

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΑΝΩΝΥΜΗ®

ΠΕΜΠΤΗ ΕΚΔΟΣΗ



WORLD SERVICE OFFICE, INC.

VAN NUYS, CA U.S.A. 91409

Δώδεκα Βήματα και Δώδεκα Παραδόσεις
ανατυπωμένο για προσαρμογή με την άδεια
της AA World Services, Inc.

Copyright © 1982, 1984, 1987, 1988
Από το World Service Office, Inc.
Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.

Δημοσιεύθηκε το 1983. Τρίτη έκδοση 1984.
Τέταρτη έκδοση 1987. Πέμπτη έκδοση 1988.
Τυπώθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής

99 98 97 96 95 94 93 21 20 19 18 17
Βιβλιοθήκη του Κογκρέσου Καταλογογράφηση σε δεδομένα έκδοσης
Νάρκωτικά Ανώνυμα ®
Περιλαμβάνει ευρετήριο.

1. Ανώνυμοι Нарκομανείς 2. Τοξικομανείς –
Αποκατάσταση – Ηνωμένες Πολιτείες – Μελέτες περιπτώσεων.
1. Ανώνυμοι Нарκομανείς, [DNLM: 1. Ανώνυμοι Нарκομανείς.
2. Εξάρτηση από ναρκωτικά – αποκατάσταση –
προσωπικές αφηγήσεις. WM 270 N2235]
HV5825.N28 1987 362.2'9386 86-26640

ISBN 0-912075-02-3 (Σκληρό εξώφυλλο)
ISBN 1-55776-025-X (Μαλακό εξώφυλλο)

Αριθμός καταλόγου Βιβλιοθήκης του Κογκρέσου 83-70346

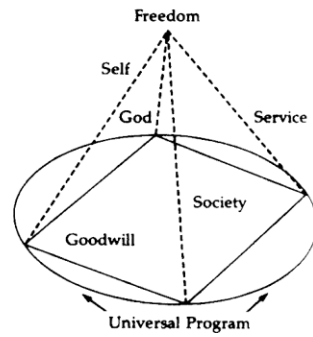
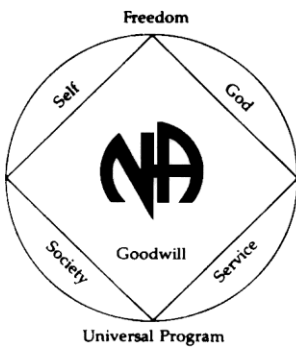


Αυτό είναι έντυπο εγκεκριμένο από τη Διάσκεψη των
Ανώνυμων Нарκομανών.

To Narcotics Anonymous, το , το και το The NA Way είναι
εγγεγραμμένα εμπορικά σήματα της World Service Office, Inc.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Το σύμβολό μας	v
Πρόλογος	vi
Εισαγωγή	xv
ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΩΤΟ: ΑΝΩΝΥΜΟΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΟΙ	
<i>Κεφάλαιο</i>	
Ποιος είναι εθισμένος;	3
<i>Κεφάλαιο δεύτερο</i>	
Τι είναι το πρόγραμμα των Ανώνυμων Ναρκομανών;	9
<i>Κεφάλαιο τρίτο</i>	
Γιατί είμαστε εδώ;	13
<i>Κεφάλαιο Τέταρτο</i>	
Πώς λειτουργεί	17
<i>Κεφάλαιο Πέντε</i>	
Τι μπορώ να κάνω;	52
<i>Κεφάλαιο Έξι</i>	
Οι Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμοι Ναρκομανείς	58
<i>Κεφάλαιο Έβδομο</i>	
Ανάκαμψη και υποτροπή	75
<i>Κεφάλαιο Οκτώ</i>	
Αναρρώνουμε	85
<i>Κεφάλαιο Εννέα</i>	
Μόνο για σήμερα – Ζώντας το πρόγραμμα	91



ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΜΑΣ

Η απλότητα είναι το κλειδί του συμβόλου μας· μιμείται την απλότητα της Κοινότητάς μας. Όλα τα είδη των απόκρυφων και εσωτεριστικών συνειρμών μπορούν να βρεθούν στα απλά του περιγράμματα, αλλά πάνω απ' όλα στο μυαλό των μελών της Κοινότητας υπάρχουν εύκολα κατανοητές έννοιες και σχέσεις.

Ο εξωτερικός κύκλος συμβολίζει ένα καθολικό και ολοκληρωμένο πρόγραμμα που έχει χώρο μέσα του για όλες τις εκδηλώσεις του ατόμου που αναρρώνει.

Το τετράγωνο, του οποίου οι γραμμές είναι καθορισμένες, είναι εύκολα ορατό και κατανοητό, αλλά υπάρχουν και άλλα αόρατα μέρη του συμβόλου. Η τετράγωνη βάση αφιερώνεται στην Καλή Θέληση, το θεμέλιο τόσο της Κοινότητας όσο και των μελών της κοινωνίας μας. Η καλή θέληση εκφράζεται καλύτερα στην υπηρεσία. Η σωστή υπηρεσία είναι «να κάνεις το σωστό για τον σωστό λόγο». Όταν η καλή θέληση υποστηρίζει και παρακινεί τόσο το άτομο όσο και την Κοινότητα, είμαστε πλήρως ολόκληροι και εντελώς ελεύθεροι. Πιθανώς το τελευταίο που θα χαθεί από την ελευθερία θα είναι το στίγμα του να είσαι εξαρτημένος.

Οι τέσσερις πλευρές της πυραμίδας που υψώνονται από τη βάση σε ένα τρισδιάστατο σχήμα αντιπροσωπεύουν τον Εαυτό, την Κοινωνία, την Υπηρεσία και τον Θεό. Όλα υψώνονται μέχρι το σημείο της Ελευθερίας. Όλα τα μέρη σχετίζονται στενά με τις ανάγκες και τους στόχους του εξαρτημένου που επιδιώκει την αποκατάσταση, καθώς και

με τον σκοπό της Κοινότητας, που είναι να καταστήσει την αποκατάσταση προσβάσιμη σε όλους. Όσο μεγαλύτερη είναι η βάση (καθώς αυξάνουμε την ενότητα σε αριθμούς και στην κοινότητα), τόσο ευρύτερες είναι οι πλευρές της πυραμίδας και τόσο υψηλότερο είναι το σημείο της ελευθερίας.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

*«Ο πλήρης καρπός μιας εργασίας αγάπης ζει
στη συγκομιδή, και αυτή έρχεται πάντα στην
κατάλληλη εποχή...»*

Το υλικό για αυτό το βιβλίο προήλθε από τις προσωπικές εμπειρίες των εξαρτημένων μελών της Κοινότητας των Ανώνυμων Ναρκομανών. Αυτό το Βασικό Κείμενο βασίζεται σε ένα περίγραμμα που προέρχεται από το «λευκό βιβλίο» μας, Narcotics Anonymous. Τα πρώτα οκτώ κεφάλαια βασίζονται στους τίτλους των θεμάτων του λευκού βιβλίου και φέρουν τον ίδιο τίτλο. Έχει προστεθεί ένα ένατο κεφάλαιο, «Μόνο για σήμερα», καθώς και ένα δέκατο κεφάλαιο, «Περισσότερα θα αποκαλυφθούν». Ακολουθεί μια σύντομη ιστορία του βιβλίου.

Η Narcotics Anonymous ιδρύθηκε τον Ιούλιο του 1953, με την πρώτη συνάντηση να πραγματοποιείται στη Νότια Καλιφόρνια. Η Κοινότητα αναπτύχθηκε με ακανόνιστο ρυθμό, αλλά γρήγορα εξαπλώθηκε σε διάφορα μέρη των Ηνωμένων Πολιτειών. Από την αρχή, ήταν προφανής η ανάγκη για ένα βιβλίο σχετικά με την αποκατάσταση, το οποίο θα βοηθούσε στην ενίσχυση της Κοινότητας. Το λευκό βιβλίο, Narcotics Anonymous, εκδόθηκε το 1962. Ωστόσο, η Κοινότητα εξακολουθούσε να έχει ελάχιστη δομή και η δεκαετία του 1960 ήταν μια περίοδος αγώνων. Ο αριθμός των μελών αυξήθηκε ραγδαία για ένα διάστημα και στη συνέχεια άρχισε να μειώνεται. Η ανάγκη για πιο συγκεκριμένη κατεύθυνση ήταν προφανής. Η Ν.Α.

απέδειξε την ωριμότητά της το 1972, όταν άνοιξε το Παγκόσμιο Γραφείο Υπηρεσιών (WSO) στο Λος Άντζελες. Το WSO έφερε την απαραίτητη ενότητα και το αίσθημα του σκοπού στην Κοινότητα.

Η ίδρυση του WSO έφερε σταθερότητα στην ανάπτυξη της Κοινότητας. Σήμερα, υπάρχουν εξαρτημένοι σε ανάρρωση σε χιλιάδες συναντήσεις σε όλες τις Ηνωμένες Πολιτείες και σε πολλές ξένες χώρες. Σήμερα, το Παγκόσμιο Γραφείο Υπηρεσιών εξυπηρετεί πραγματικά μια παγκόσμια Κοινότητα.

Η Narcotics Anonymous έχει από καιρό αναγνωρίσει την ανάγκη για ένα πλήρες Βασικό Κείμενο σχετικά με τον εθισμό - ένα βιβλίο για τους εξαρτημένους, από εξαρτημένους και για εξαρτημένους.

Αυτή η προσπάθεια ενισχύθηκε, μετά τη δημιουργία του WSO, με τη δημοσίευση του The N.A. Tree, ενός φυλλαδίου για το έργο της υπηρεσίας. Αυτό το φυλλάδιο ήταν το αρχικό εγχειρίδιο υπηρεσίας της Κοινότητας. Ακολούθησαν επόμενοι και πιο ολοκληρωμένοι τόμοι, και τώρα το N.A. Service Manual. Το εγχειρίδιο περιέγραφε μια δομή υπηρεσίας που περιελάμβανε μια

Παγκόσμια Διάσκεψη Υπηρεσίας (WSC). Η WSC, με τη σειρά της, περιλάμβανε μια Επιτροπή Λογοτεχνίας με την ενθάρρυνση του WSO, αρκετών μελών του Διοικητικού Συμβουλίου και της Διάσκεψης, ξεκίνησε το έργο.

Καθώς η ζήτηση για βιβλιογραφία, ιδιαίτερα για ένα περιεκτικό κείμενο, έγινε πιο διαδεδομένη, αναπτύχθηκε η Επιτροπή Βιβλιογραφίας της WSC. Τον Οκτώβριο του 1979, πραγματοποιήθηκε η πρώτη Παγκόσμια Διάσκεψη Βιβλιογραφίας στο Ουιτσιτά του Κάνσας, ακολουθούμενη

από διασκέψεις στο Λίνκολν της Νεμπράσκα, στο Μέμφις του Τενεσί, στη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνια, στο Ουόρεν του Οχάιο και στο Μαϊάμι της Φλόριντα.

Η Υποεπιτροπή Λογοτεχνίας του WSC, που εργάστηκε σε συνέδρια και σε ατομικό επίπεδο, συγκέντρωσε εκατοντάδες σελίδες υλικού από μέλη και ομάδες σε όλη την Κοινότητα. Το υλικό αυτό καταλογογραφήθηκε, επεξεργάστηκε, συγκεντρώθηκε, διαχωρίστηκε και επανασυντέθηκε με κόπο. Δεκάδες εκπρόσωποι περιοχών και περιφερειών που συνεργάστηκαν με την Επιτροπή Λογοτεχνίας αφιέρωσαν χιλιάδες ώρες εργασίας για να δημιουργήσουν το έργο που παρουσιάζεται εδώ. Αλλά το πιο σημαντικό είναι ότι τα μέλη αυτά προσπάθησαν συνειδητά να εξασφαλίσουν ένα κείμενο που να ανταποκρίνεται στη «συλλογική συνείδηση».

Σύμφωνα με το πνεύμα της ανωνυμίας, εμείς, η Υποεπιτροπή Λογοτεχνίας της WSC, θεωρούμε σκόπιμο να εκφράσουμε την ιδιαίτερη ευγνωμοσύνη και εκτίμησή μας προς την Κοινότητα στο σύνολό της, ειδικά προς τους πολλούς που συνέβαλαν με υλικό για να συμπεριληφθεί στο βιβλίο. Πιστεύουμε ότι αυτό το βιβλίο είναι μια σύνθεση της συλλογικής συνείδησης της Κοινότητας και ότι κάθε ιδέα που υποβλήθηκε έχει συμπεριληφθεί στο έργο με τη μία ή την άλλη μορφή.

Ο τόμος αυτός προορίζεται ως εγχειρίδιο για κάθε εξαρτημένο που επιδιώκει την αποκατάσταση. Ως εξαρτημένοι, γνωρίζουμε τον πόνο της εξάρτησης, αλλά γνωρίζουμε επίσης τη χαρά της αποκατάστασης που βρήκαμε στην Κοινότητα των Ανώνυμων Ναρκομανών. Πιστεύουμε ότι ήρθε η ώρα να μοιραστούμε την αποκατάστασή μας, σε γραπτή μορφή, με όλους όσους

επιθυμούν αυτό που βρήκαμε. Κατάλληλα, το βιβλίο αυτό είναι αφιερωμένο στην ενημέρωση κάθε εξαρτημένου:

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ, ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΑΛΙ!

Επομένως,

Με ευγνωμοσύνη για την ανάρρωσή μας, αφιερώνουμε το βιβλίο μας για την Ανώνυμη Νάρκωτη στην αγάπη και την υπηρεσία της Ανώτερης Δύναμης. Μέσα από την ανάπτυξη μιας συνειδητής επαφής με τον Θεό, κανένας εξαρτημένος που επιδιώκει την ανάρρωση δεν χρειάζεται να πεθάνει χωρίς να έχει την ευκαιρία να βρει έναν καλύτερο τρόπο ζωής.

Παραμένουμε έμπιστοι υπηρέτες με ευγνωμοσύνη και αγάπη στην υπηρεσία,

ΥΠΟΕΠΙΤΡΟΠΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΔΙΑΚΟΝΙΑ
ΑΝΩΝΥΜΟΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΟΙ

*Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τη φύση του
εξαρτημένου ή της εξάρτησης. Μπορούμε όμως να
βοηθήσουμε να αλλάξει το παλιό ψέμα
«Μια φορά εθισμένος, πάντα εθισμένος»,
προσπαθώντας να κάνουμε την αποκατάσταση πιο
προσιτή. Θεέ μου, βοήθησέ μας να θυμόμαστε αυτή
τη διαφορά.*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το βιβλίο είναι η κοινή εμπειρία της Κοινότητας των Ανώνυμων Ναρκομανών. Σας καλωσορίζουμε να διαβάσετε αυτό το κείμενο, ελπίζοντας ότι θα επιλέξετε να μοιραστείτε μαζί μας τη νέα ζωή που έχουμε βρει. Δεν έχουμε βρει σε καμία περίπτωση μια θεραπεία για τον εθισμό. Προσφέρουμε μόνο ένα αποδεδειγμένο σχέδιο για καθημερινή ανάρρωση.

Στην Ν.Α., ακολουθούμε ένα πρόγραμμα προσαρμοσμένο από τους Ανώνυμους Αλκοολικούς. Πάνω από ένα εκατομμύριο άνθρωποι έχουν αναρρώσει στην Α.Α., οι περισσότεροι από τους οποίους ήταν εξίσου απελπιστικά εθισμένοι στο αλκοόλ όπως εμείς στα ναρκωτικά. Είμαστε ευγνώμονες στην Κοινότητα Α.Α. που μας έδειξε τον δρόμο για μια νέα ζωή.

Τα Δώδεκα Βήματα των Ανώνυμων Ναρκομανών, όπως έχουν προσαρμοστεί από τους Α.Α., αποτελούν τη βάση του προγράμματος αποκατάστασής μας. Εμείς απλώς διευρύνουμε την προοπτική τους. Ακολουθούμε τον ίδιο δρόμο με μία μόνο εξαίρεση: η ταύτισή μας ως εξαρτημένοι είναι καθολική σε σχέση με οποιαδήποτε ουσία που αλλάζει τη διάθεση και επηρεάζει το μυαλό. Ο αλκοολισμός είναι ένας πολύ περιορισμένος όρος για εμάς. Το πρόβλημά μας δεν είναι μια συγκεκριμένη ουσία, αλλά μια ασθένεια που ονομάζεται εξάρτηση. Πιστεύουμε ότι ως κοινότητα, έχουμε καθοδηγηθεί από μια Ανώτερη Συνείδηση και είμαστε ευγνώμονες για την κατεύθυνση

που μας επέτρεψε να χτίσουμε πάνω σε ένα αποδεδειγμένο πρόγραμμα αποκατάστασης.

Έρχομαστε στο Narcotics Anonymous με διάφορους τρόπους και πιστεύουμε ότι ο κοινός μας παρονομαστής είναι ότι δεν καταφέραμε να συμβιβαστούμε με τον εθισμό μας. Λόγω της ποικιλίας των εθισμένων που βρίσκονται στην Κοινότητά μας, προσεγγίζουμε τη λύση που περιέχεται σε αυτό το βιβλίο με γενικούς όρους. Προσευχόμαστε να έχουμε ψάξει και να είμαστε διεξοδικοί, έτσι ώστε κάθε εθισμένος που διαβάσει αυτό το βιβλίο να βρει την ελπίδα που βρήκαμε εμείς.

Με βάση την εμπειρία μας, πιστεύουμε ότι κάθε εξαρτημένος, συμπεριλαμβανομένου και του εν δυνάμει εξαρτημένου, πάσχει από μια ανίατη ασθένεια του σώματος, του νου και του πνεύματος (). Βρισκόμασταν σε ένα αδιέξοδο δίλημμα, η λύση του οποίου είναι πνευματικής φύσης. Επομένως, αυτό το βιβλίο θα ασχοληθεί με πνευματικά θέματα.

Δεν είμαστε θρησκευτική οργάνωση. Το πρόγραμμά μας είναι ένα σύνολο πνευματικών αρχών μέσω των οποίων αναρρώνουμε από μια φαινομενικά απελπιστική κατάσταση του νου και του σώματος. Καθ' όλη τη διάρκεια της σύνταξης αυτού του έργου, προσευχόμασταν:

«ΘΕΕ, δώσε μας τη γνώση ώστε να γράψουμε σύμφωνα με τις Θεϊκές Σου εντολές. Εμπνεύσε μας το νόημα του σκοπού Σου. Κάνε μας υπηρέτες της θέλησής Σου και δώσε μας ένα δεσμό ανιδιοτέλειας, ώστε αυτό να είναι πραγματικά το έργο Σου, όχι το

δικό μας — για να μην χρειάζεται κανένας εξαρτημένος, οπουδήποτε, να πεθάνει από τους τρόμους της εξάρτησης».

Όλα όσα συμβαίνουν στο πλαίσιο της υπηρεσίας της Ν.Α. πρέπει να υποκινούνται από την επιθυμία να μεταφέρουμε με μεγαλύτερη επιτυχία το μήνυμα της αποκατάστασης στους εξαρτημένους που εξακολουθούν να υποφέρουν. Για αυτόν τον λόγο ξεκινήσαμε αυτό το έργο. Πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι ως μεμονωμένα μέλη, ομάδες και επιτροπές υπηρεσίας, δεν ανταγωνιζόμαστε και δεν πρέπει ποτέ να ανταγωνιζόμαστε μεταξύ μας. Εργαζόμαστε ξεχωριστά και μαζί για να βοηθήσουμε τους νεοεισερχόμενους και για το κοινό μας καλό. Έχουμε μάθει, με οδυνηρό τρόπο, ότι οι εσωτερικές διαμάχες παραλύουν την Κοινότητά μας και μας εμποδίζουν να παρέχουμε τις υπηρεσίες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξή της.

Ελπίζουμε ότι αυτό το βιβλίο θα βοηθήσει τον εξαρτημένο που υποφέρει να βρει τη λύση που βρήκαμε εμείς. Σκοπός μας είναι να παραμείνουμε καθαροί, μόνο για σήμερα, και να μεταφέρουμε το μήνυμα της αποκατάστασης.

ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΑΝΩΝΥΜΟΙ ΝΑΡΚΩΜΑΝΙΚΟΙ®

Έχουν γραφτεί πολλά βιβλία για τη φύση της εξάρτησης. Αυτό το βιβλίο ασχολείται κυρίως με τη φύση της ανάκαμψης. Αν είστε εξαρτημένος και βρήκατε αυτό το βιβλίο, δώστε στον εαυτό σας μια ευκαιρία και διαβάστε το!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ;

Οι περισσότεροι από εμάς δεν χρειάζεται να σκεφτούμε δύο φορές για να απαντήσουμε σε αυτή την ερώτηση. ΞΕΡΟΥΜΕ! Ολόκληρη η ζωή και η σκέψη μας επικεντρώνονταν στα ναρκωτικά με τη μία ή την άλλη μορφή — στο να τα προμηθευόμαστε, να τα χρησιμοποιούμε και να βρίσκουμε τρόπους και μέσα για να προμηθευόμαστε περισσότερα. Ζούσαμε για να τα χρησιμοποιούμε και τα χρησιμοποιούσαμε για να ζούμε. Με απλά λόγια, εθισμένος είναι ο άνδρας ή η γυναίκα της οποίας η ζωή ελέγχεται από τα ναρκωτικά. Είμαστε άνθρωποι που βρισκόμαστε στην αρπαγή μιας συνεχιζόμενης και προοδευτικής ασθένειας, η οποία έχει πάντα το ίδιο τέλος: φυλακές, ιδρύματα και θάνατο.

Εμείς που έχουμε βρει το Πρόγραμμα των Ανώνυμων Ναρκομανών δεν χρειάζεται να σκεφτούμε δύο φορές για την ερώτηση: Ποιος είναι εθισμένος; Το ξέρουμε! Η παρακάτω είναι η εμπειρία μας.

Ως εξαρτημένοι, είμαστε άνθρωποι των οποίων η χρήση οποιασδήποτε ουσίας που αλλοιώνει το μυαλό και αλλάζει τη διάθεση προκαλεί προβλήματα σε όλους τους τομείς της ζωής. Η εξάρτηση είναι μια ασθένεια που περιλαμβάνει περισσότερα από τη χρήση ναρκωτικών. Μερικοί από εμάς πιστεύουμε ότι η ασθένειά μας υπήρχε πολύ πριν χρησιμοποιήσουμε για πρώτη φορά.

Οι περισσότεροι από εμάς δεν θεωρούσαμε τους εαυτούς μας εθισμένους πριν έρθουμε στο Πρόγραμμα των Ανώνυμων Ναρκομανών. Οι πληροφορίες που είχαμε στη διάθεσή μας προέρχονταν από παραπληροφορημένους ανθρώπους. Όσο μπορούσαμε να σταματήσουμε τη χρήση για λίγο, πιστεύαμε ότι ήμασταν εντάξει. Κοιτάζαμε το να σταματήσουμε, όχι τη χρήση. Καθώς ο εθισμός μας προχωρούσε, σκεφτόμασταν όλο και λιγότερο να σταματήσουμε. Μόνο σε απόγνωση αναρωτιόμασταν: «Μήπως φταίνει τα ναρκωτικά;»

Δεν επιλέξαμε να γίνουμε εξαρτημένοι. Υποφέρουμε από μια ασθένεια που εκδηλώνεται με τρόπους που είναι αντικοινωνικοί και που καθιστούν δύσκολη την ανίχνευση, τη διάγνωση και τη θεραπεία.

Η ασθένειά μας μας απομόνωσε από τους ανθρώπους, εκτός από τις στιγμές που προμηθευόμασταν, χρησιμοποιούσαμε και αναζητούσαμε τρόπους και μέσα για να προμηθευτούμε περισσότερα. Εχθρικοί, μνησικάκοι, εγωκεντρικοί και εγωιστές, αποκόψαμε τον εαυτό μας από τον έξω κόσμο. Οτιδήποτε δεν μας ήταν απόλυτα οικείο γινόταν ξένο και επικίνδυνο. Ο κόσμος μας συρρικνώθηκε και η απομόνωση έγινε η ζωή μας. Χρησιμοποιούσαμε για να επιβιώσουμε. Ήταν ο μόνος τρόπος ζωής που γνωρίζαμε.

Μερικοί από εμάς κάναμε χρήση, κακή χρήση και κατάχρηση ναρκωτικών και ακόμα δεν θεωρούσαμε τους εαυτούς μας εθισμένους. Μέσα από όλα αυτά, συνεχίζαμε να λέμε στον εαυτό μας: «Μπορώ να το χειριστώ». Οι λανθασμένες αντιλήψεις μας για τη φύση του εθισμού

περιελάμβαναν εικόνες βίας, εγκλημάτων στο δρόμο, βρώμικων βελόνων και φυλακής.

Όταν ο εθισμός μας αντιμετωπιζόταν ως έγκλημα ή ηθική ανεπάρκεια, γινόμασταν επαναστάτες και βυθιζόμασταν ακόμα πιο βαθιά στην απομόνωση. Μερικές από τις «φτιάξεις» ήταν υπέροχες, αλλά τελικά τα πράγματα που έπρεπε να κάνουμε για να συνεχίσουμε να κάνουμε χρήση αντανakλούσαν την απελπισία μας. Ήμασταν παγιδευμένοι στη μέγγενη της ασθένειάς μας. Αναγκαστήκαμε να επιβιώσουμε με όποιον τρόπο μπορούσαμε. Χειραγωγούσαμε τους ανθρώπους και προσπαθούσαμε να ελέγχουμε τα πάντα γύρω μας. Λέγαμε ψέματα, κλέβαμε, εξαπατούσαμε και πουλούσαμε τον εαυτό μας. Έπρεπε να έχουμε ναρκωτικά, ανεξάρτητα από το κόστος. Η αποτυχία και ο φόβος άρχισαν να εισβάλλουν στη ζωή μας.

Ένας από τους παράγοντες της εξάρτησής μας ήταν η αδυναμία μας να αντιμετωπίσουμε τη ζωή με τους όρους της. Δοκιμάζαμε ναρκωτικά και συνδυασμούς ναρκωτικών για να αντιμετωπίσουμε έναν κόσμο που μας φαινόταν εχθρικός. Ονειρευόμασταν να βρούμε μια μαγική φόρμουλα που θα έλυνε το βασικό μας πρόβλημα: τους εαυτούς μας. Η αλήθεια ήταν ότι δεν μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε με επιτυχία καμία ουσία που αλλοίωνε το μυαλό ή άλλαζε τη διάθεσή μας, συμπεριλαμβανομένης της μαριχουάνας και του αλκοόλ. Τα ναρκωτικά έπαψαν να μας κάνουν να

Μερικές φορές, ήμασταν αμυντικοί σχετικά με τον εθισμό μας και δικαιολογούσαμε το δικαίωμά μας να

κάνουμε χρήση, ειδικά όταν είχαμε νόμιμες συνταγές. Ήμασταν περήφανοι για την μερικές φορές παράνομη και συχνά παράξενη συμπεριφορά που χαρακτήριζε τη χρήση μας. «Ξεχάσαμε» τις στιγμές που καθόμασταν μόνοι και μας κατατρώγανε ο φόβος και η αυτολύπηση. Πέσαμε σε ένα μοτίβο επιλεκτικής σκέψης. Θυμόμασταν μόνο τις καλές εμπειρίες με τα ναρκωτικά. Δικαιολογούσαμε και εκλογικεύαμε τα πράγματα που κάναμε για να μην αρρωστήσουμε ή να μην τρελαθούμε. Αγνοούσαμε τις στιγμές που η ζωή φαινόταν εφιάλτης. Αποφεύγαμε την πραγματικότητα του εθισμού μας.

Οι ανώτερες νοητικές και συναισθηματικές λειτουργίες, όπως η συνείδηση και η ικανότητα να αγαπάμε, επηρεάστηκαν έντονα από τη χρήση ναρκωτικών. Οι δεξιότητες διαβίωσης μειώθηκαν σε επίπεδο ζώου. Το πνεύμα μας ήταν σπασμένο. Χάσαμε την ικανότητα να νιώθουμε ανθρώπινα. Αυτό φαίνεται ακραίο, αλλά πολλοί από εμάς έχουμε βρεθεί σε αυτή την κατάσταση.

Αναζητούσαμε συνεχώς την απάντηση – εκείνο το πρόσωπο, τον τόπο ή το πράγμα που θα έφτιαχνε τα πάντα. Δεν είχαμε την ικανότητα να αντιμετωπίσουμε την καθημερινή ζωή. Καθώς ο εθισμός μας προχωρούσε, πολλοί από εμάς βρισκόμασταν μέσα και έξω από ιδρύματα.

Αυτές οι εμπειρίες έδειχναν ότι κάτι δεν πήγαινε καλά στη ζωή μας. Θέλαμε μια εύκολη διέξοδο. Μερικοί από εμάς σκέφτηκαν την αυτοκτονία. Οι προσπάθειές μας ήταν συνήθως αδύναμες και συνέβαλαν μόνο στο να ενισχύσουν τα αισθήματα αναξιοτητας που είχαμε. Ήμασταν

παγιδευμένοι στην ψευδαίσθηση του «τι θα γινόταν αν», «μακάρι» και «μόνο μια φορά ακόμα». Όταν ζητούσαμε βοήθεια, το μόνο που θέλαμε ήταν να απαλλαγούμε από τον πόνο.

Είχαμε ανακτήσει πολλές φορές την καλή σωματική υγεία, μόνο για να την χάσουμε ξανά με τη χρήση. Το ιστορικό μας δείχνει ότι είναι αδύνατο για εμάς να χρησιμοποιήσουμε με επιτυχία. Ανεξάρτητα από το πόσο καλά φαίνεται ότι έχουμε τον έλεγχο, η χρήση ναρκωτικών μας γονατίζει πάντα.

Όπως και άλλες ανίατες ασθένειες, η εξάρτηση μπορεί να σταματήσει. Συμφωνούμε ότι δεν υπάρχει τίποτα ντροπιαστικό στο να είσαι εξαρτημένος από το , αρκεί να δεχτούμε ειλικρινά το δίλημμά μας και να αναλάβουμε θετική δράση. Είμαστε πρόθυμοι να παραδεχτούμε χωρίς επιφυλάξεις ότι είμαστε αλλεργικοί στα ναρκωτικά. Η κοινή λογική μας λέει ότι θα ήταν παράλογο να επιστρέψουμε στην πηγή της αλλεργίας μας. Η εμπειρία μας δείχνει ότι η ιατρική δεν μπορεί να θεραπεύσει την ασθένειά μας.

Αν και η σωματική και ψυχική ανοχή παίζουν κάποιο ρόλο, πολλά ναρκωτικά δεν απαιτούν παρατεταμένη χρήση για να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις. Η αντίδρασή μας στα ναρκωτικά είναι αυτό που μας κάνει εθισμένους, όχι η ποσότητα που καταναλώνουμε.

Πολλοί από εμάς δεν πιστεύαμε ότι είχαμε πρόβλημα με τα ναρκωτικά μέχρι που αυτά τελείωσαν. Ακόμα και όταν άλλοι μας έλεγαν ότι είχαμε πρόβλημα, ήμασταν πεπεισμένοι ότι εμείς είχαμε δίκιο και ο κόσμος άδικος.

Χρησιμοποιήσαμε αυτή την πεποίθηση για να δικαιολογήσουμε την αυτοκαταστροφική μας συμπεριφορά. Αναπτύξαμε μια άποψη που μας επέτρεπε να συνεχίζουμε την εξάρτησή μας χωρίς να νοιαζόμαστε για το δικό μας καλό ή το καλό των άλλων. Αρχίσαμε να νιώθουμε ότι τα ναρκωτικά μας σκότωναν πολύ πριν μπορέσουμε να το παραδεχτούμε σε κανέναν άλλο. Παρατηρήσαμε ότι αν προσπαθούσαμε να σταματήσουμε τη χρήση, δεν μπορούσαμε. Υποψιαζόμασταν ότι είχαμε χάσει τον έλεγχο των ναρκωτικών και δεν είχαμε τη δύναμη να σταματήσουμε.

Καθώς συνεχίζαμε να κάνουμε χρήση, συνέβησαν ορισμένα πράγματα. Συνηθίσαμε μια κατάσταση του νου που είναι συνηθισμένη στους εθισμένους. Ξεχάσαμε πώς ήταν πριν αρχίσουμε να κάνουμε χρήση, ξεχάσαμε τις κοινωνικές ευγενικές συμπεριφορές. Αποκτήσαμε περίεργες συνήθειες και ιδιομορφίες. Ξεχάσαμε πώς να δουλεύουμε, ξεχάσαμε πώς να παίζουμε, ξεχάσαμε πώς να εκφράζουμε τον εαυτό μας και πώς να δείχνουμε ενδιαφέρον για τους άλλους. Ξεχάσαμε πώς να νιώθουμε.

Όσο κάναμε χρήση, ζούσαμε σε έναν άλλο κόσμο. Βιώναμε μόνο περιοδικές αναταράξεις της πραγματικότητας ή της αυτογνωσίας. Φαινόταν ότι ήμασταν τουλάχιστον δύο άτομα αντί για ένα, ο Δρ. Τζέκιλ και ο κ. Χάιντ. Τρέχαμε και προσπαθούσαμε να βάλουμε τη ζωή μας σε τάξη πριν από την επόμενη δόση. Μερικές φορές το καταφέραμε πολύ καλά, αλλά αργότερα, αυτό ήταν λιγότερο σημαντικό και πιο αδύνατο. Στο τέλος, ο Δρ. Τζέκιλ πέθανε και ο κ. Χάιντ ανέλαβε τον έλεγχο.

