem literatury jest język. Czasami gubią się uczucia, intensywność i siła przekazu. W naszej grupie, w której jest wiele różnych osobowości, przesłanie wyzdrowienia jest powracającym tematem.

Co by się stało, gdyby nasze grupy miały inny główny cel? Uważamy, że nasze przesłanie zostałoby osłabione, a następnie utracone. Gdybyśmy skupili się na zarabianiu pieniędzy, wielu z nas mogłoby stać się bogatymi. Gdybyśmy byli klubem towarzyskim, moglibyśmy znaleźć wielu przyjaciół i kochanków. Gdybyśmy specjalizowali się w edukacji, mielibyśmy wielu inteligentnych uzależnionych. Gdyby naszą specjalnością była pomoc medyczna, wielu z nas odzyskałoby zdrowie. Gdyby celem naszej grupy było coś innego niż przekazywanie przesłania, wielu z nas umarłoby, a niewielu odnalazłoby trzeźwość.

Jakie jest nasze przesłanie? Przesłanie jest takie, że uzależniony, każdy uzależniony, może przestać zażywać narkotyki, stracić chęć do zażywania i znaleźć nowy

sposób na życie. Nasze przesłanie to nadzieja i obietnica wolności. Kiedy wszystko jest już powiedziane i zrobione, naszym głównym celem może być tylko przekazanie przesłania uzależnionemu, który nadal cierpi, ponieważ to wszystko, co mamy do zaoferowania.

TRADYCJA SZÓSTA

„Grupa N.A. nie powinna nigdy popierać, finansować ani używać nazwy N.A. żadnej powiązanej placówce lub zewnętrznej organizacji, aby problemy związane z pieniędzmi, majątkiem lub prestiżem nie odwiodły nas od naszego głównego celu”.

Nasza szósta tradycja mówi nam o niektórych rzeczach, które musimy robić, aby zachować i chronić nasz główny cel. Tradycja ta stanowi podstawę naszej polityki niepowiązania i jest niezwykle ważna dla kontynuacji i rozwoju Narcotics Anonymous.

Przyjrzyjmy się, co mówi ta tradycja. Pierwszą rzeczą, której grupa nigdy nie powinna robić, jest popieranie. Popieranie oznacza sankcjonowanie, zatwierdzanie lub rekomendowanie. Poparcie może być bezpośrednie lub domyślne. Bezpośrednie poparcie widzimy codziennie w reklamach telewizyjnych. Poparcie domyślne to takie, które nie jest wyraźnie określone.

Wiele innych organizacji chce korzystać z nazwy N.A. Zezwolenie im na to byłoby poparciem domyślnym i naruszeniem tej tradycji. Szpitale, ośrodki odwykowe, kuratorzy sądowi i urzędy ds. zwolnień warunkowych to tylko niektóre z instytucji, z którymi współpracujemy,

przekazując przesłanie N.A. Chociaż organizacje te są szczerze i organizujemy spotkania N.A. w ich placówkach, nie możemy popierać ich, finansować ani pozwalać im na wykorzystywanie nazwy N.A. do dalszego rozwoju. Jesteśmy jednak gotowi przekazywać zasady N.A. tym instytucjom, aby osoby uzależnione, które nadal cierpią, mogły dokonać wyboru.

Kolejną rzeczą, której nigdy nie powinniśmy robić, jest finansowanie. Jest to bardziej oczywiste. Finansowanie oznacza dostarczanie funduszy lub pomoc finansową.

Trzecią rzeczą, przed którą ostrzega ta tradycja, jest używanie nazwy NA do realizacji celów innych programów. Na przykład kilka razy inne programy próbowały wykorzystać Narcotics Anonymous jako część oferowanych przez siebie usług, aby uzasadnić finansowanie.

Ponadto tradycja mówi nam, że placówka powiązana to każde miejsce, w którym uczestniczą członkowie NA. Może to być ośrodek resocjalizacyjny, ośrodek detoksykacyjny, ośrodek doradczy lub klub. Ludziom łatwo jest pomylić, czym jest NA, a czym są placówki powiązane. Ośrodki odwykowe, które zostały założone lub są obsługiwane przez członków NA, muszą zadbać o to, aby różnica była jasna. Być może największe zamieszanie pojawia się w przypadku klubów. Nowi członkowie i starsi członkowie często utożsamiają kluby z Narcotics Anonymous. Powinniśmy dołożyć szczególnych starań, aby poinformować te osoby, że placówki te i N.A. to nie to samo. Przedsiębiorstwo zewnętrzne to każda agencja, przedsięwzięcie biznesowe, religia, stowarzyszenie,

organizacja, powiązana działalność lub inne stowarzyszenie. Większość z nich jest łatwa do zidentyfikowania, z wyjątkiem innych wspólnot. Narcotics Anonymous jest odrębną i odrębną wspólnotą. Naszym problemem jest uzależnienie. Inne wspólnoty Dwunastu Kroków specjalizują się w innych problemach, a nasze relacje z nimi opierają się na współpracy, a nie przynależności. Wykorzystanie literatury, prelegentów i ogłoszeń innych wspólnot podczas naszych spotkań stanowi domyślne poparcie dla zewnętrznej organizacji.

Szósta tradycja ostrzega nas przed tym, co może się stać: „aby problemy związane z pieniędzmi, majątkiem lub prestiżem nie odwiodły nas od naszego głównego celu”. Problemy te często stają się obsesją i odcinają nas od naszego duchowego celu. Dla jednostki tego typu nadużycie może być druzgocące, a dla grupy może mieć katastrofalne skutki. Kiedy jako grupa odstępujemy od naszego głównego celu, uzależnieni, którzy mogliby znaleźć drogę do wyzdrowienia, umierają.

TRADYCJA SIÓDMA

„Każda grupa NA powinna być w pełni samowystarczalna i odrzucać zewnętrzne datki”.

Samowystarczalność jest ważną częścią naszego nowego stylu życia. Dla jednostki jest to zazwyczaj dość duża zmiana. W naszym uzależnieniu byliśmy zależni od ludzi, miejsc i rzeczy. Oczekiwaliśmy od nich wsparcia i dostarczania nam tego, czego nam brakowało. Jako uzależnieni w trakcie zdrowienia odkrywamy, że nadal jesteśmy zależni, ale nasza zależność przeniosła się z

otaczających nas rzeczy na kochającego Boga i wewnętrzną siłę, którą czerpiemy z naszej relacji z Nim. My, którzy nie byliśmy w stanie funkcjonować jako ludzie, teraz odkrywamy, że wszystko jest dla nas możliwe. Marzenia, z których dawno zrezygnowaliśmy, mogą teraz stać się rzeczywistością. Uzależnieni jako grupa byli ciężarem dla społeczeństwa. W N.A. nasze grupy nie tylko są samowystarczalne, ale domagają się prawa do tego.

Pieniądze zawsze były dla nas problemem. Nigdy nie mogliśmy znaleźć wystarczającej ilości, aby utrzymać siebie i nasze nawyki. Pracowaliśmy, kradliśmy, oszukiwaliśmy, żebraliśmy i sprzedawaliśmy się; nigdy nie było wystarczającej ilości pieniędzy, aby wypełnić pustkę w środku. W naszym zdrowieniu pieniądze często nadal stanowią problem.

Potrzebujemy pieniędzy, aby prowadzić naszą grupę; musimy płacić czynsz, kupować materiały i literaturę. Podczas naszych spotkań zbieramy datki, aby pokryć te wydatki, a pozostała kwota jest przeznaczana na wsparcie naszych usług i realizację naszego głównego celu. Niestety, po opłaceniu wydatków grupy pozostaje niewiele. Czasami członkowie, którzy mogą sobie na to pozwolić, przekazują dodatkowe środki, aby pomóc. Czasami tworzy się komitet, który organizuje działania mające na celu zebranie funduszy. Te wysiłki są pomocne i bez nich nie zaszlibyśmy tak daleko. Usługi N.A. nadal wymagają pieniędzy i chociaż czasami jest to frustrujące, naprawdę nie chcielibyśmy, aby było inaczej; wiemy, że cena byłaby zbyt wysoka. Wszyscy musimy się zjednoczyć, a w jedności () uczymy się, że naprawdę jesteśmy częścią czegoś większego niż my sami.

Nasza polityka dotycząca pieniędzy jest jasno określona: odrzucamy wszelkie darowizny z zewnątrz; nasze Stowarzyszenie jest całkowicie samowystarczalne. Nie przyjmujemy żadnych funduszy, dotacji, pożyczek ani darowizn. Wszystko ma swoją cenę, niezależnie od intencji. Niezależnie od tego, czy ceną są pieniądze, obietnice, ustępstwa, specjalne uznanie, poparcie czy przysługi, jest ona dla nas zbyt wysoka. Nawet gdyby ci, którzy chcieliby nam pomóc, mogli zagwarantować brak żadnych zobowiązań, nadal nie przyjęlibyśmy ich pomocy. Nie możemy pozwolić sobie na to, aby nasi członkowie wnosili więcej niż ich sprawiedliwy udział. Odkryliśmy, że ceną płaconą przez nasze grupy jest brak jedności i kontrowersje. Nie będziemy narażać naszej wolności.

TRADYCJA ÓSMA

„Narkomani Anonimowi powinni pozostać na zawsze nieprofesjonalni, ale nasze centra usługowe mogą zatrudniać specjalnych pracowników”.

Ósma tradycja ma kluczowe znaczenie dla stabilności całego N.A. Aby zrozumieć tę tradycję, musimy zdefiniować pojęcia „nieprofesjonalne centra usługowe” i „specjalni pracownicy”. Dzięki zrozumieniu tych terminów ta ważna tradycja nie wymaga dodatkowych wyjaśnień.

W tej tradycji mówimy, że nie mamy profesjonalistów. Oznacza to, że nie mamy zatrudnionych psychiatrów, lekarzy, prawników ani doradców. Nasz program działa dzięki temu, że jeden uzależniony pomaga drugiemu. Gdybyśmy zatrudniali profesjonalistów w grupach N.A., zniszczylibyśmy naszą jedność. Jesteśmy po prostu

uzależnionymi o równym statusie, którzy swobodnie pomagają sobie nawzajem.

Doceniamy i podziwiamy profesjonalistów. Wielu naszych członków jest profesjonalistami w swoich dziedzinach, ale w NA nie ma miejsca na profesjonalizm.

Centrum usług definiuje się jako miejsce, w którym działają komitety usługowe NA. Przykładami centrów usług są Biuro Światowe oraz biura lokalne, regionalne i okręgowe. Klub, dom przejściowy lub podobna placówka nie są centrami usług NA i nie są powiązane z NA. Centrum usług to po prostu miejsce, w którym usługi NA są świadczone w sposób ciągły.

Tradycja stanowi, że „centra usługowe mogą zatrudniać pracowników specjalnych”. Oznacza to, że centra usługowe mogą zatrudniać pracowników posiadających specjalne umiejętności, takie jak obsługa telefoniczna, prace biurowe lub drukowanie. Tacy pracownicy podlegają bezpośrednio komitetowi usługowemu. Wraz z rozwojem N.A. wzrosło zapotrzebowanie na takich pracowników. Pracownicy specjaliści są niezbędni do zapewnienia wydajności w stale rozwijającej się wspólnocie.

Dla jasności należy zdefiniować różnicę między profesjonalistami a specjalnymi pracownikami. Profesjonaliści pracują w określonych zawodach, które nie są bezpośrednio związane z NA, ale służą osobistym korzyściom. Profesjonaliści nie przestrzegają tradycji NA. Z drugiej strony, nasi specjaliści pracownicy działają zgodnie z naszymi tradycjami i są zawsze bezpośrednio odpowiedzialni przed tymi, którym służą, przed wspólnotą.

W naszej Ósmej Tradycji nie wyróżniamy naszych członków jako profesjonalistów. Nie nadając żadnemu członkowi statusu profesjonalisty, zapewniamy, że pozostaniemy „na zawsze nieprofesjonalni”.

TRADYCJA DZIEWIĄTA

„N.A. jako takie nie powinno być nigdy zorganizowane, ale możemy tworzyć rady lub komitety usługowe bezpośrednio odpowiedzialne przed tymi, którym służą”.

Ta tradycja określa sposób funkcjonowania naszej wspólnoty. Najpierw musimy zrozumieć, czym jest N.A. Narcotics Anonymous to uzależnieni, którzy pragną przestać zażywać narkotyki, a połączyli się, aby to osiągnąć. Nasze spotkania są zgromadzeniami członków, których celem jest utrzymanie trzeźwości i przekazywanie przesłania o wyzdrowieniu. Nasze kroki i tradycje są ustalone w określonej kolejności.

Są one ponumerowane, nie są przypadkowe i nie mają charakteru nieuporządkowanego. Są zorganizowane, ale nie jest to rodzaj organizacji, o którym mowa w dziewiątej tradycji. W tej tradycji „zorganizowany” oznacza posiadanie zarządzania i kontroli. Na tej podstawie znaczenie dziewiątej tradycji jest jasne. Bez tej tradycji nasza wspólnota byłaby sprzeczna z zasadami duchowymi. Kochający Bóg, który może wyrażać się w naszej zbiorowej świadomości, jest naszym najwyższym autorytetem.

Dziewiąta Tradycja definiuje dalej charakter działań, które możemy podjąć, aby pomóc N.A. Mówi ona, że

możemy tworzyć rady lub komitety służebne, aby zaspokajać potrzeby Wspólnoty. Istnieją one wyłącznie po to, aby służyć Wspólnocie. Taka jest natura naszej struktury służebnej, która ewoluowała i została zdefiniowana w podręczniku służby N.A.

TRADYCJA DZIESIĄTA

„Narcotics Anonymous nie zajmuje stanowiska w sprawach zewnętrznych, dlatego nazwa N.A. nie powinna nigdy być wykorzystywana w publicznych kontrowersjach”.

Aby osiągnąć nasz duchowy cel, Narcotics Anonymous musi być znane i szanowane. Nigdzie nie jest to bardziej oczywiste niż w naszej historii. N.A. zostało założone w 1953 roku. Przez dwadzieścia lat nasza wspólnota pozostawała niewielka i mało znana. W latach 70. społeczeństwo zdało sobie sprawę, że uzależnienie stało się światową epidemią i zaczęło szukać odpowiedzi. Wraz z tym nastąpiła zmiana w sposobie postrzegania osób uzależnionych. Zmiana ta pozwoliła osobom uzależnionym bardziej otwarcie szukać pomocy. Grupy N.A. powstały w wielu miejscach, w których wcześniej nie byliśmy tolerowani. Osoby uzależnione w trakcie zdrowienia utorowały drogę dla kolejnych grup i dalszego zdrowienia. Dzisiaj N.A. jest wspólnotą o zasięgu światowym. Jesteśmy znani i szanowani wszędzie.

Jeśli osoba uzależniona nigdy o nas nie słyszała, nie może nas znaleźć. Jeśli osoby pracujące z osobami uzależnionymi nie wiedzą o naszym istnieniu, nie mogą ich

do nas skierować. Jedną z najważniejszych rzeczy, które możemy zrobić, aby realizować nasz główny cel, jest informowanie ludzi o tym, kim jesteśmy, czym się zajmujemy i gdzie nas znaleźć. Jeśli będziemy to robić i utrzymywać naszą dobrą reputację, z pewnością będziemy się rozwijać.

Nasze wyzdrowienie mówi samo za siebie. Nasza Dziesiąta Tradycja pomaga chronić naszą reputację. Tradycja ta mówi, że N.A. nie ma opinii na temat spraw zewnętrznych. Nie opowiadamy się po żadnej stronie. Nie mamy żadnych zaleceń. N.A., jako wspólnota, nie angażuje się w politykę, ponieważ mogłoby to wywołać kontrowersje. Zagroziłoby to naszej wspólnocie. Ci, którzy zgadzają się z naszymi opiniami, mogliby pochwalić nas za zajęcie stanowiska, ale zawsze znajdą się też tacy, którzy się z nami nie zgodzą. Czy przy tak wysokiej cenie dziwić się, że nie opowiadamy się po żadnej ze stron w problemach społecznych? Dla naszego własnego przetrwania nie zajmujemy stanowiska w sprawach zewnętrznych.

TRADYCJA JEDENASTA

„Nasza polityka public relations opiera się raczej na przyciąganiu niż promocji; zawsze musimy zachować anonimowość osobistą w prasie, radiu i filmach”.

Ta tradycja dotyczy naszych relacji z osobami spoza Wspólnoty. Mówi nam, jak powinniśmy postępować na **poziomie publicznym***. Nasz wizerunek publiczny składa się z tego, co mamy do zaoferowania, czyli sprawdzonego

sposobu na utrzymanie stylu życia wolnego od narkotyków. Chociaż ważne jest, aby dotrzeć do jak największej liczby osób, dla naszego bezpieczeństwa konieczne jest zachowanie ostrożności w przypadku reklam, ulotek i wszelkich materiałów, które mogą trafić do rąk opinii publicznej.

Naszą atrakcyjnością jest to, że sami odnosimy sukcesy. Jako grupy oferujemy powrót do zdrowia. Odkryliśmy, że sukces naszego programu mówi sam za siebie; to jest nasza promocja.

Ta tradycja mówi nam, że musimy zachować anonimowość w prasie, radiu i filmach. Ma to na celu ochronę członków i reputacji Narcotics Anonymous. Nie podajemy naszych nazwisk ani nie występujemy w mediach jako członkowie Narcotics Anonymous. Żadna osoba wewnątrz lub na zewnątrz Wspólnoty nie reprezentuje Narcotics Anonymous.

TRADYCJA DWUNASTA

„Anonimowość jest duchową podstawą wszystkich naszych Tradycji, nieustannie przypominając nam, abyśmy przedkładali zasady nad osobowości”.

Słownikowa definicja anonimowości to „stan nieposiadania imienia”. Zgodnie z Tradycją Dwunastą „ja” staje się „my”. Duchowa podstawa staje się ważniejsza niż jakakolwiek grupa lub osoba.

W miarę jak zbliżamy się do siebie, budzi się w nas pokora. Pokora jest produktem ubocznym, który pozwala nam rosnąć i rozwijać się w atmosferze wolności oraz usuwa strach przed ujawnieniem się przed pracodawcami,

rodzinami lub przyjaciółmi jako osoby uzależnione. Dlatego staramy się rygorystycznie przestrzegać zasady, że „to, co zostało powiedziane na spotkaniach, pozostaje na spotkaniach”.

W naszych Tradycjach mówimy raczej o „my” i „naszym” niż o „mnie” i „moim”. Pracując razem dla naszego wspólnego dobra, osiągamy prawdziwego ducha anonimowości.

Tak często słyszymy zwrot „zasady przed osobowościami”, że stał się on już niemal frazesem. Chociaż jako jednostki możemy się nie zgadzać, duchowa zasada anonimowości sprawia, że wszyscy jesteśmy równi jako członkowie grupy. Żaden członek nie jest większy ani mniejszy od innego członka. Dążenie do osobistych korzyści w dziedzinie seksu, majątku i pozycji społecznej, które w przeszłości przyniosło tyle cierpienia, schodzi na dalszy plan, jeśli przestrzegamy zasady anonimowości. Anonimowość jest jednym z podstawowych elementów naszego wyzdrowienia i przenika nasze Tradycje oraz naszą Wspólnotę. Chroni nas przed naszymi własnymi wadami charakteru i sprawia, że osobowości i różnice między nimi tracą na znaczeniu. Anonimowość w działaniu sprawia, że osobowości nie mogą przeważać nad zasadami.

ROZDZIAŁ SIÓDMY

WYZDROWIENIE I NAWRÓT

Wiele osób uważa, że wyzdrowienie polega po prostu na niezazywaniu narkotyków. Uważają oni nawrót za oznakę całkowitej porażki, a długie okresy abstynencji za oznakę całkowitego sukcesu. My, uczestnicy programu zdrowienia Narcotics Anonymous, doszliśmy do wniosku, że takie postrzeganie jest zbyt uproszczone. Po pewnym czasie uczestnictwa w naszej Wspólnocie nawrót może być wstrząsającym doświadczeniem, które skłania do bardziej rygorystycznego stosowania programu. Z drugiej strony obserwowaliśmy członków, którzy pozostawali w abstynencji przez długi czas, ale których nieuczciwość i samooszukiwanie się nadal uniemożliwiała im cieszenie się pełnym wyzdrowieniem i akceptacją w społeczeństwie. Jednak całkowita i ciągła abstynencja w ścisłej współpracy i identyfikacji z innymi członkami grup NA nadal stanowi najlepszą podstawę do rozwoju.

Chociaż wszyscy uzależnieni są zasadniczo tacy sami, jako jednostki różnimy się stopniem choroby i tempem wyzdrowienia. Czasami nawrót choroby może stać się podstawą do osiągnięcia całkowitej wolności. Innym razem wolność tę można osiągnąć jedynie dzięki ponurej i upartej determinacji, by trzymać się abstynencji bez względu na wszystko, aż kryzys minie. Uzależniony, który w jakikolwiek sposób może stracić, nawet na chwilę, potrzebę lub pragnienie zazywania i ma swobodę wyboru w zakresie impulsywnego myślenia

i kompulsywnych działań, osiągnął punkt zwrotny, który może być decydującym czynnikiem w jego wyzdrowieniu. Poczucie prawdziwej niezależności i wolności wisi tu czasami na włosku. Kusi nas, aby wyjść z tego samodzielnie i ponownie przejąć kontrolę nad własnym życiem, ale zdajemy sobie sprawę, że to, co mamy, pochodzi z zależności od Siły większej niż my sami oraz z udzielania i otrzymywania pomocy od innych w aktach empatii. Wiele razy podczas naszego powrotu do zdrowia nawiedzają nas stare demony. Życie może znów stać się bezsensowne, monotonne i nudne. Możemy czuć się zmęczeni psychicznie powtarzaniem naszych nowych idei i zmęczeni fizycznie naszymi nowymi działaniami, ale wiemy, że jeśli nie będziemy ich powtarzać, z pewnością powrócimy do naszych starych nawyków. Podejrzewamy, że jeśli nie wykorzystamy tego, co mamy, stracimy to, co mamy. Te chwile są często okresami naszego największego rozwoju. Nasze umysły i ciała wydają się zmęczone tym wszystkim, ale dynamiczne siły zmiany lub prawdziwego nawrócenia, głęboko w nas, mogą działać, aby dać nam odpowiedzi, które zmieniają nasze wewnętrzne motywacje i nasze życie.

Naszym celem jest wyzdrowienie poprzez dwanaście kroków, a nie tylko fizyczna abstynencja. Poprawa siebie wymaga wysiłku, a ponieważ nie ma na świecie sposobu, aby zaszczyć nową ideę w zamkniętym umyśle, trzeba jakoś otworzyć umysł. Ponieważ możemy to zrobić tylko dla siebie, musimy rozpoznać dwóch naszych pozornie nieodłącznych wrogów: apatię i

prokrastynację. Nasza opór przed zmianą wydaje się być wbudowany i tylko jakiś rodzaj wybuchu nuklearnego może spowodować jakąkolwiek zmianę lub zainicjować inne działanie. Nawrót, jeśli go przeżyjemy, może dostarczyć energii do procesu burzenia. Nawrót, a czasem śmierć bliskiej nam osoby, może obudzić nas do konieczności podjęcia energicznych działań osobistych.