Ο καθένας από εμάς έχει μερικά πράγματα που δεν έκανε ποτέ. Δεν μπορούμε να αφήσουμε αυτά τα πράγματα να γίνουν δικαιολογίες για να ξαναχρησιμοποιήσουμε. Μερικοί από εμάς νιώθουν μοναξιά λόγω των διαφορών μεταξύ μας και των άλλων μελών. Αυτό το συναίσθημα καθιστά δύσκολο να εγκαταλείψουμε τις παλιές σχέσεις και τις παλιές συνήθειες.

Όλοι έχουμε διαφορετική αντοχή στον πόνο. Μερικοί εθισμένοι χρειάστηκε να φτάσουν σε μεγαλύτερα άκρα από άλλους. Μερικοί από εμάς διαπιστώσαμε ότι είχαμε φτάσει στα όρια όταν συνειδητοποιήσαμε ότι μαστουρώναμε πολύ συχνά και αυτό επηρέαζε την καθημερινή μας ζωή.

Στην αρχή, το χρησιμοποιούσαμε με τρόπο που φαινόταν κοινωνικός ή τουλάχιστον ελεγχόμενος. Δεν είχαμε καμία ένδειξη για την καταστροφή που μας επιφύλασσε το μέλλον. Σε κάποιο σημείο, η χρήση μας έγινε ανεξέλεγκτη και αντικοινωνική. Αυτό ξεκίνησε όταν τα πράγματα πήγαιναν καλά και βρισκόμασταν σε καταστάσεις που μας επέτρεπαν να το χρησιμοποιούμε συχνά. Αυτό ήταν συνήθως το τέλος των καλών στιγμών. Μπορεί να προσπαθήσαμε να μετριάσουμε, να αντικαταστήσουμε ή ακόμα και να σταματήσουμε τη χρήση, αλλά περάσαμε από μια κατάσταση επιτυχίας και ευημερίας υπό την επήρεια ναρκωτικών σε πλήρη πνευματική, ψυχική και συναισθηματική χρεοκοπία. Ο ρυθμός αυτής της παρακμής ποικίλλει από εθισμένο σε εθισμένο. Είτε συμβαίνει σε χρόνια είτε σε ημέρες, είναι πάντα καθοδική πορεία. Όσοι από εμάς δεν πεθάνουμε από την ασθένεια θα καταλήξουμε στη φυλακή, σε ψυχιατρικά

ιδρύματα ή σε πλήρη αποθάρρυνση καθώς η ασθένεια εξελίσσεται.

Τα ναρκωτικά μας είχαν δώσει την αίσθηση ότι μπορούσαμε να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε κατάσταση. Συνειδητοποιήσαμε, ωστόσο, ότι η χρήση ναρκωτικών ήταν σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνη για μερικές από τις χειρότερες δυσκολίες μας. Μερικοί από εμάς μπορεί να περάσουμε το υπόλοιπο της ζωής μας στη φυλακή για ένα έγκλημα που σχετίζεται με τα ναρκωτικά.

Έπρεπε να φτάσουμε στο ναδίρ, για να είμαστε διατεθειμένοι να σταματήσουμε. Τελικά, βρήκαμε το κίνητρο να ζητήσουμε βοήθεια στο τελευταίο στάδιο της εξάρτησής μας. Τότε ήταν πιο εύκολο για εμάς να δούμε την καταστροφή, την καταστροφή και την αυταπάτη της χρήσης μας (). Ήταν πιο δύσκολο να αρνηθούμε την εξάρτησή μας όταν τα προβλήματα μας κοίταζαν κατάματα.

Μερικοί από εμάς είδαμε για πρώτη φορά τις επιπτώσεις της εξάρτησης στους ανθρώπους που ήταν πιο κοντά μας. Ήμασταν πολύ εξαρτημένοι από αυτούς για να μας στηρίξουν στη ζωή. Νιώθαμε θυμωμένοι, απογοητευμένοι και πληγωμένοι όταν έβρισκαν άλλα ενδιαφέροντα, φίλους και αγαπημένους. Μετανιώσαμε για το παρελθόν, φοβόμασταν το μέλλον και δεν ήμασταν και πολύ ενθουσιασμένοι για το παρόν. Μετά από χρόνια αναζήτησης, ήμασταν πιο δυστυχισμένοι και λιγότερο ικανοποιημένοι από ό,τι όταν όλα ξεκίνησαν.

Ο εθισμός μας μας είχε σκλαβώσει. Ήμασταν φυλακισμένοι στο μυαλό μας και καταδικασμένοι από την

ενοχή μας. Είχαμε εγκαταλείψει την ελπίδα ότι θα σταματούσαμε ποτέ να χρησιμοποιούμε ναρκωτικά. Οι προσπάθειές μας να μείνουμε καθαροί πάντα αποτύγγαναν, προκαλώντας μας πόνο και δυστυχία.

Ως εθισμένοι, έχουμε μια ανίατη ασθένεια που ονομάζεται εθισμός. Η ασθένεια είναι χρόνια, προοδευτική και θανατηφόρα. Ωστόσο, είναι μια ασθένεια που μπορεί να θεραπευτεί. Πιστεύουμε ότι κάθε άτομο πρέπει να απαντήσει στην ερώτηση: «Είμαι εθισμένος;» Το πώς αποκτήσαμε την ασθένεια δεν έχει άμεση σημασία για εμάς. Μας απασχολεί η ανάρρωση.

Αρχίζουμε να αντιμετωπίζουμε τον εθισμό μας με την αποχή από τη χρήση. Πολλοί από εμάς αναζητούσαμε απαντήσεις, αλλά δεν καταφέραμε να βρούμε καμία εφαρμόσιμη λύση μέχρι που βρήκαμε ο ένας τον άλλον. Μόλις αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας ως εθισμένους, η βοήθεια γίνεται δυνατή. Μπορούμε να δούμε ένα μικρό μέρος του εαυτού μας σε κάθε εθισμένο και να δούμε ένα μικρό μέρος τους σε εμάς. Αυτή η συνειδητοποίηση μας επιτρέπει να βοηθάμε ο ένας τον άλλον. Το μέλλον μας φαινόταν απελπιστικό μέχρι που βρήκαμε καθαρούς εθισμένους που ήταν πρόθυμοι να μοιραστούν μαζί μας. Η άρνηση του εθισμού μας μας κρατούσε άρρωστους, αλλά η ειλικρινής παραδοχή του εθισμού μας μας επέτρεψε να σταματήσουμε τη χρήση. Οι άνθρωποι του Narcotics Anonymous μας είπαν ότι ήταν εθισμένοι σε ανάρρωση που είχαν μάθει να ζουν χωρίς ναρκωτικά. Αν μπορούσαν να το κάνουν αυτοί, μπορούσαμε και εμείς.

Οι μόνες εναλλακτικές λύσεις για την ανάρρωση είναι οι φυλακές, τα ιδρύματα, η εγκατάλειψη και ο θάνατος. Δυστυχώς, η ασθένειά μας μας κάνει να αρνούμαστε τον εθισμό μας. Αν είστε εθισμένος, μπορείτε να βρείτε έναν νέο τρόπο ζωής μέσω του Προγράμματος Ν.Α. Έχουμε γίνει πολύ ευγνώμονες κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής μας. Μέσω της αποχής και της εφαρμογής των Δώδεκα Βημάτων των Ανώνυμων Ναρκομανών, η ζωή μας έχει γίνει χρήσιμη.

Συνειδητοποιούμε ότι δεν θεραπευόμαστε ποτέ και ότι θα κουβαλάμε την ασθένεια μέσα μας για το υπόλοιπο της ζωής μας. Έχουμε μια ασθένεια, αλλά αναρρώνουμε. Κάθε μέρα μας δίνεται μια άλλη ευκαιρία. Είμαστε πεπεισμένοι ότι υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να ζήσουμε, και αυτός είναι ο τρόπος της Ν.Α.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;

Η Ν.Α. είναι μια μη κερδοσκοπική αδελφότητα ή κοινωνία ανδρών και γυναικών για τους οποίους τα ναρκωτικά είχαν γίνει ένα σημαντικό πρόβλημα. Είμαστε αναρρώνοντες εξαρτημένοι που συναντιόμαστε τακτικά για να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον να παραμείνουμε καθαροί. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα πλήρους αποχής από όλα τα ναρκωτικά. Υπάρχει μόνο μία προϋπόθεση για να γίνεις μέλος: η επιθυμία να σταματήσεις τη χρήση. Σου προτείνουμε να διατηρήσεις ανοιχτό μυαλό και να δώσεις στον εαυτό σου μια ευκαιρία. Το πρόγραμμά μας είναι ένα σύνολο αρχών γραμμένων με τέτοια απλότητα ώστε να μπορούμε να τις ακολουθούμε στην καθημερινή μας ζωή. Το πιο σημαντικό είναι ότι λειτουργούν.

Δεν υπάρχουν δεσμεύσεις στην Ν.Α. Δεν είμαστε συνδεδεμένοι με καμία άλλη οργάνωση, δεν έχουμε έξοδα εγγραφής ή συνδρομές, δεν υπογράφουμε δεσμεύσεις, δεν δίνουμε υποσχέσεις σε κανέναν. Δεν έχουμε καμία σχέση με πολιτικές, θρησκευτικές ή αστυνομικές ομάδες και δεν είμαστε υπό καμία εποπτεία. Οποιοσδήποτε μπορεί να γίνει μέλος, ανεξάρτητα από την ηλικία, τη φυλή, τη σεξουαλική ταυτότητα, το θρήσκευμα, τη θρησκεία ή την αθεΐα.

Δεν μας ενδιαφέρει τι ή πόσο χρησιμοποιούσατε ή ποιοι ήταν οι σύνδεσμοί σας, τι έχετε κάνει στο παρελθόν, πόσα ή πόσα λίγα έχετε, αλλά μόνο τι θέλετε να κάνετε για το πρόβλημά σας και πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε. Ο νεοφερμένος είναι το πιο σημαντικό πρόσωπο σε κάθε συνάντηση, γιατί μπορούμε να διατηρήσουμε αυτό που έχουμε μόνο αν το μοιραστούμε. Έχουμε μάθει από την εμπειρία της ομάδας μας ότι όσοι συνεχίζουν να έρχονται τακτικά στις συναντήσεις μας παραμένουν καθαροί.

Το Narcotics Anonymous είναι μια κοινότητα ανδρών και γυναικών που μαθαίνουν να ζουν χωρίς ναρκωτικά. Είμαστε μια μη κερδοσκοπική οργάνωση και δεν έχουμε συνδρομές ή τέλη οποιουδήποτε είδους. Ο καθένας από εμάς έχει πληρώσει το τίμημα της ιδιότητας μέλους. Έχουμε πληρώσει για το δικαίωμα να αναρρώσουμε με τον πόνο μας.

Επιζώντας παρά τις αντιξοότητες, είμαστε εξαρτημένοι που συναντιόμαστε τακτικά. Ανταποκρινόμαστε στην ειλικρινή ανταλλαγή και ακούμε τις ιστορίες των μελών μας για το μήνυμα της ανάρρωσης. Συνειδητοποιούμε ότι τελικά υπάρχει ελπίδα για εμάς.

Χρησιμοποιούμε τα εργαλεία που έχουν λειτουργήσει για άλλους εξαρτημένους που αναρρώνουν και έχουν μάθει στο Ν.Α. να ζουν χωρίς ναρκωτικά. Τα Δώδεκα Βήματα είναι θετικά εργαλεία που καθιστούν δυνατή την ανάρρωσή μας. Ο πρωταρχικός μας σκοπός είναι να παραμείνουμε καθαροί και να μεταφέρουμε το μήνυμα στους εξαρτημένους που εξακολουθούν να υποφέρουν. Μας ενώνει το κοινό μας πρόβλημα της εξάρτησης.

Συναντώντας, μιλώντας και βοηθώντας άλλους εξαρτημένους, μπορούμε να παραμείνουμε καθαροί. Ο νεοφερμένος είναι το πιο σημαντικό πρόσωπο σε κάθε συνάντηση, γιατί μπορούμε να διατηρήσουμε αυτό που έχουμε μόνο αν το μοιραστούμε. Η Narcotics Anonymous έχει πολλά χρόνια εμπειρίας με κυριολεκτικά εκατοντάδες χιλιάδες εξαρτημένους. Αυτή η εμπειρία από πρώτο χέρι σε όλες τις φάσεις της ασθένειας και της αποκατάστασης έχει απaráμιλλη θεραπευτική αξία. Είμαστε εδώ για να μοιραστούμε ελεύθερα με κάθε εξαρτημένο που θέλει να αναρρώσει.

Το μήνυμά μας για την ανάρρωση βασίζεται στην εμπειρία μας. Πριν έρθουμε στην Κοινότητα, εξαντληθήκαμε προσπαθώντας να χρησιμοποιήσουμε με επιτυχία και αναρωτιόμασταν τι δεν πήγαινε καλά με εμάς. Αφού ήρθαμε στην Ν.Α., βρήκαμε τον εαυτό μας ανάμεσα σε μια πολύ ξεχωριστή ομάδα ανθρώπων που έχουν υποφέρει όπως εμείς και βρήκαν την ανάρρωση. Στις εμπειρίες τους, που μοιράστηκαν ελεύθερα, βρήκαμε ελπίδα για τον εαυτό μας. Αν το πρόγραμμα δούλεψε για αυτούς, θα δούλευε και για εμάς.

Η μόνη προϋπόθεση για να γίνεις μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσεις τη χρήση. Έχουμε δει το πρόγραμμα να λειτουργεί για κάθε εξαρτημένο που θέλει ειλικρινά και με όλη του την καρδιά να σταματήσει. Δεν χρειάζεται να είμαστε καθαροί όταν έρχομαστε εδώ, αλλά μετά την πρώτη συνάντηση, προτείνουμε στους νεοφερμένους να συνεχίσουν να έρχονται και να επιστρέφουν καθαροί. Δεν χρειάζεται να περιμένουμε μια υπερβολική δόση ή μια

ποινή φυλάκισης για να λάβουμε βοήθεια από τους Ανώνυμους Ναρκομανείς. Η εξάρτηση δεν είναι μια κατάσταση χωρίς ελπίδα από την οποία δεν υπάρχει ανάρρωση.

Συναντάμε εθισμένους όπως εμάς που είναι καθαροί. Παρατηρούμε, ακούμε και συνειδητοποιούμε ότι έχουν βρει έναν τρόπο να ζουν και να απολαμβάνουν τη ζωή χωρίς ναρκωτικά. Δεν χρειάζεται να συμβιβαζόμαστε με τους περιορισμούς του παρελθόντος. Μπορούμε να εξετάζουμε και να επανεξετάζουμε τις παλιές μας ιδέες. Μπορούμε να βελτιώνουμε συνεχώς τις παλιές μας ιδέες ή να τις αντικαθιστούμε με νέες. Είμαστε άνδρες και γυναίκες που έχουμε ανακαλύψει και παραδεχτεί ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι στον εθισμό μας. Όταν κάνουμε χρήση, χάνουμε. Όταν ανακαλύψαμε ότι δεν μπορούσαμε να ζήσουμε ούτε με ούτε χωρίς ναρκωτικά, αναζητήσαμε βοήθεια μέσω της Ν.Α., αντί να παρατείνουμε τον πόνο μας. Το πρόγραμμα κάνει θαύματα στη ζωή μας. Γινόμαστε διαφορετικοί άνθρωποι. Η εφαρμογή των βημάτων και η διατήρηση της αποχής μας δίνουν καθημερινή αναστολή από τις αυτοεπιβαλλόμενες ισόβιες ποινές μας. Γινόμαστε ελεύθεροι να ζήσουμε.

Θέλουμε ο χώρος της αποκατάστασής μας να είναι ένας ασφαλής χώρος, απαλλαγμένος από εξωτερικές επιρροές. Για την προστασία της Κοινότητας, επιμένουμε να μην φέρνονται ναρκωτικά ή σύνεργα σε καμία συνάντηση.

Νιώθουμε απόλυτα ελεύθεροι να εκφραστούμε μέσα στην Κοινότητα, επειδή δεν εμπλέκονται οι αρχές επιβολής του νόμου. Οι συναντήσεις μας έχουν μια ατμόσφαιρα

ενσυναίσθησης. Σύμφωνα με τις αρχές της αποκατάστασης, προσπαθούμε να μην κρίνουμε, να μην στερεοτυπίζουμε ή να μην ηθικολογούμε ο ένας τον άλλον. Δεν γινόμαστε μέλη με πρόσληψη και η συμμετοχή δεν κοστίζει τίποτα. Η Ν.Α. δεν παρέχει συμβουλευτικές ή κοινωνικές υπηρεσίες.

Οι συναντήσεις μας είναι μια διαδικασία αναγνώρισης, ελπίδας και μοιρασιάς. Η καρδιά της Ν.Α. χτυπά όταν δύο εξαρτημένοι μοιράζονται την αποκατάστασή τους. Αυτό που κάνουμε γίνεται πραγματικό για εμάς όταν το μοιραζόμαστε. Αυτό συμβαίνει σε μεγαλύτερη κλίμακα στις τακτικές συναντήσεις μας. Μια συνάντηση πραγματοποιείται όταν δύο ή περισσότεροι εξαρτημένοι συγκεντρώνονται για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον να παραμείνουν καθαροί.

Στην αρχή της συνάντησης, διαβάζουμε βιβλία της Ν.Α. που είναι διαθέσιμα σε όλους. Ορισμένες συναντήσεις έχουν ομιλητές, συζητήσεις θεμάτων ή και τα δύο. Οι κλειστές συναντήσεις είναι για εθισμένους ή για όσους πιστεύουν ότι μπορεί να έχουν πρόβλημα με τα ναρκωτικά. Οι ανοιχτές συναντήσεις καλωσορίζουν όσους επιθυμούν να γνωρίσουν την κοινότητά μας. Η ατμόσφαιρα της αποκατάστασης προστατεύεται από τις Δώδεκα Παραδόσεις μας. Είμαστε πλήρως αυτοχρηματοδοτούμενοι μέσω εθελοντικών συνεισφορών από τα μέλη μας. Ανεξάρτητα από το πού πραγματοποιείται η συνάντηση, παραμένουμε ανεξάρτητοι. Οι συναντήσεις παρέχουν ένα μέρος για να βρεθούμε με άλλους εξαρτημένους. Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι δύο εξαρτημένοι, που νοιάζονται και μοιράζονται, για να πραγματοποιηθεί μια συνάντηση.

Αφήνουμε τις νέες ιδέες να εισχωρήσουν μέσα μας. Κάνουμε ερωτήσεις. Μοιραζόμαστε όσα έχουμε μάθει για τη ζωή χωρίς ναρκωτικά. Αν και οι αρχές των Δώδεκα Βημάτων μπορεί να μας φαίνονται παράξενες στην αρχή, το πιο σημαντικό είναι ότι λειτουργούν. Το πρόγραμμά μας είναι ένας τρόπος ζωής. Μαθαίνουμε την αξία των πνευματικών αρχών, όπως η παράδοση, η ταπεινότητα και η υπηρεσία, διαβάζοντας τη βιβλιογραφία της Ν.Α., πηγαίνοντας στις συναντήσεις και εφαρμόζοντας τα βήματα. Διαπιστώνουμε ότι η ζωή μας βελτιώνεται σταθερά, αν διατηρούμε την αποχή από χημικές ουσίες που αλλοιώνουν το μυαλό και αλλάζουν τη διάθεση και εφαρμόζουμε τα Δώδεκα Βήματα για να διατηρήσουμε την αποκατάστασή μας. Ζώντας αυτό το πρόγραμμα, αποκτούμε μια σχέση με μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς, διορθώνουμε τα ελαττώματά μας και οδηγούμαστε στο να βοηθάμε τους άλλους. Όπου έχει γίνει κάποιο λάθος, το πρόγραμμα μας διδάσκει το πνεύμα της συγχώρεσης.

Έχουν γραφτεί πολλά βιβλία για τη φύση της εξάρτησης. Αυτό το βιβλίο ασχολείται με τη φύση της αποκατάστασης των Ανώνυμων Ναρκομανών (). Αν είστε εξαρτημένος και βρήκατε αυτό το βιβλίο, δώστε στον εαυτό σας μια ευκαιρία και διαβάστε το.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ ΓΙΑΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ;

Πριν έρθουμε στην Κοινότητα των Ν.Α., δεν μπορούσαμε να διαχειριστούμε τη ζωή μας. Δεν μπορούσαμε να ζήσουμε και να απολαύσουμε τη ζωή όπως οι άλλοι άνθρωποι. Χρειαζόμασταν κάτι διαφορετικό και νομίζαμε ότι το είχαμε βρει στα ναρκωτικά. Θέσαμε τη χρήση τους πάνω από την ευημερία των οικογενειών μας, των συζύγων, των ανδρών και των παιδιών μας. Χρειαζόμασταν ναρκωτικά με κάθε κόστος. Προκαλέσαμε μεγάλη ζημιά σε πολλούς ανθρώπους, αλλά πάνω απ' όλα βλάψαμε τους εαυτούς μας. Μέσα από την αδυναμία μας να δεχτούμε τις προσωπικές μας ευθύνες, δημιουργούσαμε στην πραγματικότητα τα δικά μας προβλήματα. Φαινόμεσταν ανίκανοι να αντιμετωπίσουμε τη ζωή με τους δικούς της όρους. Οι περισσότεροι από εμάς συνειδητοποιήσαμε ότι με τον εθισμό μας αυτοκτονούσαμε σιγά-σιγά, αλλά ο εθισμός είναι ένας τόσο πονηρός εχθρός της ζωής που είχαμε χάσει τη δύναμη να κάνουμε οτιδήποτε γι' αυτό. Πολλοί από εμάς καταλήξαμε στη φυλακή ή αναζητήσαμε βοήθεια μέσω της ιατρικής, της θρησκείας και της ψυχιατρικής. Καμία από αυτές τις μεθόδους δεν ήταν επαρκής για εμάς. Η ασθένειά μας επανεμφανιζόταν πάντα ή συνέχιζε να εξελίσσεται μέχρι που, σε απόγνωση, αναζητήσαμε

βοήθεια ο ένας από τον άλλο στο Narcotics Anonymous.

Αφού ήρθαμε στο Ν.Α., συνειδητοποιήσαμε ότι ήμασταν άρρωστοι άνθρωποι. Υποφέραμε από μια ασθένεια για την οποία δεν υπάρχει γνωστή θεραπεία. Ωστόσο, μπορεί να σταματήσει σε κάποιο σημείο και τότε η ανάρρωση είναι δυνατή.

Είμαστε εξαρτημένοι που αναζητούν την ανάρρωση. Χρησιμοποιούσαμε ναρκωτικά για να καλύψουμε τα συναισθήματά μας και κάναμε ό,τι ήταν απαραίτητο για να τα προμηθευτούμε. Πολλοί από εμάς ξυπνούσαμε άρρωστοι, ανίκανοι να πάμε στη δουλειά ή πηγαίναμε στη δουλειά υπό την επήρ . Πολλοί από εμάς κλέβαμε για να συντηρήσουμε τη συνήθειά μας. Πληγώναμε τους αγαπημένους μας. Κάναμε όλα αυτά τα πράγματα και λέγαμε στον εαυτό μας: «Μπορώ να το χειριστώ». Ψάχναμε μια διέξοδο. Δεν μπορούσαμε να αντιμετωπίσουμε τη ζωή με τους όρους της. Στην αρχή, η χρήση ήταν διασκεδαστική. Για εμάς, η χρήση έγινε συνήθεια και τελικά ήταν απαραίτητη για την επιβίωση. Η εξέλιξη της ασθένειας δεν ήταν εμφανής για εμάς. Συνεχίσαμε στον δρόμο της καταστροφής, χωρίς να γνωρίζουμε πού μας οδηγούσε. Ήμασταν εθισμένοι και δεν το ξέραμε. Μέσα από τα ναρκωτικά, προσπαθούσαμε να αποφύγουμε την πραγματικότητα, τον πόνο και τη δυστυχία. Όταν η επίδραση των ναρκωτικών έφθινε, συνειδητοποιούσαμε ότι εξακολουθούσαμε να έχουμε τα ίδια προβλήματα, τα οποία γίνονταν όλο και χειρότερα.

Αναζητούσαμε ανακούφιση χρησιμοποιώντας ξανά και ξανά — περισσότερα ναρκωτικά, πιο συχνά.

Αναζητήσαμε βοήθεια και δεν βρήκαμε καμία. Συχνά οι γιατροί δεν καταλάβαιναν το δίλημά μας. Προσπαθούσαν να μας βοηθήσουν δίνοντάς μας φάρμακα. Οι σύζυγοι, οι γυναίκες και οι αγαπημένοι μας μας έδιναν ό,τι είχαν και εξαντλούσαν τον εαυτό τους με την ελπίδα ότι θα σταματούσαμε να κάνουμε χρήση ή θα γινόμασταν καλύτεροι. Προσπαθήσαμε να αντικαταστήσουμε ένα ναρκωτικό με ένα άλλο, αλλά αυτό μόνο παρέτεινε τον πόνο μας. Προσπαθήσαμε να περιορίσουμε τη χρήση μας σε κοινωνικά επίπεδα, χωρίς επιτυχία. Δεν υπάρχει κοινωνικός εθισμένος. Μερικοί από εμάς αναζητήσαμε μια απάντηση μέσω εκκλησιών, θρησκειών ή λατρευτικών κινήσεων. Μερικοί αναζητήσαμε μια θεραπεία μέσω γεωγραφικής αλλαγής. Κατηγορούσαμε το περιβάλλον και τις συνθήκες διαβίωσής μας για τα προβλήματά μας. Αυτή η προσπάθεια να θεραπεύσουμε τα προβλήματά μας μετακομίζοντας μας έδωσε την ευκαιρία να εκμεταλλευτούμε νέους ανθρώπους. Μερικοί από εμάς αναζητούσαν την αποδοχή μέσω του σεξ ή της αλλαγής φίλων. Αυτή η συμπεριφορά αναζήτησης αποδοχής μας οδήγησε ακόμη πιο βαθιά στον εθισμό μας. Μερικοί από εμάς δοκίμασαν το γάμο, το διαζύγιο ή την εγκατάλειψη. Ανεξάρτητα από το τι δοκιμάσαμε, δεν μπορούσαμε να ξεφύγουμε από την ασθένειά μας

Φτάσαμε σε ένα σημείο της ζωής μας όπου αισθανόμασταν χαμένοι. Είχαμε μικρή αξία για την οικογένεια, τους φίλους ή την εργασία μας. Πολλοί από

εμάς ήμασταν άνεργοι και ανίκανοι για εργασία. Οποιαδήποτε μορφή επιτυχίας ήταν τρομακτική και άγνωστη. Δεν ξέραμε τι να κάνουμε. Καθώς το αίσθημα της αυτοαπεχθάνεσης μεγάλωνε, χρειαζόμασταν όλο και περισσότερο να καλύπτουμε τα συναισθήματά μας. Ήμασταν άρρωστοι και κουρασμένοι από τον πόνο και τα προβλήματα. Ήμασταν φοβισμένοι και τρέχαμε να ξεφύγουμε από τον φόβο. Όσο μακριά και αν τρέχαμε, πάντα κουβαλούσαμε τον φόβο μαζί μας. Ήμασταν απελπισμένοι, άχρηστοι και χαμένοι. Η αποτυχία είχε γίνει τρόπος ζωής και η αυτοεκτίμηση ήταν ανύπαρκτη. Ίσως το πιο οδυνηρό συναισθημα από όλα ήταν η απελπισία. Η απομόνωση και η άρνηση της εξάρτησής μας μας κρατούσαν σε αυτή την κατηφόρα πορεία. Κάθε ελπίδα για βελτίωση είχε εξαφανιστεί. Η ανικανότητα, το κενό και ο φόβος έγιναν τρόπος ζωής. Ήμασταν απόλυτα αποτυχημένοι. Αυτό που πραγματικά χρειαζόμασταν ήταν μια αλλαγή προσωπικότητας. Η αλλαγή από τα αυτοκαταστροφικά πρότυπα ζωής έγινε απαραίτητη. Όταν λέγαμε ψέματα, εξαπατούσαμε ή κλέβαμε, υποβαθμίζαμε τους εαυτούς μας στα μάτια μας. Είχαμε βαρεθεί την αυτοκαταστροφή. Βιώσαμε την αδυναμία μας. Όταν τίποτα δεν ανακούφιζε την παράνοια και τον φόβο μας, φτάσαμε στο ναδίρ και ήμασταν έτοιμοι να ζητήσουμε βοήθεια.

Ψάχναμε μια απάντηση όταν βρήκαμε τους Ανώνυμους Нарκομανείς. Ήρθαμε στην πρώτη μας συνάντηση των Α.Ν. νικημένοι και χωρίς να ξέρουμε τι να περιμένουμε. Αφού παρακολουθήσαμε μια ή περισσότερες συναντήσεις, αρχίσαμε να νιώθουμε ότι οι άνθρωποι νοιάζονταν και

ήταν πρόθυμοι να βοηθήσουν. Αν και το μυαλό μας μας έλεγε ότι δεν θα τα καταφέρναμε ποτέ, οι άνθρωποι της Κοινότητας μας έδωσαν ελπίδα επιμένοντας ότι μπορούσαμε να αναρρώσουμε. Ανακαλύψαμε ότι, ανεξάρτητα από τις σκέψεις ή τις πράξεις μας στο παρελθόν, άλλοι είχαν αισθανθεί και είχαν κάνει το ίδιο. Περιτριγυρισμένοι από άλλους εθισμένους, συνειδητοποιήσαμε ότι δεν ήμασταν πια μόνοι. Η ανάρρωση είναι αυτό που συμβαίνει στις συναντήσεις μας. Η ζωή μας διακυβεύεται. Ανακαλύψαμε ότι, βάζοντας την ανάρρωση σε πρώτη προτεραιότητα, το πρόγραμμα λειτουργεί. Αντιμετωπίσαμε τρεις ενοχλητικές συνειδητοποιήσεις:

1. Είμαστε ανίσχυροι απέναντι στον εθισμό και η ζωή μας είναι ανεξέλεγκτη.
2. Αν και δεν είμαστε υπεύθυνοι για την ασθένειά μας, είμαστε υπεύθυνοι για την ανάρρωσή μας.
3. Δεν μπορούμε πλέον να κατηγορούμε ανθρώπους, μέρη και πράγματα για τον εθισμό μας. Πρέπει να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας και τα συναισθήματά μας.

Το απόλυτο όπλο για την ανάρρωση είναι ο εξαρτημένος που αναρρώνει. Εστιάζουμε στην ανάρρωση και στα συναισθήματα, όχι σε ό,τι έχουμε κάνει στο παρελθόν. Οι παλιοί φίλοι, οι τόποι και οι ιδέες συχνά αποτελούν απειλή για την ανάρρωσή μας. Πρέπει να αλλάξουμε τους συμπαίκτες, τους χώρους και τα παιχνίδια μας.

Όταν συνειδητοποιούμε ότι δεν μπορούμε να τα βγάλουμε πέρα χωρίς ναρκωτικά, μερικοί από εμάς αρχίζουν αμέσως να βιώνουν κατάθλιψη, άγχος, εχθρότητα και δυσαρέσκεια. Μικρές απογοητεύσεις, μικρά εμπόδια και μοναξιά συχνά μας κάνουν να νιώθουμε ότι δεν βελτιωνόμαστε. Ανακαλύπτουμε ότι πάσχουμε από μια ασθένεια, όχι από ένα ηθικό δίλημμα. Ήμασταν σοβαρά άρρωστοι, όχι απελπιστικά κακοί. Η ασθένειά μας μπορεί να σταματήσει μόνο με την αποχή.

Σήμερα, βιώνουμε ένα πλήρες φάσμα συναισθημάτων. Πριν έρθουμε στην Κοινότητα, αισθανόμασταν είτε ευφορία είτε κατάθλιψη. Η αρνητική αντίληψη για τον εαυτό μας έχει αντικατασταθεί από μια θετική μέριμνα για τους άλλους. Δίνονται απαντήσεις και λύνονται τα προβλήματα. Είναι ένα μεγάλο δώρο να νιώθουμε ξανά άνθρωποι.

Τι μεγάλη αλλαγή από τον τρόπο που ήμασταν παλιά! Γνωρίζουμε ότι το πρόγραμμα της Ν.Α. λειτουργεί. Το πρόγραμμα μας έπεισε ότι έπρεπε να αλλάξουμε τους εαυτούς μας, αντί να προσπαθούμε να αλλάξουμε τους ανθρώπους και τις καταστάσεις γύρω μας. Ανακαλύψαμε νέες ευκαιρίες. Βρήκαμε την αυτοεκτίμηση. Μάθαμε να σεβόμαστε τον εαυτό μας. Αυτό είναι ένα πρόγραμμα μάθησης. Ακολουθώντας τα βήματα, καταλήγουμε να αποδεχόμαστε τη θέληση μιας Ανώτερης Δύναμης. Η αποδοχή οδηγεί στην ανάρρωση. Χάνουμε τον φόβο μας για το άγνωστο. Είμαστε ελεύθεροι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Αν θέλετε αυτό που έχουμε να προσφέρουμε και είστε διατεθειμένοι να καταβάλετε την προσπάθεια για να το αποκτήσετε, τότε είστε έτοιμοι να κάνετε ορισμένα βήματα. Αυτές είναι οι αρχές που έκαναν δυνατή την ανάρρωσή μας.

- 1. Παραδεχτήκαμε ότι ήμασταν ανίσχυροι απέναντι στον εθισμό μας, ότι η ζωή μας είχε γίνει ανεξέλεγκτη.*
- 2. Πιστέψαμε ότι μια Δύναμη ανώτερη από εμάς θα μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.*
- 3. Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού, όπως τον κατανοούσαμε.*
- 4. Κάναμε μια διεξοδική και ατρόμητη ηθική απογραφή του εαυτού μας.*
- 5. Παραδεχτήκαμε στον Θεό, στους εαυτούς μας και σε έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των λαθών μας.*
- 6. Ήμασταν απολύτως έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να αφαιρέσει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.*
- 7. Του ζητήσαμε ταπεινά να αφαιρέσει τις αδυναμίες μας.*
- 8. Κάναμε μια λίστα με όλα τα άτομα που είχαμε βλάψει και ήμασταν πρόθυμοι να επανορθώσουμε σε όλα αυτά.*

9. Ζητήσαμε άμεση συγγνώμη από αυτά τα άτομα, όπου ήταν δυνατόν, εκτός αν αυτό θα τους έβλαπτε ή θα έβλαπτε άλλους.
10. Συνεχίσαμε να κάνουμε προσωπική απογραφή και όταν κάναμε λάθος το παραδεχόμασταν αμέσως.
11. Προσπαθήσαμε, μέσω της προσευχής και του διαλογισμού, να βελτιώσουμε τη συνειδητή μας επαφή με τον Θεό, όπως τον κατανοούσαμε, προσευχόμενοι μόνο για να γνωρίσουμε τη θέλησή Του για εμάς και να αποκτήσουμε τη δύναμη να την εκτελέσουμε.
12. Έχοντας βιώσει μια πνευματική αφύπνιση ως αποτέλεσμα αυτών των βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταδώσουμε αυτό το μήνυμα σε άλλους εθισμένους και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες τις υποθέσεις μας.

Αυτό ακούγεται σαν μια μεγάλη αποστολή και δεν μπορούμε να το κάνουμε όλα με τη μία. Δεν εθιστήκαμε σε μια μέρα, οπότε να θυμάστε: με το μαλακό.

Υπάρχει ένα πράγμα που περισσότερο από οτιδήποτε άλλο θα μας εμποδίσει στην αποκατάστασή μας: η αδιαφορία ή η μισαλλοδοξία απέναντι στις πνευματικές αρχές. Τρεις από αυτές που είναι απαραίτητες είναι η ειλικρίνεια, η ανοιχτότητα και η προθυμία. Με αυτές, είμαστε στον σωστό δρόμο.

Πιστεύουμε ότι η προσέγγισή μας στην ασθένεια της εξάρτησης είναι απολύτως ρεαλιστική, καθώς η θεραπευτική αξία ενός εξαρτημένου που βοηθά έναν άλλο είναι ασύγκριτη. Πιστεύουμε ότι ο τρόπος μας

είναι πρακτικός, καθώς ένας εξαρτημένος μπορεί να καταλάβει και να βοηθήσει καλύτερα έναν άλλο εξαρτημένο. Πιστεύουμε ότι όσο πιο γρήγορα αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας μέσα στην κοινωνία μας, στην καθημερινή μας ζωή, τόσο πιο γρήγορα θα γίνουμε αποδεκτά, υπεύθυνα και παραγωγικά μέλη αυτής της κοινωνίας.

Ο μόνος τρόπος για να αποφύγουμε την επιστροφή στην ενεργό εξάρτηση είναι να μην πάρουμε το πρώτο ναρκωτικό. Αν είστε σαν εμάς, ξέρετε ότι ένα είναι πάρα πολλά και χίλια δεν είναι ποτέ αρκετά. Δίνουμε μεγάλη έμφαση σε αυτό, γιατί ξέρουμε ότι όταν χρησιμοποιούμε ναρκωτικά σε οποιαδήποτε μορφή, ή αντικαθιστούμε το ένα με το άλλο, απελευθερώνουμε ξανά την εξάρτησή μας.

Το να θεωρούμε το αλκοόλ διαφορετικό από τα άλλα ναρκωτικά έχει προκαλέσει την υποτροπή πολλών εξαρτημένων. Πριν έρθουμε στο Ν.Α., πολλοί από εμάς θεωρούσαμε το αλκοόλ ξεχωριστά, αλλά δεν μπορούμε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να μπερδευτεί σχετικά με αυτό. Το αλκοόλ είναι ναρκωτικό. Είμαστε άνθρωποι με την ασθένεια της εξάρτησης που πρέπει να απέχουν από όλα τα ναρκωτικά για να αναρρώσουν.

Αυτά είναι μερικά από τα ερωτήματα που έχουμε θέσει στον εαυτό μας: Είμαστε σίγουροι ότι θέλουμε να σταματήσουμε τη χρήση; Κατανοούμε ότι δεν έχουμε πραγματικό έλεγχο πάνω στα ναρκωτικά; Αναγνωρίζουμε

ότι, μακροπρόθεσμα, δεν χρησιμοποιούσαμε τα ναρκωτικά, αλλά αυτά χρησιμοποιούσαν εμάς; Οι φυλακές και τα ιδρύματα ανέλαβαν τον έλεγχο της ζωής μας σε διαφορετικές χρονικές στιγμές; Αποδεχόμαστε πλήρως το γεγονός ότι κάθε προσπάθειά μας να σταματήσουμε τη χρήση ή να ελέγξουμε τη χρήση μας απέτυχε; Γνωρίζουμε ότι ο εθισμός μας μας μετέτρεψε σε άτομα που δεν θέλαμε να είμαστε: ανέντιμα, δόλια, ιδιοτελή άτομα σε σύγκρουση με τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους μας; Πιστεύουμε πραγματικά ότι έχουμε αποτύχει ως χρήστες ναρκωτικών;

Όταν κάναμε χρήση, η πραγματικότητα γινόταν τόσο οδυνηρή που προτιμούσαμε τη λήθη. Προσπαθούσαμε να εμποδίσουμε τους άλλους να μάθουν για τον πόνο μας. Απομονωθήκαμε και ζούσαμε σε φυλακές που χτίσαμε με τη μοναξιά. Μέσα από αυτή την απελπισία, αναζητήσαμε βοήθεια στο Narcotics Anonymous. Όταν έρχομαστε στο Ν.Α. είμαστε σωματικά, διανοητικά και πνευματικά χρεοκοπημένοι. Έχουμε πληγωθεί τόσο πολύ που είμαστε πρόθυμοι να κάνουμε τα πάντα για να μείνουμε καθαροί.

Η μόνη μας ελπίδα είναι να ζήσουμε σύμφωνα με το παράδειγμα εκείνων που αντιμετώπισαν το δίλημμά μας και βρήκαν μια διέξοδο. Ανεξάρτητα από το ποιοι είμαστε, από πού προέρχουμε ή τι έχουμε κάνει, μας δέχονται στο Ν.Α. Ο εθισμός μας μας δίνει ένα κοινό έδαφος για να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλον.

Ως αποτέλεσμα της συμμετοχής μας σε μερικές συναντήσεις, αρχίζουμε να νιώθουμε ότι επιτέλους ανήκουμε κάπου. Σε αυτές τις συναντήσεις μας παρουσιάζονται τα Δώδεκα Βήματα των Ανώνυμων Ναρκομανών. Μαθαίνουμε να εφαρμόζουμε τα βήματα με

τη σειρά που είναι γραμμένα και να τα χρησιμοποιούμε καθημερινά. Τα βήματα είναι η λύση μας. Είναι το kit επιβίωσης μας. Είναι η άμυνα μας ενάντια στον εθισμό, που είναι μια θανατηφόρα ασθένεια. Τα βήματα μας είναι οι αρχές που κάνουν δυνατή την ανάρρωσή μας.

ΒΗΜΑ ΠΡΩΤΟ

«Παραδεχτήκαμε ότι ήμασταν ανίσχυροι απέναντι στον εθισμό μας, ότι η ζωή μας είχε γίνει ανεξέλεγκτη».

Δεν έχει σημασία τι ή πόσο χρησιμοποιούσαμε. Στο Narcotics Anonymous, το να παραμείνουμε καθαροί πρέπει να έρχεται πρώτο. Συνειδητοποιούμε ότι δεν μπορούμε να χρησιμοποιούμε ναρκωτικά και να ζούμε. Όταν παραδεχόμαστε την αδυναμία μας και την ανικανότητά μας να διαχειριστούμε τη ζωή μας, ανοίγουμε την πόρτα στην ανάρρωση. Κανείς δεν μπορούσε να μας πείσει ότι ήμασταν εθισμένοι. Είναι μια παραδοχή που πρέπει να κάνουμε για τον εαυτό μας. Όταν κάποιοι από εμάς έχουν αμφιβολίες, θέτουμε στον εαυτό μας το εξής ερώτημα: «Μπορώ να ελέγξω τη χρήση οποιασδήποτε μορφής χημικών ουσιών που αλλοιώνουν το μυαλό ή τη διάθεση;»

Οι περισσότεροι εθισμένοι θα καταλάβουν ότι ο έλεγχος είναι αδύνατος τη στιγμή που θα τους προταθεί. Όποιο και αν είναι το αποτέλεσμα, διαπιστώνουμε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη χρήση μας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Αυτό υποδηλώνει σαφώς ότι ένας εξαρτημένος δεν έχει κανέναν έλεγχο πάνω στα ναρκωτικά. Η αδυναμία σημαίνει χρήση ναρκωτικών ενάντια στη θέλησή μας. Αν δεν

μπορούμε να σταματήσουμε τη χρήση, πώς μπορούμε να πούμε στον εαυτό μας ότι έχουμε τον έλεγχο; Η αδυναμία να σταματήσουμε τη χρήση, ακόμα και με τη μεγαλύτερη δύναμη θέλησης και την πιο ειλικρινή επιθυμία, είναι αυτό που εννοούμε όταν λέμε: «Δεν έχουμε απολύτως καμία επιλογή». Ωστόσο, έχουμε μια επιλογή αφού σταματήσουμε να προσπαθούμε να δικαιολογήσουμε τη χρήση μας.

Δεν μπήκαμε σε αυτή την Κοινότητα γεμάτοι αγάπη, ειλικρίνεια, ανοιχτό μυαλό ή προθυμία. Φτάσαμε σε ένα σημείο όπου δεν μπορούσαμε πλέον να συνεχίσουμε τη χρήση λόγω σωματικού, ψυχικού και πνευματικού πόνου. Όταν μας νίκησαν, γίναμε πρόθυμοι.

Η αδυναμία μας να ελέγξουμε τη χρήση ναρκωτικών είναι ένα σύμπτωμα της ασθένειας του εθισμού. Είμαστε ανίσχυροι όχι μόνο απέναντι στα ναρκωτικά, αλλά και απέναντι στον εθισμό μας. Πρέπει να παραδεχτούμε αυτό το γεγονός για να αναρρώσουμε. Ο εθισμός είναι μια σωματική, ψυχική και πνευματική ασθένεια που επηρεάζει κάθε τομέα της ζωής μας.

Η σωματική πτυχή της ασθένειάς μας είναι η καταναγκαστική χρήση ναρκωτικών: η αδυναμία να σταματήσουμε τη χρήση μόλις αρχίσουμε. Η ψυχική πτυχή της ασθένειάς μας είναι η εμμονή ή η ακατανίκητη επιθυμία να χρησιμοποιήσουμε, ακόμα και όταν καταστρέφουμε τη ζωή μας. Η πνευματική πτυχή της ασθένειάς μας είναι ο απόλυτος εγωκεντρισμός μας. Νιώθαμε ότι μπορούσαμε να σταματήσουμε όποτε θέλαμε, παρά τις αποδείξεις για το αντίθετο. Η άρνηση, η

υποκατάσταση, η ορθολογικοποίηση, η δικαιολογία, η δυσπιστία προς τους άλλους, η ενοχή, η ντροπή, η εγκατάλειψη, η υποβάθμιση, η απομόνωση και η απώλεια ελέγχου είναι όλα αποτελέσματα της ασθένειάς μας. Η ασθένειά μας είναι προοδευτική, ανίατη και θανατηφόρα. Οι περισσότεροι από εμάς ανακουφίζουμε όταν ανακαλύπτουμε ότι έχουμε μια ασθένεια και όχι ένα ηθικό ελάττωμα.

Δεν είμαστε υπεύθυνοι για την ασθένειά μας, αλλά είμαστε υπεύθυνοι για την ανάρρωσή μας. Οι περισσότεροι από εμάς προσπαθήσαμε να σταματήσουμε μόνοι μας, αλλά δεν μπορούσαμε να ζήσουμε ούτε με ούτε χωρίς ναρκωτικά. Τελικά συνειδητοποιήσαμε ότι ήμασταν ανίσχυροι απέναντι στον εθισμό μας.

Πολλοί από εμάς προσπαθήσαμε να σταματήσουμε τη χρήση με την καθαρή δύναμη της θέλησης. Αυτή η ενέργεια ήταν μια προσωρινή λύση. Είδαμε ότι η δύναμη της θέλησης από μόνη της δεν θα λειτουργούσε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Δοκιμάσαμε αμέτρητα άλλα φάρμακα - ψυχιάτρους, νοσοκομεία, κέντρα αποκατάστασης, εραστές, νέες πόλεις, νέες δουλειές. Όλα όσα δοκιμάσαμε, απέτυχαν. Αρχίσαμε να βλέπουμε ότι είχαμε εκλογικεύσει τις πιο εξωφρενικές ανοησίες για να δικαιολογήσουμε το χάος που είχαμε δημιουργήσει στη ζωή μας με τα ναρκωτικά.

Μέχρι να αφήσουμε τις επιφυλάξεις μας, όποιες και αν είναι αυτές, τα θεμέλια της αποκατάστασής μας βρίσκονται σε κίνδυνο. Οι επιφυλάξεις μας στερούν τα οφέλη που προσφέρει αυτό το πρόγραμμα. Απαλλάσσοντας τους

εαυτούς μας από όλες τις επιφυλάξεις, παραδινόμαστε. Τότε, και μόνο τότε, μπορούμε να βοηθηθούμε να αναρρώσουμε από την ασθένεια του εθισμού.

Τώρα, το ερώτημα είναι: «Αν είμαστε ανίσχυροι, πώς μπορεί να μας βοηθήσει το Narcotics Anonymous;» Αρχίζουμε ζητώντας βοήθεια. Το θεμέλιο του προγράμματός μας είναι η παραδοχή ότι, από μόνοι μας, δεν έχουμε δύναμη πάνω στον εθισμό. Όταν μπορούμε να αποδεχτούμε αυτό το γεγονός, έχουμε ολοκληρώσει το πρώτο μέρος του Πρώτου Βήματος. Πρέπει να γίνει μια δεύτερη παραδοχή πριν ολοκληρωθεί το θεμέλιο μας.

Αν σταματήσουμε εδώ, θα γνωρίζουμε μόνο τη μισή αλήθεια. Είμαστε εξαιρετικοί στο να χειραγωγούμε την αλήθεια. Από τη μία πλευρά λέμε: «Ναι, είμαι ανίσχυρος απέναντι στον εθισμό μου», και από την άλλη: «Όταν βάλω τη ζωή μου σε τάξη, θα μπορώ να χειριστώ τα ναρκωτικά». Τέτοιες σκέψεις και ενέργειες μας οδήγησαν ξανά στον ενεργό εθισμό.

Ποτέ δεν μας πέρασε από το μυαλό να ρωτήσουμε: «Αν δεν μπορούμε να ελέγξουμε τον εθισμό μας, πώς μπορούμε να ελέγξουμε τη ζωή μας;» Νιώθαμε άθλια χωρίς ναρκωτικά και η ζωή μας ήταν ανεξέλεγκτη.

Η ανεργία, η εγκατάλειψη και η καταστροφή θεωρούνται εύκολα χαρακτηριστικά μιας ανεξέλεγκτης ζωής. Οι οικογένειές μας είναι γενικά απογοητευμένες, μπερδεμένες και συγχυσμένες από τις πράξεις μας και συχνά μας εγκαταλείπουν ή μας αποκηρύσσουν. Το να βρούμε δουλειά, να γίνουμε κοινωνικά αποδεκτοί και να επανενωθούμε με τις οικογένειές μας δεν κάνει τη ζωή μας

διαχειρίσιμη. Η κοινωνική αποδοχή δεν ισοδυναμεί με ανάρρωση.

Ανακαλύψαμε ότι δεν είχαμε άλλη επιλογή από το να αλλάξουμε εντελώς τον παλιό τρόπο σκέψης μας ή να επιστρέψουμε στη χρήση. Όταν δίνουμε τον καλύτερο εαυτό μας, αυτό λειτουργεί για εμάς όπως έχει λειτουργήσει και για άλλους. Όταν δεν μπορούσαμε πλέον να αντέξουμε τον παλιό μας τρόπο ζωής, αρχίσαμε να αλλάζουμε. Από εκείνο το σημείο και μετά, αρχίσαμε να βλέπουμε ότι κάθε μέρα χωρίς ναρκωτικά είναι μια επιτυχημένη μέρα, ό,τι και αν συμβεί. Η παράδοση σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να παλεύουμε πια. Αποδεχόμαστε τον εθισμό μας και τη ζωή όπως είναι. Γινόμαστε πρόθυμοι να κάνουμε ό,τι είναι απαραίτητο για να μείνουμε καθαροί, ακόμα και τα πράγματα που δεν μας αρέσει να κάνουμε.

Μέχρι να κάνουμε το Πρώτο Βήμα, ήμασταν γεμάτοι φόβο και αμφιβολίες. Σε αυτό το σημείο, πολλοί από εμάς αισθανόμασταν χαμένοι και μπερδεμένοι. Αισθανόμασταν διαφορετικοί. Με την εφαρμογή αυτού του βήματος, επιβεβαιώσαμε την παράδοσή μας στις αρχές της Ν.Α. Μόνο μετά την παράδοση μπορούμε να ξεπεράσουμε την αποξένωση του εθισμού. Η βοήθεια για τους εθισμένους αρχίζει μόνο όταν είμαστε σε θέση να παραδεχτούμε την πλήρη ήττα. Αυτό μπορεί να είναι τρομακτικό, αλλά είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζουμε τη ζωή μας.

Το Πρώτο Βήμα σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να κάνουμε χρήση, και αυτό είναι μια μεγάλη ελευθερία. Μερικοί από εμάς χρειάστηκαν αρκετό καιρό για να συνειδητοποιήσουν

ότι η ζωή μας είχε γίνει ανεξέλεγκτη. Για άλλους, το μόνο που ήταν σαφές ήταν η ανεξέλεγκτη κατάσταση της ζωής τους. Ξέραμε μέσα μας ότι τα ναρκωτικά είχαν τη δύναμη να μας μεταμορφώσουν σε άτομα που δεν θέλαμε να είμαστε.

Όταν είμαστε καθαροί και ακολουθούμε αυτό το βήμα, απελευθερωνόμαστε από τα δεσμά μας. Ωστόσο, κανένα από τα βήματα δεν λειτουργεί με μαγεία. Δεν αρκεί να λέμε απλώς τις λέξεις αυτού του βήματος, αλλά μαθαίνουμε να τις ζούμε. Βλέπουμε με τα μάτια μας ότι το πρόγραμμα έχει κάτι να μας προσφέρει.

Έχουμε βρει ελπίδα. Μπορούμε να μάθουμε να λειτουργούμε στον κόσμο στον οποίο ζούμε. Μπορούμε να βρούμε νόημα και σκοπό στη ζωή και να σωθούμε από την παραφροσύνη, την ακολασία και τον θάνατο.

Όταν παραδεχόμαστε την αδυναμία και την ανικανότητά μας να διαχειριστούμε τη ζωή μας, ανοίγουμε την πόρτα σε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς για να μας βοηθήσει. Δεν έχει σημασία πού ήμασταν, αλλά πού πηγαίνουμε.

ΒΗΜΑ ΔΥΟ

«Πιστέψαμε ότι μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς μπορεί να μας επαναφέρει στη λογική».

Το δεύτερο βήμα είναι απαραίτητο αν θέλουμε να επιτύχουμε μια διαρκή ανάρρωση. Το πρώτο βήμα μας αφήνει με την ανάγκη να πιστέψουμε σε κάτι που μπορεί να μας βοηθήσει με την αδυναμία, την ανικανότητα και την ανημποριά μας.

Το πρώτο βήμα άφησε ένα κενό στη ζωή μας. Πρέπει να βρούμε κάτι για να γεμίσουμε αυτό το κενό. Αυτός είναι ο σκοπός του δεύτερου βήματος.

Μερικοί από εμάς δεν πήραν αυτό το βήμα στα σοβαρά στην αρχή. Το προσπεράσαμε με ελάχιστη ανησυχία, μόνο για να διαπιστώσουμε ότι τα επόμενα βήματα δεν θα λειτουργούσαν μέχρι να δουλέψουμε το Βήμα Δύο. Ακόμα και όταν παραδεχτήκαμε ότι χρειαζόμασταν βοήθεια με το πρόβλημα των ναρκωτικών, πολλοί από εμάς δεν παραδεχόμασταν την ανάγκη για πίστη και λογική.

Έχουμε μια ασθένεια: προοδευτική, ανίατη και θανατηφόρα. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο βγήκαμε έξω και αγοράσαμε την καταστροφή μας με δόσεις! Όλοι μας, από τον πρεζάκια που κλέβει πορτοφόλια μέχρι την γλυκιά γριούλα που επισκέπτεται δύο ή τρεις γιατρούς για να πάρει νόμιμες συνταγές, έχουμε ένα κοινό: αναζητούμε την καταστροφή μας μια τσάντα τη φορά, μερικά χάπια τη φορά, ή ένα μπουκάλι τη φορά, μέχρι να πεθάνουμε. Αυτό είναι τουλάχιστον ένα μέρος της παράνοιας της εξάρτησης. Το τίμημα μπορεί να φαίνεται υψηλότερο για τον εξαρτημένο που εκδίδεται για να πάρει τη δόση του από ό,τι για τον εξαρτημένο που απλώς λέει ψέματα σε έναν γιατρό. Τελικά, και οι δύο πληρώνουν για την ασθένειά τους με τη ζωή τους. Παράνοια είναι να επαναλαμβάνεις τα ίδια λάθη και να περιμένεις διαφορετικά αποτελέσματα.

Πολλοί από εμάς συνειδητοποιούμε όταν φτάνουμε στο πρόγραμμα ότι έχουμε επιστρέψει ξανά και ξανά στη χρήση, παρόλο που γνωρίζαμε ότι καταστρέφαμε τη ζωή μας. Τρέλα είναι να χρησιμοποιούμε ναρκωτικά μέρα με τη

μέρα γνωρίζοντας ότι μόνο σωματική και ψυχική καταστροφή έρχεται όταν τα χρησιμοποιούμε. Η πιο προφανής τρέλα της ασθένειας του εθισμού είναι η εμμονή στη χρήση ναρκωτικών.

Ρωτήστε τον εαυτό σας την εξής ερώτηση: Πιστεύω ότι θα ήταν παράλογο να πλησιάσω κάποιον και να του πω: «Μπορώ να έχω μια καρδιακή προσβολή ή ένα θανατηφόρο ατύχημα, παρακαλώ;» Αν συμφωνείτε ότι αυτό θα ήταν παράλογο, δεν θα έχετε κανένα πρόβλημα με το Δεύτερο Βήμα.

Σε αυτό το πρόγραμμα, το πρώτο πράγμα που κάνουμε είναι να σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε ναρκωτικά. Σε αυτό το σημείο, αρχίζουμε να νιώθουμε τον πόνο της ζωής χωρίς ναρκωτικά ή οτιδήποτε άλλο να τα αντικαταστήσει. Ο πόνος μας αναγκάζει να αναζητήσουμε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς που μπορεί να ανακουφίσει την εμμονή μας να χρησιμοποιούμε.

Η διαδικασία της πίστης είναι παρόμοια για τους περισσότερους εθισμένους. Οι περισσότεροι από εμάς δεν είχαμε μια λειτουργική σχέση με μια Ανώτερη Δύναμη. Αρχίζουμε να αναπτύσσουμε αυτή τη σχέση απλά παραδεχόμενοι την πιθανότητα μιας Δύναμης μεγαλύτερης από εμάς. Οι περισσότεροι από εμάς δεν έχουμε κανένα πρόβλημα να παραδεχτούμε ότι ο εθισμός είχε γίνει μια καταστροφική δύναμη στη ζωή μας. Οι καλύτερες προσπάθειές μας είχαν ως αποτέλεσμα ακόμη μεγαλύτερη καταστροφή και απόγνωση. Σε κάποιο σημείο, συνειδητοποιήσαμε ότι χρειαζόμασταν τη βοήθεια μιας Δύναμης μεγαλύτερης από τον εθισμό μας. Η κατανόησή

μας για μια Ανώτερη Δύναμη εξαρτάται από εμάς. Κανείς δεν θα αποφασίσει για εμάς. Μπορούμε να την ονομάσουμε ομάδα, πρόγραμμα ή Θεό. Οι μόνες προτεινόμενες κατευθυντήριες γραμμές είναι ότι αυτή η Δύναμη πρέπει να είναι αγαπητή, φροντισμένη και μεγαλύτερη από εμάς. Δεν χρειάζεται να είμαστε θρήσκοι για να δεχτούμε αυτή την ιδέα. Το θέμα είναι να ανοίξουμε το μυαλό μας για να πιστέψουμε. Μπορεί να έχουμε δυσκολία με αυτό, αλλά διατηρώντας ανοιχτό μυαλό, αργά ή γρήγορα, βρίσκουμε τη βοήθεια που χρειαζόμαστε.

Μιλήσαμε και ακούσαμε άλλους. Είδαμε άλλους ανθρώπους να αναρρώνουν και μας είπαν τι τους βοήθησε. Αρχίσαμε να βλέπουμε ενδείξεις μιας Δύναμης που δεν μπορούσε να εξηγηθεί πλήρως. Αντιμέτωποι με αυτές τις ενδείξεις, αρχίσαμε να αποδεχόμαστε την ύπαρξη μιας Δύναμης ανώτερης από εμάς. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή τη Δύναμη πολύ πριν την κατανοήσουμε.

Καθώς βλέπουμε συμπτώσεις και θαύματα να συμβαίνουν στη ζωή μας, η αποδοχή μετατρέπεται σε εμπιστοσύνη. Αρχίζουμε να νιώθουμε άνετα με την Ανώτερη Δύναμη ως πηγή δύναμης. Καθώς μαθαίνουμε να εμπιστευόμαστε αυτή τη Δύναμη, αρχίζουμε να ξεπερνάμε τον φόβο μας για τη ζωή.

Η διαδικασία της πίστης μας επαναφέρει στη λογική. Η δύναμη να περάσουμε στη δράση προέρχεται από αυτή την πίστη. Πρέπει να αποδεχτούμε αυτό το βήμα για να ξεκινήσουμε το δρόμο προς την ανάρρωση. Όταν η πίστη μας έχει μεγαλώσει, είμαστε έτοιμοι για το Βήμα Τρία.

ΒΗΜΑ ΤΡΙΑ

«Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού, όπως τον κατανοούσαμε».

Ως εξαρτημένοι, παραδώσαμε πολλές φορές τη θέλησή μας και τη ζωή μας σε μια καταστροφική δύναμη. Η θέλησή μας και η ζωή μας ελέγχονταν από τα ναρκωτικά. Ήμασταν παγιδευμένοι από την ανάγκη μας για άμεση ικανοποίηση που μας έδιναν τα ναρκωτικά. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ολόκληρο το είναι μας – σώμα, νους και πνεύμα – κυριαρχούνταν από τα ναρκωτικά. Για κάποιο διάστημα, ήταν ευχάριστο, αλλά στη συνέχεια η ευφορία άρχισε να φθίνει και είδαμε την άσχημη πλευρά της εξάρτησης. Διαπιστώσαμε ότι όσο πιο ψηλά μας ανέβαζαν τα ναρκωτικά, τόσο πιο χαμηλά μας έριχναν. Αντιμετωπίσαμε δύο επιλογές: είτε να υποφέρουμε τον πόνο της στέρησης είτε να πάρουμε περισσότερα ναρκωτικά.

Για όλους μας, ήρθε η μέρα που δεν υπήρχε πλέον επιλογή: έπρεπε να κάνουμε χρήση. Έχοντας παραδώσει τη θέλησή μας και τη ζωή μας στον εθισμό μας, σε απόλυτη απελπισία, αναζητήσαμε έναν άλλο δρόμο. Στους Ανώνυμους Ναρκομανείς, αποφασίζουμε να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού, όπως τον αντιλαμβανόμαστε. Αυτό είναι ένα τεράστιο βήμα. Δεν χρειάζεται να είμαστε θρήσκοι. Ο καθένας μπορεί να κάνει αυτό το βήμα. Το μόνο που απαιτείται είναι η προθυμία. Το μόνο που είναι απαραίτητο είναι να ανοίξουμε την πόρτα σε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς.

Η αντίληψή μας για τον Θεό δεν προέρχεται από δόγματα, αλλά από αυτό που πιστεύουμε και από αυτό που

λειτουργεί για εμάς. Πολλοί από εμάς αντιλαμβάνονται τον Θεό απλά ως τη δύναμη που μας κρατά καθαρούς. Το δικαίωμα σε έναν Θεό της δικής σας αντίληψης είναι απόλυτο και χωρίς καμία επιφύλαξη. Επειδή έχουμε αυτό το δικαίωμα, είναι απαραίτητο να είμαστε ειλικρινείς σχετικά με τις πεποιθήσεις μας, αν θέλουμε να αναπτυχούμε πνευματικά.

Ανακαλύψαμε ότι το μόνο που χρειαζόταν να κάνουμε ήταν να προσπαθήσουμε. Όταν καταβάλαμε κάθε δυνατή προσπάθεια, το πρόγραμμα λειτούργησε για εμάς, όπως έχει λειτουργήσει για αμέτρητους άλλους. Το Τρίτο Βήμα δεν λέει: «Παραδώσαμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού». Λέει: «Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού, όπως τον κατανοούσαμε». Εμείς πήραμε την απόφαση· δεν την πήραν για μας τα ναρκωτικά, οι οικογένειές μας, ένας επιμελητής κοινωνικής αρωγής, ένας δικαστής, ένας θεραπευτής ή ένας γιατρός. Εμείς την πήραμε! Για πρώτη φορά από εκείνη την πρώτη μέθη, πήραμε μια απόφαση για τον εαυτό μας.

Η λέξη «απόφαση» υπονοεί δράση. Αυτή η απόφαση βασίζεται στην πίστη. Πρέπει μόνο να πιστέψουμε ότι το θαύμα που βλέπουμε να συμβαίνει στη ζωή των καθαρών τοξικομανών μπορεί να συμβεί σε κάθε τοξικομανή που έχει την επιθυμία να αλλάξει. Απλώς συνειδητοποιούμε ότι υπάρχει μια δύναμη πνευματικής ανάπτυξης που μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε πιο ανεκτικοί, υπομονετικοί και χρήσιμοι στο να βοηθάμε τους άλλους. Πολλοί από εμάς έχουμε πει: «Πάρε τη θέλησή μου και τη ζωή μου.

Οδήγησέ με στην ανάρρωσή μου. Δείξε μου πώς να ζήσω». Η ανακούφιση του «να αφήνεις τα πράγματα να κυλήσουν και να αφήνεις τον Θεό να ενεργήσει» μας βοηθά να αναπτύξουμε μια ζωή που αξίζει να ζήσουμε.

Η παράδοση στη θέληση της Ανώτερης Δύναμης γίνεται ευκολότερη με την καθημερινή πρακτική. Όταν προσπαθούμε ειλικρινά, λειτουργεί. Πολλοί από εμάς ξεκινάμε τη μέρα μας με ένα απλό αίτημα για καθοδήγηση από την Ανώτερη Δύναμη.

Αν και γνωρίζουμε ότι το «να το παραδώσουμε» λειτουργεί, μπορεί να πάρουμε πίσω τη θέλησή μας και τη ζωή μας. Μπορεί ακόμη και να θυμώσουμε επειδή ο Θεός το επιτρέπει. Κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής μας, η απόφαση να ζητήσουμε τη βοήθεια του Θεού είναι η μεγαλύτερη πηγή δύναμης και θάρρους. Δεν μπορούμε να παίρνουμε αυτή την απόφαση αρκετά συχνά. Παραδινόμαστε ήσυχα και αφήνουμε τον Θεό της κατανόησής μας να μας φροντίσει.

Στην αρχή, το μυαλό μας γέμιζε με ερωτήσεις: «Τι θα συμβεί όταν παραδώσω τη ζωή μου; Θα γίνω «τέλειος»;» Ίσως ήμασταν πιο ρεαλιστικοί από αυτό. Μερικοί από εμάς έπρεπε να στραφούν σε ένα έμπειρο μέλος της Ν.Α. και να ρωτήσουν: «Πώς ήταν για εσάς;» Η απάντηση θα διαφέρει από μέλος σε μέλος. Οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε ότι η ανοιχτότητα, η προθυμία και η παράδοση είναι τα κλειδιά για αυτό το βήμα.

Έχουμε παραδώσει τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα μιας Δύναμης μεγαλύτερης από εμάς. Αν είμαστε συνεπείς και ειλικρινείς, θα παρατηρήσουμε μια αλλαγή

προς το καλύτερο. Οι φόβοι μας μειώνονται και η πίστη αρχίζει να μεγαλώνει καθώς μαθαίνουμε την αληθινή έννοια της παράδοσης. Δεν παλεύουμε πλέον με το φόβο, το θυμό, την ενοχή, την αυτολύπηση ή την κατάθλιψη. Συνειδητοποιούμε ότι η Δύναμη που μας έφερε σε αυτό το πρόγραμμα είναι ακόμα μαζί μας και θα συνεχίσει να μας καθοδηγεί αν της το επιτρέψουμε. Αρχίζουμε σιγά-σιγά να χάνουμε τον παραλυτικό φόβο της απελπισίας. Η απόδειξη αυτού του βήματος φαίνεται στον τρόπο που ζούμε.