Widzieliśmy uzależnionych, którzy przychodzili do naszej wspólnoty, próbowali naszego programu i pozostawiali czystymi przez pewien czas. Z biegiem czasu niektórzy uzależnieni stracili kontakt z innymi uzależnionymi w trakcie zdrowienia i ostatecznie powrócili do aktywnego uzależnienia. Zapomnieli, że to właśnie pierwszy narkotyk ponownie uruchamia śmiertelny cykl. Próbowali kontrolować to, używać z umiarem lub używać tylko niektórych narkotyków. Żadna z tych metod kontroli nie działa w przypadku uzależnionych.

Nawrót jest rzeczywistością. Może się zdarzyć i zdarza się. Doświadczenie pokazuje, że osoby, które nie realizują naszego programu zdrowienia na co dzień, mogą mieć nawrót. Widzimy, jak wracają, szukając pomocy. Być może przed nawrotem byli czysti przez lata. Jeśli mają szczęście, że udało im się wrócić, są bardzo wstrząśnięci. Mówią nam, że nawrót był gorszy niż wcześniejsze zażywanie. Nigdy nie widzieliśmy osoby, która żyje zgodnie z programem Narcotics Anonymous, mającej nawrót.

Nawroty są często śmiertelne. Byliśmy na pogrzebach bliskich, którzy zmarli z powodu nawrotu. Zginęli na różne sposoby. Często widzimy osoby, które nawróciły, zagubione na lata, żyjące w nędzy. Ci, którzy trafiają do

więzienia lub instytucji, mogą przeżyć i być może ponownie trafić do N.A.

W codziennym życiu doświadczamy emocjonalnych i duchowych załamień, które sprawiają, że stajemy się bezbronni wobec fizycznego nawrotu zażywania narkotyków. Ponieważ uzależnienie jest chorobą nieuleczalną, osoby uzależnione są narażone na nawroty.

Nigdy nie jesteśmy zmuszeni do nawrotu. Mamy wybór. Nawrót nigdy nie jest przypadkiem. Nawrót jest oznaką, że mamy zastrzeżenia do naszego programu. Zaczynamy lekceważyć nasz program i pozostawiamy luki w naszym codziennym życiu. Nieświadomi czekających nas pułapek, potykamy się na ślepo, wierząc, że damy radę sami. Wcześniej czy później ulegamy złudzeniu, że narkotyki ułatwiają życie. Wierzymy, że narkotyki mogą nas zmienić i zapominamy, że zmiany te są śmiertelne. Kiedy wierzymy, że narkotyki rozwiążą nasze problemy i zapominamy, co mogą nam zrobić, mamy prawdziwe kłopoty. Jeśli nie zburzymy złudzeń, że możemy nadal zażywać lub przestać zażywać samodzielnie, z całą pewnością podpisujemy na siebie wyrok śmierci. Z jakiegoś powodu nie dbanie o nasze sprawy osobiste obniża naszą samoocenę i tworzy wzorec, który powtarza się we wszystkich dziedzinach naszego życia. Jeśli zaczynamy unikać nowych obowiązków, opuszczając spotkania, zaniedbując pracę nad Dwunastym Krokiem lub nie angażując się, nasz program się zatrzymuje. To właśnie tego rodzaju rzeczy prowadzą do nawrotu. Możemy wyczuwać, że nadchodzi zmiana typu „”. Nasza zdolność do zachowania otwartego umysłu znika. Możemy stać się

żli i pełni urazy wobec kogokolwiek lub czegokolwiek. Możemy zacząć odrzucać tych, którzy byli nam bliscy. Izolujemy się. W krótkim czasie zaczynamy mieć siebie dość. Wracamy do naszych najgorszych wzorców zachowań, nawet bez konieczności zażywania narkotyków.

Kiedy pojawia się uraza lub inne emocjonalne zawirowania, nieprzestrzeganie kroków może skutkować nawrotem.

Obsesyjne zachowanie jest wspólnym mianownikiem dla osób uzależnionych. Mamy chwile, kiedy próbujemy się nasycić, aż osiągniemy satysfakcję, tylko po to, aby odkryć, że nie ma sposobu, aby nas zadowolić. Częścią naszego uzależnienia jest to, że nigdy nie mamy dość. Czasami zapominamy i myślimy, że jeśli tylko zdobędziemy wystarczającą ilość jedzenia, seksu lub pieniędzy, będziemy zadowoleni i wszystko będzie w porządku. Własna wola nadal prowadzi nas do podejmowania decyzji opartych na manipulacji, ego, pożądaniu lub fałszywej dumie. Nie lubimy się mylić. Nasze ego podpowiada nam, że możemy zrobić to samodzielnie, ale szybko powraca samotność i paranoja. Odkrywamy, że tak naprawdę nie możemy tego zrobić samodzielnie; kiedy próbujemy, sytuacja się pogarsza. Musimy pamiętać, skąd pochodzimy i że nasza choroba będzie się stopniowo pogłębiać, jeśli będziemy używać. Właśnie wtedy potrzebujemy Wspólnoty.

Nie wyzdrowiejemy z dnia na dzień. Kiedy zdajemy sobie sprawę, że podjęliśmy złą decyzję lub dokonaliśmy złej oceny, mamy skłonność do racjonalizowania tego. Często popadamy w skrajności w naszych obsesyjnych

próbach zatuszowania śladów. Zapominamy, że dzisiaj mamy wybór. Stajemy się coraz bardziej chorzy.

W naszej autodestrukcyjnej osobowości jest coś, co domaga się porażki. Większość z nas czuje, że nie zasługuje na sukces. Jest to częsty motyw wśród osób uzależnionych. Użalanie się nad sobą jest jedną z najbardziej destrukcyjnych wad; pozbawia nas całej pozytywnej energii. Skupiamy się na wszystkim, co nie idzie po naszej myśli, i ignorujemy całe piękno naszego życia. Nie mając prawdziwego pragnienia poprawy naszego życia, a nawet życia, po prostu pograżamy się coraz bardziej w spirali. Niektórzy z nas nigdy nie wracają.

Jeśli chcemy przetrwać, musimy na nowo nauczyć się wielu rzeczy, o których zapomnieliśmy, i wypracować nowe podejście do życia. Na tym właśnie polega działalność Narcotics Anonymous. Chodzi o ludzi, którzy troszczą się o zdesperowanych, umierających uzależnionych i którzy z czasem mogą nauczyć ich, jak żyć bez narkotyków. Wielu z nas miało trudności z dołączeniem do wspólnoty, ponieważ nie rozumieliśmy, że cierpimy na chorobę uzależnienia. Czasami postrzegamy nasze przeszłe zachowania jako część nas samych, a nie część naszej choroby.

Robimy pierwszy krok. Przyznajemy, że jesteśmy bezsilni wobec naszego uzależnienia, że nasze życie stało się nie do opanowania. Powoli sytuacja się poprawia i zaczynamy odzyskiwać pewność siebie. Nasze ego podpowiada nam, że możemy to zrobić sami. Sytuacja się poprawia i wydaje nam się, że naprawdę nie potrzebujemy tego programu. Zarozumiałość jest sygnałem

ostrzegawczym. Samotność i paranoja powrócą. Odkrywamy, że nie damy rady sami i sytuacja się pogarsza. Naprawdę robimy pierwszy krok, tym razem wewnętrznie. Będą jednak chwile, kiedy naprawdę będziemy mieli ochotę sięgnąć po używki. Chcemy uciec i czujemy się fatalnie. Musimy pamiętać, skąd pochodzimy i że tym razem będzie gorzej. Właśnie wtedy najbardziej potrzebujemy programu. Zdajemy sobie sprawę, że musimy coś zrobić.

Kiedy zapominamy o wysiłku i pracy, jaką włożyliśmy, aby uzyskać okres wolności w naszym życiu, pojawia się brak wdzięczności i ponownie zaczyna się autodestrukcja. Jeśli nie podejmiemy natychmiastowych działań, ryzykujemy nawrót, który zagraża naszemu istnieniu. Utrzymywanie iluzji rzeczywistości, zamiast korzystania z narzędzi programu, spowoduje powrót do izolacji. Samotność zabija nas od środka, a narkotyki, które prawie zawsze pojawiają się potem, mogą dokończyć dzieła. Objawy i uczucia, których doświadczyliśmy pod koniec naszego uzależnienia, powrócą jeszcze silniejsze niż wcześniej. Jeśli nie poddamy się programowi N.A., ten wpływ z pewnością nas zniszczy.

Nawrót może być destrukcyjną siłą, która nas zabije lub doprowadzi do uświadomienia sobie, kim i czym naprawdę jesteśmy. Ostateczna niedola związana z używaniem narkotyków nie jest warta chwilowej ucieczki, jaką może nam zapewnić. Dla nas używanie narkotyków oznacza śmierć, często w więcej niż jednym sensie.

Jedną z największych przeszkód w wyzdrowieniu wydaje się być nakładanie nierealistycznych oczekiwań na

siebie lub innych. Relacje międzyludzkie mogą być niezwykle bolesnym obszarem. Mamy tendencję do fantazjowania i przewidywania tego, co się wydarzy. Jeśli nasze fantazje się nie spełniają, wpadamy w gniew i rozgoryczenie. Zapominamy, że nie mamy wpływu na innych ludzi. Powracają stare myśli i uczucia samotności, rozpacz, bezradności i użalania się nad sobą. Myśli o sponsorach, spotkaniach, literaturze i wszystkich innych pozytywnych wpływach opuszczają naszą świadomość. Musimy stawiać zdrowienie na pierwszym miejscu i zachować właściwą kolejność priorytetów.

Pisanie o tym, czego pragniemy, o co prosimy, co otrzymujemy, i dzielenie się tym z naszym sponsorem lub inną zaufaną osobą pomaga nam uporać się z negatywnymi uczuciami. Pozwalanie innym dzielić się z nami swoimi doświadczeniami daje nam nadzieję, że sytuacja się poprawi. Wydaje się, że bezsilność jest ogromną przeszkodą. Kiedy pojawia się potrzeba przyznania się do naszej bezsilności, możemy najpierw szukać sposobów, aby przeciwstawić się jej. Po wyczerpaniu tych sposobów zaczynamy dzielić się z innymi i odnajdujemy nadzieję. Codzienne uczestnictwo w spotkaniach, życie dniem dzisiejszym i czytanie literatury wydają się przywracać nam pozytywne nastawienie. Gotowość do wypróbowania tego, co zadziałało u innych, jest niezwykle ważna. Nawet gdy czujemy, że nie chcemy uczestniczyć w spotkaniach, są one dla nas źródłem siły i nadziei.

Ważne jest, aby dzielić się naszymi uczuciami związanymi z chęcią zażywania narkotyków. To niesamowite, jak często nowi członkowie uważają, że chęć

zażywania narkotyków przez osobę uzależnioną jest naprawdę nienormalna. Kiedy odczuwamy powracające pragnienia, myślimy, że coś musi być z nami nie tak i że inni członkowie Narcotics Anonymous nie są w stanie tego zrozumieć.

Ważne jest, aby pamiętać, że pragnienie zażywania minie. Nigdy nie musimy już zażywać, bez względu na to, jak się czujemy. Wszystkie uczucia w końcu miną.

Postęp w zdrowieniu to ciągła, żmudna droga. Bez wysiłku znów zaczynamy staczać się w dół. Postęp choroby to ciągły proces, nawet podczas abstynencji.