Έχουμε φτάσει στο σημείο να απολαμβάνουμε τη ζωή χωρίς ναρκωτικά και θέλουμε περισσότερα από τα καλά πράγματα που μας προσφέρει η Κοινότητα των Ανώνυμων Ναρκομανών. Τώρα ξέρουμε ότι δεν μπορούμε να σταματήσουμε το πνευματικό μας πρόγραμμα· θέλουμε ό,τι μπορούμε να πάρουμε.

Είμαστε πλέον έτοιμοι για την πρώτη μας ειλικρινή αυτοαξιολόγηση και ξεκινάμε με το Τέταρτο Βήμα.

ΒΗΜΑ ΤΕΣΣΕΡΑ

«Κάναμε μια διεξοδική και ατρόμητη ηθική απογραφή του εαυτού μας».

Ο σκοπός μιας διεξοδικής και ατρόμητης ηθικής απογραφής είναι να ξεδιαλύνουμε τη σύγχυση και τις αντιφάσεις της ζωής μας, ώστε να μπορέσουμε να ανακαλύψουμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Ξεκινάμε έναν νέο τρόπο ζωής και πρέπει να απαλλαγούμε από τα βάρη και τις παγίδες που μας έλεγχαν και εμποδίζαν την ανάπτυξή μας.

Καθώς πλησιάζουμε αυτό το βήμα, οι περισσότεροι από εμάς φοβόμαστε ότι υπάρχει ένα τέρας μέσα μας που, αν

απελευθερωθεί, θα μας καταστρέψει. Αυτός ο φόβος μπορεί να μας κάνει να αναβάλουμε την απογραφή μας ή μπορεί ακόμη και να μας εμποδίσει να κάνουμε αυτό το κρίσιμο βήμα. Έχουμε διαπιστώσει ότι ο φόβος είναι έλλειψη πίστης και έχουμε βρει έναν αγαπητό, προσωπικό Θεό στον οποίο μπορούμε να στραφούμε. Δεν χρειάζεται πλέον να φοβόμαστε.

Είμαστε ειδικοί στην αυταπάτη και την ορθολογικοποίηση. Γράφοντας τον απολογισμό μας, μπορούμε να ξεπεράσουμε αυτά τα εμπόδια. Ένας γραπτός απολογισμός θα ξεκλειδώσει μέρη του υποσυνείδητού μας που παραμένουν κρυμμένα όταν απλά σκεφτόμαστε ή μιλάμε για το ποιοι είμαστε. Μόλις όλα καταγραφούν στο χαρτί, είναι πολύ πιο εύκολο να δούμε και πολύ πιο δύσκολο να αρνηθούμε την αληθινή μας φύση. Η ειλικρινής αυτοαξιολόγηση είναι ένα από τα κλειδιά για τον νέο τρόπο ζωής μας.

Ας το παραδεχτούμε: όταν κάναμε χρήση, δεν ήμασταν ειλικρινείς με τον εαυτό μας. Γινόμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας όταν παραδεχόμαστε ότι η εξάρτηση μας έχει νικήσει και ότι χρειαζόμαστε βοήθεια. Χρειάστηκε πολύς χρόνος για να παραδεχτούμε ότι ήμασταν νικημένοι. Ανακαλύψαμε ότι δεν αναρρώνουμε σωματικά, διανοητικά ή πνευματικά από τη μια μέρα στην άλλη. Το Τέταρτο Βήμα θα μας βοηθήσει στην ανάρρωσή μας. Οι περισσότεροι από εμάς ανακαλύπτουμε ότι δεν ήμασταν ούτε τόσο τρομεροί, ούτε τόσο υπέροχοι, όσο υποθέταμε. Εκπλήσσουμε όταν ανακαλύπτουμε ότι έχουμε και καλά σημεία στον απολογισμό μας. Όποιος έχει περάσει κάποιο

χρόνο στο πρόγραμμα και έχει δουλέψει αυτό το βήμα θα σας πει ότι το Τέταρτο Βήμα ήταν ένα σημείο καμπής στη ζωή του.

Μερικοί από εμάς κάνουμε το λάθος να προσεγγίζουμε το Τέταρτο Βήμα σαν να ήταν μια ομολογία για το πόσο φρικτοί είμαστε, για το πόσο κακοί άνθρωποι ήμασταν. Σε αυτόν τον νέο τρόπο ζωής, μια έκρηξη συναισθηματικής θλίψης μπορεί να είναι επικίνδυνη. Αυτός δεν είναι ο σκοπός του Τέταρτου Βήματος. Προσπαθούμε να απελευθερωθούμε από το να ζούμε με παλιά, άχρηστα πρότυπα. Κάνουμε το Τέταρτο Βήμα για να αναπτυχθούμε και να αποκτήσουμε δύναμη και διορατικότητα. Μπορούμε να προσεγγίσουμε το Τέταρτο Βήμα με διάφορους τρόπους.

Για να έχουμε την πίστη και το θάρρος να γράψουμε μια ατρόμητη απογραφή, τα Βήματα Ένα, Δύο και Τρία είναι η απαραίτητη προετοιμασία. Είναι σκόπιμο, πριν ξεκινήσουμε, να επαναλάβουμε τα τρία πρώτα βήματα με έναν σπόνσορα. Νιώθουμε άνετα με την κατανόησή μας αυτών των βημάτων. Επιτρέπουμε στον εαυτό μας το προνόμιο να νιώθουμε καλά για αυτό που κάνουμε. Έχουμε παλέψει για πολύ καιρό και δεν έχουμε καταλήξει πουθενά. Τώρα ξεκινάμε το Τέταρτο Βήμα και αφήνουμε τον φόβο. Απλά το βάζουμε στο χαρτί, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο που μπορούμε.

Πρέπει να τελειώνουμε με το παρελθόν, να μην προσκολλούμαστε σε αυτό. Θέλουμε να κοιτάζουμε το παρελθόν μας κατάματα, να το δούμε όπως ήταν πραγματικά και να το αφήσουμε ελεύθερο, ώστε να

μπορούμε να ζήσουμε το σήμερα. Το παρελθόν, για τους περισσότερους από εμάς, ήταν ένα φάντασμα στην ντουλάπα. Φοβόμασταν να ανοίξουμε αυτή την ντουλάπα από φόβο για το τι μπορεί να μας κάνει αυτό το φάντασμα. Δεν χρειάζεται να κοιτάζουμε το παρελθόν μόνοι μας. Η θέλησή μας και η ζωή μας είναι τώρα στα χέρια της Ανώτερης Δύναμης.

Το να γράψουμε έναν λεπτομερή και ειλικρινή απολογισμό φαινόταν αδύνατο. Ήταν, όσο λειτουργούσαμε με τη δική μας δύναμη. Πριν αρχίσουμε να γράφουμε, αφιερώνουμε λίγα ήσυχα λεπτά και ζητάμε τη δύναμη να είμαστε ατρόμητοι και διεξοδικοί.

Στο Βήμα Τέσσερα, αρχίζουμε να έρχομαστε σε επαφή με τον εαυτό μας. Γράφουμε για τις ευθύνες μας, όπως ενοχή, ντροπή, τύψεις, αυτολύπηση, μνησικακία, θυμό, κατάθλιψη, απογοήτευση, σύγχυση, μοναξιά, άγχος, προδοσία, απελπισία, αποτυχία, φόβο και άρνηση.

Γράφουμε για τα πράγματα που μας ενοχλούν εδώ και τώρα. Έχουμε την τάση να σκεφτόμαστε αρνητικά, οπότε το να τα γράφουμε σε χαρτί μας δίνει την ευκαιρία να δούμε πιο θετικά αυτό που συμβαίνει.

Πρέπει επίσης να λάβουμε υπόψη τα πλεονεκτήματα, αν θέλουμε να έχουμε μια ακριβή και πλήρη εικόνα του εαυτού μας. Αυτό είναι πολύ δύσκολο για τους περισσότερους από εμάς, επειδή είναι δύσκολο να δεχτούμε ότι έχουμε καλές ιδιότητες. Ωστόσο, όλοι έχουμε πλεονεκτήματα, πολλά από τα οποία ανακαλύπτουμε πρόσφατα στο πρόγραμμα, όπως το να είμαστε καθαροί, ανοιχτόμυαλοι, να έχουμε συνείδηση του Θεού, να είμαστε

ειλικρινείς με τους άλλους, να αποδεχόμαστε, να ενεργούμε θετικά, να μοιραζόμαστε, να είμαστε πρόθυμοι, να έχουμε θάρρος, πίστη, φροντίδα, ευγνωμοσύνη, καλοσύνη και γενναιοδωρία. Επίσης, οι απολογισμοί μας συνήθως περιλαμβάνουν υλικό σχετικά με τις σχέσεις.

Εξετάζουμε τις προηγούμενες επιδόσεις μας και την τρέχουσα συμπεριφορά μας για να δούμε τι θέλουμε να διατηρήσουμε και τι θέλουμε να απορρίψουμε. Κανείς δεν μας αναγκάζει να εγκαταλείψουμε τη δυστυχία μας. Αυτό το βήμα έχει τη φήμη ότι είναι δύσκολο, αλλά στην πραγματικότητα είναι αρκετά απλό.

Γράφουμε τον απολογισμό μας χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη το Πέμπτο Βήμα. Εργαζόμαστε στο Τέταρτο Βήμα σαν να μην υπήρχε Πέμπτο Βήμα. Μπορούμε να γράψουμε μόνοι ή κοντά σε άλλους ανθρώπους. Ό,τι είναι πιο άνετο για τον συγγραφέα είναι εντάξει. Μπορούμε να γράψουμε όσο μακρύ ή σύντομο χρειάζεται. Κάποιος με εμπειρία μπορεί να βοηθήσει. Το σημαντικό είναι να γράψουμε έναν ηθικό απολογισμό. Αν η λέξη «ηθικός» μας ενοχλεί, μπορούμε να τον ονομάσουμε θετικό/αρνητικό απολογισμό.

Ο τρόπος για να γράψουμε έναν απολογισμό είναι να τον γράψουμε! Το να σκεφτόμαστε έναν απολογισμό, να μιλάμε γι' αυτόν, να θεωρητικολογούμε για τον απολογισμό δεν θα τον γράψει. Καθόμαστε με ένα σημειωματάριο, ζητάμε καθοδήγηση, παίρνουμε το στυλό μας και αρχίζουμε να γράφουμε. Οτιδήποτε σκεφτόμαστε είναι υλικό για τον απολογισμό. Όταν συνειδητοποιούμε πόσο λίγα έχουμε να χάσουμε και πόσα έχουμε να

κερδίσουμε, αρχίζουμε αυτό το βήμα. Ένας βασικός κανόνας είναι ότι μπορούμε να γράψουμε πολύ λίγα, αλλά ποτέ δεν μπορούμε να γράψουμε πάρα πολλά. Ο απολογισμός θα ταιριάζει στο κάθε άτομο. Ίσως αυτό φαίνεται δύσκολο ή επώδυνο. Μπορεί να φαίνεται αδύνατο. Μπορεί να φοβόμαστε ότι η επαφή με τα συναισθήματά μας θα προκαλέσει μια συντριπτική αλυσιδωτή αντίδραση πόνου και πανικού. Μπορεί να νιώθουμε την ανάγκη να αποφύγουμε την απογραφή λόγω του φόβου της αποτυχίας. Όταν αγνοούμε τα συναισθήματά μας, η ένταση γίνεται υπερβολική για εμάς. Ο φόβος της επικείμενης καταστροφής είναι τόσο μεγάλος που υπερισχύει του φόβου της αποτυχίας.

Η απογραφή γίνεται ανακούφιση, επειδή ο πόνος του να την κάνουμε είναι μικρότερος από τον πόνο του να μην την κάνουμε. Μαθαίνουμε ότι ο πόνος μπορεί να είναι ένας παράγοντας που μας παρακινεί στην ανάρρωση. Έτσι, το να τον αντιμετωπίσουμε γίνεται αναπόφευκτο. Κάθε θέμα των συναντήσεων των βημάτων φαίνεται να αφορά το Τέταρτο Βήμα ή την καθημερινή απογραφή. Μέσω της διαδικασίας της απογραφής, είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε όλα τα πράγματα που μπορούν να συσσωρευτούν. Όσο περισσότερο ζούμε το πρόγραμμά μας, τόσο περισσότερο ο Θεός φαίνεται να μας βάζει σε θέσεις όπου ανακύπτουν προβλήματα. Όταν ανακύπτουν προβλήματα, τα γράφουμε. Αρχίζουμε να απολαμβάνουμε την ανάρρωσή μας, επειδή έχουμε έναν τρόπο να επιλύσουμε την ντροπή, την ενοχή ή την δυσαρέσκεια.

Το άγχος που κάποτε ήταν παγιδευμένο μέσα μας απελευθερώνεται. Το γράψιμο θα σηκώσει το καπάκι από την χύτρα ταχύτητας μας. Αποφασίζουμε αν θέλουμε να το σερβίρουμε, να ξαναβάλουμε το καπάκι ή να το πετάξουμε. Δεν χρειάζεται πλέον να το σιγοβράζουμε.

Καθόμαστε με χαρτί και στυλό και ζητάμε τη βοήθεια του Θεού μας για να αποκαλύψουμε τα ελαττώματα που προκαλούν πόνο και βάσανα. Προσευχόμαστε για το θάρρος να είμαστε ατρόμητοι και διεξοδικοί και για να μας βοηθήσει αυτή η απογραφή να βάλουμε τη ζωή μας σε τάξη. Όταν προσευχόμαστε και αναλαμβάνουμε δράση, τα πράγματα πάνε πάντα καλύτερα για μας. Δεν θα γίνουμε τέλειοι. Αν ήμασταν τέλειοι, δεν θα ήμασταν άνθρωποι. Το σημαντικό είναι να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε. Χρησιμοποιούμε τα εργαλεία που έχουμε στη διάθεσή μας και αναπτύσσουμε την ικανότητα να επιβιώνουμε από τα συναισθήματά μας. Δεν θέλουμε να χάσουμε τίποτα από όσα έχουμε κερδίσει, θέλουμε να συνεχίσουμε το πρόγραμμα. Η εμπειρία μας έχει δείξει ότι, όσο διεξοδική και ενδελεχής κι αν είναι, καμία απογραφή δεν έχει μόνιμο αποτέλεσμα αν δεν ακολουθείται αμέσως από ένα εξίσου διεξοδικό Πέμπτο Βήμα.

ΒΗΜΑ ΠΕΜΠΤΟ

«Παραδεχτήκαμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των λαθών μας».

Το Πέμπτο Βήμα είναι το κλειδί για την ελευθερία. Μας επιτρέπει να ζούμε καθαρά στο παρόν. Το να μοιραζόμαστε την ακριβή φύση των λαθών μας μας απελευθερώνει για να ζήσουμε. Αφού ακολουθήσουμε ένα διεξοδικό Τέταρτο Βήμα, ασχολούμαστε με το περιεχόμενο της απογραφής μας. Μας λένε ότι αν κρατήσουμε αυτά τα ελαττώματα μέσα μας, θα μας οδηγήσουν ξανά στη χρήση. Το να κρατάμε το παρελθόν μας θα μας αρρωστήσει τελικά και θα μας εμποδίσει να συμμετάσχουμε στον νέο τρόπο ζωής μας. Αν δεν είμαστε ειλικρινείς όταν κάνουμε το Πέμπτο Βήμα, θα έχουμε τα ίδια αρνητικά αποτελέσματα που μας έφερε η ανειλικρίνεια στο παρελθόν.

Το Πέμπτο Βήμα προτείνει να παραδεχτούμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των λαθών μας. Εξετάσαμε τα λάθη μας, αναλύσαμε τα πρότυπα συμπεριφοράς μας και αρχίσαμε να βλέπουμε τις βαθύτερες πτυχές της ασθένειάς μας. Τώρα καθόμαστε με ένα άλλο άτομο και μοιραζόμαστε το απολογισμό μας φωναχτά.

Η Ανώτερη Δύναμή μας θα είναι μαζί μας κατά τη διάρκεια του Πέμπτου Βήματος. Θα λάβουμε βοήθεια και θα είμαστε ελεύθεροι να αντιμετωπίσουμε τον εαυτό μας και έναν άλλο άνθρωπο. Φαινόταν περιττό να παραδεχτούμε την ακριβή φύση των λαθών μας στην Ανώτερη Δύναμή μας. «Ο Θεός τα ξέρει ήδη όλα αυτά», σκεφτήκαμε λογικά. Αν και τα ξέρει ήδη, η παραδοχή πρέπει να βγει από τα χείλη μας για να είναι πραγματικά αποτελεσματική. Το Πέμπτο Βήμα δεν είναι απλά μια ανάγνωση του Τέταρτου Βήματος.

Για χρόνια, αποφεύγαμε να δούμε τους εαυτούς μας όπως πραγματικά ήμασταν. Ντρεπόμασταν για τους εαυτούς μας και αισθανόμασταν απομονωμένοι από τον υπόλοιπο κόσμο. Τώρα που έχουμε παγιδεύσει το ντροπιαστικό κομμάτι του παρελθόντος μας, μπορούμε να το εξαλείψουμε από τη ζωή μας αν το αντιμετωπίσουμε και το παραδεχτούμε. Θα ήταν τραγικό να τα γράψουμε όλα και μετά να τα χώσουμε σε ένα συρτάρι. Αυτά τα ελαττώματα μεγαλώνουν στο σκοτάδι και πεθαίνουν στο φως της έκθεσης.

Πριν έρθουμε στο Narcotics Anonymous, αισθανόμασταν ότι κανείς δεν μπορούσε να καταλάβει τα πράγματα που είχαμε κάνει. Φοβόμασταν ότι αν αποκαλύπταμε τον εαυτό μας όπως ήμασταν, σίγουρα θα απορριπτόμασταν. Οι περισσότεροι εθισμένοι αισθάνονται άβολα με αυτό. Αναγνωρίζουμε ότι ήμασταν μη ρεαλιστικοί που αισθανόμασταν έτσι. Τα άλλα μέλη μας καταλαβαίνουν.

Πρέπει να επιλέξουμε προσεκτικά το άτομο που θα ακούσει το Πέμπτο Βήμα μας. Πρέπει να βεβαιωθούμε ότι γνωρίζει τι κάνουμε και γιατί το κάνουμε. Αν και δεν υπάρχει αυστηρός κανόνας για το άτομο που θα επιλέξουμε, είναι σημαντικό να το εμπιστευόμαστε. Μόνο η απόλυτη εμπιστοσύνη στην ακεραιότητα και τη διακριτικότητα του ατόμου μπορεί να μας κάνει να είμαστε πρόθυμοι να είμαστε διεξοδικοί σε αυτό το βήμα. Μερικοί από εμάς κάνουμε το Πέμπτο Βήμα με έναν εντελώς άγνωστο, αν και μερικοί από εμάς νιώθουμε πιο άνετα επιλέγοντας ένα μέλος των Ανώνυμων Ναρκομανών.

Γνωρίζουμε ότι ένας άλλος εξαρτημένος θα είναι λιγότερο πιθανό να μας κρίνει με κακία ή παρεξήγηση.

Μόλις κάνουμε την επιλογή μας και βρεθούμε πραγματικά μόνοι με αυτό το άτομο, προχωράμε με την ενθάρρυνσή του. Θέλουμε να είμαστε σαφείς, ειλικρινείς και διεξοδικοί, συνειδητοποιώντας ότι πρόκειται για θέμα ζωής και θανάτου.

Μερικοί από εμάς προσπαθήσαμε να κρύψουμε μέρος του παρελθόντος μας, σε μια προσπάθεια να βρούμε έναν ευκολότερο τρόπο να αντιμετωπίσουμε τα εσωτερικά μας συναισθήματα. Μπορεί να πιστεύουμε ότι έχουμε κάνει αρκετά γράφοντας για το παρελθόν μας. Δεν μπορούμε να κάνουμε αυτό το λάθος. Αυτό το βήμα θα αποκαλύψει τα κίνητρά μας και τις πράξεις μας. Δεν μπορούμε να περιμένουμε αυτά τα πράγματα να αποκαλυφθούν από μόνα τους. Τελικά ξεπερνάμε την αμηχανία μας και μπορούμε να αποφύγουμε μελλοντικές ενοχές.

Δεν χρονοτριβούμε. Πρέπει να είμαστε ακριβείς. Θέλουμε να πούμε την απλή αλήθεια, ξεκάθαρα, όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να υπερβάλλουμε τα λάθη μας. Είναι εξίσου επικίνδυνο να ελαχιστοποιούμε ή να δικαιολογούμε το ρόλο μας σε παλιές καταστάσεις. Σε τελική ανάλυση, θέλουμε να ακουγόμαστε καλά.

Οι εθισμένοι τείνουν να ζουν μυστικές ζωές. Για πολλά χρόνια, καλύπταμε την χαμηλή αυτοεκτίμησή μας κρύβοντας πίσω από ψεύτικες εικόνες που ελπίζαμε ότι θα ξεγελούσαν τους άλλους. Δυστυχώς, ξεγελάσαμε τους εαυτούς μας περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο. Αν και

συχνά φαινόμεσταν ελκυστικοί και αυτοπεποίητοι εξωτερικά, στην πραγματικότητα κρύβουμε έναν ασταθή, ανασφαλή άνθρωπο στο εσωτερικό μας. Οι μάσκες πρέπει να φύγουν. Μοιραζόμαστε τον απολογισμό μας όπως είναι γραμμένος, χωρίς να παραλείπουμε τίποτα. Συνεχίζουμε να προσεγγίζουμε αυτό το βήμα με ειλικρίνεια και πληρότητα μέχρι να το ολοκληρώσουμε. Είναι μεγάλη ανακούφιση να απαλλαγούμε από όλα τα μυστικά μας και να μοιραστούμε το βάρος του παρελθόντος μας.

Συνήθως, καθώς μοιραζόμαστε αυτό το βήμα, ο ακροατής θα μοιραστεί και αυτός μέρος της ιστορίας του. Ανακαλύπτουμε ότι δεν είμαστε μοναδικοί. Βλέπουμε, από την αποδοχή του εμπιστευτικού μας προσώπου, ότι μπορούμε να γίνουμε αποδεκτοί όπως είμαστε.

Ίσως να μην μπορέσουμε ποτέ να θυμηθούμε όλα τα λάθη του παρελθόντος μας. Ωστόσο, καταβάλλουμε την καλύτερη και πληρέστερη προσπάθεια. Αρχίζουμε να βιώνουμε πραγματικά προσωπικά συναισθήματα πνευματικής φύσης. Εκεί όπου κάποτε είχαμε πνευματικές θεωρίες, τώρα αρχίζουμε να αφυπνιζόμαστε στην πνευματική πραγματικότητα. Αυτή η αρχική εξέταση του εαυτού μας συνήθως αποκαλύπτει κάποια μοτίβα συμπεριφοράς που δεν μας αρέσουν ιδιαίτερα. Ωστόσο, αντιμετωπίζοντας αυτά τα μοτίβα και φέρνοντάς τα στο φως, μας δίνεται η δυνατότητα να τα αντιμετωπίσουμε εποικοδομητικά. Δεν μπορούμε να κάνουμε αυτές τις αλλαγές μόνοι μας. Θα χρειαστούμε τη βοήθεια του Θεού, όπως τον αντιλαμβανόμαστε, και της Κοινότητας των Ανώνυμων Нарκομανών.

ΒΗΜΑ ΕΚΤΟ

«Ήμασταν απολύτως έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να αφαιρέσει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας».

Γιατί να ζητήσουμε κάτι πριν να είμαστε έτοιμοι για αυτό; Αυτό θα ήταν σαν να ζητάμε μπελάδες. Τόσες φορές οι εθισμένοι έχουν αναζητήσει τις ανταμοιβές της σκληρής δουλειάς χωρίς να έχουν καταβάλει τον κόπο. Η προθυμία είναι αυτό που επιδιώκουμε στο Έκτο Βήμα. Το πόσο ειλικρινά θα εργαστούμε σε αυτό το βήμα θα είναι ανάλογο με την επιθυμία μας για αλλαγή.

Θέλουμε πραγματικά να απαλλαγούμε από τις δυσαρέσκειες, τον θυμό, τον φόβο μας; Πολλοί από εμάς προσκολλώνται στους φόβους, τις αμφιβολίες, την αυτοαπεχθάνεια ή το μίσος τους, επειδή υπάρχει μια κάποια διαστρεβλωμένη ασφάλεια στον οικείο πόνο. Φαίνεται ασφαλέστερο να αγκαλιάσουμε αυτό που γνωρίζουμε παρά να το αφήσουμε για το άγνωστο.

Το να αφήσουμε τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας πρέπει να γίνει με αποφασιστικότητα. Υποφέρουμε επειδή οι απαιτήσεις τους μας αποδυναμώνουν. Εκεί που ήμασταν υπερήφανοι, τώρα διαπιστώνουμε ότι δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από την αλαζονεία. Αν δεν είμαστε ταπεινοί, ταπεινωνόμαστε. Αν είμαστε άπληστοι, διαπιστώνουμε ότι δεν είμαστε ποτέ ικανοποιημένοι. Πριν προχωρήσουμε στα Βήματα Τέσσερα και Πέντε, μπορούσαμε να επιδοθούμε στον φόβο, τον θυμό, την ανειλικρίνεια ή την αυτολύπηση. Τώρα, η απόλαυση αυτών των ελαττωμάτων του χαρακτήρα μας θολώνει την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε λογικά. Ο εγωισμός γίνεται μια ανυπόφορη,

καταστροφική αλυσίδα που μας δένει με τις κακές μας συνήθειες. Τα ελαττώματά μας μας στερούν όλο το χρόνο και την ενέργειά μας.

Εξετάζουμε την απογραφή του Τέταρτου Βήματος και βλέπουμε καλά τι κάνουν αυτά τα ελαττώματα στη ζωή μας. Αρχίζουμε να λαχταράμε την απελευθέρωση από αυτά τα ελαττώματα. Προσευχόμαστε ή με άλλο τρόπο γινόμαστε πρόθυμοι, έτοιμοι και ικανοί να αφήσουμε τον Θεό να αφαιρέσει αυτά τα καταστροφικά χαρακτηριστικά. Χρειαζόμαστε μια αλλαγή προσωπικότητας, αν θέλουμε να μείνουμε καθαροί. Θέλουμε να αλλάξουμε.

Πρέπει να προσεγγίσουμε τα παλιά ελαττώματα με ανοιχτό μυαλό. Τα γνωρίζουμε, αλλά εξακολουθούμε να κάνουμε τα ίδια λάθη και δεν μπορούμε να σπάσουμε τις κακές συνήθειες. Αναζητούμε στην Κοινότητα το είδος της ζωής που θέλουμε για τον εαυτό μας. Ρωτάμε τους φίλους μας: «Το άφησες να φύγει;» Σχεδόν χωρίς εξαίρεση, η απάντηση είναι: «Ναι, όσο καλύτερα μπορούσα». Όταν βλέπουμε πώς τα ελαττώματά μας υπάρχουν στη ζωή μας και τα αποδεχόμαστε, μπορούμε να τα αφήσουμε να φύγουν και να συνεχίσουμε τη νέα μας ζωή. Μαθαίνουμε ότι μεγαλώνουμε όταν κάνουμε νέα λάθη αντί να επαναλαμβάνουμε τα παλιά.

Όταν δουλεύουμε το Έκτο Βήμα, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι είμαστε άνθρωποι και δεν πρέπει να έχουμε υπερβολικές και μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό μας. Αυτό είναι ένα βήμα προθυμίας. Η προθυμία είναι η πνευματική αρχή του Έκτου Βήματος. Το Έκτο Βήμα μας

βοηθά να προχωρήσουμε σε μια πνευματική κατεύθυνση. Όντας άνθρωποι, θα παρεκκλίνουμε από την πορεία μας.

Η ανταρσία είναι ένα ελάττωμα χαρακτήρα που μας χαλάει εδώ. Δεν πρέπει να χάνουμε την πίστη μας όταν γινόμαστε ανταρτικοί. Η ανταρσία μπορεί να προκαλέσει αδιαφορία ή μισαλλοδοξία, οι οποίες μπορούν να ξεπεραστούν με επίμονη προσπάθεια. Συνεχίζουμε να ζητάμε προθυμία. Μπορεί να αμφιβάλλουμε ότι ο Θεός θα κρίνει σκόπιμο να μας ανακουφίσει ή ότι κάτι θα πάει στραβά. Ρωτάμε ένα άλλο μέλος που μας λέει: «Είσαι ακριβώς εκεί που πρέπει να είσαι». Ανανεώνουμε την ετοιμότητά μας να απαλλαγούμε από τα ελαττώματά μας. Παραδινόμαστε στις απλές προτάσεις που μας προσφέρει το πρόγραμμα. Ακόμα κι αν δεν είμαστε εντελώς έτοιμοι, κατευθυνόμαστε προς τη σωστή κατεύθυνση.

Τελικά, η πίστη, η ταπεινότητα και η αποδοχή αντικαθιστούν την υπερηφάνεια και την ανταρσία. Μαθαίνουμε να γνωρίζουμε τον εαυτό μας. Βρίσκουμε τον εαυτό μας να ωριμάζει συνειδησιακά. Αρχίζουμε να νιώθουμε καλύτερα, καθώς η προθυμία μετατρέπεται σε ελπίδα. Ίσως για πρώτη φορά, βλέπουμε ένα όραμα της νέας μας ζωής. Με αυτό στο μυαλό, μετατρέπουμε την προθυμία μας σε δράση προχωρώντας στο Βήμα Επτά.

ΒΗΜΑ ΕΠΤΑ

«Του ζητήσαμε ταπεινά να αφαιρέσει τα ελαττώματά μας».

Τα ελαττώματα του χαρακτήρα ή οι αδυναμίες είναι αυτά που προκαλούν πόνο και δυστυχία σε όλη μας τη ζωή. Αν

συνέβαλαν στην υγεία και την ευτυχία μας, δεν θα είχαμε φτάσει σε τέτοια κατάσταση απελπισίας. Έπρεπε να είμαστε έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό, όπως τον κατανοούσαμε, να αφαιρέσει αυτά τα ελαττώματα.

Αφού αποφασίσαμε ότι θέλουμε ο Θεός να μας απαλλάξει από τις άχρηστες ή καταστροφικές πτυχές της προσωπικότητάς μας, φτάσαμε στο Έβδομο Βήμα. Δεν μπορούσαμε να αντιμετωπίσουμε μόνοι μας τις δοκιμασίες της ζωής. Μόνο όταν καταστρέψαμε τη ζωή μας συνειδητοποιήσαμε ότι δεν μπορούσαμε να τα καταφέρουμε μόνοι μας. Παραδεχόμενοι αυτό, καταφέραμε να δούμε μια αχτίδα ταπεινότητας. Αυτή είναι η κύρια συνιστώσα του Έβδομου Βήματος. Η ταπεινότητα είναι το αποτέλεσμα της ειλικρίνειας προς τον εαυτό μας. Από το Πρώτο Βήμα ασκούμαστε στην ειλικρίνεια. Αποδεχθήκαμε τον εθισμό και την αδυναμία μας. Βρήκαμε μια δύναμη πέρα από εμάς τους ίδιους και μάθαμε να βασιζόμαστε σε αυτήν. Εξετάσαμε τη ζωή μας και ανακαλύψαμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Το να είμαστε πραγματικά ταπεινοί σημαίνει να αποδεχόμαστε και να προσπαθούμε ειλικρινά να είμαστε ο εαυτός μας. Κανείς από εμάς δεν είναι απόλυτα καλός ή απόλυτα κακός. Είμαστε άνθρωποι που έχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Το πιο σημαντικό είναι ότι είμαστε άνθρωποι.

Η ταπεινότητα είναι τόσο απαραίτητη για να παραμείνουμε καθαροί όσο το φαγητό και το νερό για να παραμείνουμε ζωντανοί. Καθώς ο εθισμός μας προχωρούσε, αφιερώναμε την ενέργειά μας στην ικανοποίηση των υλικών μας επιθυμιών. Όλες οι άλλες

ανάγκες ήταν πέρα από τις δυνατότητές μας. Θέλαμε πάντα την ικανοποίηση των βασικών μας επιθυμιών.

Το Έβδομο Βήμα είναι ένα βήμα δράσης, και είναι καιρός να ζητήσουμε βοήθεια και ανακούφιση από τον Θεό. Πρέπει να καταλάβουμε ότι ο τρόπος σκέψης μας δεν είναι ο μόνος τρόπος· άλλοι άνθρωποι μπορούν να μας δώσουν κατεύθυνση. Όταν κάποιος επισημαίνει ένα μειονέκτημα, η πρώτη μας αντίδραση μπορεί να είναι αμυντική. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε τέλειοι. Πάντα θα υπάρχει περιθώριο για ανάπτυξη. Αν θέλουμε πραγματικά να είμαστε ελεύθεροι, θα εξετάσουμε προσεκτικά τις απόψεις των συναδερφών μας. Αν τα μειονεκτήματα που ανακαλύπτουμε είναι πραγματικά και έχουμε την ευκαιρία να τα ξεφορτωθούμε, σίγουρα θα νιώσουμε μια αίσθηση ευεξίας.

Κάποιοι θα θέλουν να γονατίσουν για αυτό το βήμα. Κάποιοι θα είναι πολύ ήσυχοι, ενώ άλλοι θα καταβάλουν μεγάλη συναισθηματική προσπάθεια για να δείξουν έντονη προθυμία. Η λέξη «ταπεινός» ταιριάζει, επειδή προσεγγίζουμε αυτή τη Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς για να ζητήσουμε την ελευθερία να ζήσουμε χωρίς τους περιορισμούς του παρελθόντος μας. Πολλοί από εμάς είμαστε πρόθυμοι να ακολουθήσουμε αυτό το βήμα χωρίς επιφυλάξεις, με καθαρή τυφλή πίστη, επειδή έχουμε βαρεθεί αυτό που κάνουμε και το πώς νιώθουμε. Ό,τι λειτουργεί, το ακολουθούμε μέχρι τέλους.