Przychodzimy tu bezsilni, a siła, której szukamy, przychodzi do nas poprzez innych członków Narcotics Anonymous, ale musimy po nią sięgnąć. Teraz, gdy jesteśmy czysti i należymy do Wspólnoty, musimy otaczać się ludźmi, którzy dobrze nas znają. Potrzebujemy siebie nawzajem. Narcotics Anonymous jest Wspólnotą przetrwania, a jedną z jej zalet jest to, że zapewnia nam bliski, regularny kontakt z ludźmi, którzy najlepiej nas rozumieją i mogą nam pomóc w zdrowieniu. Dobre pomysły i dobre intencje nie pomogą, jeśli nie uda nam się ich zrealizować. Wyciągnięcie ręki jest początkiem walki, która nas wyzwoli. Zburzy mury, które nas więżą. Objawem naszej choroby jest alienacja, a szczere dzielenie się doświadczeniami wyzwoli nas i pozwoli nam wyzdrowieć.

Jesteśmy wdzięczni, że na spotkaniach zostaliśmy tak ciepło przyjęci, że czuliśmy się komfortowo. Bez zachowania trzeźwości i uczestnictwa w tych spotkaniach z pewnością mielibyśmy większe trudności z realizacją

kolejnych kroków. Każde zażycie narkotyków przerywa proces zdrowienia.

Wszyscy uważamy, że uczucie, jakie daje nam pomaganie innym, motywuje nas do poprawy naszego własnego życia. Jeśli cierpimy, a większość z nas od czasu do czasu cierpi, uczymy się prosić o pomoc. Odkryliśmy, że dzielenie się bólem zmniejsza go. Członkowie Wspólnoty są gotowi pomóc osobie, która ponownie popadła w nałóg, w powrocie do zdrowia i mają wgląd w sytuację oraz użyteczne sugestie, które mogą zaoferować, gdy zostaną o to poproszeni. Powrót do zdrowia w Narcotics Anonymous musi pochodzić z wnętrza, a nikt nie pozostaje czysty dla nikogo innego, tylko dla siebie.

W naszej chorobie mamy do czynienia z destrukcyjną, gwałtowną siłą większą od nas samych, która może prowadzić do nawrotu. Jeśli do niego doszło, ważne jest, aby pamiętać, że musimy jak najszybciej wrócić na spotkania. W przeciwnym razie możemy mieć tylko miesiące, dni lub godziny, zanim osiągniemy próg, za którym nie ma już powrotu. Nasza choroba jest tak podstępna, że może wpędzić nas w niemożliwe do rozwiązania sytuacje. Kiedy tak się stanie, wracamy do programu, jeśli możemy i kiedy możemy. Kiedy zaczniemy zażywać, znajdziemy się pod kontrolą naszej choroby.

Nigdy nie możemy w pełni wyzdrowieć, bez względu na to, jak długo pozostajemy czystymi. Samozadowolenie jest wrogiem członków, którzy mają za sobą długi okres czystości. Jeśli pozostajemy samozadowoleni przez długi czas, proces zdrowienia ustaje. Choroba ujawni się w nas widocznymi objawami. Powraca zaprzeczanie, wraz z

obsesją i kompulsją. Poczucie winy, wyrzuty sumienia, strach i duma mogą stać się nie do zniesienia. Wkrótce dochodzimy do punktu, w którym jesteśmy przyparci do muru. Zaprzeczanie i pierwszy krok ścierają się w naszych umysłach. Jeśli pozwolimy, aby obsesja zażywania nas pokonała, jesteśmy skazani na porażkę. Tylko całkowita i pełna akceptacja pierwszego kroku może nas uratować. Musimy całkowicie poddać się programowi.

Pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, jest pozostanie czystym. To sprawia, że pozostałe etapy zdrowienia stają się możliwe. Dopóki pozostajemy czystymi, bez względu na wszystko, mamy największą możliwą przewagę nad naszą chorobą. Jesteśmy za to wdzięczni.

Wielu z nas osiąga trzeźwość w bezpiecznym środowisku, takim jak ośrodek rehabilitacyjny lub dom odwykowy. Kiedy ponownie wkracamy w świat, czujemy się zagubieni, zdezorientowani i bezbronni. Jak najczęstsze uczestnictwo w spotkaniach zmniejszy szok związany ze zmianą. Spotkania zapewniają bezpieczne miejsce do dzielenia się z innymi. Zaczynamy żyć zgodnie z programem; uczymy się stosować zasady duchowe w naszym życiu. Musimy wykorzystać to, czego się nauczyliśmy, bo inaczej stracimy to w wyniku nawrotu.

Wielu z nas nie miałoby gdzie się podziać, gdybyśmy nie mogli zaufać grupom i członkom NA. Na początku byliśmy zarówno zafascynowani, jak i onieśmieleni przez wspólnotę. Nie czuliśmy się już komfortowo w towarzystwie naszych uzależnionych przyjaciół, ale nie czuliśmy się jeszcze swobodnie na spotkaniach. Dzięki doświadczeniu dzielenia się zaczęliśmy tracić strach. Im

więcej dzieliliśmy się, tym bardziej nasze obawy znikają. Dzieliliśmy się z tego powodu. Rozwój oznacza zmianę. Utrzymanie duchowości oznacza ciągle zdrowienie. Izolacja jest niebezpieczna dla rozwoju duchowego.

Ci z nas, którzy odnajdują wspólnotę i zaczynają realizować kolejne kroki, nawiązują relacje z innymi. W miarę rozwoju uczymy się przezwyciężać tendencję do uciekania i ukrywania się przed sobą i własnymi uczuciami. Szczerść w wyrażaniu naszych uczuć pomaga innym identyfikować się z nami. Odkrywamy, że kiedy komunikujemy się szczerze, docieramy do innych. Szczerść wymaga praktyki i nikt z nas nie twierdzi, że jest idealny. Kiedy czujemy się uwięzieni lub pod presją, szczerść wymaga wielkiej siły duchowej i emocjonalnej. Dzielenie się z innymi chroni nas przed poczuciem izolacji i samotności. Proces ten jest twórczym działaniem ducha.

Kiedy realizujemy program, codziennie przeżywamy kolejne kroki. Daje nam to doświadczenie w stosowaniu zasad duchowych. Doświadczenie, które zdobywamy z czasem, pomaga nam w dalszym zdrowieniu. Musimy wykorzystywać to, czego się nauczyliśmy, bo inaczej stracimy to, niezależnie od tego, jak długo jesteśmy czyści. W końcu uświadamiamy sobie, że musimy być szczerzy, bo inaczej znów zaczniemy zażywać. Modlimy się o gotowość i pokorę, a w końcu stajemy się szczerzy w kwestii naszych błędnych osądów lub złych decyzji. Mówimy tym, którym wyrządziliśmy krzywdę, że to my jesteśmy winni i dokonujemy niezbędnych zadośćuczynień. Teraz znów jesteśmy na drodze do rozwiązania. Pracujemy nad programem. Teraz praca nad programem staje się

łatwiejsza. Wiemy, że kroki pomagają zapobiegać nawrotom.

Osoby, które powróciły do nałogu, mogą również wpaść w inną pułapkę. Możemy wątpić, że uda nam się przestać zażywać i pozostać czystymi. Nigdy nie uda nam się pozostać czystymi samodzielnie. Sfrustrowani wołamy: „Nie dam rady!”. Kiedy wracamy do programu, obwiniamy samych siebie. Wyobrażamy sobie, że inni członkowie nie będą szanować odwagi, jaką trzeba wykazać, aby powrócić. Nauczyliśmy się ogromnego szacunku dla tego rodzaju odwagi. Oklaskujemy ją z całego serca. Nawrót nie jest powodem do wstydu — wstydem jest niepowrót. Musimy zburzyć iluzję, że możemy to zrobić samodzielnie.

Inny rodzaj nawrotu ma miejsce, gdy bycie czystym nie jest najwyższym priorytetem. Trzeźwość musi zawsze być na pierwszym miejscu. Czasami wszyscy doświadczamy trudności w procesie zdrowienia. Brak praktykowania tego, czego się nauczyliśmy, prowadzi do emocjonalnych potknięć. Ci, którzy przetrwali te trudne chwile, wykazują się odwagą, która nie jest ich własną. Po przejściu przez jeden z takich okresów możemy łatwo zgodzić się, że przed świtem zawsze jest najciemniej. Kiedy przetrwamy trudny okres w trzeźwości, otrzymujemy narzędzie zdrowienia, z którego możemy korzystać wielokrotnie.

Jeśli dojdzie do nawrotu, możemy czuć się winni i zawstydzeni. Nawrót jest krępujący, ale nie możemy jednocześnie zachować twarzy i ratować skóry. Najlepiej jest jak najszybciej wrócić do programu. Lepiej przełknąć dumę niż umrzeć lub na zawsze popaść w obłąd.

Dopóki zachowujemy wdzięczność za to, że jesteśmy czysti, łatwiej nam pozostać czystymi. Najlepszym sposobem wyrażenia wdzięczności jest przekazywanie naszego doświadczenia, siły i nadziei osobom uzależnionym, które nadal cierpią. Jesteśmy gotowi pracować z każdą cierpiącą osobą uzależnioną.

Codzienne życie zgodnie z programem dostarcza wielu cennych doświadczeń. Jeśli dręczy nas obsesja na punkcie zażywania, doświadczenie nauczyło nas, aby zadzwonić do innego uzależnionego w trakcie zdrowienia i udać się na spotkanie.

Osoby uzależnione są egocentryczne, rozgniewane, przestraszone i samotne. Podczas zdrowienia doświadczamy rozwoju duchowego. Kiedy zażywaliśmy, byliśmy nieuczciwi, egoistyczni i często przebywaliśmy w zakładach zamkniętych. Program pozwala nam stać się odpowiedzialnymi i produktywnymi członkami społeczeństwa.

Kiedy zaczynamy funkcjonować w społeczeństwie, nasza twórcza wolność pomaga nam ustalić priorytety i najpierw zająć się podstawowymi sprawami. Codzienne praktykowanie programu dwunastu kroków „ ” pozwala nam zmienić się z ludzi, którymi byliśmy, w ludzi kierowanych przez Siłę Wyższą. Z pomocą naszego sponsora lub doradcy duchowego stopniowo uczymy się ufać i polegać na naszej Siły Wyższej.

ROZDZIAŁ ÓSMY

WYZDROWIAMY

Chociaż, jak mówi stare przysłowie, „polityka tworzy dziwne sojusze”, uzależnienie sprawia, że jesteśmy wyjątkowi. Nasze osobiste historie mogą się różnić, ale ostatecznie wszyscy mamy jedną wspólną cechę. Tą wspólną chorobą lub zaburzeniem jest uzależnienie. Dobrze znamy dwie rzeczy, które składają się na prawdziwe uzależnienie: obsesję i kompulsję. Obsesja — to utrwalona idea, która raz po raz sprowadza nas z powrotem do naszego narkotyku lub jakiegoś substytutu, aby odzyskać spokój i komfort, które kiedyś znaliśmy.

Kompulsja — kiedy już zaczniemy proces od jednej dawki, jednej tabletki lub jednego drinka, nie możemy zatrzymać się własną siłą woli. Ze względu na naszą fizyczną wrażliwość na narkotyki, jesteśmy całkowicie w szponach destrukcyjnej siły większej od nas samych.

Kiedy na końcu drogi dochodzimy do wniosku, że nie możemy już funkcjonować jako istoty ludzkie, zarówno z narkotykami, jak i bez nich, wszyscy stajemy przed tym samym dylematem.

Co nam pozostaje do zrobienia? Wydaje się, że istnieje alternatywa: albo kontynuować jak najlepiej potrafimy aż do gorzkiego końca — więzienia, zakładu zamkniętą lub śmierci — albo znaleźć nowy sposób na życie. W minionych latach

bardzo niewielu uzależnionych miało tę ostatnią możliwość. Dzisiejsi uzależnieni mają więcej szczęścia. Po raz pierwszy w całej historii ludzkości w życiu wielu uzależnionych sprawdza się prosta metoda. Jest ona dostępna dla nas wszystkich. Jest to prosty program duchowy — nie religijny — znany jako Narcotics Anonymous (Anonimowi Narkomani).

Kiedy około piętnaście lat temu moje uzależnienie doprowadziło mnie do całkowitej bezsilności, bezużyteczności i poddania się, nie było jeszcze N.A. Znalazłem A.A. i w tej wspólnocie spotkałem uzależnionych, którzy również uznali ten program za rozwiązanie swojego problemu. Wiedzieliśmy jednak, że wielu nadal podążało drogą rozczarowania, degradacji i śmierci, ponieważ nie byli w stanie utożsamić się z alkoholikami z AA. Ich identyfikacja odbywała się na poziomie widocznych symptomów, a nie na głębszym poziomie emocji i uczuć, gdzie empatia staje się terapią leczniczą dla wszystkich osób uzależnionych. Wraz z kilkoma innymi uzależnionymi i kilkoma członkami AA, którzy mieli wielką wiarę w nas i w program, w lipcu 1953 roku utworzyliśmy organizację, którą obecnie znamy jako Narcotics Anonymous. Czuliśmy, że teraz uzależnieni od samego początku znajdują tyle identyfikacji, ile potrzebują, aby przekonać się, że mogą pozostać czystymi, dzięki przykładowi innych, którzy od wielu lat są w trzeźwości.*

To, że właśnie tego potrzebowaliśmy najbardziej, potwierdziło się w ciągu ostatnich lat. Ten niewerbalny język uznania, wiary i zaufania, który nazywamy empatią, stworzył atmosferę, w której mogliśmy poczuć upływ czasu, dotknąć rzeczywistości i rozpoznać wartości duchowe, które dla wielu z nas były od dawna utracone. W naszym programie zdrowienia rośniemy pod względem liczby i siły. Nigdy wcześniej tak wielu trzeźwych uzależnionych, z własnego wyboru i w wolnym społeczeństwie, nie miało możliwości spotykania się w dowolnym miejscu, aby utrzymać swoje zdrowienie w całkowitej twórczej wolności.

Nawet uzależnieni twierdzili, że nie da się tego zrobić w sposób, w jaki to zaplanowaliśmy. Wierzyliśmy w otwarte spotkania — koniec z ukrywaniem się, jak próbowały inne grupy. Wierzyliśmy, że różniło się to od wszystkich innych metod wypróbowanych wcześniej przez tych, którzy opowiadali się za długotrwałym wycofaniem się ze społeczeństwa. Uważaliśmy, że im szybciej uzależniony zmierzy się ze swoim problemem w codziennym życiu, tym szybciej stanie się prawdziwym, produktywnym obywatelem. W końcu musimy stanąć na własnych nogach i zmierzyć się z życiem na jego własnych warunkach, więc dlaczego nie od samego początku.

Z tego powodu wielu oczywiście powróciło do nalogu, a wielu zostało całkowicie utraconych. Jednak wielu pozostało, a niektórzy powrócili po

swoich niepowodzeniach. Pozytywnym aspektem jest fakt, że wielu spośród naszych obecnych członków od dawna pozostaje w całkowitej abstynencji i jest w stanie lepiej pomóc nowym członkom. Ich postawa, oparta na duchowych wartościach naszych kroków i tradycji, jest dynamiczną siłą, która przyczynia się do rozwoju i jedności naszego programu. Teraz wiemy, że nadszedł czas, kiedy to zmęczone stare kłamstwo „raz uzależniony, zawsze uzależniony” nie będzie już tolerowane ani przez społeczeństwo, ani przez samego uzależnionego. My naprawdę się wyleczamy.

Wyzdrowienie zaczyna się od poddania się. Od tego momentu każdy z nas pamięta, że każdy dzień bez narkotyków to dzień wygrany. W Narcotics Anonymous zmieniają się nasze postawy, myśli i reakcje. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że nie jesteśmy obcymi ludźmi, i zaczynamy rozumieć i akceptować to, kim jesteśmy.

Odkąd istnieją ludzie, istnieje uzależnienie. Dla nas uzależnienie to obsesja na punkcie zażywania narkotyków, które nas niszczy, a następnie kompulsja, która zmusza nas do kontynuowania tego. Całkowita abstynencja jest podstawą naszego nowego stylu życia.

W przeszłości nie było nadziei dla osób uzależnionych. W Narcotics Anonymous uczymy się dzielić samotnością, gniewem i strachem, które są wspólne dla wszystkich osób uzależnionych i których nie potrafią kontrolować. To nasze stare przekonania wpędziły nas w kłopoty. Nie byliśmy

nastawieni na spełnienie; skupialiśmy się na pustce i bezwartościowości tego wszystkiego. Nie potrafiliśmy poradzić sobie z sukcesem, więc porażka stała się sposobem na życie. W trakcie zdrowienia porażki są tylko tymczasowymi niepowodzeniami, a nie ogniwami nieprzerwanego łańcucha. Szczerość, otwartość umysłu i chęć zmiany to nowe postawy, które pomagają nam przyznać się do naszych błędów i poprosić o pomoc. Nie jesteśmy już zmuszeni do działania wbrew naszej prawdziwej naturze i robienia rzeczy, których tak naprawdę nie chcemy robić.

Większość osób uzależnionych opiera się zdrowieniu, a program, którym się z nimi dzielimy, koliduje z ich nałogiem. Jeśli nowi członkowie mówią nam, że mogą nadal zażywać narkotyki w dowolnej formie i nie odczuwają żadnych negatywnych skutków, możemy spojrzeć na to na dwa sposoby. Pierwsza możliwość jest taka, że nie są oni uzależnieni. Druga jest taka, że ich choroba nie stała się dla nich oczywista i nadal zaprzeczają swojemu uzależnieniu. Uzależnienie i odstawienie zakłócają racjonalne myślenie, a nowi członkowie zazwyczaj skupiają się na różnicach, a nie podobieństwach. Szukają sposobów, aby obalić dowody uzależnienia lub zdyskwalifikować się z procesu zdrowienia.

Wielu z nas robiło to samo, kiedy byliśmy nowicjuszami, więc kiedy pracujemy z innymi, staramy się nie robić ani nie mówić niczego, co dałoby im pretekst do dalszego zażywania. Wiemy, że szczerość i empatia są niezbędne. Całkowite poddanie się jest kluczem do wyzdrowienia, a całkowita abstynencja jest jedyną rzeczą,

która kiedykolwiek zadziałała w naszym przypadku. Z naszego doświadczenia wynika, że żaden uzależniony, który całkowicie poddał się temu programowi, nie zawiódł w dążeniu do wyzdrowienia.

Narcotics Anonymous jest programem duchowym, a nie religijnym. Każdy trzeźwy uzależniony jest cudem, a utrzymanie tego cudu przy życiu jest ciągłym procesem świadomości, poddania się i rozwoju. Dla uzależnionego niezazywanie narkotyków jest stanem nienormalnym. Uczymy się żyć trzeźwo. Uczymy się być szczerzy wobec siebie i rozważać obie strony medalu. Podejmowanie decyzji jest na początek o trudne. Zanim staliśmy się czystymi, większość naszych działań była podyktowana impulsem. Dzisiaj nie jesteśmy uwięzieni w tym sposobie myślenia. Jesteśmy wolni.

W naszym zdrowieniu uważamy za niezbędne zaakceptowanie rzeczywistości. Kiedy już to zrobimy, nie uważamy za konieczne zazywanie narkotyków w celu zmiany naszego postrzegania. Bez narkotyków mamy szansę zacząć funkcjonować jako użyteczni ludzie, jeśli zaakceptujemy siebie i świat takim, jakim jest. Uczymy się, że konflikty są częścią rzeczywistości i poznajemy nowe sposoby ich rozwiązywania, zamiast uciekać od nich. Są one częścią prawdziwego świata. Uczymy się nie angażować emocjonalnie w problemy. Zajmujemy się tym, co jest pod ręką i staramy się nie wymuszać rozwiązań. Nauczyliśmy się, że jeśli rozwiązanie nie jest praktyczne, nie jest duchowe. W przeszłości zamienialiśmy proste sytuacje w problemy; robiliśmy z igły widły. Nasze najlepsze pomysły doprowadziły nas do tego miejsca. W

trakcie zdrowienia uczymy się polegać na sile większej od nas samych. Nie znamy wszystkich odpowiedzi ani rozwiązań, ale możemy nauczyć się żyć bez narkotyków. Możemy pozostać czystymi i cieszyć się życiem, jeśli będziemy pamiętać, aby żyć „tylko dzisiaj”.

Nie jesteśmy odpowiedzialni za naszą chorobę, tylko za nasze zdrowienie. Kiedy zaczynamy stosować to, czego się nauczyliśmy, nasze życie zaczyna się zmieniać na lepsze. Szukamy pomocy u osób uzależnionych, które cieszą się życiem wolnym od obsesji zażywania narkotyków. Nie musimy rozumieć tego programu, aby działał. Wszystko, co musimy zrobić, to postępować zgodnie z wytycznymi.

Ulgę przynoszą nam Dwanaście Kroków, które są niezbędne w procesie zdrowienia, ponieważ stanowią nowy, duchowy sposób życia, który pozwala nam uczestniczyć w naszym własnym zdrowieniu.

Od pierwszego dnia Dwanaście Kroków staje się częścią naszego życia. Na początku możemy być przepełnieni negatywnymi emocjami i pozwolić, aby tylko Pierwszy Krok zyskał przewagę. Później mamy mniej obaw i możemy w pełni wykorzystać te narzędzia, czerpiąc z nich większe korzyści. Zdajemy sobie sprawę, że stare uczucia i obawy są symptomami naszej choroby. Prawdziwa wolność jest teraz możliwa.

W miarę zdrowienia zyskujemy nowe spojrzenie na bycie czystym. Cieszymy się uczuciem uwolnienia i wolności od pragnienia zażywania. Odkrywamy, że każdy, kogo spotykamy, ma nam coś do zaoferowania. Stajemy się zdolni zarówno do przyjmowania, jak i dawania. Życie

może stać się dla nas nową przygodą. Poznajemy szczęście, radość i wolność.

Nie ma jednego modelu zdrowiejącego uzależnionego. Kiedy narkotyki znikają, a uzależniony realizuje program, dzieją się cudowne rzeczy. Budzą się utracone marzenia i pojawiają się nowe możliwości. Nasza chęć rozwoju duchowego dodaje nam sił. Kiedy podejmujemy działania wskazane w kolejnych krokach, rezultatem jest zmiana naszej osobowości. To nasze działania są ważne. Wyniki pozostawiamy naszej Wyższej Siły.

Wyzdrowienie staje się procesem nawiązywania kontaktu; tracimy strach przed dotykaniem i byciem dotykany. Uczymy się, że prosty, pełen miłości uścisk może zmienić wszystko, kiedy czujemy się samotni. Doświadczamy prawdziwej miłości i prawdziwej przyjaźni.

Wiemy, że jesteśmy bezsilni wobec choroby, która jest nieuleczalna, postępująca i śmiertelna. Jeśli nie zostanie zatrzymana, pogarsza się, aż do śmierci. Nie potrafimy poradzić sobie z obsesją i kompulsją. Jediną alternatywą jest zaprzestanie używania i rozpoczęcie nauki życia. Kiedy jesteśmy gotowi podążać tą drogą i skorzystać z dostępnej nam pomocy, możliwe jest zupełnie nowe życie. W ten sposób dochodzimy do wyzdrowienia. Dzisiaj, bezpieczni w miłości Wspólnoty, możemy wreszcie spojrzeć innemu człowiekowi w oczy i być wdzięczni za to, kim jesteśmy.