Αυτός είναι ο δρόμος μας προς την πνευματική ανάπτυξη. Αλλάζουμε κάθε μέρα. Σταδιακά και προσεκτικά βγαίνουμε από την απομόνωση και τη μοναξιά

της εξάρτησης και μπαίνουμε στο ρεύμα της ζωής. Αυτή η ανάπτυξη δεν είναι αποτέλεσμα ευχών, αλλά δράσης και προσευχής. Ο κύριος στόχος του Βήματος Επτά είναι να βγούμε από τον εαυτό μας και να προσπαθήσουμε να επιτύχουμε τη θέληση της Ανώτερης Δύναμης μας.

Αν είμαστε απρόσεκτοι και δεν κατανοήσουμε την πνευματική σημασία αυτού του βήματος, μπορεί να αντιμετωπίσουμε δυσκολίες και να ξαναζήσουμε παλιά προβλήματα. Ένας κίνδυνος είναι να είμαστε πολύ σκληροί με τον εαυτό μας.

Το να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας με άλλους εξαρτημένους που βρίσκονται σε φάση αποκατάστασης θα μας βοηθήσει να αποφύγουμε να γίνουμε υπερβολικά σοβαροί με τον εαυτό μας. Το να αποδεχόμαστε τα ελαττώματα των άλλων μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε ταπεινοί και να προετοιμάσουμε το έδαφος για την ανακούφιση των δικών μας ελαττωμάτων. Ο Θεός συχνά ενεργεί μέσω εκείνων που ενδιαφέρονται αρκετά για την αποκατάσταση, ώστε να μας βοηθήσουν να συνει

Έχουμε παρατηρήσει ότι η ταπεινότητα παίζει μεγάλο ρόλο σε αυτό το πρόγραμμα και στον νέο τρόπο ζωής μας. Κάνουμε τον απολογισμό μας, ετοιμαζόμαστε να αφήσουμε τον Θεό να αφαιρέσει τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας, Του ζητάμε ταπεινά να αφαιρέσει τις αδυναμίες μας. Αυτός είναι ο δρόμος μας προς την πνευματική ανάπτυξη και θέλουμε να συνεχίσουμε. Είμαστε έτοιμοι για το Όγδοο Βήμα.

ΒΗΜΑ ΟΚΤΩ

«Κάναμε μια λίστα με όλα τα άτομα που είχαμε βλάβει και ήμασταν πρόθυμοι να επανορθώσουμε σε όλα αυτά».

Το Όγδοο Βήμα είναι η δοκιμασία της νέας μας ταπεινότητας. Σκοπός μας είναι να απαλλαγούμε από την ενοχή που κουβαλάμε. Θέλουμε να κοιτάξουμε τον κόσμο στα μάτια χωρίς επιθετικότητα ή φόβο.

Είμαστε πρόθυμοι να φτιάξουμε μια λίστα με όλα τα άτομα που έχουμε βλάβει για να απαλλαγούμε από το φόβο και την ενοχή που μας προκαλεί το παρελθόν μας; Η εμπειρία μας λέει ότι πρέπει να είμαστε πρόθυμοι για να έχει αποτέλεσμα αυτό το βήμα.

Το Όγδοο Βήμα δεν είναι εύκολο. Απαιτεί ένα νέο είδος ειλικρίνειας στις σχέσεις μας με τους άλλους. Το Όγδοο Βήμα ξεκινά τη διαδικασία της συγχώρεσης: Συγχωρούμε τους άλλους, πιθανόν να συγχωρεθούμε και, τελικά, συγχωρούμε τους εαυτούς μας και μαθαίνουμε πώς να ζούμε στον κόσμο. Όταν φτάνουμε σε αυτό το βήμα, είμαστε έτοιμοι να κατανοήσουμε αντί να κατανοηθούμε. Μπορούμε να ζούμε και να αφήνουμε τους άλλους να ζουν πιο εύκολα όταν γνωρίζουμε τους τομείς στους οποίους οφείλουμε να επανορθώσουμε. Φαίνεται δύσκολο τώρα, αλλά μόλις το κάνουμε, θα αναρωτηθούμε γιατί δεν το κάναμε νωρίτερα.

Χρειαζόμαστε πραγματική ειλικρίνεια για να μπορέσουμε να φτιάξουμε μια ακριβή λίστα. Κατά την προετοιμασία της λίστας του Όγδου Βήματος, είναι χρήσιμο να ορίσουμε τι είναι βλάβη. Ένας ορισμός της βλάβης είναι η σωματική ή ψυχική ζημιά. Ένας άλλος ορισμός της βλάβης είναι η πρόκληση πόνου, ταλαιπωρίας

ή απώλειας. Η βλάβη μπορεί να προκληθεί από κάτι που ειπώθηκε, έγινε ή δεν έγινε. Η βλάβη μπορεί να προκληθεί από λόγια ή πράξεις, είτε σκόπιμα είτε ακούσια. Ο βαθμός της βλάβης μπορεί να κυμαίνεται από το να κάνει κάποιον να νιώθει ψυχικά άβολα έως το να προκαλέσει σωματική βλάβη ή ακόμα και θάνατο.

Το Όγδοο Βήμα μας παρουσιάζει ένα πρόβλημα. Πολλοί από εμάς δυσκολεύονται να παραδεχτούν ότι προκαλέσαμε βλάβη σε άλλους, επειδή πιστεύαμε ότι ήμασταν θύματα του εθισμού μας. Η αποφυγή αυτής της ορθολογικοποίησης είναι ζωτικής σημασίας για το Όγδοο Βήμα. Πρέπει να διαχωρίσουμε αυτό που μας έκαναν από αυτό που κάναμε σε άλλους. Αποκόπτουμε τις δικαιολογίες μας και τις ιδέες μας ότι είμαστε θύματα.

Συχνά νιώθουμε ότι βλάψαμε μόνο τους εαυτούς μας, αλλά συνήθως βάζουμε τους εαυτούς μας τελευταίους στη λίστα, αν τους βάζουμε καθόλου. Αυτό το βήμα είναι η προετοιμασία για να επιδιορθώσουμε τα συντρίμια της ζωής μας.

Δεν θα γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι κρίνοντας τα λάθη των άλλων. Θα νιώσουμε καλύτερα καθαρίζοντας τη ζωή μας, απαλλάσσοντας τον εαυτό μας από την ενοχή. Γράφοντας τη λίστα μας, δεν μπορούμε πλέον να αρνηθούμε ότι προκαλέσαμε κακό. Παραδεχόμαστε ότι πληγώσαμε τους άλλους, άμεσα ή έμμεσα, με κάποια πράξη, ψέμα, αθέτηση υπόσχεσης ή αμέλεια.

Φτιάχνουμε τη λίστα μας ή την παίρνουμε από το Τέταρτο Βήμα και προσθέτουμε επιπλέον άτομα καθώς τα θυμόμαστε. Αντιμετωπίζουμε αυτή τη λίστα με ειλικρίνεια

και εξετάζουμε ανοιχτά τα λάθη μας, ώστε να είμαστε πρόθυμοι να επανορθώσουμε.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να μην γνωρίζουμε τα άτομα που έχουμε αδικήσει. Όταν κάναμε χρήση, όποιος ερχόταν σε επαφή μαζί μας βρισκόταν σε κίνδυνο. Πολλοί μέλη αναφέρουν τους γονείς, τους συζύγους, τα παιδιά, τους φίλους, τους εραστές, άλλους εξαρτημένους, περιστασιακούς γνωστούς, συναδέλφους, εργοδότες, δασκάλους, ιδιοκτήτες σπιτιών και εντελώς άγνωστους. Μπορούμε επίσης να βάλουμε τους εαυτούς μας στη λίστα, γιατί ενώ ασκούσαμε την εξάρτησή μας, σιγά-σιγά σκοτώναμε τους εαυτούς μας. Μπορεί να είναι χρήσιμο να φτιάξουμε έναν ξεχωριστό κατάλογο με τα άτομα στα οποία οφείλουμε οικονομική αποζημίωση.

Όπως και με κάθε βήμα, πρέπει να είμαστε σχολαστικοί. Οι περισσότεροι από εμάς αποτυγχάνουμε να πετύχουμε τους στόχους μας πιο συχνά από ό,τι τους ξεπερνάμε. Ταυτόχρονα, δεν μπορούμε να αναβάλουμε την ολοκλήρωση αυτού του βήματος μόνο και μόνο επειδή δεν είμαστε σίγουροι ότι η λίστα μας είναι πλήρης. Ποτέ δεν τελειώνουμε.

Η τελική δυσκολία στην εργασία του Όγδοου Βήματος είναι να το διαχωρίσουμε από το Ένατο Βήμα. Οι προβολές σχετικά με την πραγματική αποζημίωση μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό εμπόδιο τόσο στη σύνταξη της λίστας όσο και στην ανάπτυξη της προθυμίας. Κάνουμε αυτό το βήμα σαν να μην υπήρχε το Ένατο Βήμα. Δεν σκεφτόμαστε καν να αποζημιώσουμε, αλλά απλώς επικεντρωνόμαστε ακριβώς σε αυτό που λέει το Όγδοο

Βήμα: να φτιάξουμε μια λίστα και να αποκτήσουμε τη θέληση. Το κύριο πράγμα που κάνει αυτό το βήμα για εμάς είναι να μας βοηθήσει να συνειδητοποιήσουμε ότι, σιγά-σιγά, αποκτούμε νέες στάσεις απέναντι στον εαυτό μας και στον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τους άλλους.

Ακούγοντας προσεκτικά τα άλλα μέλη να μοιράζονται την εμπειρία τους σχετικά με αυτό το βήμα μπορεί να ανακουφίσει οποιαδήποτε σύγχυση που μπορεί να έχουμε σχετικά με τη σύνταξη της λίστας μας. Επίσης, οι σπόνσορές μας μπορεί να μοιραστούν μαζί μας πώς λειτούργησε το Όγδοο Βήμα για αυτούς. Το να κάνουμε μια ερώτηση κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης μπορεί να μας δώσει το πλεονέκτημα της συνείδησης της ομάδας

Το Όγδοο Βήμα προσφέρει μια μεγάλη αλλαγή σε μια ζωή που κυριαρχείται από ενοχή και τύψεις. Το μέλλον μας αλλάζει, επειδή δεν χρειάζεται να αποφεύγουμε εκείνους που έχουμε βλάψει. Ως αποτέλεσμα αυτού του βήματος, αποκτούμε μια νέα ελευθερία που μπορεί να τερματίσει την απομόνωση. Καθώς συνειδητοποιούμε την ανάγκη μας να συγχωρεθούμε, τείνουμε να γινόμαστε πιο συγχωρητικοί. Τουλάχιστον, γνωρίζουμε ότι δεν κάνουμε πλέον σκόπιμα τη ζωή των άλλων δυστυχισμένη.

Το Όγδοο Βήμα είναι ένα βήμα δράσης. Όπως όλα τα βήματα, προσφέρει άμεσα οφέλη. Τώρα είμαστε ελεύθεροι να ξεκινήσουμε τις επανορθώσεις μας στο Ένατο Βήμα.

ΒΗΜΑ ΕΝΝΕΑ

«Ζητήσαμε άμεση συγγνώμη από αυτούς τους ανθρώπους, όπου ήταν δυνατόν, εκτός αν αυτό θα έβλαπτε αυτούς ή άλλους».

Αυτό το βήμα δεν πρέπει να αποφεύγεται. Αν το κάνουμε, διατηρούμε μια θέση στο πρόγραμμά μας για υποτροπή. Η υπερηφάνεια, ο φόβος και η αναβλητικότητα συχνά φαίνονται ως ένα αδύνατο εμπόδιο· εμποδίζουν την πρόοδο και την ανάπτυξη. Το σημαντικό είναι να αναλάβουμε δράση και να είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε τις αντιδράσεις των ανθρώπων που έχουμε βλάψει. Κάνουμε αποζημίωση με όλες μας τις δυνάμεις.

Ο χρόνος είναι ένα ουσιαστικό μέρος αυτού του βήματος. Πρέπει να επανορθώνουμε όταν παρουσιάζεται η ευκαιρία, εκτός αν αυτό θα προκαλέσει περισσότερη βλάβη. Μερικές φορές δεν μπορούμε πραγματικά να επανορθώσουμε, δεν είναι ούτε δυνατό ούτε πρακτικό. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η επανορθώση μπορεί να είναι πέρα από τις δυνατότητές μας. Διαπιστώνουμε ότι η προθυμία μπορεί να αντικαταστήσει τη δράση όταν δεν μπορούμε να επικοινωνήσουμε με το άτομο που έχουμε βλάψει. Ωστόσο, δεν πρέπει ποτέ να αποφεύγουμε να επικοινωνήσουμε με κάποιον λόγω ντροπής, φόβου ή αναβλητικότητας.

Θέλουμε να απαλλαγούμε από την ενοχή μας, αλλά δεν επιθυμούμε να το κάνουμε εις βάρος κάποιου άλλου. Μπορεί να διακινδυνεύσουμε να εμπλέξουμε ένα τρίτο πρόσωπο ή κάποιον σύντροφο από την περίοδο της χρήσης μας που δεν επιθυμεί να εκτεθεί.

Δεν έχουμε το δικαίωμα ούτε την ανάγκη να θέσουμε σε κίνδυνο κάποιον άλλο. Συχνά είναι απαραίτητο να ζητήσουμε τη βοήθεια άλλων σε αυτά τα θέματα.

Συνιστούμε να αναθέτουμε τα νομικά μας προβλήματα σε δικηγόρους και τα οικονομικά ή ιατρικά μας προβλήματα σε επαγγελματίες. Μέρος της μάθησης για το πώς να ζούμε επιτυχώς είναι να μαθαίνουμε πότε χρειαζόμαστε βοήθεια.

Σε ορισμένες παλιές σχέσεις, μπορεί να εξακολουθεί να υπάρχει μια ανεπίλυτη σύγκρουση. Κάνουμε το δικό μας μέρος για να επιλύσουμε παλιές συγκρούσεις, αποζημιώνοντας όσους έχουν πληγεί. Θέλουμε να απομακρυνθούμε από περαιτέρω ανταγωνισμούς και συνεχιζόμενες δυσaréσκειες. Σε πολλές περιπτώσεις, το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να πάμε στο άτομο και να ζητήσουμε ταπεινά την κατανόησή του για τα λάθη του παρελθόντος. Μερικές φορές αυτό θα είναι μια χαρούμενη περίσταση, όταν παλιοί φίλοι ή συγγενείς αποδειχθούν πρόθυμοι να αφήσουν πίσω τους την πικρία τους. Η επικοινωνία με κάποιον που εξακολουθεί να πονάει από τα λάθη μας μπορεί να είναι επικίνδυνη. Μπορεί να είναι απαραίτητες έμμεσες αποζημιώσεις, όταν οι άμεσες δεν είναι ασφαλείς ή θέτουν σε κίνδυνο άλλους ανθρώπους. Κάνουμε τις αποζημιώσεις μας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Προσπαθούμε να θυμόμαστε ότι όταν κάνουμε αποζημιώσεις, το κάνουμε για τον εαυτό μας. Αντί να νιώθουμε ένοχοι και μετανοιωμένοι, νιώθουμε ανακούφιση για το παρελθόν μας.

Αποδεχόμαστε ότι ήταν οι πράξεις μας που προκάλεσαν την αρνητική μας στάση. Το Βήμα Εννέα μας βοηθά με την ενοχή μας και βοηθά τους άλλους με τον θυμό τους. Μερικές φορές, η μόνη αποζημίωση που μπορούμε να κάνουμε είναι να παραμείνουμε καθαροί (). Το οφείλουμε στον εαυτό μας και στους αγαπημένους μας. Δεν προκαλούμε πλέον προβλήματα στην κοινωνία ως αποτέλεσμα της χρήσης μας. Μερικές φορές, ο μόνος τρόπος για να επανορθώσουμε είναι να συνεισφέρουμε στην κοινωνία. Τώρα, βοηθάμε τους εαυτούς μας και άλλους εθισμένους να αναρρώσουν. Αυτή είναι μια τεράστια επανορθώση για ολόκληρη την κοινότητα.

Κατά τη διαδικασία της ανάρρωσής μας, επανακτούμε τη λογική μας και μέρος της λογικής είναι η αποτελεσματική σχέση με τους άλλους. Λιγότερο συχνά βλέπουμε τους ανθρώπους ως απειλή για την ασφάλειά μας. Η πραγματική ασφάλεια θα αντικαταστήσει τον σωματικό πόνο και τη διανοητική σύγχυση που βιώσαμε στο παρελθόν. Προσεγγίζουμε όσους έχουμε βλάψει με ταπεινότητα και υπομονή. Πολλοί από τους ειλικρινείς υποστηρικτές μας μπορεί να είναι απρόθυμοι να δεχτούν την ανάρρωσή μας ως πραγματική. Πρέπει να θυμόμαστε τον πόνο που έχουν βιώσει. Με τον καιρό, θα συμβούν πολλά θαύματα. Πολλοί από εμάς που ήμασταν χωρισμένοι από τις οικογένειές μας καταφέρνουμε να δημιουργήσουμε σχέσεις μαζί τους. Τελικά, γίνεται ευκολότερο για αυτούς να αποδεχθούν την αλλαγή σε εμάς. Ο χρόνος καθαρότητας μιλάει από μόνος του. Η υπομονή είναι ένα σημαντικό μέρος της αποκατάστασής μας. Η άνευ όρων αγάπη που

βιώνουμε θα αναζωογονήσει τη θέλησή μας να ζήσουμε, και κάθε θετική κίνηση από την πλευρά μας θα συνοδεύεται από μια απροσδόκητη ευκαιρία. Χρειάζεται πολύ θάρρος και πίστη για να κάνουμε μια επανόρθωση, και το αποτέλεσμα είναι μεγάλη πνευματική ανάπτυξη.

Ελευθερωνόμαστε από τα συντρίμια του παρελθόντος μας. Θα θέλουμε να διατηρήσουμε την τάξη στο σπίτι μας, εφαρμόζοντας συνεχώς την προσωπική απογραφή στο Δέκατο Βήμα.

ΔΕΚΑΤΟ ΒΗΜΑ

«Συνεχίσαμε να κάνουμε προσωπική απογραφή και όταν κάναμε λάθος το παραδεχόμασταν αμέσως».

Το Δέκατο Βήμα μας απελευθερώνει από τα συντρίμια του παρόντος μας. Αν δεν είμαστε ενήμεροι για τα ελαττώματά μας, αυτά μπορούν να μας οδηγήσουν σε μια γωνία από την οποία δεν μπορούμε να βγούμε καθαροί.

Ένα από τα πρώτα πράγματα που μαθαίνουμε στο Narcotics Anonymous είναι ότι αν κάνουμε χρήση, χάνουμε. Με τον ίδιο τρόπο, δεν θα βιώσουμε τόσο πόνο αν μπορούμε να αποφύγουμε τα πράγματα που μας προκαλούν πόνο. Το να συνεχίζουμε να κάνουμε προσωπική απογραφή σημαίνει ότι δημιουργούμε τη συνήθεια να εξετάζουμε τακτικά τον εαυτό μας, τις πράξεις, τις στάσεις και τις σχέσεις μας.

Είμαστε πλάσματα της συνήθειας και είμαστε ευάλωτοι στους παλιούς τρόπους σκέψης και αντίδρασης. Μερικές φορές φαίνεται πιο εύκολο να συνεχίσουμε στην παλιά ρουτίνα της αυτοκαταστροφής παρά να δοκιμάσουμε μια

νέα και φαινομενικά επικίνδυνη διαδρομή. Δεν χρειάζεται να είμαστε παγιδευμένοι στα παλιά μας μοτίβα. Σήμερα, έχουμε μια επιλογή.

Το Δέκατο Βήμα μπορεί να μας βοηθήσει να διορθώσουμε τα προβλήματα της ζωής μας και να αποτρέψουμε την επανάληψή τους. Εξετάζουμε τις πράξεις μας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μερικοί από εμάς γράφουμε για τα συναισθήματά μας, εξηγώντας πώς νιώσαμε και τι ρόλο μπορεί να παίζαμε σε τυχόν προβλήματα που προέκυψαν. Προκαλέσαμε κακό σε κάποιον; Πρέπει να παραδεχτούμε ότι κάναμε λάθος; Αν βρούμε δυσκολίες, προσπαθούμε να τις αντιμετωπίσουμε. Όταν αυτά τα πράγματα μένουν ατελέωτα, έχουν την τάση να επιδεινώνονται.

Αυτό το βήμα μπορεί να είναι μια άμυνα ενάντια στην παλιά παραφροσύνη. Μπορούμε να αναρωτηθούμε αν μας τραβάει πίσω στα παλιά μοτίβα του θυμού, της δυσaráσκειας ή του φόβου. Νιώθουμε παγιδευμένοι; Προκαλούμε εμείς οι ίδιοι τα προβλήματά μας; Είμαστε πολύ πεινασμένοι, θυμωμένοι, μοναχικοί ή κουρασμένοι; Παίρνουμε τον εαυτό μας πολύ στα σοβαρά; Κρίνουμε τον εσωτερικό μας κόσμο με βάση την εξωτερική εμφάνιση των άλλων; Υποφέρουμε από κάποιο σωματικό πρόβλημα; Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις μπορούν να μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες της στιγμής. Δεν χρειάζεται πλέον να ζούμε με την αίσθηση ότι έχουμε ένα «κενό στο στομάχι». Πολλά από τα κύρια προβλήματα και τις μεγαλύτερες δυσκολίες μας προέρχονται από την απειρία μας στο να ζούμε χωρίς ναρκωτικά. Συχνά, όταν

ρωτάμε έναν παλιό μέλος τι να κάνουμε, εκπλησσόμαστε από την απλότητα της απάντησης.

Το Δέκατο Βήμα μπορεί να είναι μια βαλβίδα ανακούφισης της πίεσης. Εργαζόμαστε αυτό το βήμα ενώ οι αναποδιές της ημέρας είναι ακόμα νωπές στο μυαλό μας. Καταγράφουμε ό,τι έχουμε κάνει και προσπαθούμε να μην εκλογικεύσουμε τις πράξεις μας. Αυτό μπορεί να γίνει γραπτώς στο τέλος της ημέρας. Το πρώτο πράγμα που κάνουμε είναι να σταματήσουμε! Στη συνέχεια, αφιερώνουμε χρόνο για να επιτρέψουμε στον εαυτό μας το προνόμιο της σκέψης. Εξετάζουμε τις πράξεις, τις αντιδράσεις και τα κίνητρά μας. Συχνά διαπιστώνουμε ότι τα έχουμε πάει καλύτερα από ό,τι νιώθαμε. Αυτό μας επιτρέπει να εξετάσουμε τις πράξεις μας και να παραδεχτούμε τα λάθη μας, πριν τα πράγματα χειροτερέψουν. Πρέπει να αποφύγουμε να δικαιολογούμε τις πράξεις μας. Παραδεχόμαστε αμέσως τα λάθη μας, χωρίς να τα εξηγούμε.

Εργαζόμαστε συνεχώς σε αυτό το βήμα. Πρόκειται για μια προληπτική ενέργεια. Όσο περισσότερο εργαζόμαστε σε αυτό το βήμα, τόσο λιγότερο θα χρειαστούμε το διορθωτικό μέρος του. Αυτό το βήμα είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για να αποφύγουμε τη θλίψη πριν την προκαλέσουμε στους εαυτούς μας. Παρακολουθούμε τα συναισθήματα, τις φαντασιώσεις και τις ενέργειές μας. Παρατηρώντας συνεχώς τους εαυτούς μας, μπορούμε να αποφύγουμε να επαναλάβουμε τις ενέργειες που μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα.

Χρειαζόμαστε αυτό το βήμα ακόμα και όταν νιώθουμε καλά και όταν τα πράγματα πάνε καλά. Τα καλά συναισθήματα είναι καινούργια για εμάς και πρέπει να τα καλλιεργούμε. Σε δύσκολες στιγμές, μπορούμε να δοκιμάσουμε τα πράγματα που δούλεψαν στις καλές στιγμές. Έχουμε το δικαίωμα να νιώθουμε καλά. Έχουμε την επιλογή. Οι καλές στιγμές μπορούν επίσης να είναι μια παγίδα. Ο κίνδυνος είναι ότι μπορεί να ξεχάσουμε ότι η πρώτη μας προτεραιότητα είναι να παραμείνουμε καθαροί. Για εμάς, η ανάρρωση είναι κάτι περισσότερο από απλή ευχαρίστηση.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι όλοι κάνουν λάθη. Ποτέ δεν θα είμαστε τέλειοι. Ωστόσο, μπορούμε να αποδεχτούμε τον εαυτό μας χρησιμοποιώντας το Δέκατο Βήμα. Συνεχίζοντας την προσωπική απογραφή, απελευθερωνόμαστε, εδώ και τώρα, από τον εαυτό μας και το παρελθόν. Δεν δικαιολογούμε πλέον την ύπαρξή μας. Αυτό το βήμα μας επιτρέπει να είμαστε ο εαυτός μας.

ΒΗΜΑ ΕΝΔΕΚΑ

«Προσπαθήσαμε μέσω της προσευχής και του διαλογισμού να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό, όπως τον κατανοούσαμε, προσευχόμενοι μόνο για να γνωρίσουμε τη θέλησή Του για εμάς και να αποκτήσουμε τη δύναμη να την εκτελέσουμε».

Τα πρώτα δέκα βήματα έθεσαν τις βάσεις για να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό όπως τον αντιλαμβανόμαστε. Μας δίνουν τα θεμέλια για να

επιτύχουμε τους θετικούς στόχους που επιδιώκουμε από καιρό. Έχοντας εισέλθει σε αυτή τη φάση του πνευματικού μας προγράμματος μέσω της πρακτικής των προηγούμενων δέκα βημάτων, οι περισσότεροι από εμάς καλωσορίζουμε την άσκηση της προσευχής και του διαλογισμού. Η πνευματική μας κατάσταση είναι η βάση για μια επιτυχημένη ανάρρωση που προσφέρει απεριόριστη ανάπτυξη.

Πολλοί από εμάς αρχίζουμε πραγματικά να εκτιμούμε την ανάρρωσή μας όταν φτάνουμε στο Ενδέκατο Βήμα. Στο Ενδέκατο Βήμα, η ζωή μας αποκτά ένα βαθύτερο νόημα. Παραδίδοντας τον έλεγχο, αποκτούμε μια πολύ μεγαλύτερη δύναμη.

Η φύση της πίστης μας θα καθορίσει τον τρόπο των προσευχών και των διαλογισμών μας. Πρέπει μόνο να βεβαιωθούμε ότι έχουμε ένα σύστημα πεποιθήσεων που λειτουργεί για εμάς. Τα αποτελέσματα μετράνε στην ανάρρωση. Όπως έχει σημειωθεί αλλού, οι προσευχές μας φάνηκαν να λειτουργούν μόλις μπήκαμε στο Πρόγραμμα των Ανώνυμων Ναρκομανών και παραδώσαμε τον εαυτό μας στην ασθένειά μας. Η συνειδητή επαφή που περιγράφεται σε αυτό το βήμα είναι το άμεσο αποτέλεσμα της ζωής σύμφωνα με τα βήματα. Χρησιμοποιούμε αυτό το βήμα για να βελτιώσουμε και να διατηρήσουμε την πνευματική μας κατάσταση.

Όταν μπήκαμε για πρώτη φορά στο πρόγραμμα, λάβαμε βοήθεια από μια δύναμη μεγαλύτερη από εμάς. Αυτό ξεκίνησε με την παράδοσή μας στο πρόγραμμα. Ο σκοπός του Ενδέκατου Βήματος είναι να αυξήσουμε την επίγνωσή μας για αυτή τη δύναμη και να βελτιώσουμε την ικανότητά

μας να τη χρησιμοποιούμε ως πηγή δύναμης στη νέα μας ζωή.

Όσο βελτιώνουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό μας μέσω της προσευχής και του διαλογισμού, τόσο πιο εύκολο είναι να πούμε: «Γενηθήτω το θέλημά Σου, όχι το δικό μου». Μπορούμε να ζητήσουμε τη βοήθεια του Θεού όταν τη χρειαζόμαστε και η ζωή μας βελτιώνεται. Οι εμπειρίες που περιγράφουν ορισμένοι άνθρωποι σχετικά με τον διαλογισμό και τις ατομικές θρησκευτικές πεποιθήσεις δεν ισχύουν πάντα για εμάς. Το πρόγραμμά μας είναι πνευματικό, όχι θρησκευτικό. Όταν φτάνουμε στο Ενδέκατο Βήμα, τα ελαττώματα του χαρακτήρα που προκάλεσαν προβλήματα στο παρελθόν έχουν αντιμετωπιστεί με την εφαρμογή των προηγούμενων δέκα βημάτων. Η εικόνα του είδους του ανθρώπου που θα θέλαμε να είμαστε είναι μια φευγαλέα ματιά στη θέληση του Θεού για εμάς. Συχνά, η οπτική μας είναι τόσο περιορισμένη που μπορούμε να δούμε μόνο τις άμεσες επιθυμίες και ανάγκες μας.

Είναι εύκολο να ξαναπέσουμε στις παλιές μας συνήθειες. Για να εξασφαλίσουμε τη συνεχή μας ανάπτυξη και ανάρρωση, πρέπει να μάθουμε να διατηρούμε τη ζωή μας σε μια πνευματικά υγιή βάση. Ο Θεός δεν θα μας επιβάλει την καλοσύνη Του, αλλά θα την λάβουμε αν τη ζητήσουμε. Συνήθως νιώθουμε ότι κάτι είναι διαφορετικό εκείνη τη στιγμή, αλλά δεν βλέπουμε την αλλαγή στη ζωή μας παρά μόνο αργότερα. Όταν τελικά ξεφορτωθούμε τα εγωιστικά μας κίνητρα, αρχίζουμε να βρίσκουμε μια ειρήνη που δεν φανταζόμασταν ποτέ ότι ήταν δυνατή. Η

επιβεβλημένη ηθική στερείται της δύναμης που μας δίνει η επιλογή να ζούμε μια πνευματική ζωή. Οι περισσότεροι από εμάς προσευχόμαστε όταν πονάμε. Μαθαίνουμε ότι αν προσευχόμαστε τακτικά, δεν θα πονάμε τόσο συχνά ή τόσο έντονα.

Εκτός από τους Ανώνυμους Ναρκομανείς, υπάρχουν πολλές διαφορετικές ομάδες που ασκούν διαλογισμό. Σχεδόν όλες αυτές οι ομάδες συνδέονται με μια συγκεκριμένη θρησκεία ή φιλοσοφία. Η υποστήριξη οποιασδήποτε από αυτές τις μεθόδους θα αποτελούσε παραβίαση των παραδόσεών μας και περιορισμό του δικαιώματος του ατόμου να έχει έναν Θεό σύμφωνα με τη δική του αντίληψη. Ο διαλογισμός μας επιτρέπει να εξελιχθούμε πνευματικά με τον δικό μας τρόπο. Μερικά από τα πράγματα που δεν δούλεψαν για μας στο παρελθόν, μπορεί να δουλέψουν σήμερα. Κοιτάζουμε κάθε μέρα με φρέσκο μάτι και ανοιχτό μυαλό. Γνωρίζουμε ότι αν προσευχηθούμε για το θέλημα του Θεού, θα λάβουμε ό,τι είναι καλύτερο για εμάς, ανεξάρτητα από το τι πιστεύουμε. Αυτή η γνώση βασίζεται στην πίστη και την εμπειρία μας ως πρώην εξαρτημένοι.

Η προσευχή είναι η επικοινωνία των ανησυχιών μας σε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς. Μερικές φορές, όταν προσευχόμαστε, συμβαίνει κάτι αξιοσημείωτο: βρίσκουμε τα μέσα, τους τρόπους και τις ενέργειες για να εκτελέσουμε εργασίες που υπερβαίνουν κατά πολύ τις δυνατότητές μας. Κατανοούμε την απεριόριστη δύναμη που μας παρέχεται μέσω της καθημερινής προσευχής και της παράδοσης,

αρκεί να διατηρούμε την πίστη μας και να την ανανεώνουμε.

Για μερικούς, η προσευχή είναι το να ζητάμε τη βοήθεια του Θεού, ενώ ο διαλογισμός είναι το να ακούμε την απάντηση του Θεού. Μαθαίνουμε να είμαστε προσεκτικοί όταν προσευχόμαστε για συγκεκριμένα πράγματα. Προσευχόμαστε ο Θεός να μας δείξει το θέλημά Του και να μας βοηθήσει να το πραγματοποιήσουμε. Σε ορισμένες περιπτώσεις, κάνει το θέλημά Του τόσο προφανές σε εμάς που δεν έχουμε καμία δυσκολία να το δούμε. Σε άλλες, το εγώ μας είναι τόσο εγωκεντρικό που δεν δεχόμαστε το θέλημα του Θεού για εμάς χωρίς άλλη μια πάλη και παράδοση. Αν προσευχόμαστε στον Θεό να απομακρύνει τυχόν περισπασμούς, η ποιότητα των προσευχών μας συνήθως βελτιώνεται και νιώθουμε τη διαφορά. Η προσευχή απαιτεί εξάσκηση και πρέπει να θυμόμαστε ότι οι έμπειροι άνθρωποι δεν γεννήθηκαν με τις δεξιότητές τους. Χρειάστηκε πολλή προσπάθεια από την πλευρά τους για να τις αναπτύξουν. Μέσω της προσευχής, αναζητούμε συνειδητή επαφή με τον Θεό μας. Μέσω του διαλογισμού, επιτυγχάνουμε αυτή την επαφή και το Ενδέκατο Βήμα μας βοηθά να τη διατηρήσουμε.