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

TYLKO NA DZISIAJ – ŻYCIE PROGRAMEM

Powiedz sobie:

TYLKO NA DZISIAJ moje myśli będą skupione na moim wyzdrowieniu, życiu i cieszeniu się życiem bez używania narkotyków.

TYLKO NA DZISIAJ będę wierzył w kogoś z NA, kto wierzy we mnie i chce mi pomóc w zdrowieniu.

TYLKO NA DZISIAJ będę miał program. Postaram się go realizować najlepiej, jak potrafię.

TYLKO DZISIAJ poprzez N.A. będę starał się uzyskać lepszą perspektywę na moje życie.

TYLKO DZISIAJ nie będę się bał, moje myśli będą skupione na moich nowych znajomych, ludziach, którzy nie używają narkotyków i znaleźli nowy sposób na życie. Dopóki podążam tą drogą, nie mam się czego obawiać.

Przyznajemy, że nasze życie było nie do opanowania, ale czasami mamy problem z przyznaniem się do potrzeby pomocy. Nasza własna upartość prowadzi do wielu problemów w naszym zdrowieniu. Chcemy i wymagamy, aby wszystko zawsze szło po naszej myśli. Z naszych przeszłych doświadczeń powinniśmy wiedzieć, że nasz sposób postępowania nie działał. Zasada poddania się prowadzi nas do sposobu życia, w którym czerpiemy siłę z Siły większej od nas samych. Nasze codzienne poddanie się Siły Wyższej zapewnia nam potrzebną pomoc. Jako uzależnieni mamy problem z akceptacją, która ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowienia. Kiedy

odmawiamy praktykowania akceptacji, w rzeczywistości nadal zaprzeczamy naszej wierze w Siłę Wyższą. Martwienie się jest brakiem wiary.

Poddanie się naszej woli pozwala nam nawiązać kontakt z Siłą Wyższą, która wypełnia pustkę w nas, której nic innego nie jest w stanie wypełnić. Nauczyliśmy się codziennie ufać Bogu, że nam pomoże. Życie tylko dniem dzisiejszym uwalnia nas od ciężaru przeszłości i strachu przed nie ną przyszłością. Nauczyliśmy się podejmować wszelkie niezbędne działania i pozostawiać ich wyniki w rękach naszej Siły Wyższej.

Program Narcotics Anonymous ma charakter duchowy. Zdecydowanie zalecamy członkom, aby podjęli próbę odnalezienia Siły Wyższej zgodnie z własnym rozumieniem. Niektórzy z nas mają głębokie doświadczenia duchowe, dramatyczne i inspirujące. Dla innych przebudzenie jest bardziej subtelne. Wracamy do zdrowia w atmosferze akceptacji i szacunku dla wzajemnych przekonań. Staramy się unikać samooszukiwania się poprzez arogancję i przekonanie o własnej nieomyślności. Rozwijając wiarę w naszym codziennym życiu, odkrywamy, że Siła Wyższa dostarcza nam potrzebnej siły i wskazówek.

Każdy z nas ma swobodę wypracowania własnej koncepcji Siły Wyższej. Wielu z nas było podejrzliwych i sceptycznych z powodu rozczarowań, jakie mieliśmy w związku z religią. Jako nowi członkowie, rozmowy o Bogu, które słyszeliśmy na spotkaniach, budziły w nas odrazę. Dopóki nie szukaliśmy własnych odpowiedzi w tej dziedzinie, byliśmy uwięzieni w ideach zebranych z naszej

przeszłości. Agnostycy i ateści czasami zaczynają od rozmowy z „czymkolwiek, co tam jest”. Na spotkaniach można wyczuć ducha lub energię. Czasami jest to pierwsza koncepcja Siły Wyższej dla nowicjuszy. Idee z przeszłości są często niekompletne i niezadowolające. Wszystko, co wiemy, podlega rewizji, zwłaszcza to, co wiemy o prawdzie. Ponownie oceniamy nasze stare idee, abyśmy mogli zapoznać się z nowymi ideami, które prowadzą do nowego sposobu życia. Uznajemy, że jesteśmy ludźmi z chorobą fizyczną, psychiczną i duchową. Kiedy akceptujemy, że nasze uzależnienie spowodowało nasze własne piekło i że istnieje siła, która może nam pomóc, zaczynamy robić postępy w rozwiązywaniu naszych problemów.

Brak codziennej pracy nad sobą może objawiać się na wiele sposobów. Dzięki otwartości umysłu zaczynamy polegać na codziennej relacji z Bogiem, tak jak Go rozumiemy. Każdego dnia większość z nas prosi Wyższą Siłę, aby pomogła nam pozostać czystymi, a każdej nocy dziękujemy za dar wyzdrowienia. Gdy nasze życie staje się bardziej komfortowe, wielu z nas popada w duchową samozadowolenie i ryzykuje nawrót choroby, co prowadzi do powrotu do tego samego horroru i utraty celu, od których otrzymaliśmy jedynie codzienną ulgę. Miejmy nadzieję, że właśnie wtedy nasz ból motywuje nas do wznowienia codziennej duchowej pracy. Jednym ze sposobów, dzięki którym możemy utrzymać świadomy kontakt, zwłaszcza w trudnych chwilach, jest sporządzenie listy rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni.

Wielu z nas odkryło, że wygospodarowanie czasu na ciszę i spokój pomaga nam nawiązać świadomy kontakt z Siłą Wyższą. Uspokajając umysł, medytacja może doprowadzić nas do spokoju i pogody ducha. Uspokojenie umysłu można osiągnąć w dowolnym miejscu, czasie i sposób, w zależności od indywidualnych preferencji.

Nasza Wyższa Siła jest dla nas dostępna przez cały czas. Otrzymujemy wskazówki, gdy prosimy o poznanie woli Boga względem nas. Stopniowo, gdy stajemy się bardziej skoncentrowani na Bogu niż na sobie, nasza rozpacz zamienia się w nadzieję. Zmiana wiąże się również z wielkim źródłem strachu, jakim jest nieznane. Nasza Wyższa Siła jest źródłem odwagi, której potrzebujemy, aby stawić czoła temu strachowi.

Niektóre rzeczy musimy zaakceptować, inne możemy zmienić. Mądrość pozwalająca rozróżnić te dwie rzeczy przychodzi wraz z rozwojem naszego programu duchowego. Jeśli codziennie dbamy o nasz stan duchowy, łatwiej nam radzić sobie z bólem i zamieszaniem. Jest to stabilność emocjonalna, której tak bardzo potrzebujemy. Z pomocą naszej Siły Wyższej nigdy więcej nie będziemy musieli sięgać po narkotyki.

Każdy czysty uzależniony jest cudem. Utrzymujemy ten cud przy życiu poprzez ciągłe zdrowienie i pozytywne nastawienie. Jeśli po pewnym czasie napotkamy trudności w naszym zdrowieniu, prawdopodobnie przestaliśmy robić jedną lub więcej rzeczy, które pomagały nam we wcześniejszych etapach zdrowienia.

Trzy podstawowe zasady duchowe to szczerłość, otwartość umysłu i chęć. To są sposoby działania naszego

programu. Początkowa szczerość, którą wyrażamy, to pragnienie zaprzestania zażywania. Następnie szczerze przyznajemy się do naszej bezsilności i niemożności kontrolowania naszego życia.

Rygorystyczna szczerość jest najważniejszym narzędziem w nauce życia dniem dzisiejszym. Chociaż szczerość jest trudna do praktykowania, jest ona najbardziej satysfakcjonująca. Szczerość jest antidotum na nasze chore myślenie. Nasza nowo odkryta wiara służy jako solidna podstawa odwagi w przyszłości.

To, co wiedzieliśmy o życiu, zanim trafiliśmy do N.A., prawie nas zabiło. Zarządzanie własnym życiem doprowadziło nas do programu Narcotics Anonymous. Trafiliśmy do N.A., wiedząc bardzo niewiele o tym, jak być szczęśliwym i cieszyć się życiem. Nowa idea nie może zostać zaszczepiona w zamkniętym umyśle. Otwartość umysłu pozwala nam usłyszeć coś, co może uratować nam życie. Pozwala nam słuchać przeciwnych punktów widzenia i wyciągać własne wnioski. Otwartość umysłu prowadzi nas do spostrzeżeń, które umykały nam przez całe życie. To właśnie ta zasada pozwala nam uczestniczyć w dyskusji bez wyciągania pochopnych wniosków i z góry ustalania, co jest dobre, a co złe. Nie musimy już robić z siebie głupców, broniąc nieistniejących cnót. Nauczyliśmy się, że nie ma nic złego w tym, że nie znamy wszystkich odpowiedzi, ponieważ dzięki temu jesteśmy otwarci na naukę i możemy nauczyć się z powodzeniem żyć naszym nowym życiem.

Otwartość umysłu bez chęci nie zaprowadzi nas jednak donikąd. Musimy być gotowi zrobić wszystko, co

konieczne, aby wyzdrowieć. Nigdy nie wiemy, kiedy nadejdzie czas, w którym będziemy musieli włożyć cały nasz wysiłek i siłę, aby pozostać czystymi.

Szczerość, otwartość umysłu i gotowość do działania idą w parze. Brak jednej z tych zasad w naszym osobistym programie może prowadzić do nawrotu choroby i z pewnością sprawi, że powrót do zdrowia będzie trudny i bolesny, podczas gdy mógłby być prosty. Program ten jest istotną częścią naszego codziennego życia. Gdyby nie ten program, większość z nas byłaby martwa lub przebywałaby w zakładach zamkniętych. Nasze spojrzenie zmienia się z samotnika na członka społeczności. Kładziemy nacisk na uporządkowanie naszego życia, ponieważ przynosi nam to ulgę. Ufamy naszej Wyższej Siły, która daje nam siłę do zaspokojenia naszych potrzeb.

Jednym ze sposobów praktykowania zasad HOW jest codzienne sporządzanie inwentarza. Inwentarz pozwala nam dostrzec nasz codzienny rozwój. Nie powinniśmy zapominać o naszych atutach, starając się wyeliminować nasze wady. Dawne oszukiwanie siebie i egocentryzm można zastąpić zasadami duchowymi.

Pozostawanie czystym jest pierwszym krokiem do stawienia czoła życiu. Kiedy praktykujemy akceptację, nasze życie staje się prostsze. Kiedy pojawiają się problemy, mamy nadzieję, że jesteśmy dobrze wyposażeni w narzędzia programu. Musimy szczerze zrezygnować z naszego egocentryzmu i autodestrukcyjności. W przeszłości wierzyliśmy, że desperacja da nam siłę do przetrwania. Teraz przyjmujemy odpowiedzialność za

nasze problemy i widzimy, że jesteśmy w równym stopniu odpowiedzialni za ich rozwiązanie.

Jako osoby wychodzące z uzależnienia, poznajemy wdzięczność. Gdy nasze wady zostają usunięte, możemy stać się wszystkim, czym tylko możemy. Stajemy się nowymi osobami, świadomymi siebie i zdolnymi do zajęcia swojego miejsca w świecie.

Realizując kolejne kroki, zaczynamy porzucać naszą obsesję na punkcie własnej osoby. Prosimy Siłę Wyższą, aby usunęła nasz strach przed stawieniem czoła samym sobie i życiu. Na nowo definiujemy siebie, realizując kolejne kroki i korzystając z narzędzi zdrowienia. Postrzegamy siebie inaczej. Nasze osobowości ulegają zmianie. Stajemy się ludźmi wrażliwymi, zdolnymi do odpowiedniego reagowania na życie. Na pierwszym miejscu stawiamy życie duchowe i uczymy się cierpliwości, tolerancji i pokory w codziennych sprawach.

Inni ludzie w naszym życiu pomagają nam rozwijać zaufanie i miłość, mniej wymagamy i więcej dajemy. Wolniej się gniewamy i szybciej wybaczymy. Uczymy się o miłości, którą otrzymujemy w naszej wspólnocie. Zaczynamy czuć się kochani, co jest uczuciem całkowicie obcym dla naszego dawnego egocentrycznego ja.

Ego kontrolowało nas na wiele subtelnych sposobów. Gniew jest naszą reakcją na obecną rzeczywistość. Urazy to ciągle przeżywanie przeszłych doświadczeń, a strach jest naszą reakcją „ ” na przyszłość. Musimy być gotowi pozwolić Bogu usunąć te wady, które hamują nasz rozwój duchowy.

Dzięki dzieleniu się naszym doświadczeniem życiowym zyskujemy dostęp do nowych idei. Rygorystycznie stosując kilka prostych wskazówek zawartych w tym rozdziale, codziennie dochodzimy do siebie. Zasady programu kształtują naszą osobowość.

Z izolacji naszego uzależnienia odnajdujemy wspólnotę ludzi, których łączy wspólna więź zdrowienia. N.A. jest jak łódź ratunkowa na morzu izolacji, beznadziejności i destrukcyjnego chaosu. Nasza wiara, siła i nadzieja pochodzą od ludzi dzielących się swoim zdrowieniem oraz od naszej relacji z Bogiem, którego rozumiemy. Na początku dzielenie się uczuciami wydaje się niezręczne. Częścią bólu uzależnienia jest odcięcie od tego doświadczenia dzielenia się. Jeśli znajdujemy się w złej sytuacji lub czujemy, że zbliżają się kłopoty, dzwonic do kogoś lub idziemy na spotkanie. Uczymy się szukać pomocy przed podjęciem trudnych decyzji. Pokornie prosząc o pomoc, możemy przetrwać najtrudniejsze chwile. Ja nie mogę, ale my możemy! W ten sposób znajdujemy siłę, której potrzebujemy. Tworzymy wzajemną więź, dzieląc się naszymi zasobami duchowymi i umysłowymi.

Dzielenie się podczas regularnych spotkań i indywidualnych rozmów z osobami wychodzącymi z uzależnienia pomaga nam pozostać czystymi. Uczestnictwo w spotkaniach przypomina nam, jak to jest być nowym członkiem grupy i o postępującym charakterze naszej choroby. Uczestnictwo w spotkaniach naszej grupy macierzystej zapewnia nam wsparcie ze strony osób, które poznajemy. To podtrzymuje nasze wyzdrowienie i pomaga nam w codziennym życiu. Kiedy szczerze opowiadamy

własną historię, ktoś inny może się z nami utożsamić. Służenie potrzebom naszych członków i przekazywanie naszego przesłania daje nam radość. Służba daje nam możliwość rozwoju we wszystkich aspektach naszego życia. Nasze doświadczenie w zdrowieniu może pomóc im radzić sobie z ich problemami, to, co zadziało w naszym przypadku, może zadziałać również w ich. Większość uzależnionych jest w stanie zaakceptować ten rodzaj dzielenia się, nawet od samego początku. Spotkania po naszych spotkaniach są dobrą okazją do podzielenia się rzeczami, o których nie zdążyliśmy porozmawiać podczas spotkania. Jest to również dobry moment na rozmowę w cztery oczy z naszymi sponsorami. Rzeczy, które musimy usłyszeć, wyjdą na jaw i staną się dla nas jasne.

Dzieląc się doświadczeniem naszego wyzdrowienia z nowymi członkami, pomagamy sobie pozostać czystymi. Dzielimy się z innymi pociechą i zachętą. Dzisiaj mamy w naszym życiu ludzi, którzy nas wspierają. Odejście od egocentryzmu daje nam lepszą perspektywę na życie. Prosząc o pomoc, możemy się zmienić. Dzielenie się jest czasami ryzykowne, ale stając się wrażliwymi, jesteśmy w stanie się rozwijać.

Niektórzy przychodzą do Narcotics Anonymous, nadal próbując wykorzystywać innych, aby pomogli im kontynuować nałóg. Ich zamknięty umysł stanowi barierę dla zmiany. Otwartość umysłu w połączeniu z przyznaniem się do bezsilności jest kluczem, który otworzy drzwi do zdrowienia. Jeśli ktoś z problemem narkotykowym przychodzi do nas, szukając pomocy w zdrowieniu i jest

gotowy, chętnie dzielimy się z nim tym, jak pozostajemy czystymi.

Pomagając innym znaleźć nowy sposób życia, rozwijamy poczucie własnej wartości. Kiedy szczerze oceniamy to, co mamy, możemy nauczyć się to doceniać. Zaczynamy czuć się wartościowi, będąc członkami N.A. Dar zdrowienia możemy nosić ze sobą wszędzie. Dwanaście Kroków Narcotics Anonymous to stopniowy proces zdrowienia, który wprowadzamy w nasze codzienne życie. Trwałe zdrowienie zależy od naszej relacji z kochającym Bogiem, który troszczy się o nas i robi dla nas to, czego sami nie jesteśmy w stanie zrobić.

Podczas zdrowienia każdy z nas dochodzi do własnego zrozumienia programu. Jeśli napotykamy trudności, ufamy naszym grupom, naszym sponsorom i naszej Wyższej Siły, że nas poprowadzą. Tak więc zdrowienie, jakie znamy w Narcotics Anonymous, pochodzi zarówno z wewnątrz, jak i z zewnątrz.

Żyjemy dniem dzisiejszym, ale także chwilą obecną. Kiedy przestajemy żyć tu i teraz, nasze problemy stają się nieproporcjonalnie powiększone. Cierpliwość nie jest naszą mocną stroną. Dlatego potrzebujemy naszych sloganów i naszych przyjaciół z N.A., aby przypominać nam o tym, abyśmy żyli programem tylko dzisiaj.

Powiedz sobie:

TYLKO NA DZISIAJ będę myślał o swoim wyzdrowieniu,
życiu i cieszeniu się nim bez używania narkotyków.

TYLKO NA DZISIAJ będę wierzyć w kogoś z NA, kto wierzy we mnie i chce mi pomóc w zdrowieniu.

TYLKO NA DZISIAJ będę miał program. Postaram się go realizować najlepiej, jak potrafię.

TYLKO NA DZISIAJ poprzez N.A. będę starał się uzyskać lepszą perspektywę na moje życie.

TYLKO NA DZISIAJ nie będę się bał, moje myśli będą skupione na moich nowych znajomych, ludziach, którzy nie używają narkotyków i znaleźli nowy sposób na życie. Dopóki będę podążał tą drogą, nie mam się czego obawiać.

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

WIĘCEJ ZOSTANIE UJAWNIONE

W miarę postępów w zdrowieniu staliśmy się coraz bardziej świadomi siebie i otaczającego nas świata. Ujawniły się nam nasze potrzeby i pragnienia, nasze atuty i słabości. Zrozumieliśmy, że nie mamy mocy, aby zmienić świat zewnętrzny, możemy zmienić tylko siebie. Program Narcotics Anonymous daje nam możliwość złagodzenia bólu życia poprzez zasady duchowe.

Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że mamy ten program. Wcześniej bardzo niewiele osób uznawało uzależnienie za chorobę. Wyzdrowienie było tylko marzeniem.

Odpowiedzialne, produktywne i wolne od narkotyków życie tysięcy członków świadczy o skuteczności naszego programu. Wyzdrowienie jest dla nas dzisiaj rzeczywistością. Pracując nad kolejnymi krokami, odbudowujemy nasze rozdarte osobowości. Narcotics Anonymous to zdrowe środowisko sprzyjające rozwojowi. Jako wspólnota kochamy się i szanujemy, wspierając się nawzajem w naszym nowym stylu życia.

W miarę rozwoju zaczynamy rozumieć pokorę jako akceptację zarówno naszych atutów, jak i naszych słabości. Najbardziej pragniemy czuć się dobrze ze sobą. Dzisiaj odczuwamy prawdziwe uczucia miłości, radości, nadziei, smutku, podekscytowania. Nasze uczucia nie są już tymi samymi uczuciami wywołanymi przez narkotyki.

Czasami, nawet po pewnym czasie w programie, zdarza nam się popadać w stare schematy myślenia. Podstawy są zawsze ważne dla wyzdrowienia. Musimy unikać starych

wzorców myślenia, zarówno starych idei, jak i skłonności do samozadowolenia. Nie możemy sobie pozwolić na samozadowolenie, ponieważ nasza choroba towarzyszy nam przez całą dobę. Jeśli podczas stosowania tych zasad pozwalamy sobie na poczucie wyższości lub niższości, izolujemy się. Jeśli czujemy się odseparowani od innych uzależnionych, czeka nas kłopot. Odseparowanie się od atmosfery zdrowienia i ducha służenia innym spowalnia nasz rozwój duchowy. Samozadowolenie powstrzymuje nas od dobrej woli, miłości i współczucia.

Jeśli nie jesteśmy gotowi słuchać innych, zaprzeczamy potrzebie poprawy. Uczymy się elastyczności i przyznajemy, kiedy inni mają rację, a my się mylimy. W miarę jak odkrywamy nowe rzeczy, czujemy się odnowieni. Musimy pozostać otwarci i gotowi zrobić coś więcej, pójść na dodatkowe spotkanie, pozostać przy telefonie o minutę dłużej i pomóc nowicjuszowi pozostać czystym o jeden dzień dłużej. Ten dodatkowy wysiłek jest niezbędny dla naszego zdrowienia.

Po raz pierwszy poznajemy samych siebie. Doświadczamy nowych uczuć: kochania, bycia kochanym, świadomości, że ludzie się o nas troszczą, oraz troski i współczucia dla innych. Robimy i czerpiemy radość z rzeczy, o których nigdy nie myśleliśmy, że będziemy robić. Popelniamy błędy, akceptujemy je i wyciągamy z nich wnioski. Doświadczamy porażek i uczymy się, jak osiągać sukcesy. Często podczas naszego zdrowienia musimy stawić czoła jakimś kryzysom, takim jak śmierć bliskiej osoby, trudności finansowe lub rozwód. Takie są realia życia i nie znikają one tylko dlatego, że jesteśmy trzeźwi.

Niektórzy z nas, nawet po latach zdrowienia, znaleźli się bez pracy, bezdomni lub bez grosza. Zastanawialiśmy się, czy bycie czystym się opłaca, a stare myślenie budziło w nas uzalenie się nad sobą, urazę i gniew. Bez względu na to, jak bolesne mogą być dla nas tragedie życiowe, jedno jest jasne: nie wolno nam zażywać, bez względu na wszystko!

Jest to program całkowitej abstynencji. Są jednak sytuacje, takie jak problemy zdrowotne wymagające operacji i/lub poważnych urazów fizycznych, kiedy stosowanie leków może być uzasadnione. Nie stanowi to jednak pozwolenia na zażywanie narkotyków. Nie ma dla nas bezpiecznego zażywania narkotyków. Nasze ciała nie odróżniają leków przepisanych przez lekarza na ból od narkotyków przepisanych sobie samym, aby osiągnąć stan odurzenia. Jako uzależnieni, w takich sytuacjach nasza umiejętność oszukiwania samych siebie osiąga szczyt. Często nasz umysł wytwarza dodatkowy ból jako pretekst do zażywania. Powierzenie tego naszej Wyższej Siły i uzyskanie wsparcia naszego sponsora i innych członków może zapobiec temu, że staniemy się naszymi najgorszymi wrogami. Samotność w takich chwilach dałaby naszej chorobie okazję do przejęcia kontroli. Szczere dzielenie się może rozwiązać nasze obawy przed nawrotem.