Ίσως να έχουμε εκτεθεί σε πολλές θρησκείες και διαλογιστικές πρακτικές πριν έρθουμε στους Ανώνυμους Ναρκομανείς. Μερικοί από εμάς καταστραφήκαμε και μπερδευτήκαμε εντελώς από αυτές τις πρακτικές. Ήμασταν σίγουροι ότι ήταν θέλημα του Θεού να χρησιμοποιούμε ναρκωτικά για να φτάσουμε σε υψηλότερη συνειδητότητα. Πολλοί από εμάς βρεθήκαμε σε πολύ περίεργες

καταστάσεις ως αποτέλεσμα αυτών των πρακτικών. Ποτέ δεν υποψιαστήκαμε τις βλαβερές επιπτώσεις της εξάρτησής μας ως ρίζα του προβλήματός μας και ακολουθήσαμε μέχρι τέλους όποιο μονοπάτι μας πρόσφερε ελπίδα.

Στις ήσυχες στιγμές του διαλογισμού, η θέληση του Θεού μπορεί να γίνει εμφανής σε εμάς. Η ηρεμία του νου μέσω του διαλογισμού φέρνει μια εσωτερική ειρήνη που μας φέρνει σε επαφή με τον Θεό μέσα μας. Μια βασική προϋπόθεση του διαλογισμού είναι ότι είναι δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να επιτύχουμε συνειδητή επαφή, εκτός αν ο νους μας είναι ήρεμος. Η συνηθισμένη, ατέλειωτη διαδοχή των σκέψεων πρέπει να σταματήσει για να υπάρξει πρόοδος. Έτσι, η προκαταρκτική μας πρακτική στοχεύει στην ηρεμία του νου και στο να αφήσουμε τις σκέψεις που αναδύονται να πεθάνουν από φυσικό θάνατο. Αφήνουμε πίσω τις σκέψεις μας καθώς το μέρος του διαλογισμού του Ενδέκατου Βήματος γίνεται πραγματικότητα για εμάς.

Η συναισθηματική ισορροπία είναι ένα από τα πρώτα αποτελέσματα του διαλογισμού, και η εμπειρία μας το επιβεβαιώνει. Μερικοί από εμάς μπήκαμε στο πρόγραμμα καταρρακωμένοι και μείναμε για λίγο, μόνο για να βρούμε τον Θεό ή τη σωτηρία σε κάποιο είδος θρησκευτικής λατρείας. Είναι εύκολο να ξαναβγούμε από την πόρτα με ένα σύννεφο θρησκευτικού ζήλου και να ξεχάσουμε ότι είμαστε εθισμένοι με μια ανίατη ασθένεια.

Λέγεται ότι για να έχει αξία ο διαλογισμός, τα αποτελέσματα πρέπει να φαίνονται στην καθημερινή μας ζωή. Αυτό το γεγονός είναι υπονοούμενο στο Ενδέκατο Βήμα: «... το θέλημά Του για εμάς και τη δύναμη να το

εκτελέσουμε». Για όσους από εμάς δεν προσευχόμαστε, ο διαλογισμός είναι ο μόνος τρόπος να εφαρμόσουμε αυτό το βήμα.

Βρισκόμαστε να προσευχόμαστε, επειδή μας φέρνει ειρήνη και αποκαθιστά την αυτοπεποίθηση και το θάρρος μας. Μας βοηθά να ζήσουμε μια ζωή χωρίς φόβο και δυσπιστία. Όταν απομακρύνουμε τα εγωιστικά μας κίνητρα και προσευχόμαστε για καθοδήγηση, βρίσκουμε συναισθήματα ειρήνης και γαλήνης. Αρχίζουμε να βιώνουμε μια συνειδητοποίηση και μια ενσυναίσθηση με τους άλλους ανθρώπους που δεν ήταν δυνατή πριν εφαρμόσουμε αυτό το βήμα.

Καθώς αναζητούμε την προσωπική μας επαφή με τον Θεό, αρχίζουμε να ανοίγουμε σαν λουλούδι στον ήλιο. Αρχίζουμε να βλέπουμε ότι η αγάπη του Θεού () ήταν πάντα παρούσα, περιμένοντας απλώς να την δεχτούμε. Κάνουμε το απαραίτητο έργο και δεχόμαστε αυτό που μας δίνεται ελεύθερα σε καθημερινή βάση. Ανακαλύπτουμε ότι το να βασιζόμαστε στον Θεό γίνεται πιο άνετο για εμάς.

Όταν έρχομαστε για πρώτη φορά στο πρόγραμμα, συνήθως ζητάμε πολλά πράγματα που φαίνονται να είναι σημαντικές επιθυμίες και ανάγκες. Καθώς μεγαλώνουμε πνευματικά και βρίσκουμε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς, αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε ότι, εφόσον ικανοποιούνται οι πνευματικές μας ανάγκες, τα προβλήματα της ζωής μας μειώνονται σε ένα σημείο άνεσης. Όταν ξεχνάμε πού βρίσκεται η πραγματική μας δύναμη, γρήγορα υποκύπτουμε στα ίδια μοτίβα σκέψης και δράσης που μας οδήγησαν στο πρόγραμμα εξαρχής. Τελικά

επαναπροσδιορίζουμε τις πεποιθήσεις και την κατανόησή μας σε σημείο που βλέπουμε ότι η μεγαλύτερη ανάγκη μας είναι η γνώση του θελήματος του Θεού για εμάς και η δύναμη να το εκτελέσουμε. Είμαστε σε θέση να παραμερίσουμε μερικές από τις προσωπικές μας προτιμήσεις, επειδή μαθαίνουμε ότι το θέλημα του Θεού για εμάς αποτελείται από τα πράγματα που εκτιμούμε περισσότερο. Το θέλημα του Θεού για εμάς γίνεται το δικό μας αληθινό θέλημα για τον εαυτό μας. Αυτό συμβαίνει με έναν διαισθητικό τρόπο που δεν μπορεί να εξηγηθεί επαρκώς με λόγια.

Γινόμαστε πρόθυμοι να αφήσουμε τους άλλους να είναι όπως είναι, χωρίς να τους κρίνουμε. Η επείγουσα ανάγκη να φροντίσουμε τα πράγματα δεν υπάρχει πια. Στην αρχή δεν μπορούσαμε να κατανοήσουμε την αποδοχή, σήμερα όμως μπορούμε.

Γνωρίζουμε ότι ό,τι και αν φέρει η μέρα, ο Θεός μας έχει δώσει όλα όσα χρειαζόμαστε για την πνευματική μας ευημερία. Είναι εντάξει να παραδεχτούμε την αδυναμία μας, γιατί ο Θεός είναι αρκετά ισχυρός για να μας βοηθήσει να παραμείνουμε καθαροί και να απολαύσουμε την πνευματική πρόοδο. Ο Θεός μας βοηθά να βάλουμε τάξη στη ζωή μας.

Αρχίζουμε να βλέπουμε πιο καθαρά τι είναι πραγματικό. Μέσα από τη συνεχή επαφή με την Ανώτερη Δύναμη, οι απαντήσεις που αναζητούμε έρχονται σε μας. Αποκτούμε την ικανότητα να κάνουμε αυτό που κάποτε δεν μπορούσαμε. Σεβόμαστε τις πεποιθήσεις των άλλων. Σας

ενθαρρύνουμε να αναζητήσετε δύναμη και καθοδήγηση σύμφωνα με τις πεποιθήσεις σας.

Είμαστε ευγνώμονες για αυτό το βήμα, γιατί αρχίζουμε να παίρνουμε αυτό που είναι καλύτερο για μας. Μερικές φορές προσευχόμασταν για τα θέλω μας και, μόλις τα παίρναμε, παγιδευόμασταν. Προσευχόμασταν και παίρναμε κάτι, και μετά έπρεπε να προσευχηθούμε για να το αφαιρέσουν, γιατί δεν μπορούσαμε να το χειριστούμε.

Ελπίζουμε ότι, έχοντας μάθει τη δύναμη της προσευχής και την ευθύνη που αυτή συνεπάγεται, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το Ενδέκατο Βήμα ως οδηγό για το καθημερινό μας πρόγραμμα.

Αρχίζουμε να προσευχόμαστε μόνο για το θέλημα του Θεού για εμάς. Με αυτόν τον τρόπο παίρνουμε μόνο αυτό που είμαστε σε θέση να χειριστούμε. Είμαστε σε θέση να ανταποκριθούμε και να το χειριστούμε, επειδή ο Θεός μας βοηθά να προετοιμαστούμε για αυτό. Μερικοί από εμάς χρησιμοποιούμε απλά τα λόγια μας για να ευχαριστήσουμε τον Θεό για τη χάρη Του.

Με μια στάση παραίτησης και ταπεινότητας, προσεγγίζουμε αυτό το βήμα ξανά και ξανά για να λάβουμε το δώρο της γνώσης και της δύναμης από τον Θεό της κατανόησής μας. Το Δέκατο Βήμα καθαρίζει τα λάθη του παρόντος, ώστε να μπορέσουμε να εργαστούμε στο Ενδέκατο Βήμα. Χωρίς αυτό το βήμα, είναι απίθανο να βιώσουμε μια πνευματική αφύπνιση, να εφαρμόσουμε πνευματικές αρχές στη ζωή μας ή να μεταδώσουμε ένα επαρκές μήνυμα για να προσελκύσουμε άλλους στην ανάρρωση. Υπάρχει μια πνευματική αρχή που λέει ότι

πρέπει να δίνουμε αυτό που μας έχει δοθεί στο Narcotics Anonymous για να το διατηρήσουμε. Βοηθώντας τους άλλους να παραμείνουν καθαροί, απολαμβάνουμε τα οφέλη του πνευματικού πλούτου που έχουμε βρει. Πρέπει να δίνουμε ελεύθερα και με ευγνωμοσύνη αυτό που μας έχει δοθεί ελεύθερα και με ευγνωμοσύνη.

ΔΩΔΕΚΑΤΟ ΒΗΜΑ

«Έχοντας βιώσει πνευματική αφύπνιση ως αποτέλεσμα αυτών των βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταδώσουμε αυτό το μήνυμα στους εξαρτημένους και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες τις υποθέσεις μας».

Ήρθαμε στο Narcotics Anonymous ως αποτέλεσμα της καταστροφής του παρελθόντος μας. Το τελευταίο πράγμα που περιμέναμε ήταν μια πνευματική αφύπνιση. Θέλαμε απλώς να σταματήσουμε να πονάμε.

Τα βήματα οδηγούν σε μια πνευματική αφύπνιση. Αυτή η αφύπνιση αποδεικνύεται από τις αλλαγές στη ζωή μας. Αυτές οι αλλαγές μας κάνουν πιο ικανούς να ζούμε σύμφωνα με πνευματικές αρχές και να μεταφέρουμε το μήνυμα της ανάρρωσης και της ελπίδας στους εξαρτημένους που εξακολουθούν να υποφέρουν. Το μήνυμα, ωστόσο, είναι άσκοπο αν δεν το ΖΟΥΜΕ. Καθώς το ζούμε, η ζωή και οι πράξεις μας του δίνουν περισσότερο νόημα από ό,τι θα μπορούσαν ποτέ να του δώσουν τα λόγια και τα κείμενά μας.

Η ιδέα της πνευματικής αφύπνισης παίρνει πολλές διαφορετικές μορφές στις διαφορετικές προσωπικότητες που συναντάμε στην Κοινότητα. Ωστόσο, όλες οι πνευματικές αφύπνιση έχουν κάποια κοινά στοιχεία. Τα

κοινά στοιχεία περιλαμβάνουν το τέλος της μοναξιάς και την αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή μας. Πολλοί από εμάς πιστεύουμε ότι η πνευματική αφύπνιση δεν έχει νόημα αν δεν συνοδεύεται από αύξηση της ειρήνης του νου και ενδιαφέρον για τους άλλους. Προκειμένου να διατηρήσουμε την ειρήνη του νου, προσπαθούμε να ζούμε στο εδώ και τώρα.

Όσοι από εμάς έχουμε ακολουθήσει αυτά τα βήματα με όλες μας τις δυνάμεις, έχουμε αποκομίσει πολλά οφέλη. Πιστεύουμε ότι αυτά τα οφέλη είναι άμεσο αποτέλεσμα της εφαρμογής αυτού του προγράμματος.

Όταν αρχίζουμε να απολαμβάνουμε την ανακούφιση από τον εθισμό μας, διατρέχουμε τον κίνδυνο να αναλάβουμε ξανά τον έλεγχο της ζωής μας. Ξεχνάμε την αγωνία και τον πόνο που έχουμε βιώσει. Η ασθένειά μας έλεγχε τη ζωή μας όταν κάναμε χρήση. Είναι έτοιμη και περιμένει να αναλάβει ξανά τον έλεγχο. Ξεχνάμε γρήγορα ότι όλες οι προηγούμενες προσπάθειές μας να ελέγξουμε τη ζωή μας απέτυχαν.

Μέχρι αυτό το σημείο, οι περισσότεροι από εμάς συνειδητοποιούμε ότι ο μόνος τρόπος για να διατηρήσουμε αυτό που μας δόθηκε είναι να μοιραστούμε αυτό το νέο δώρο της ζωής με τους εθισμένους που εξακολουθούν να υποφέρουν. Αυτή είναι η καλύτερη ασφάλεια που έχουμε ενάντια στην υποτροπή στην βασανιστική ύπαρξη της χρήσης. Το ονομάζουμε «μεταφορά του μηνύματος» και το κάνουμε με διάφορους τρόπους.

Στο Δωδέκατο Βήμα, εφαρμόζουμε τις πνευματικές αρχές της μετάδοσης του μηνύματος της ανάρρωσης της

N.A. προκειμένου να το διατηρήσουμε. Ακόμη και ένα μέλος με μία μέρα στην Κοινότητα της N.A. μπορεί να μεταδώσει το μήνυμα ότι αυτό το πρόγραμμα λειτουργεί.

Όταν μοιραζόμαστε με κάποιον νέο, μπορούμε να ζητήσουμε να χρησιμοποιηθούμε ως πνευματικό όργανο της Ανώτερης Δύναμης μας. Δεν θέτουμε τους εαυτούς μας ως θεούς. Συχνά ζητάμε τη βοήθεια ενός άλλου εξαρτημένου που βρίσκεται σε ανάρρωση όταν μοιραζόμαστε με ένα νέο άτομο. Είναι προνόμιο να ανταποκρίνεσαι σε μια κραυγή για βοήθεια. Εμείς, που έχουμε βρεθεί στον πάτο της απόγνωσης, νιώθουμε τυχεροί που βοηθάμε άλλους να βρουν την ανάρρωση.

Βοηθάμε τους νέους να μάθουν τις αρχές των Ανώνυμων Ναρκομανών. Προσπαθούμε να τους κάνουμε να νιώσουν ευπρόσδεκτοι και τους βοηθάμε να μάθουν τι έχει να προσφέρει το πρόγραμμα. Μοιραζόμαστε την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα μας. Όποτε είναι δυνατόν, συνοδεύουμε τους νεοεισερχόμενους σε μια συνάντηση.

Η ανιδιοτελής υπηρεσία αυτού του έργου είναι η ίδια η αρχή του Δώδεκα Βήματος. Λάβαμε την ανάρρωσή μας από τον Θεό της δικής μας κατανόησης. Τώρα καθιστούμε τους εαυτούς μας διαθέσιμους ως εργαλεία Του για να μοιραστούμε την ανάρρωση με όσους την αναζητούν. Οι περισσότεροι από εμάς μαθαίνουμε ότι μπορούμε να μεταφέρουμε το μήνυμά μας μόνο σε κάποιον που ζητά βοήθεια. Μερικές φορές, το μόνο μήνυμα που χρειάζεται για να κάνει τον εξαρτημένο που υποφέρει να ζητήσει βοήθεια είναι η δύναμη του παραδείγματος. Ένας

εξαρτημένος μπορεί να υποφέρει, αλλά να μην είναι πρόθυμος να ζητήσει βοήθεια. Μπορούμε να καθιστούμε τους εαυτούς μας διαθέσιμους σε αυτούς τους ανθρώπους, ώστε όταν ζητήσουν βοήθεια, να υπάρχει κάποιος εκεί.

Το να μάθουμε να βοηθάμε τους άλλους είναι ένα από τα οφέλη του Προγράμματος των Ανώνυμων Нарκομανών. Είναι αξιοσημείωτο ότι η εφαρμογή των Δώδεκα Βημάτων μας οδηγεί από την ταπείνωση και την απελπισία στο να ενεργούμε ως όργανα της Ανώτερης Δύναμης μας. Μας δίνεται η ικανότητα να βοηθάμε έναν συν-εξαρτημένο όταν κανένας άλλος δεν μπορεί. Το βλέπουμε να συμβαίνει μεταξύ μας κάθε μέρα. Αυτή η θαυματουργή μεταστροφή είναι απόδειξη πνευματικής αφύπνισης. Μοιραζόμαστε από την προσωπική μας εμπειρία πώς ήταν για εμάς. Ο πειρασμός να δώσουμε συμβουλές είναι μεγάλος, αλλά όταν το κάνουμε χάνουμε τον σεβασμό των νεοεισερχόμενων. Αυτό θολώνει το μήνυμά μας. Ένα απλό, ειλικρινές μήνυμα για την αποκατάσταση από τον εθισμό ακούγεται αληθινό.

Παρακολουθούμε τις συναντήσεις και γινόμαστε ορατοί και διαθέσιμοι για να υπηρετήσουμε την Κοινότητα. Δίνουμε ελεύθερα και με ευγνωμοσύνη το χρόνο μας, τις υπηρεσίες μας και ό,τι έχουμε βρει εδώ. Η υπηρεσία για την οποία μιλάμε στο Narcotics Anonymous είναι ο πρωταρχικός σκοπός των ομάδων μας. Το έργο της υπηρεσίας είναι να μεταφέρουμε το μήνυμα στον εξαρτημένο που ακόμα υποφέρει. Όσο πιο ενθουσιωδώς εμπλεκόμαστε και εργαζόμαστε, τόσο πιο πλούσια θα είναι η πνευματική μας αφύπνιση.

Ο πρώτος τρόπος με τον οποίο μεταφέρουμε το μήνυμα μιλάει από μόνος του. Οι άνθρωποι μας βλέπουν στο δρόμο και μας θυμούνται ως ύπουλους, φοβισμένους μοναχικούς. Παρατηρούν τον φόβο να φεύγει από τα πρόσωπά μας. Μας βλέπουν να ζωντανεύουμε σταδιακά.

Μόλις βρούμε τον τρόπο του Ν.Α., η πλήξη και η αυτοϊκανοποίηση δεν έχουν θέση στη νέα μας ζωή. Παραμένοντας καθαροί, αρχίζουμε να εφαρμόζουμε πνευματικές αρχές όπως η ελπίδα, η παράδοση, η αποδοχή, η ειλικρίνεια, η ανοιχτότητα, η προθυμία, η πίστη, η ανεκτικότητα, η υπομονή, η ταπεινότητα, η άνευ όρων αγάπη, το μοίρασμα και η φροντίδα. Καθώς προχωρά η ανάρρωσή μας, οι πνευματικές αρχές αγγίζουν κάθε τομέα της ζωής μας, επειδή απλά προσπαθούμε να ζήσουμε αυτό το πρόγραμμα εδώ και τώρα.

Βρίσκουμε χαρά καθώς αρχίζουμε να μαθαίνουμε πώς να ζούμε σύμφωνα με τις αρχές της ανάρρωσης. Είναι η χαρά του να βλέπεις έναν άνθρωπο που είναι καθαρός για δύο ημέρες να λέει σε έναν άνθρωπο που είναι καθαρός για μία ημέρα: «Ένας εξαρτημένος μόνος του είναι σε κακή παρέα». Είναι η χαρά του να βλέπεις έναν άνθρωπο που αγωνιζόταν να τα καταφέρει ξαφνικά, ενώ βοηθούσε έναν άλλο εξαρτημένο να παραμείνει καθαρός, να είναι σε θέση να βρει τα λόγια που χρειάζονται για να μεταφέρει το μήνυμα της ανάρρωσης.

Νιώθουμε ότι η ζωή μας έχει αποκτήσει αξία. Πνευματικά ανανεωμένοι, είμαστε χαρούμενοι που ζούμε. Όταν κάναμε χρήση, η ζωή μας είχε γίνει μια άσκηση επιβίωσης. Τώρα ζούμε πολύ περισσότερο παρά

επιβιώνουμε (). Συνειδητοποιώντας ότι το βασικό είναι να παραμείνουμε καθαροί, μπορούμε να απολαύσουμε τη ζωή. Μας αρέσει να είμαστε καθαροί και απολαμβάνουμε να μεταφέρουμε το μήνυμα της ανάκαμψης στον εξαρτημένο που ακόμα υποφέρει. Το να πηγαίνουμε στις συναντήσεις λειτουργεί πραγματικά.

Η εφαρμογή πνευματικών αρχών στην καθημερινή μας ζωή μας οδηγεί σε μια νέα εικόνα του εαυτού μας. Η ειλικρίνεια, η ταπεινότητα και η ανοιχτότητα μας βοηθούν να συμπεριφερόμαστε δίκαια στους συνεργάτες μας. Οι αποφάσεις μας γίνονται πιο μετριοπαθείς. Μαθαίνουμε να σεβόμαστε τον εαυτό μας.

Τα μαθήματα που μαθαίνουμε στην ανάρρωσή μας είναι μερικές φορές πικρά και οδυνηρά. Βοηθώντας τους άλλους, βρίσκουμε την ανταμοιβή του αυτοσεβασμού, καθώς μπορούμε να μοιραστούμε αυτά τα μαθήματα με άλλα μέλη των Ανώνυμων Ναρκομανών. Δεν μπορούμε να αρνηθούμε τον πόνο των άλλων εξαρτημένων, αλλά μπορούμε να μεταφέρουμε το μήνυμα της ελπίδας που μας δόθηκε από τους συναδέλφους εξαρτημένους που βρίσκονται σε ανάρρωση. Μοιραζόμαστε τις αρχές της ανάρρωσης, καθώς έχουν λειτουργήσει στη ζωή μας. Ο Θεός μας βοηθά καθώς βοηθάμε ο ένας τον άλλον. Η ζωή αποκτά ένα νέο νόημα, μια νέα χαρά και μια ποιότητα ύπαρξης και αίσθησης ότι αξίζει τον κόπο. Αναζωογονούμαστε πνευματικά και είμαστε χαρούμενοι που ζούμε. Μια πτυχή της πνευματικής μας αφύπνισης προέρχεται από τη νέα κατανόηση της Ανώτερης Δύναμης

που αναπτύσσουμε μοιραζόμενοι την αποκατάσταση ενός άλλου εξαρτημένου.

Ναι, είμαστε ένα όραμα ελπίδας. Είμαστε παραδείγματα της αποτελεσματικότητας του προγράμματος. Η χαρά που έχουμε ζώντας καθαρά είναι μια έλξη για τον εξαρτημένο που ακόμα υποφέρει.

Αναρρώνουμε για να ζήσουμε καθαρές και ευτυχισμένες ζωές. Καλώς ήρθατε στην Ν.Α. Τα βήματα δεν τελειώνουν εδώ. Τα βήματα είναι μια νέα αρχή!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Ξεκινήστε το δικό σας πρόγραμμα ακολουθώντας το Βήμα Ένα από το προηγούμενο κεφάλαιο, Πώς λειτουργεί. Όταν παραδεχόμαστε πλήρως στον εαυτό μας ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι στον εθισμό μας, έχουμε κάνει ένα μεγάλο βήμα προς την ανάρρωσή μας. Πολλοί από εμάς έχουμε κάποιες επιφυλάξεις σε αυτό το σημείο, οπότε δώστε στον εαυτό σας μια ευκαιρία και προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο σχολαστικοί από την αρχή. Προχωρήστε στο Βήμα Δύο και ούτω καθεξής, και καθώς προχωράτε θα κατανοήσετε το πρόγραμμα για τον εαυτό σας. Αν βρίσκεστε σε κάποιο ίδρυμα και έχετε σταματήσει να κάνετε χρήση προς το παρόν, μπορείτε με καθαρό μυαλό να δοκιμάσετε αυτόν τον τρόπο ζωής.

Μετά την αποφυλάκιση, συνεχίστε το καθημερινό σας πρόγραμμα και επικοινωνήστε με ένα μέλος της Ν.Α. Κάντε το μέσω ταχυδρομείου, τηλεφώνου ή αυτοπροσώπως. Ακόμα καλύτερα, ελάτε στις συναντήσεις μας. Εδώ θα βρείτε απαντήσεις σε μερικά από τα πράγματα που μπορεί να σας απασχολούν τώρα.

Αν δεν βρίσκεστε σε ίδρυμα, ισχύει το ίδιο. Σταματήστε να κάνετε χρήση για σήμερα. Οι περισσότεροι από εμάς μπορούμε να κάνουμε για

οκτώ ή δώδεκα ώρες αυτό που φαίνεται αδύνατο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αν η εμμονή ή η παρόρμηση γίνει πολύ μεγάλη, θέστε στον εαυτό σας ένα όριο πέντε λεπτών χωρίς χρήση. Τα λεπτά θα γίνουν ώρες και οι ώρες μέρες, έτσι θα σπάσετε τη συνήθεια και θα αποκτήσετε κάποια ηρεμία. Το πραγματικό θαύμα συμβαίνει όταν συνειδητοποιείτε ότι η ανάγκη για ναρκωτικά έχει κατά κάποιον τρόπο εξαφανιστεί από εσάς. Έχετε σταματήσει τη χρήση και έχετε αρχίσει να ζείτε.

Το πρώτο βήμα προς την ανάρρωση είναι να σταματήσουμε τη χρήση. Δεν μπορούμε να περιμένουμε το πρόγραμμα να λειτουργήσει για μας αν το μυαλό και το σώμα μας εξακολουθούν να είναι θολωμένα από τα ναρκωτικά. Μπορούμε να το κάνουμε αυτό οπουδήποτε, ακόμα και στη φυλακή ή σε κάποιο ίδρυμα. Το κάνουμε με όποιον τρόπο μπορούμε, απότομα ή με αποτοξίνωση, αρκεί να καθαρίσουμε.

Η ανάπτυξη της έννοιας του Θεού όπως τον κατανοούμε είναι ένα έργο που μπορούμε να αναλάβουμε. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε τα βήματα για να βελτιώσουμε τη στάση μας. Η καλύτερη σκέψη μας μας έβαλε σε μπελάδες. Αναγνωρίζουμε την ανάγκη για αλλαγή. Η ασθένειά μας περιελάμβανε πολύ περισσότερα από τη χρήση ναρκωτικών, οπότε η ανάρρωσή μας πρέπει να περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από την απλή αποχή. Η ανάρρωση είναι μια ενεργή αλλαγή στις ιδέες και τη στάση μας.

Η ικανότητα να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα είναι απαραίτητη για να παραμείνουμε καθαροί. Αν είχαμε προβλήματα στο παρελθόν, είναι απίθανο η απλή αποχή να λύσει αυτά τα προβλήματα. Η ενοχή και η ανησυχία μπορούν να μας εμποδίσουν να ζήσουμε στο εδώ και τώρα. Η άρνηση της ασθένειάς μας και άλλες επιφυλάξεις μας κρατούν άρρωστους. Πολλοί από εμάς νιώθουν ότι δεν είναι δυνατόν να έχουμε μια ευτυχισμένη ζωή χωρίς ναρκωτικά. Υποφέρουμε από φόβο και παραφροσύνη και νιώθουμε ότι δεν υπάρχει διαφυγή από τη χρήση. Μπορεί να φοβόμαστε την απόρριψη από τους φίλους μας αν γίνουμε καθαροί. Αυτά τα συναισθήματα είναι κοινά στους εθισμένους που επιδιώκουν την αποκατάσταση. Μπορεί να υποφέρουμε από ένα υπερβολικά ευαίσθητο εγώ. Μερικές από τις πιο συνηθισμένες δικαιολογίες για τη χρήση είναι η μοναξιά, η αυτολύπηση και ο φόβος. Η ανειλικρίνεια, η στενοκεφαλιά και η απροθυμία είναι τρεις από τους μεγαλύτερους εχθρούς μας. Η εμμονή με τον εαυτό μας είναι ο πυρήνας της ασθένειάς μας.

Έχουμε μάθει ότι οι παλιές ιδέες και οι παλιές συνήθειες δεν μας βοηθούν να μείνουμε καθαροί ή να ζήσουμε μια καλύτερη ζωή. Αν επιτρέψουμε στον εαυτό μας να παραμείνει στάσιμος και να προσκολληθεί στην τελική μοντέρνα και θανατηφόρα ψυχραιμία, υποκύπτουμε στα συμπτώματα της ασθένειάς μας. Ένα από τα προβλήματα είναι ότι βρήκαμε πιο εύκολο να αλλάξουμε την αντίληψή μας για την πραγματικότητα παρά να αλλάξουμε την πραγματικότητα. Πρέπει να εγκαταλείψουμε αυτή την

παλιά αντίληψη και να αντιμετωπίσουμε το γεγονός ότι η πραγματικότητα και η ζωή συνεχίζονται, είτε επιλέξουμε να τις αποδεχτούμε είτε όχι. Μπορούμε μόνο να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε και τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τους εαυτούς μας. Αυτό είναι απαραίτητο για να αποδεχτούμε ότι η αλλαγή είναι σταδιακή και η ανάρρωση είναι μια συνεχής διαδικασία.

Μια συνάντηση την ημέρα για τουλάχιστον τους πρώτους ενενήντα ημέρες της ανάρρωσης είναι μια καλή ιδέα. Οι εξαρτημένοι νιώθουν κάτι ιδιαίτερο όταν ανακαλύπτουν ότι υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι που μοιράζονται τις δυσκολίες τους, παρελθόντες και παρόντες. Στην αρχή, το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να παρακολουθούμε τις συναντήσεις. Πιθανότατα δεν θα θυμόμαστε ούτε μια λέξη, ούτε ένα πρόσωπο, ούτε μια σκέψη από την πρώτη μας συνάντηση. Με τον καιρό, θα μπορέσουμε να χαλαρώσουμε και να απολαύσουμε την ατμόσφαιρα της ανάρρωσης. Οι συναντήσεις ενισχύουν την ανάρρωσή μας. Ίσως να φοβόμαστε στην αρχή επειδή δεν γνωρίζουμε κανέναν. Μερικοί από εμάς πιστεύουν ότι δεν χρειαζόμαστε τις συναντήσεις. Ωστόσο, όταν πονάμε, πηγαίνουμε σε μια συνάντηση και βρίσκουμε ανακούφιση. Οι συναντήσεις μας κρατούν σε επαφή με το παρελθόν μας, αλλά κυρίως με το μέλλον μας στην ανάρρωση. Καθώς πηγαίνουμε τακτικά στις συναντήσεις, μαθαίνουμε την αξία της συζήτησης με άλλους εθισμένους που μοιράζονται τα προβλήματά μας και τους στόχους μας. Πρέπει να ανοιχτούμε και να δεχτούμε την αγάπη και την

κατανόηση που χρειαζόμαστε για να αλλάξουμε. Όταν εξοικειωθούμε με την Κοινότητα και τις αρχές της και αρχίσουμε να τις εφαρμόζουμε, αρχίζουμε να μεγαλώνουμε. Καταβάλλουμε προσπάθεια για τα πιο προφανή προβλήματά μας και αφήνουμε τα υπόλοιπα. Κάνουμε τη δουλειά που έχουμε μπροστά μας και, καθώς προχωράμε, εμφανίζονται νέες ευκαιρίες για βελτίωση.

Οι νέοι μας φίλοι στην Κοινότητα θα μας βοηθήσουν. Η κοινή μας προσπάθεια είναι η ανάρρωση. Καθαροί, αντιμετωπίζουμε τον κόσμο μαζί. Δεν χρειάζεται πλέον να νιώθουμε στριμωγμένοι, στο έλεος των γεγονότων και των περιστάσεων. Έχει σημασία να έχουμε φίλους που νοιάζονται αν πονάμε. Βρίσκουμε τη θέση μας στην Κοινότητα και συμμετέχουμε σε μια ομάδα της οποίας οι συναντήσεις μας βοηθούν στην ανάρρωσή μας. Είμαστε αναξιόπιστοι για τόσο καιρό που οι περισσότεροι φίλοι και συγγενείς μας θα αμφιβάλλουν για την ανάρρωσή μας. Πιστεύουν ότι δεν θα διαρκέσει. Χρειαζόμαστε ανθρώπους που κατανοούν την ασθένειά μας και τη διαδικασία ανάρρωσης. Στις συναντήσεις μπορούμε να μοιραστούμε με άλλους εξαρτημένους, να κάνουμε ερωτήσεις και να μάθουμε για την ασθένειά μας. Μαθαίνουμε νέους τρόπους ζωής. Δεν περιοριζόμαστε πλέον στις παλιές μας ιδέες.

Σταδιακά, αντικαθιστούμε τις παλιές συνήθειες με νέους τρόπους ζωής. Γινόμαστε πρόθυμοι να αλλάξουμε. Πηγαίνουμε τακτικά στις συναντήσεις, παίρνουμε και χρησιμοποιούμε αριθμούς τηλεφώνου, διαβάζουμε βιβλία και, το πιο σημαντικό, δεν κάνουμε χρήση. Μαθαίνουμε να

μοιραζόμαστε με τους άλλους. Αν δεν πούμε σε κάποιον ότι πονάμε, σπάνια θα το καταλάβει. Όταν ζητάμε βοήθεια, μπορούμε να την λάβουμε.