Poważna choroba lub operacja mogą stanowić dla nas szczególny problem. Lekarze powinni posiadać konkretną wiedzę na temat naszego uzależnienia. Pamiętajmy, że to my, a nie nasi lekarze, jesteśmy ostatecznie odpowiedzialni za nasze wyzdrowienie i nasze decyzje. Aby zminimalizować niebezpieczeństwo, możemy rozważyć

kilka konkretnych opcji. Zastosowanie znieczulenia miejscowego, unikanie naszego ulubionego narkotyku, zaprzestanie zażywania narkotyków, gdy nadal odczuwamy ból, oraz spędzenie dodatkowych dni w szpitalu na wypadek wystąpienia objawów odstawiennych to tylko niektóre z naszych opcji.

Każdy ból, którego doświadczamy, minie. Dzięki modlitwie, medytacji i dzieleniu się doświadczeniami nie skupiamy się na naszym dyskomforcie i mamy siłę, aby zachować właściwe priorytety. Jeśli to możliwe, konieczne jest, aby członkowie NA byli zawsze blisko nas. To niesamowite, jak nasz umysł wraca do starych nawyków i sposobu myślenia. Zdziwiłbyś się, ile bólu jesteśmy w stanie znieść bez leków. Jednak w tym programie całkowitej abstynencji nie powinniśmy czuć się winni po zażyciu minimalnej dawki leku przepisanego przez kompetentnego specjalistę w przypadku silnego bólu fizycznego.

Rozwijamy się poprzez ból w trakcie zdrowienia i często odkrywamy, że taki kryzys jest darem, okazją do rozwoju poprzez życie w trzeźwości. Przed wyzdrowieniem nie byliśmy w stanie nawet wyobrazić sobie, że problemy mogą przynosić dary. Tym darem może być odnalezienie siły w sobie lub odzyskanie utraconego poczucia własnej wartości.

Rozwój duchowy, miłość i współczucie są niewykorzystanym potencjałem, dopóki nie podzielimy się nimi z innym uzależnionym. Okazując bezwarunkową miłość w społeczności, stajemy się bardziej kochający, a dzieląc się rozwojem duchowym, stajemy się bardziej

duchowi. Przekazując tę wiadomość innemu uzależnionemu, przypominamy sobie nasze własne początki. Mając okazję przypomnieć sobie dawne uczucia i zachowania, jesteśmy w stanie dostrzec nasz osobisty i duchowy rozwój. W procesie odpowiadania na pytania innych, nasze własne myślenie staje się jaśniejsze. Nowi członkowie są stałym źródłem nadziei, nieustannie przypominając nam, że program działa. Pracując z nowymi członkami, mamy okazję wykorzystać wiedzę zdobytą dzięki trzeźwości.

Nauczyliśmy się cenić szacunek innych. Cieszymy się, gdy ludzie na nas polegają. Po raz pierwszy w życiu możemy zostać poproszeni o pełnienie odpowiedzialnych funkcji w organizacjach społecznych poza

N.A. Nasze opinie są poszukiwane i cenione przez osoby nieuzależnione w obszarach innych niż uzależnienie i zdrowienie. Możemy cieszyć się naszymi rodzinami w nowy sposób i stać się dla nich powodem do dumy, a nie powodem do wstydu lub ciężarem. Dzisiaj mogą być z nas dumni. Nasze indywidualne zainteresowania mogą się poszerzyć o kwestie społeczne, a nawet polityczne. Hobby i rekreacja dają nam nową przyjemność. Dobrze jest wiedzieć, że oprócz naszej wartości dla innych jako osoby uzależnione w trakcie zdrowienia, jesteśmy również wartościowi jako istoty ludzkie.

Wzmocnienie, jakie otrzymujemy dzięki sponsorowaniu, jest nieograniczone. Przez lata czerpaliśmy od innych w każdy możliwy sposób. Nie da się opisać słowami poczucia duchowej świadomości, które

odczuwamy, gdy dajemy coś, nawet najmniejsze, innej osobie.

Jesteśmy dla siebie nawzajem oczami i uszami. Kiedy robimy coś złego, nasi współzależni pomagają nam, pokazując nam to, czego nie widzimy. Czasami zdarza się, że tkwimy w starych przekonaniach. Musimy nieustannie analizować nasze uczucia i myśli, jeśli chcemy zachować entuzjazm i rozwijać się duchowo. Ten entuzjazm pomoże nam w dalszym zdrowieniu.

Dzisiaj mamy wolność wyboru. Kiedy realizujemy program najlepiej jak potrafimy, obsesja na punkcie własnej osoby znika. Znaczna część naszej samotności i strachu zostaje zastąpiona miłością i bezpieczeństwem wspólnoty. Pomoc cierpiącemu uzależnionemu jest jednym z najwspanialszych doświadczeń, jakie oferuje życie. Jesteśmy gotowi pomagać. Mieliśmy podobne doświadczenia i rozumiemy innych uzależnionych jak nikt inny. Dajemy nadzieję, bo wiemy, że lepszy sposób życia jest teraz dla nas realny, i dajemy miłość, bo nam została dana tak hojnie. Kiedy uczymy się kochać, otwierają się przed nami nowe horyzonty. Miłość może być przepływem energii życiowej od jednej osoby do drugiej. Troszcząc się o innych, dzieląc się z nimi i modląc się za nich, stajemy się częścią ich życia. Dzięki empatii pozwalamy uzależnionym stać się częścią naszego życia.

Kiedy to robimy, przeżywamy ważne duchowe doświadczenie i ulegamy przemianie. Na poziomie praktycznym zmiany zachodzą, ponieważ to, co jest odpowiednie dla jednego etapu zdrowienia, może nie być odpowiednie dla innego. Nieustannie rezygnujemy z tego,

co spełniło już swoją rolę, i pozwalamy Bogu prowadzić nas przez obecny etap, stosując to, co działa tu i teraz.

Kiedy stajemy się bardziej zależni od Boga i zyskujemy większy szacunek do samych siebie, zdajemy sobie sprawę, że nie musimy czuć się lepsi ani gorsi od innych. Nasza prawdziwa wartość polega na byciu sobą. Nasze ego, niegdyś tak wielkie i dominujące, schodzi teraz na dalszy plan, ponieważ jesteśmy w harmonii z kochającym Bogiem. Odkrywamy, że kiedy tracimy własną wolę, nasze życie staje się bogatsze, szczęśliwsze i pełniejsze.

Stajemy się zdolni do podejmowania mądrych i pełnych miłości decyzji, opartych na zasadach i ideałach, które mają rzeczywistą wartość w naszym życiu. Kształtując nasze myśli za pomocą duchowych ideałów, stajemy się wolni, aby stać się tym, kim chcemy być. To, czego się obawialiśmy, możemy teraz przezwyciężyć dzięki naszej zależności od kochającego Boga. Wiara zastąpiła nasz strach i dała nam wolność od samych siebie.

W procesie zdrowienia dążymy również do wdzięczności. Jesteśmy wdzięczni za nieustanną świadomość Boga. Kiedy napotykamy trudności, z którymi nie potrafimy sobie poradzić, prosimy Boga, aby zrobił za nas to, czego nie potrafimy zrobić sami.

Przebudzenie duchowe jest procesem ciągłym. W miarę naszego rozwoju duchowego doświadczamy szerszego spojrzenia na rzeczywistość. Otwarcie naszych umysłów na nowe doświadczenia duchowe i fizyczne jest kluczem do lepszej świadomości. W miarę naszego rozwoju duchowego stajemy się bardziej wyczuleni na nasze uczucia i cel naszego życia.

Kochając siebie, stajemy się zdolni do prawdziwej miłości do innych. Jest to duchowe przebudzenie, które następuje w wyniku realizacji tego programu. Odważamy się troszczyć się o innych i kochać ich!

Wyższe funkcje umysłowe i emocjonalne, takie jak sumienie i zdolność do kochania, zostały poważnie zaburzone przez nasze zażywanie narkotyków. Nasze umiejętności życiowe zostały zredukowane do poziomu zwierzęcego. Nasza dusza została złamana. Straciliśmy zdolność do odczuwania człowieczeństwa. Wydaje się to ekstremalne, ale wielu z nas znalazło się w takiej sytuacji.

Z czasem, dzięki zdrowieniu, nasze marzenia się spełniają. Nie oznacza to, że koniecznie stajemy się bogaci lub sławni. Jednak poprzez realizację woli naszej Siły Wyższej marzenia naprawdę się spełniają w procesie zdrowienia.

Jednym z nieustannych cudów zdrowienia jest stanie się produktywnym, odpowiedzialnym członkiem społeczeństwa. Musimy ostrożnie wkraczać w obszary, które narażają nas na doświadczenia podnoszące ego, prestiż i manipulację, które mogą być dla nas trudne. Odkryliśmy, że sposobem na pozostanie produktywnym, odpowiedzialnym członkiem społeczeństwa jest stawianie naszego zdrowienia na pierwszym miejscu. N.A. może przetrwać bez nas, ale my nie możemy przetrwać bez N.A.

Narcotics Anonymous oferuje tylko jedną obietnicę, a mianowicie uwolnienie od aktywnego uzależnienia, rozwiązanie, które tak długo nam umykało. Zostaniemy uwolnieni z naszych własnych więzień.

Żyjąc tylko dniem dzisiejszym, nie mamy możliwości przewidzieć, co nas spotka. Często jesteśmy zdumieni tym, jak wszystko się układa. Tworzymy się tu i teraz, a przyszłość staje się ekscytującą podróżą. Gdybyśmy zapisali naszą listę oczekiwań, kiedy przyszliśmy do programu, oszukiwalibyśmy samych siebie. Beznadziejne problemy życiowe uległy radosnej przemianie. Nasza choroba została powstrzymana i teraz wszystko jest możliwe.

Stajemy się coraz bardziej otwarci na nowe pomysły we wszystkich dziedzinach naszego życia. Dzięki aktywnemu słuchaniu słyszymy rzeczy, które nam pomagają. Ta umiejętność słuchania jest darem i rozwija się wraz z naszym rozwojem duchowym. Życie nabiera nowego znaczenia, gdy otwieramy się na ten dar. Aby otrzymać, musimy być gotowi dać.

W trakcie zdrowienia zmienia się nasze pojęcie zabawy. Teraz możemy cieszyć się prostymi rzeczami w życiu, takimi jak wspólnota i życie w harmonii z naturą. Teraz możemy swobodnie rozwijać nowe rozumienie życia. Patrząc wstecz, jesteśmy wdzięczni za nasze nowe życie. Tak bardzo różni się ono od wydarzeń, które nas tu sprowadziły. Kiedy zażywaliśmy, myśleliśmy, że dobrze się bawimy, a osoby niezażywające są tego pozbawione. Duchowość pozwala nam żyć pełnią życia, czując wdzięczność za to, kim jesteśmy i co osiągnęliśmy w życiu. Od początku naszej drogi do wyzdrowienia odkryliśmy, że radość nie pochodzi z rzeczy materialnych, ale z naszego wnętrza. Odkryliśmy, że kiedy przestajemy być obsesyjnie skupieni na sobie, jesteśmy w stanie zrozumieć, co to

znaczy być szczęśliwym, radosnym i wolnym. Nieopisana radość pochodzi z dzielenia się z serca, nie musimy już kłamać, aby zyskać akceptację.

Narcotics Anonymous oferuje uzależnionym program zdrowienia, który jest czymś więcej niż tylko życiem bez narkotyków. Ten sposób życia jest nie tylko lepszy niż piekło, w którym żyliśmy, ale także lepszy niż jakiegokolwiek życie, jakie kiedykolwiek znaliśmy.

Znaleźliśmy wyjście i widzimy, że działa ono również w przypadku innych. Każdego dnia odkrywamy coś nowego.