Ένα άλλο εργαλείο για τον νεοεισερχόμενο είναι η συμμετοχή στην Κοινότητα. Καθώς συμμετέχουμε, μαθαίνουμε να δίνουμε προτεραιότητα στο πρόγραμμα και να είμαστε χαλαροί σε άλλα θέματα. Αρχίζουμε ζητώντας βοήθεια και δοκιμάζοντας τις συστάσεις των ανθρώπων στις συναντήσεις. Είναι ωφέλιμο να επιτρέπουμε στους άλλους στην ομάδα να μας βοηθήσουν. Με τον καιρό, θα είμαστε σε θέση να μεταδώσουμε αυτό που μας έχει δοθεί. Μαθαίνουμε ότι η υπηρεσία προς τους άλλους θα μας βγάλει από τον εαυτό μας. Η δουλειά μας μπορεί να ξεκινήσει με απλές ενέργειες: να αδειάζουμε τα τασάκια, να φτιάχνουμε καφέ, να καθαρίζουμε, να προετοιμάζουμε τη συνάντηση, να ανοίγουμε την πόρτα, να προεδρεύουμε στη συνάντηση και να μοιράζουμε έντυπα. Κάνοντας αυτά τα πράγματα νιώθουμε ότι ανήκουμε στην Κοινότητα.

Έχουμε διαπιστώσει ότι είναι χρήσιμο να έχουμε έναν σπόνσορα και να τον χρησιμοποιούμε. Η σπονσοράρισμα είναι αμφίδρομη. Βοηθά τόσο τον νεοεισερχόμενο όσο και τον σπόνσορα. Ο χρόνος καθαρότητας και η εμπειρία του σπόνσορα μπορεί να εξαρτώνται από τη διαθεσιμότητα σπόνσορων σε μια περιοχή. Η σπονσοράρισμα των νεοεισερχόμενων είναι επίσης ευθύνη της ομάδας. Είναι σιωπηρή και ανεπίσημη στην προσέγγισή της, αλλά αποτελεί την καρδιά του τρόπου ανάρρωσης από τον εθισμό της Ν.Α. — ένας εθισμένος βοηθά έναν άλλο.

Μία από τις πιο βαθιές αλλαγές στη ζωή μας είναι στον τομέα των προσωπικών σχέσεων. Οι πρώτες μας σχέσεις με άλλους συχνά ξεκινούν με τον σπόνσορά μας. Ως νεοεισερχόμενοι, το βρίσκουμε ευκολότερο αν έχουμε κάποιον του οποίου την κρίση εμπιστευόμαστε και στον οποίο μπορούμε να εμπιστευτούμε. Διαπιστώνουμε ότι το να εμπιστευόμαστε άλλους με περισσότερη εμπειρία είναι δύναμη και όχι αδυναμία. Η εμπειρία μας αποκαλύπτει ότι η εφαρμογή των βημάτων είναι η καλύτερη εγγύηση μας ενάντια στην υποτροπή. Οι σπόνσορές και οι φίλοι μας μπορούν να μας συμβουλευθούν για το πώς να εφαρμόσουμε τα βήματα. Μπορούμε να συζητήσουμε τι σημαίνουν τα βήματα. Μπορούν να μας βοηθήσουν να προετοιμαστούμε για την πνευματική εμπειρία της εφαρμογής των βημάτων. Ζητώντας βοήθεια από τον Θεό, όπως τον αντιλαμβανόμαστε, βελτιώνουμε την κατανόησή μας για τα βήματα. Όταν είμαστε προετοιμασμένοι, πρέπει να δοκιμάσουμε τον νέο τρόπο ζωής που ανακαλύψαμε. Μαθαίνουμε ότι το πρόγραμμα δεν θα λειτουργήσει αν προσπαθήσουμε να το προσαρμόσουμε στη ζωή μας. Πρέπει να μάθουμε να προσαρμόζουμε τη ζωή μας στο πρόγραμμα.

Σήμερα, αναζητούμε λύσεις, όχι προβλήματα. Δοκιμάζουμε αυτό που έχουμε μάθει σε πειραματική βάση. Κρατάμε ό,τι χρειαζόμαστε και αφήνουμε τα υπόλοιπα. Ανακαλύπτουμε ότι, εφαρμόζοντας τα βήματα, επικοινωνώντας με την Ανώτερη Δύναμη, μιλώντας με τους σπόνσορες μας και μοιραζόμενοι με τους

νεοεισερχόμενους, μπορούμε να αναπτυχθούμε πνευματικά.

Τα Δώδεκα Βήματα χρησιμοποιούνται ως πρόγραμμα ανάκαμψης. Μαθαίνουμε ότι μπορούμε να απευθυνθούμε στην Ανώτερη Δύναμή μας για βοήθεια στην επίλυση προβλημάτων. Όταν μοιραζόμαστε τις δυσκολίες που μας έκαναν να τρέχουμε, νιώθουμε καλά συναισθήματα που μας δίνουν τη δύναμη να αρχίσουμε να αναζητούμε το θέλημα του Θεού για εμάς.

Πιστεύουμε ότι η Ανώτερη Δύναμή μας θα μας φροντίσει. Αν προσπαθήσουμε ειλικρινά να κάνουμε το θέλημα του Θεού, με όλες μας τις δυνάμεις, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε οτιδήποτε συμβεί. Η αναζήτηση του θελήματος της Ανώτερης Δύναμής μας είναι μια πνευματική αρχή που βρίσκεται στα βήματα. Η εφαρμογή των βημάτων και η πρακτική των αρχών απλοποιεί τη ζωή μας και αλλάζει τις παλιές μας συμπεριφορές. Όταν παραδεχόμαστε ότι η ζωή μας έχει γίνει ανεξέλεγκτη, δεν χρειάζεται να υποστηρίξουμε την άποψή μας. Πρέπει να δεχτούμε τους εαυτούς μας όπως είμαστε. Δεν χρειάζεται πλέον να έχουμε πάντα δίκιο. Όταν δίνουμε στον εαυτό μας αυτή την ελευθερία, μπορούμε να επιτρέψουμε στους άλλους να κάνουν λάθη. Η ελευθερία να αλλάξουμε φαίνεται να έρχεται μετά την αποδοχή του εαυτού μας.

Το να μοιραζόμαστε με άλλους εθισμένους είναι ένα βασικό εργαλείο στο πρόγραμμά μας. Αυτή η βοήθεια μπορεί να προέλθει μόνο από έναν άλλο εθισμένο. Είναι αυτή η βοήθεια που λέει: «Κάτι παρόμοιο μου έχει συμβεί

και έκανα αυτό...». Για όποιον θέλει τον τρόπο ζωής μας, μοιραζόμαστε την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα μας, αντί να κηρύττουμε και να κρίνουμε. Αν το να μοιραζόμαστε την εμπειρία του πόνου μας βοηθά έστω και ένα άτομο, τότε άξιζε τον κόπο να υποφέρουμε. Ενισχύουμε τη δική μας ανάρρωση όταν τη μοιραζόμαστε με άλλους που ζητούν βοήθεια. Αν κρατήσουμε για τον εαυτό μας αυτό που έχουμε να μοιραστούμε, το χάνουμε. Οι λέξεις δεν έχουν κανένα νόημα αν δεν τις μετατρέψουμε σε πράξεις.

Αναγνωρίζουμε την πνευματική μας ανάπτυξη όταν είμαστε σε θέση να προσεγγίσουμε και να βοηθήσουμε τους άλλους. Βοηθάμε τους άλλους όταν συμμετέχουμε σε εργασίες υπηρεσίας και προσπαθούμε να μεταφέρουμε το μήνυμα της ανάρρωσης στον εξαρτημένο που εξακολουθεί να υποφέρει. Μαθαίνουμε ότι διατηρούμε αυτό που έχουμε μόνο όταν το δίνουμε. Επίσης, η εμπειρία μας δείχνει ότι πολλά προσωπικά προβλήματα επιλύονται όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας και προσφέρουμε βοήθεια σε όσους έχουν ανάγκη. Αναγνωρίζουμε ότι ένας εξαρτημένος μπορεί να κατανοήσει και να βοηθήσει καλύτερα έναν άλλο εξαρτημένο (). Όσο και αν δίνουμε, πάντα υπάρχει ένας άλλος εξαρτημένος που ζητά βοήθεια.

Δεν μπορούμε να χάσουμε από τα μάτια μας τη σημασία της χορηγίας και του να δείχνουμε ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε έναν μπερδεμένο εξαρτημένο που θέλει να σταματήσει τη χρήση. Η εμπειρία δείχνει σαφώς ότι αυτοί που αποκομίζουν τα μέγιστα οφέλη από το Πρόγραμμα των

Ανώνυμων Нарκομανών είναι εκείνοι για τους οποίους η χορηγία είναι σημαντική. Οι ευθύνες της χορηγίας είναι ευπρόσδεκτες από εμάς και τις αποδεχόμαστε ως ευκαιρίες να εμπλουτίσουμε την προσωπική μας εμπειρία στην Α.Ν.

Η συνεργασία με άλλους είναι μόνο η αρχή της υπηρεσίας. Η υπηρεσία της Ν.Α. μας επιτρέπει να αφιερώνουμε μεγάλο μέρος του χρόνου μας βοηθώντας άμεσα τους εξαρτημένους που υποφέρουν, καθώς και διασφαλίζοντας την επιβίωση της ίδιας της Нарκοανώνυμων. Με αυτόν τον τρόπο διατηρούμε ό,τι έχουμε, προσφέροντάς το στους άλλους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

ΟΙ ΔΩΔΕΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Διατηρούμε ό,τι έχουμε μόνο με επαγρύπνηση, και όπως η ελευθερία του ατόμου προέρχεται από τα Δώδεκα Βήματα, έτσι και η ελευθερία της ομάδας πηγάζει από τις Παραδόσεις μας.

Όσο οι δεσμοί που μας ενώνουν είναι ισχυρότεροι από εκείνους που θα μας χωρίσουν, όλα θα πάνε καλά.

- 1. Η κοινή μας ευημερία πρέπει να έρχεται πρώτη· η προσωπική ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα της Ν.Α.*
- 2. Για τον σκοπό της ομάδας μας υπάρχει μόνο μία απόλυτη αρχή: ένας αγαπητός Θεός, όπως εκφράζεται στη συνείδηση της ομάδας μας. Οι ηγέτες μας είναι απλώς έμπιστοι υπηρέτες, δεν κυβερνούν.*
- 3. Η μόνη προϋπόθεση για να γίνεις μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσεις να χρησιμοποιείς.*
- 4. Κάθε ομάδα πρέπει να είναι αυτόνομη, εκτός από θέματα που αφορούν άλλες ομάδες ή την Ν.Α. στο σύνολό της.*
- 5. Κάθε ομάδα έχει μόνο έναν πρωταρχικό σκοπό: να μεταφέρει το μήνυμα στον εξαρτημένο που ακόμα υποφέρει.*
- 6. Μια ομάδα της Ν.Α. δεν πρέπει ποτέ να υποστηρίζει, να χρηματοδοτεί ή να δανείζει το όνομα της Ν.Α. σε οποιαδήποτε σχετική εγκατάσταση ή εξωτερική επιχείρηση, για να μην μας αποσπάσουν από τον*

πρωταρχικό μας σκοπό προβλήματα χρημάτων, περιουσίας ή κύρους.

- 7. Κάθε ομάδα της Ν.Α. πρέπει να είναι πλήρως αυτοσυντηρούμενη, αρνούμενη εξωτερικές συνεισφορές.*
- 8. Η Narcotics Anonymous πρέπει να παραμένει για πάντα μη επαγγελματική, αλλά τα κέντρα εξυπηρέτησής μας μπορούν να απασχολούν ειδικούς εργαζόμενους.*
- 9. Η Ν.Α., ως τέτοια, δεν πρέπει ποτέ να οργανωθεί, αλλά μπορούμε να δημιουργήσουμε συμβούλια ή επιτροπές εξυπηρέτησης που θα είναι άμεσα υπεύθυνα απέναντι σε όσους εξυπηρετούν.*
- 10. Η Narcotics Anonymous δεν έχει άποψη για εξωτερικά ζητήματα· ως εκ τούτου, το όνομα της Ν.Α. δεν πρέπει ποτέ να εμπλέκεται σε δημόσιες αντιπαραθέσεις.*
- 11. Η πολιτική μας για τις δημόσιες σχέσεις βασίζεται στην έλξη και όχι στην προώθηση. Πρέπει πάντα να διατηρούμε την προσωπική ανωνυμία μας σε επίπεδο Τύπου, ραδιοφώνου και κινηματογράφου.*
- 12. Η ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο όλων των Παραδόσεών μας, υπενθυμίζοντάς μας πάντα να βάζουμε τις αρχές πάνω από τις προσωπικότητες.*

Η κατανόηση αυτών των Παραδόσεων έρχεται αργά, με την πάροδο του χρόνου. Συλλέγουμε πληροφορίες καθώς μιλάμε με μέλη και επισκεπτόμαστε διάφορες ομάδες. Συνήθως, μόνο όταν εμπλακούμε στην υπηρεσία, κάποιος μας επισημαίνει ότι «η προσωπική ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα της Ν.Α.» και ότι η ενότητα εξαρτάται από το πόσο καλά ακολουθούμε τις Παραδόσεις μας. Οι Δώδεκα Παραδόσεις της Ν.Α. δεν είναι διαπραγματεύσιμες. Είναι οι κατευθυντήριες γραμμές που διατηρούν την Κοινότητά μας ζωντανή και ελεύθερη.

Ακολουθώντας αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές στις σχέσεις μας με τους άλλους και με την κοινωνία γενικότερα, αποφεύγουμε πολλά προβλήματα. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι Παραδόσεις μας εξαλείφουν όλα τα προβλήματα. Εξακολουθούμε να αντιμετωπίζουμε δυσκολίες όταν προκύπτουν: προβλήματα επικοινωνίας, διαφορές απόψεων, εσωτερικές διαμάχες και προβλήματα με άτομα και ομάδες εκτός της Κοινότητας. Ωστόσο, όταν εφαρμόζουμε αυτές τις αρχές, αποφεύγουμε μερικές από τις παγίδες.

Πολλά από τα προβλήματά μας είναι παρόμοια με αυτά που αντιμετώπισαν οι προκάτοχοί μας. Η εμπειρία που απέκτησαν με κόπο έδωσε ζωή στις Παραδόσεις, και η δική μας εμπειρία έχει δείξει ότι αυτές οι αρχές είναι εξίσου έγκυρες σήμερα όπως ήταν όταν διατυπώθηκαν αυτές οι Παραδόσεις. Οι Παραδόσεις μας μας προστατεύουν από τις εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις που θα μπορούσαν να μας καταστρέψουν. Είναι πραγματικά οι δεσμοί που μας ενώνουν. Μόνο μέσω της κατανόησης και της εφαρμογής τους μπορούν να λειτουργήσουν.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΠΡΩΤΗ

«Η κοινή μας ευημερία πρέπει να έρχεται πρώτη· η προσωπική ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα της Ν.Α.».

Η Πρώτη μας Παράδοση αφορά την ενότητα και την κοινή μας ευημερία. Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα για τον νέο τρόπο ζωής μας είναι το να είμαστε μέρος μιας ομάδας εξαρτημένων που επιδιώκουν την ανάρρωση. Η επιβίωσή μας συνδέεται άμεσα με την επιβίωση της ομάδας και της Κοινότητας. Για να διατηρηθεί η ενότητα μέσα στο

Narcotics Anonymous, είναι επιτακτική ανάγκη η ομάδα να παραμείνει σταθερή, αλλιώς ολόκληρη η Κοινότητα θα χαθεί και το άτομο θα πεθάνει.

Μόνο όταν ήρθαμε στο Narcotics Anonymous η ανάρρωση έγινε δυνατή. Αυτό το πρόγραμμα μπορεί να κάνει για μας αυτό που δεν μπορούσαμε να κάνουμε μόνοι μας. Γίναμε μέλη μιας ομάδας και ανακαλύψαμε ότι μπορούσαμε να αναρρώσουμε. Μάθαμε ότι όσοι δεν συνέχιζαν να είναι ενεργά μέλη της Κοινότητας αντιμετώπιζαν δυσκολίες. Το άτομο είναι πολύτιμο για την ομάδα και η ομάδα είναι πολύτιμη για το άτομο. Ποτέ δεν είχαμε βιώσει την προσοχή και την προσωπική φροντίδα που βρήκαμε στο πρόγραμμα. Μας δέχονται και μας αγαπούν για αυτό που είμαστε, όχι παρά το ότι είμαστε. Κανείς δεν μπορεί να ανακαλέσει τη συμμετοχή μας ή να μας αναγκάσει να κάνουμε κάτι που δεν επιλέγουμε να κάνουμε. Ακολουθούμε αυτόν τον τρόπο ζωής με το παράδειγμα και όχι με την καθοδήγηση. Μοιραζόμαστε την εμπειρία μας και μαθαίνουμε ο ένας από τον άλλο. Στην εξάρτησή μας, βάζαμε συνεχώς τις προσωπικές μας επιθυμίες πάνω από οτιδήποτε άλλο. Στο Narcotics Anonymous ανακαλύπτουμε ότι αυτό που είναι καλύτερο για την ομάδα είναι συνήθως καλό και για εμάς.

Οι προσωπικές μας εμπειρίες κατά τη χρήση διαφέρουν μεταξύ τους. Ως ομάδα, όμως, έχουμε βρει πολλά κοινά θέματα στον εθισμό μας. Ένα από αυτά ήταν η ανάγκη να αποδείξουμε την αυτάρκεια μας. Είχαμε πείσει τους εαυτούς μας ότι μπορούσαμε να τα καταφέρουμε μόνοι μας και προχωρήσαμε να ζήσουμε τη ζωή μας με βάση αυτό. Τα αποτελέσματα ήταν καταστροφικά και, τελικά, ο καθένας από εμάς έπρεπε να παραδεχτεί ότι η αυτάρκεια

ήταν ένα ψέμα. Αυτή η παραδοχή ήταν το σημείο εκκίνησης της ανάρρωσής μας και αποτελεί πρωταρχικό σημείο ενότητας για την Κοινότητα. Είχαμε κοινά θέματα στον εθισμό μας και διαπιστώνουμε ότι στην ανάρρωσή μας έχουμε πολλά κοινά. Μοιραζόμαστε την κοινή επιθυμία να παραμείνουμε καθαροί. Έχουμε μάθει να εξαρτόμαστε από μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς. Ο σκοπός μας στο Narcotics Anonymous είναι να μεταφέρουμε το μήνυμα στους εθισμένους που εξακολουθούν να υποφέρουν. Οι Παραδόσεις μας είναι οι κατευθυντήριες γραμμές που μας προστατεύουν από τους εαυτούς μας. Είναι η ενότητά μας.

Η ενότητα είναι απαραίτητη στο Narcotics Anonymous. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχουμε διαφωνίες και συγκρούσεις· έχουμε. Όποτε οι άνθρωποι μαζεύονται, υπάρχουν διαφορές απόψεων. Ωστόσο, μπορούμε να διαφωνούμε χωρίς να γινόμαστε δυσάρεστοι. Επανειλημμένα, σε κρίσεις, έχουμε αφήσει κατά μέρος τις διαφορές μας και έχουμε εργαστεί για το κοινό καλό. Έχουμε δει δύο μέλη, που συνήθως δεν τα πάνε καλά μεταξύ τους, να συνεργάζονται με έναν νεοφερμένο. Έχουμε δει μια ομάδα να κάνει ταπεινές εργασίες για να πληρώσει το ενοίκιο της αίθουσας συσκέψεων. Έχουμε δει μέλη να οδηγούν εκατοντάδες χιλιόμετρα για να βοηθήσουν μια νέα ομάδα. Αυτές οι δραστηριότητες και πολλές άλλες είναι συνηθισμένες στην Κοινότητά μας. Χωρίς αυτές τις ενέργειες, η Ν.Α. δεν θα μπορούσε να επιβιώσει.

Πρέπει να ζούμε και να εργαζόμαστε μαζί ως ομάδα για να διασφαλίσουμε ότι σε μια καταιγίδα το πλοίο μας δεν θα

βυθιστεί και τα μέλη μας δεν θα χαθούν. Με πίστη σε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς, σκληρή δουλειά και ενότητα, θα επιβιώσουμε και θα συνεχίσουμε να μεταφέρουμε το μήνυμα στους εξαρτημένους που ακόμα υποφέρουν.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

«Για τον σκοπό της ομάδας μας υπάρχει μόνο μία απόλυτη εξουσία: ένας αγαπητός Θεός, όπως εκφράζεται στη συνείδηση της ομάδας μας. Οι ηγέτες μας είναι απλώς έμπιστοι υπηρέτες· δεν κυβερνούν».

Στο Narcotics Anonymous, μας απασχολεί το να προστατεύουμε τους εαυτούς μας από τους εαυτούς μας. Η Δεύτερη Παράδοση μας είναι ένα παράδειγμα αυτού. Από τη φύση μας, είμαστε άνθρωποι με ισχυρή βούληση, εγωκεντρικοί, που συγκεντρωθήκαμε στο Ν.Α. Είμαστε κακοί διαχειριστές και κανένας από εμάς δεν είναι ικανός να λαμβάνει συνεχώς σωστές αποφάσεις.

Στους Ανώνυμους Нарκομανείς, βασιζόμαστε σε έναν αγαπητό Θεό, όπως εκφράζεται στην ομαδική συνείδησή μας, και όχι σε μια προσωπική άποψη ή στο εγώ μας (). Με την εφαρμογή των βημάτων, μαθαίνουμε να βασιζόμαστε σε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς και να χρησιμοποιούμε αυτή τη Δύναμη για τους σκοπούς της ομάδας μας. Πρέπει να είμαστε συνεχώς σε εγρήγορση ώστε οι αποφάσεις μας να είναι πραγματικά έκφραση της θέλησης του Θεού. Συχνά υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ της συνείδησης της ομάδας και της γνώμης της ομάδας, όπως αυτή υπαγορεύεται από ισχυρές προσωπικότητες ή τη δημοτικότητα. Μερικές από τις πιο οδυνηρές εμπειρίες μας

κατά την ανάπτυξη προήλθαν από αποφάσεις που ελήφθησαν στο όνομα της συνείδησης της ομάδας. Οι αληθινές πνευματικές αρχές δεν έρχονται ποτέ σε σύγκρουση, αλλά αλληλοσυμπληρώνονται. Η πνευματική συνείδηση μιας ομάδας δεν θα έρθει ποτέ σε αντίθεση με καμία από τις Παραδόσεις μας.

Η Δεύτερη Παράδοση αφορά τη φύση της ηγεσίας στην Ν.Α. Έχουμε μάθει ότι για την Κοινότητά μας, η ηγεσία με το παράδειγμα και την ανιδιοτελή υπηρεσία λειτουργεί. Η κατεύθυνση και η χειραγώγηση αποτυγχάνουν. Επιλέγουμε να μην έχουμε προέδρους, δασκάλους ή διευθυντές. Αντ' αυτού, έχουμε γραμματείς, ταμίες και εκπροσώπους. Αυτοί οι τίτλοι υποδηλώνουν υπηρεσία και όχι έλεγχο. Η εμπειρία μας δείχνει ότι αν μια ομάδα γίνει προέκταση της προσωπικότητας ενός ηγέτη ή μέλους, χάνει την αποτελεσματικότητά της. Η ατμόσφαιρα ανάκαμψης στις ομάδες μας είναι ένα από τα πιο πολύτιμα περιουσιακά μας στοιχεία και πρέπει να την προστατεύουμε προσεκτικά, για να μην την χάσουμε λόγω πολιτικών και προσωπικοτήτων.

Όσοι από εμάς έχουμε ασχοληθεί με την υπηρεσία ή με την ίδρυση μιας ομάδας, μερικές φορές δυσκολευόμαστε να αποχωρήσουμε. Το εγώ, η αβάσιμη υπερηφάνεια και η ιδιοτέλεια καταστρέφουν μια ομάδα αν τους δοθεί εξουσία. Πρέπει να θυμόμαστε ότι τα αξιώματα έχουν ανατεθεί με εμπιστοσύνη, ότι είμαστε έμπιστοι υπηρέτες και ότι σε καμία περίπτωση δεν κυβερνά κανένας από εμάς. Το Narcotics Anonymous είναι ένα πρόγραμμα που μας έχει δοθεί από τον Θεό και μπορούμε να διατηρήσουμε την αξιοπρέπεια της ομάδας μας μόνο με την ομαδική συνείδηση και την αγάπη του Θεού.

Κάποιοι θα αντισταθούν. Ωστόσο, πολλοί θα γίνουν πρότυπα για τους νεοεισερχόμενους. Οι εγωιστές σύντομα διαπιστώνουν ότι βρίσκονται στο περιθώριο, προκαλώντας διχόνοια και τελικά καταστροφή για τον εαυτό τους. Πολλοί από αυτούς αλλάζουν· μαθαίνουν ότι μπορούμε να κυβερνηθούμε μόνο από έναν αγαπητό Θεό, όπως εκφράζεται στη συνείδηση της ομάδας μας.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΡΙΑ

«Η μόνη προϋπόθεση για να γίνεις μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσεις να χρησιμοποieiς».

Αυτή η παράδοση είναι σημαντική τόσο για το άτομο όσο και για την ομάδα. Η επιθυμία είναι η λέξη-κλειδί. Η επιθυμία είναι η βάση της ανάρρωσής μας. Στις ιστορίες μας και στην εμπειρία μας από την προσπάθεια να μεταφέρουμε το μήνυμα της ανάρρωσης στους εξαρτημένους που εξακολουθούν να υποφέρουν, ένα οδυνηρό γεγονός της ζωής έχει εμφανιστεί ξανά και ξανά. Ένας εξαρτημένος που δεν θέλει να σταματήσει να κάνει χρήση δεν θα σταματήσει. Μπορεί να αναλυθεί, να συμβουλευτεί, να λογικευτεί, να προσευχηθεί, να απειληθεί, να χτυπηθεί ή να κλειδωθεί, αλλά δεν θα σταματήσει μέχρι να θελήσει να σταματήσει. Το μόνο που ζητάμε από τα μέλη μας είναι να έχουν αυτή την επιθυμία. Χωρίς αυτήν είναι καταδικασμένοι, αλλά με αυτήν θα γίνουν θαύματα.

Η επιθυμία είναι η μόνη μας απαίτηση. Ο εθισμός δεν κάνει διακρίσεις. Αυτή η παράδοση έχει ως στόχο να διασφαλίσει ότι κάθε εξαρτημένος, ανεξάρτητα από τα ναρκωτικά που χρησιμοποιεί, τη φυλή, τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, το φύλο, τις σεξουαλικές προτιμήσεις ή την

οικονομική του κατάσταση, είναι ελεύθερος να ακολουθήσει τον τρόπο ζωής της Ν.Α. Με «... την επιθυμία να σταματήσει να κάνει χρήση» ως μοναδική προϋπόθεση για την ένταξη, κανένας εξαρτημένος δεν είναι ανώτερος από κάποιον άλλο. Όλοι οι εθισμένοι είναι ευπρόσδεκτοι και ίσοι στην απόκτηση της ανακούφισης που αναζητούν από τον εθισμό τους. Κάθε εθισμένος μπορεί να αναρρώσει σε αυτό το πρόγραμμα σε ισότιμη βάση. Αυτή η παράδοση εγγυάται την ελευθερία μας να αναρρώσουμε.

Η συμμετοχή στο Narcotics Anonymous δεν είναι αυτόματη όταν κάποιος μπαίνει στην πόρτα ή όταν ο νεοφερμένος αποφασίζει να σταματήσει τη χρήση. Η απόφαση να γίνει μέλος της Κοινότητάς μας εναπόκειται στο άτομο. Κάθε εξαρτημένος που έχει την επιθυμία να σταματήσει τη χρήση μπορεί να γίνει μέλος του Ν.Α. Είμαστε εξαρτημένοι και το πρόβλημά μας είναι η εξάρτηση.

Η επιλογή της ιδιότητας μέλους εναπόκειται στο άτομο. Πιστεύουμε ότι η ιδανική κατάσταση για την Κοινότητά μας υπάρχει όταν οι εξαρτημένοι μπορούν να έρχονται ελεύθερα και ανοιχτά σε μια συνάντηση της Ν.Α., όποτε και όπου επιλέξουν, και να φεύγουν εξίσου ελεύθερα. Συνειδητοποιούμε ότι η ανάρρωση είναι πραγματικότητα και ότι η ζωή χωρίς ναρκωτικά είναι καλύτερη από ό,τι φανταζόμασταν ποτέ. Ανοίγουμε τις πόρτες μας σε άλλους εξαρτημένους, ελπίζοντας ότι θα βρουν αυτό που βρήκαμε εμείς. Γνωρίζουμε όμως ότι μόνο όσοι έχουν την επιθυμία να σταματήσουν τη χρήση και θέλουν αυτό που έχουμε να προσφέρουμε θα ακολουθήσουν τον τρόπο ζωής μας.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

«Κάθε ομάδα πρέπει να είναι αυτόνομη, εκτός από θέματα που αφορούν άλλες ομάδες ή το Ν.Α. στο σύνολό του».

Η αυτονομία των ομάδων μας είναι απαραίτητη για την επιβίωσή μας. Ένα λεξικό ορίζει την αυτονομία ως «το δικαίωμα ή την εξουσία της αυτοδιοίκησης... που ασκείται ή συνεχίζεται χωρίς εξωτερικό έλεγχο». Αυτό σημαίνει ότι οι ομάδες μας είναι αυτοδιοικούμενες και δεν υπόκεινται σε εξωτερικό έλεγχο. Κάθε ομάδα έπρεπε να σταθεί και να αναπτυχθεί μόνη της.

Κάποιος μπορεί να ρωτήσει: «Είμαστε πραγματικά αυτόνομοι; Δεν έχουμε επιτροπές εξυπηρέτησης, γραφεία, δραστηριότητες, γραμμές βοήθειας και άλλες δραστηριότητες στο Ν.Α.» Αυτές είναι υπηρεσίες που χρησιμοποιούμε για να μας βοηθήσουν στην ανάρρωσή μας και να προωθήσουν τον πρωταρχικό σκοπό των ομάδων μας. Το Narcotics Anonymous είναι μια Κοινότητα ανδρών και γυναικών, εξαρτημένων που συναντιούνται σε ομάδες και χρησιμοποιούν ένα συγκεκριμένο σύνολο πνευματικών αρχών για να βρουν την ελευθερία από την εξάρτηση και έναν νέο τρόπο ζωής. Οι υπηρεσίες που αναφέραμε είναι το αποτέλεσμα των μελών που νοιάζονται αρκετά ώστε να προσφέρουν βοήθεια και εμπειρία, ώστε ο δρόμος μας να είναι ευκολότερος.

Μια ομάδα των Ανώνυμων Нарκομανών είναι οποιαδήποτε ομάδα που συναντάται τακτικά, σε συγκεκριμένο μέρος και ώρα, με σκοπό την ανάρρωση, υπό την προϋπόθεση ότι ακολουθεί τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Нарκομανών. Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι συναντήσεων των Ανώνυμων

Ναρκομανών (): εκείνες που είναι ανοιχτές στο ευρύ κοινό και εκείνες που είναι κλειστές στο κοινό (μόνο για εξαρτημένους). Η μορφή των συναντήσεων ποικίλλει σημαντικά από ομάδα σε ομάδα. Ορισμένες είναι συναντήσεις συμμετοχής, άλλες ομιλίες, άλλες ερωτήσεις και απαντήσεις, και άλλες επικεντρώνονται στη συζήτηση ειδικών προβλημάτων.

Ανεξάρτητα από τον τύπο ή τη μορφή που χρησιμοποιεί μια ομάδα για τις συναντήσεις της, η λειτουργία μιας ομάδας είναι πάντα η ίδια: να παρέχει ένα κατάλληλο και αξιόπιστο περιβάλλον για προσωπική αποκατάσταση και να προωθεί αυτή την αποκατάσταση. Αυτές οι Παραδόσεις αποτελούν μέρος ενός συνόλου πνευματικών αρχών των Ανώνυμων Ναρκομανών, και χωρίς αυτές η Ν.Α. δεν υπάρχει.

Η αυτονομία δίνει στις ομάδες μας την ελευθερία να ενεργούν αυτόνομα για να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα ανάκαμψης, να εξυπηρετήσουν τα μέλη τους και να εκπληρώσουν τον πρωταρχικό τους σκοπό. Για αυτούς τους λόγους προστατεύουμε την αυτονομία μας με τόση προσοχή.

Φαίνεται ότι, στις ομάδες μας, μπορούμε να κάνουμε ό,τι αποφασίσουμε, ανεξάρτητα από το τι λέει ο καθένας. Αυτό είναι εν μέρει αλήθεια. Κάθε ομάδα έχει πλήρη ελευθερία, εκτός από τις περιπτώσεις όπου οι ενέργειές της επηρεάζουν άλλες ομάδες ή την Ν.Α. στο σύνολό της. Όπως και η συνείδηση της ομάδας, η αυτονομία μπορεί να είναι δίκικοπο μαχαίρι. Η αυτονομία της ομάδας έχει χρησιμοποιηθεί για να δικαιολογήσει την παραβίαση των Παραδόσεων. Αν υπάρχει αντίφαση, έχουμε απομακρυνθεί

από τις αρχές μας. Αν ελέγχουμε για να βεβαιωθούμε ότι οι ενέργειές μας είναι σαφώς εντός των ορίων των παραδόσεών μας, αν δεν επιβάλλουμε σε άλλες ομάδες ή δεν τις αναγκάζουμε να κάνουν κάτι, και αν εξετάζουμε εκ των προτέρων τις συνέπειες των ενεργειών μας, τότε όλα θα πάνε καλά.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΠΕΝΤΕ

«Κάθε ομάδα έχει μόνο έναν πρωταρχικό σκοπό: να μεταφέρει το μήνυμα στον εξαρτημένο που ακόμα υποφέρει».

«Εννοείς ότι ο πρωταρχικός μας σκοπός είναι να μεταφέρουμε το μήνυμα; Νόμιζα ότι ήμασταν εδώ για να καθαρίσουμε. Νόμιζα ότι ο πρωταρχικός μας σκοπός ήταν να αναρρώσουμε από τον εθισμό στα ναρκωτικά». Για το άτομο, αυτό είναι σίγουρα αλήθεια. Τα μέλη μας είναι εδώ για να απελευθερωθούν από τον εθισμό και να βρουν έναν νέο τρόπο ζωής. Ωστόσο, οι ομάδες δεν είναι εθισμένες και δεν αναρρώνουν. Το μόνο που μπορούν να κάνουν οι ομάδες μας είναι να φυτέψουν τον σπόρο της ανάρρωσης και να φέρουν τους εθισμένους κοντά, ώστε η μαγεία της ενσυναίσθησης, της ειλικρίνειας, της φροντίδας, του μοιράσματος και της υπηρεσίας να κάνει το έργο της. Ο σκοπός αυτής της παράδοσης είναι να διασφαλιστεί ότι αυτή η ατμόσφαιρα ανάκαμψης διατηρείται. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο διατηρώντας τις ομάδες μας προσανατολισμένες στην ανάκαμψη. Το γεγονός ότι εμείς, κάθε ομάδα, εστιάζουμε στη μετάδοση του μηνύματος παρέχει συνέπεια. Οι εξαρτημένοι μπορούν να βασίζονται σε εμάς. Η ενότητα δράσης και σκοπού καθιστά δυνατό αυτό που φαινόταν αδύνατο για εμάς: την ανάκαμψη.

Το Δωδέκατο Βήμα του προσωπικού μας προγράμματος λέει επίσης ότι μεταφέρουμε το μήνυμα στον εξαρτημένο που εξακολουθεί να υποφέρει. Η συνεργασία με άλλους είναι ένα ισχυρό εργαλείο. «Η θεραπευτική αξία ενός εξαρτημένου που βοηθά έναν άλλο είναι ασύγκριτη». Για τους νεοεισερχόμενους, έτσι βρήκαν τους Ανώνυμους Нарκομανείς και έμαθαν να παραμένουν καθαροί. Για τα μέλη, αυτό επιβεβαιώνει τη δέσμευσή τους στην ανάρρωση. Η ομάδα είναι το πιο ισχυρό μέσο που έχουμε για να μεταφέρουμε το μήνυμα. Όταν ένα μέλος μεταφέρει το μήνυμα, είναι κάπως δεσμευμένο από την ερμηνεία και την προσωπικότητά του. Το πρόβλημα με τη γραπτή μορφή είναι η γλώσσα. Τα συναισθήματα, η ένταση και η δύναμη χάνονται μερικές φορές. Στην ομάδα μας, με πολλές διαφορετικές προσωπικότητες, το μήνυμα της αποκατάστασης είναι ένα επαναλαμβανόμενο θέμα.

Τι θα συνέβαινε αν οι ομάδες μας είχαν έναν άλλο πρωταρχικό σκοπό; Πιστεύουμε ότι το μήνυμά μας θα αποδυναμωνόταν και στη συνέχεια θα χάνονταν. Αν επικεντρωνόμασταν στο να βγάλουμε λεφτά, πολλοί θα μπορούσαν να γίνουν πλούσιοι. Αν ήμασταν ένας κοινωνικός σύλλογος, θα μπορούσαμε να βρούμε πολλούς φίλους και εραστές. Αν ειδικευόμασταν στην εκπαίδευση, θα καταλήγαμε με πολλούς έξυπνους εξαρτημένους. Αν η ειδικότητά μας ήταν η ιατρική βοήθεια, πολλοί θα γίνονταν υγιείς. Αν ο σκοπός της ομάδας μας ήταν οποιοσδήποτε άλλος εκτός από τη μετάδοση του μηνύματος, πολλοί θα πέθαιναν και λίγοι θα έβρισκαν την αποκατάσταση.

Ποιο είναι το μήνυμά μας; Το μήνυμα είναι ότι ένας εξαρτημένος, οποιοσδήποτε εξαρτημένος, μπορεί να

σταματήσει να κάνει χρήση ναρκωτικών, να χάσει την επιθυμία να κάνει χρήση και να βρει έναν νέο τρόπο ζωής. Το μήνυμά μας είναι η ελπίδα και η υπόσχεση της ελευθερίας. Τελικά, ο πρωταρχικός μας σκοπός μπορεί να είναι μόνο να μεταφέρουμε το μήνυμα στον εξαρτημένο που εξακολουθεί να υποφέρει, γιατί αυτό είναι το μόνο που έχουμε να προσφέρουμε.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΕΞΙ

«Μια ομάδα της Ν.Α. δεν πρέπει ποτέ να υποστηρίζει, να χρηματοδοτεί ή να δανείζει το όνομα της Ν.Α. σε οποιαδήποτε σχετική εγκατάσταση ή εξωτερική επιχείρηση, για να μην μας αποσπάσουν από τον πρωταρχικό μας σκοπό προβλήματα χρημάτων, περιουσίας ή κύρους».

Η Έκτη Παράδοση μας λέει μερικά από τα πράγματα που πρέπει να κάνουμε για να διατηρήσουμε και να προστατεύσουμε τον πρωταρχικό μας σκοπό. Αυτή η παράδοση είναι η βάση της πολιτικής μας για τη μη σύνδεση και είναι εξαιρετικά σημαντική για τη συνέχιση και την ανάπτυξη της Narcotics Anonymous.

Ας δούμε τι λέει αυτή η παράδοση. Το πρώτο πράγμα που μια ομάδα δεν πρέπει ποτέ να κάνει είναι να υποστηρίζει. Υποστηρίζω σημαίνει να εγκρίνω, να αποδέχομαι ή να συνιστώ. Η υποστήριξη μπορεί να είναι είτε άμεση είτε έμμεση. Βλέπουμε άμεση υποστήριξη κάθε μέρα στις τηλεοπτικές διαφημίσεις. Η έμμεση υποστήριξη είναι αυτή που δεν δηλώνεται ρητά.

Πολλές άλλες οργανώσεις επιθυμούν να εκμεταλλευτούν το όνομα της Ν.Α. Το να τους

επιτρέψουμε να το κάνουν θα ήταν μια σιωπηρή υποστήριξη και παραβίαση αυτής της παράδοσης. Νοσοκομεία, κέντρα αποκατάστασης τοξικομανών, γραφεία επιτήρησης και αναστολής είναι μερικές από τις εγκαταστάσεις με τις οποίες συνεργαζόμαστε για τη διάδοση του μηνύματος της Ν.Α. Αν και αυτές οι οργανώσεις είναι ειλικρινείς και διοργανώνουμε συναντήσεις της Ν.Α. στις εγκαταστάσεις τους, δεν μπορούμε να τις υποστηρίξουμε, να τις χρηματοδοτήσουμε ή να τους επιτρέψουμε να χρησιμοποιήσουν το όνομα της Ν.Α. για να προωθήσουν την ανάπτυξή τους. Ωστόσο, είμαστε πρόθυμοι να μεταφέρουμε τις αρχές της Ν.Α. σε αυτές τις εγκαταστάσεις, στους τοξικομανείς που εξακολουθούν να υποφέρουν, ώστε να μπορούν να κάνουν την επιλογή τους.

Το επόμενο πράγμα που δεν πρέπει ποτέ να κάνουμε είναι η χρηματοδότηση. Αυτό είναι πιο προφανές. Χρηματοδότηση σημαίνει παροχή κεφαλαίων ή οικονομική υποστήριξη.

Το τρίτο πράγμα για το οποίο προειδοποιεί αυτή η παράδοση είναι το να δανείζουμε το όνομα της Ν.Α. για να εξυπηρετήσουμε τους σκοπούς άλλων προγραμμάτων. Για παράδειγμα, πολλές φορές άλλα προγράμματα έχουν προσπαθήσει να χρησιμοποιήσουν την Narcotics Anonymous ως μέρος των υπηρεσιών που προσφέρουν, για να δικαιολογήσουν τη χρηματοδότησή τους.

Επιπλέον, η παράδοση μας λέει ότι μια σχετική εγκατάσταση είναι οποιοδήποτε μέρος στο οποίο εμπλέκονται μέλη της Ν.Α. Μπορεί να είναι ένα κέντρο αποκατάστασης, ένα κέντρο αποτοξίνωσης, ένα κέντρο

συμβουλευτικής ή ένα clubhouse. Οι άνθρωποι μπερδεύονται εύκολα σχετικά με το τι είναι η Ν.Α. και τι είναι οι σχετικές εγκαταστάσεις. Τα σπίτια αποκατάστασης που έχουν ιδρυθεί ή στελεχωθεί από μέλη της Ν.Α. πρέπει να φροντίζουν ώστε η διάκριση να είναι σαφής. Ίσως η μεγαλύτερη σύγχυση υπάρχει όταν πρόκειται για λέσχη. Οι νεοεισερχόμενοι και τα παλαιότερα μέλη συχνά ταυτίζουν τη λέσχη με το Narcotics Anonymous. Πρέπει να καταβάλουμε ιδιαίτερη προσπάθεια για να ενημερώσουμε αυτούς τους ανθρώπους ότι αυτές οι εγκαταστάσεις και το Ν.Α. δεν είναι το ίδιο. Εξωτερική επιχείρηση είναι κάθε οργανισμός, επιχειρηματική δραστηριότητα, θρησκεία, κοινωνία, οργάνωση, σχετική δραστηριότητα ή οποιαδήποτε άλλη κοινότητα. Τα περισσότερα από αυτά είναι εύκολο να τα αναγνωρίσουμε, εκτός από τις άλλες κοινότητες. Το Narcotics Anonymous είναι μια ξεχωριστή και διακριτή κοινότητα από μόνη της. Το πρόβλημά μας είναι ο εθισμός. Οι άλλες κοινότητες των Δώδεκα Βημάτων ειδικεύονται σε άλλα προβλήματα και η σχέση μας μαζί τους είναι σχέση συνεργασίας, όχι σύνδεσης. Η χρήση βιβλιογραφίας, ομιλητών και ανακοινώσεων από άλλες κοινότητες στις συναντήσεις μας συνιστά σιωπηρή υποστήριξη μιας εξωτερικής επιχείρησης.

Η Έκτη Παράδοση συνεχίζει προειδοποιώντας μας για το τι μπορεί να συμβεί: «μήπως τα προβλήματα χρημάτων, περιουσίας ή κύρους μας αποσπάσουν από τον πρωταρχικό μας σκοπό». Αυτά τα προβλήματα συχνά γίνονται εμμονές και μας απομακρύνουν από τον πνευματικό μας στόχο. Για το άτομο, αυτός ο τύπος κατάχρησης μπορεί να είναι καταστροφικός· για την ομάδα, μπορεί να είναι

καταστροφικός. Όταν εμείς, ως ομάδα, παρεκκλίνουμε από τον πρωταρχικό μας σκοπό, οι εξαρτημένοι που θα μπορούσαν να έχουν βρει την ανάρρωση πεθαίνουν.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΕΠΤΑ

«Κάθε ομάδα της Ν.Α. πρέπει να είναι πλήρως αυτοσυντηρούμενη, αρνούμενη εξωτερικές συνεισφορές».

Η αυτοχρηματοδότηση είναι ένα σημαντικό μέρος του νέου τρόπου ζωής μας. Για το άτομο, αυτό συνήθως αποτελεί μια μεγάλη αλλαγή. Στην εξάρτησή μας, εξαρτιόμασταν από ανθρώπους, μέρη και πράγματα. Αναζητούσαμε σε αυτά την υποστήριξη και την παροχή όσων μας έλειπαν. Ως εξαρτημένοι σε ανάρρωση, διαπιστώνουμε ότι εξακολουθούμε να εξαρτόμαστε, αλλά η εξάρτησή μας έχει μετατοπιστεί από τα πράγματα γύρω μας σε έναν αγαπητό Θεό και στην εσωτερική δύναμη που αντλούμε από τη σχέση μας μαζί Του. Εμείς, που ήμασταν ανίκανοι να λειτουργήσουμε ως ανθρώπινα όντα, τώρα διαπιστώνουμε ότι όλα είναι δυνατά για μας. Όνειρα που είχαμε εγκαταλείψει εδώ και καιρό μπορούν τώρα να γίνουν πραγματικότητα. Οι εξαρτημένοι ως ομάδα έχουν αποτελέσει βάρος για την κοινωνία. Στην Ν.Α., οι ομάδες μας όχι μόνο στέκονται στα πόδια τους, αλλά απαιτούν το δικαίωμα να το κάνουν.

Τα χρήματα ήταν πάντα ένα πρόβλημα για εμάς. Ποτέ δεν μπορούσαμε να βρούμε αρκετά για να συντηρήσουμε τους εαυτούς μας και τις συνήθειές μας. Δουλεύαμε, κλέβαμε, εξαπατούσαμε, ζητιανεύαμε και πουλούσαμε τους εαυτούς μας· ποτέ δεν υπήρχαν αρκετά χρήματα για να

γεμίσουν το κενό μέσα μας. Στην ανάρρωσή μας, τα χρήματα συχνά εξακολουθούν να είναι ένα πρόβλημα.

Χρειαζόμαστε χρήματα για να λειτουργήσει η ομάδα μας. Πρέπει να πληρώσουμε το ενοίκιο, να αγοράσουμε προμήθειες και έντυπα. Κάνουμε έρανο στις συναντήσεις μας για να καλύψουμε αυτά τα έξοδα και ό,τι απομένει πηγαίνει για την υποστήριξη των υπηρεσιών μας και την προώθηση του πρωταρχικού μας σκοπού. Δυστυχώς, δεν μένει και πολλά χρήματα αφού η ομάδα πληρώσει τα έξοδά της. Μερικές φορές, τα μέλη που έχουν την οικονομική δυνατότητα δίνουν λίγα επιπλέον χρήματα για να βοηθήσουν. Μερικές φορές σχηματίζεται μια επιτροπή για να οργανώσει μια δραστηριότητα με σκοπό τη συγκέντρωση χρημάτων. Αυτές οι προσπάθειες βοηθούν και χωρίς αυτές δεν θα μπορούσαμε να φτάσουμε μέχρι εδώ. Οι υπηρεσίες της Ν.Α. εξακολουθούν να χρειάζονται χρήματα και, παρόλο που μερικές φορές είναι απογοητευτικό, δεν θα θέλαμε να ήταν διαφορετικά. Γνωρίζουμε ότι το τίμημα θα ήταν πολύ υψηλό. Πρέπει όλοι να συνεργαστούμε και, στη συνεργασία (), μαθαίνουμε ότι είμαστε πραγματικά μέρος κάτι μεγαλύτερου από εμάς τους ίδιους.

Η πολιτική μας σχετικά με τα χρήματα είναι σαφής: Απορρίπτουμε οποιαδήποτε εξωτερική συνεισφορά. Η Κοινότητά μας είναι πλήρως αυτοσυντηρούμενη. Δεν δεχόμαστε χρηματοδότηση, δωρεές, δάνεια ή/και δώρα. Όλα έχουν το τίμημά τους, ανεξάρτητα από την πρόθεση. Είτε το τίμημα είναι χρήματα, υποσχέσεις, παραχωρήσεις, ειδική αναγνώριση, υποστηρίξεις ή χάρες, είναι πολύ υψηλό για εμάς. Ακόμα και αν όσοι θα μας βοηθούσαν

μπορούσαν να εγγυηθούν ότι δεν θα υπήρχαν όροι, πάλι δεν θα δεχόμασταν τη βοήθειά τους. Δεν μπορούμε να επιτρέψουμε στα μέλη μας να συνεισφέρουν περισσότερο από το δίκαιο μερίδιό τους. Έχουμε διαπιστώσει ότι το τίμημα που πληρώνουν οι ομάδες μας είναι η διχόνοια και η διαμάχη. Δεν θα διακινδυνεύσουμε την ελευθερία μας.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΟΚΤΩ

«Το Narcotics Anonymous πρέπει να παραμένει για πάντα μη επαγγελματικό, αλλά τα κέντρα εξυπηρέτησής μας μπορούν να απασχολούν ειδικούς εργαζόμενους».

Η Όγδοη Παράδοση είναι ζωτικής σημασίας για τη σταθερότητα της Ν.Α. στο σύνολό της. Για να κατανοήσουμε αυτή την παράδοση, πρέπει να ορίσουμε τους όρους «μη επαγγελματικά κέντρα εξυπηρέτησης» και «ειδικοί εργαζόμενοι». Με την κατανόηση αυτών των όρων, αυτή η σημαντική παράδοση είναι αυτονόητη.

Σε αυτή την παράδοση λέμε ότι δεν έχουμε επαγγελματίες. Με αυτό εννοούμε ότι δεν έχουμε ψυχιάτρους, γιατρούς, δικηγόρους ή συμβούλους στο προσωπικό μας. Το πρόγραμμά μας λειτουργεί με έναν εξαρτημένο να βοηθά έναν άλλο. Αν απασχολούσαμε επαγγελματίες στις ομάδες της Ν.Α., θα καταστρέφαμε την ενότητά μας. Είμαστε απλά εξαρτημένοι με ίση θέση που βοηθάμε ελεύθερα ο ένας τον άλλον.

Αναγνωρίζουμε και θαυμάζουμε τους επαγγελματίες. Πολλοί από τα μέλη μας είναι επαγγελματίες, αλλά δεν υπάρχει χώρος για επαγγελματισμό στην Ν.Α.

Ένα κέντρο εξυπηρέτησης ορίζεται ως ένας χώρος όπου λειτουργούν οι επιτροπές εξυπηρέτησης της Ν.Α. Το Παγκόσμιο Γραφείο Εξυπηρέτησης ή τα τοπικά, περιφερειακά και περιφερειακά γραφεία είναι παραδείγματα κέντρων εξυπηρέτησης. Ένα clubhouse ή ένα halfway house ή παρόμοια εγκατάσταση δεν είναι κέντρο εξυπηρέτησης της Ν.Α. και δεν συνδέεται με την Ν.Α. Ένα κέντρο εξυπηρέτησης είναι, πολύ απλά, ένας χώρος όπου προσφέρονται υπηρεσίες της Ν.Α. σε συνεχή βάση.

Η παράδοση αναφέρει: «Τα κέντρα εξυπηρέτησης μπορούν να απασχολούν ειδικούς εργαζόμενους». Αυτή η δήλωση σημαίνει ότι τα κέντρα εξυπηρέτησης μπορούν να απασχολούν εργαζόμενους με ειδικές δεξιότητες, όπως τηλεφωνική εξυπηρέτηση, γραφειακή εργασία ή εκτύπωση. Αυτοί οι εργαζόμενοι είναι άμεσα υπεύθυνοι έναντι μιας επιτροπής εξυπηρέτησης. Καθώς η Ν.Α. μεγαλώνει, η ζήτηση για αυτούς τους εργαζόμενους θα αυξηθεί. Οι ειδικοί εργαζόμενοι είναι απαραίτητοι για να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα σε μια συνεχώς διευρυνόμενη κοινότητα.

Η διαφορά μεταξύ επαγγελματιών και ειδικών εργαζομένων πρέπει να οριστεί για λόγους σαφήνειας. Οι επαγγελματίες εργάζονται σε συγκεκριμένα επαγγέλματα που δεν εξυπηρετούν άμεσα την Ν.Α., αλλά αποσκοπούν στο προσωπικό κέρδος. Οι επαγγελματίες δεν ακολουθούν τις Παραδόσεις της Ν.Α. Οι ειδικοί εργαζόμενοι μας, από την άλλη πλευρά, εργάζονται στο πλαίσιο των Παραδόσεών μας και είναι πάντα άμεσα υπεύθυνοι απέναντι σε όσους εξυπηρετούν, στην Κοινότητα.

Στην Όγδοη Παράδοση, δεν ξεχωρίζουμε τα μέλη μας ως επαγγελματίες. Με το να μην απονέμουμε επαγγελματικό καθεστώς σε κανένα μέλος, διασφαλίζουμε ότι παραμένουμε «για πάντα μη επαγγελματίες».

ΤΕΡΘΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

«Η Ν.Α., ως τέτοια, δεν πρέπει ποτέ να οργανωθεί, αλλά μπορούμε να δημιουργήσουμε συμβούλια ή επιτροπές υπηρεσίας που είναι άμεσα υπεύθυνα απέναντι σε όσους εξυπηρετούν».

Αυτή η παράδοση ορίζει τον τρόπο λειτουργίας της Κοινότητάς μας. Πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε τι είναι η Ν.Α. Η Narcotics Anonymous είναι εθισμένοι που έχουν την επιθυμία να σταματήσουν τη χρήση και έχουν ενωθεί για να το πετύχουν (). Οι συναντήσεις μας είναι μια συγκέντρωση μελών με σκοπό να παραμείνουν καθαροί και να μεταφέρουν το μήνυμα της αποκατάστασης. Τα βήματα και οι παραδόσεις μας έχουν καθοριστεί με συγκεκριμένη σειρά.

Είναι αριθμημένα, δεν είναι τυχαία και αδόμητα. Είναι οργανωμένα, αλλά δεν είναι ο τύπος οργάνωσης που αναφέρεται στην Ένατη Παράδοση. Σε αυτή την παράδοση, «οργανωμένο» σημαίνει ότι υπάρχει διαχείριση και έλεγχος. Με βάση αυτό, η έννοια της Ένατης Παράδοσης είναι σαφής. Χωρίς αυτή την παράδοση, η Κοινότητά μας θα ήταν αντίθετη με τις πνευματικές αρχές. Ένας αγαπητός Θεός, όπως εκφράζεται στην ομαδική συνειδησή μας, είναι η απόλυτη εξουσία μας.

Η Ένατη Παράδοση συνεχίζει ορίζοντας τη φύση των πραγμάτων που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε

την Ν.Α. Λέει ότι μπορούμε να δημιουργήσουμε συμβούλια ή επιτροπές υπηρεσίας για να εξυπηρετήσουμε τις ανάγκες της Κοινότητας. Υπάρχουν αποκλειστικά για να εξυπηρετήσουν την Κοινότητα. Αυτή είναι η φύση της δομής υπηρεσίας μας, όπως έχει εξελιχθεί και ορίζεται στο εγχειρίδιο υπηρεσίας της Ν.Α.

ΔΕΚΑΤΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

«Το Narcotics Anonymous δεν έχει άποψη για θέματα που δεν το αφορούν· ως εκ τούτου, το όνομα Ν.Α. δεν πρέπει ποτέ να εμπλέκεται σε δημόσιες αντιπαραθέσεις».

Για να επιτύχουμε τον πνευματικό μας στόχο, η Narcotics Anonymous πρέπει να είναι γνωστή και σεβαστή. Αυτό είναι πιο εμφανές από οπουδήποτε αλλού στην ιστορία μας. Η Ν.Α. ιδρύθηκε το 1953. Για είκοσι χρόνια, η Κοινότητά μας παρέμεινε μικρή και άγνωστη. Στη δεκαετία του 1970, η κοινωνία συνειδητοποίησε ότι ο εθισμός είχε γίνει παγκόσμια επιδημία και άρχισε να αναζητά λύσεις. Μαζί με αυτό ήρθε και η αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι έβλεπαν τους εξαρτημένους. Αυτή η αλλαγή επέτρεψε στους εξαρτημένους να αναζητήσουν βοήθεια πιο ανοιχτά. Ομάδες της Ν.Α. εμφανίστηκαν σε πολλά μέρη όπου δεν ήμασταν ποτέ ανεκτοί στο παρελθόν. Οι εξαρτημένοι που αναρρώναν έστρωσαν το δρόμο για περισσότερες ομάδες και περισσότερη ανάρρωση. Σήμερα η Ν.Α. είναι μια παγκόσμια Κοινότητα. Είμαστε γνωστοί και σεβαστοί παντού.

Αν ένας εξαρτημένος δεν έχει ακούσει ποτέ για εμάς, δεν μπορεί να μας αναζητήσει. Αν όσοι εργάζονται με εξαρτημένους δεν γνωρίζουν την ύπαρξή μας, δεν μπορούν να τους παραπέμπουν σε εμάς. Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε τον πρωταρχικό μας σκοπό είναι να ενημερώσουμε τους ανθρώπους για το ποιοι είμαστε, τι κάνουμε και πού βρισκόμαστε. Αν το κάνουμε αυτό και διατηρήσουμε την καλή μας φήμη, σίγουρα θα αναπτυχθούμε.

Η ανάρρωσή μας μιλάει από μόνη της. Η Δέκατη Παράδοση μας βοηθάει συγκεκριμένα να προστατεύσουμε τη φήμη μας. Αυτή η παράδοση λέει ότι η Ν.Α. δεν έχει άποψη για εξωτερικά ζητήματα. Δεν παίρνουμε θέση. Δεν έχουμε καμία σύσταση. Η Ν.Α., ως Κοινότητα, δεν συμμετέχει στην πολιτική, καθώς κάτι τέτοιο θα προκαλούσε αντιπαραθέσεις. Θα έθετε σε κίνδυνο την Κοινότητά μας. Όσοι συμφωνούν με τις απόψεις μας μπορεί να μας επαινέσουν για τη στάση μας, αλλά πάντα θα υπάρχουν και κάποιοι που θα διαφωνούν. Με τόσο υψηλό το τίμημα, είναι περίεργο που επιλέγουμε να μην παίρνουμε θέση στα προβλήματα της κοινωνίας; Για τη δική μας επιβίωση, δεν έχουμε άποψη για θέματα που δεν μας αφορούν.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΕΝΔΕΚΑ

«Η πολιτική μας για τις δημόσιες σχέσεις βασίζεται στην έλξη και όχι στην προώθηση. Πρέπει πάντα να διατηρούμε την προσωπική μας ανωνυμία στον Τύπο, στο ραδιόφωνο και στον κινηματογράφο».

Αυτή η παράδοση αφορά τη σχέση μας με όσους βρίσκονται εκτός της Κοινότητας. Μας λέει πώς να συμπεριφερόμαστε στο δημόσιο **επίπεδο***. Η δημόσια εικόνα μας αποτελείται από αυτό που έχουμε να προσφέρουμε, έναν επιτυχημένο και αποδεδειγμένο τρόπο διατήρησης ενός τρόπου ζωής χωρίς ναρκωτικά. Ενώ είναι σημαντικό να προσεγγίσουμε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους, είναι επιτακτική ανάγκη για την προστασία μας να είμαστε προσεκτικοί με τις διαφημίσεις, τις εγκυκλίους και οποιοδήποτε έντυπο υλικό που μπορεί να φτάσει στα χέρια του κοινού.

Η ελκυστικότητά μας έγκειται στο ότι είμαστε επιτυχημένοι από μόνοι μας. Ως ομάδες, προσφέρουμε ανάρρωση. Έχουμε διαπιστώσει ότι η επιτυχία του προγράμματός μας μιλά από μόνη της· αυτή είναι η προώθησή μας.

Αυτή η παράδοση συνεχίζει λέγοντάς μας ότι πρέπει να διατηρούμε την προσωπική ανωνυμία μας σε επίπεδο Τύπου, ραδιοφώνου και κινηματογράφου. Αυτό γίνεται για να προστατεύσουμε τα μέλη και τη φήμη των Ανώνυμων Нарκομανών. Δεν δίνουμε τα επώνυμά μας ούτε εμφανιζόμαστε στα μέσα μαζικής ενημέρωσης ως μέλη των Ανώνυμων Нарκομανών. Κανένα άτομο εντός ή εκτός της Κοινότητας δεν εκπροσωπεί τους Ανώνυμους Нарκομανείς.

ΔΩΔΕΚΑΤΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

«Η ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο όλων των Παραδόσεών μας, υπενθυμίζοντάς μας πάντα να βάζουμε τις αρχές πάνω από τις προσωπικότητες».

Ο ορισμός της ανωνυμίας στο λεξικό είναι «η κατάσταση του να μην έχεις όνομα». Σύμφωνα με την Δωδέκατη Παράδοση, το «εγώ» γίνεται «εμείς». Το πνευματικό θεμέλιο γίνεται πιο σημαντικό από οποιαδήποτε ομάδα ή άτομο.

Καθώς βρισκόμαστε όλο και πιο κοντά ο ένας στον άλλο, ξυπνά η ταπεινότητα. Η ταπεινότητα είναι ένα παράγωγο που μας επιτρέπει να μεγαλώνουμε και να εξελισσόμαστε σε μια ατμόσφαιρα ελευθερίας και μας απαλλάσσει από το φόβο να γίνουμε γνωστοί στους εργοδότες, τις οικογένειες ή τους φίλους μας ως εξαρτημένοι. Ως εκ τούτου, προσπαθούμε να τηρούμε αυστηρά την αρχή ότι «ό,τι λέγεται στις συναντήσεις, μένει στις συναντήσεις».

Σε όλες τις Παραδόσεις μας, μιλάμε με όρους «εμείς» και «μας» αντί για «εγώ» και «μου». Δουλεύοντας μαζί για το κοινό μας καλό, επιτυγχάνουμε το αληθινό πνεύμα της ανωνυμίας.

Έχουμε ακούσει τη φράση «οι αρχές πριν από τις προσωπικότητες» τόσο συχνά που έχει γίνει κλισέ. Αν και μπορεί να διαφωνούμε ως άτομα, η πνευματική αρχή της ανωνυμίας μας κάνει όλους ίσους ως μέλη της ομάδας. Κανένα μέλος δεν είναι μεγαλύτερο ή μικρότερο από οποιοδήποτε άλλο μέλος. Η προσπάθεια για προσωπικό κέρδος στους τομείς του σεξ, της περιουσίας και της κοινωνικής θέσης, που προκάλεσε τόσο πόνο στο παρελθόν, παραμερίζεται αν τηρούμε την αρχή της ανωνυμίας. Η ανωνυμία είναι ένα από τα βασικά στοιχεία της αποκατάστασής μας και διαπερνά τις Παραδόσεις και την Κοινότητά μας. Μας προστατεύει από τα δικά μας ελαττώματα χαρακτήρα και καθιστά τις προσωπικότητες

και τις διαφορές τους ανίσχυρες. Η ανωνυμία στην πράξη καθιστά αδύνατο να προηγούνται οι προσωπικότητες των αρχών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΠΤΑ

ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΚΑΙ ΥΠΟΤΡΟΠΗ

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η ανάρρωση είναι απλώς θέμα μη χρήσης ναρκωτικών. Θεωρούν την υποτροπή ως ένδειξη πλήρους αποτυχίας και τις μακρές περιόδους αποχής ως ένδειξη πλήρους επιτυχίας. Εμείς, στο πρόγραμμα ανάρρωσης των Ανώνυμων Ναρκομανών, έχουμε διαπιστώσει ότι αυτή η αντίληψη είναι υπερβολικά απλοϊκή. Αφού ένα μέλος έχει εμπλακεί σε κάποιο βαθμό στην Κοινότητά μας, μια υποτροπή μπορεί να είναι η συγκλονιστική εμπειρία που θα οδηγήσει σε μια πιο αυστηρή εφαρμογή του προγράμματος. Με τον ίδιο τρόπο, έχουμε παρατηρήσει ότι ορισμένα μέλη που παραμένουν σε αποχή για μεγάλες περιόδους, η ανειλικρίνεια και η αυταπάτη τους εξακολουθούν να τους εμποδίζουν να απολαύσουν την πλήρη ανάρρωση και την αποδοχή από την κοινωνία. Ωστόσο, η πλήρης και συνεχής αποχή, σε στενή συνεργασία και ταύτιση με άλλα μέλη των ομάδων των Ν.Α., εξακολουθεί να είναι η καλύτερη βάση για την ανάπτυξη.

Αν και όλοι οι εξαρτημένοι είναι βασικά του ίδιου είδους, ως άτομα διαφέρουμε ως προς τον βαθμό της ασθένειας και το ρυθμό της ανάρρωσης. Μπορεί να υπάρχουν στιγμές που μια υποτροπή θέτει τα θεμέλια για την πλήρη ελευθερία. Άλλες φορές, αυτή η ελευθερία μπορεί να επιτευχθεί μόνο με μια σκληρή και επίμονη βούληση να παραμείνουμε σε αποχή, ό,τι και αν συμβεί, μέχρι να περάσει η κρίση. Ένας εξαρτημένος, ο οποίος

με οποιονδήποτε τρόπο μπορεί να χάσει, έστω και για λίγο, την ανάγκη ή την επιθυμία να κάνει χρήση, και έχει ελεύθερη επιλογή έναντι της παρορμητικής σκέψης και της καταναγκαστικής δράσης, έχει φτάσει σε ένα σημείο καμψής που μπορεί να είναι ο αποφασιστικός παράγοντας στην ανάρρωσή του. Το αίσθημα της πραγματικής ανεξαρτησίας και ελευθερίας κρέμεται μερικές φορές σε μια λεπτή ισορροπία. Το να βγούμε μόνοι μας και να ξαναζήσουμε τη ζωή μας μας ελκύει, αλλά φαίνεται να γνωρίζουμε ότι αυτό που έχουμε προέρχεται από την εξάρτηση από μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς τους ίδιους () και από το να δίνουμε και να λαμβάνουμε βοήθεια από άλλους με πράξεις ενσυναίσθησης. Πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής μας, τα παλιά φαντάσματα θα μας στοιχειώνουν. Η ζωή μπορεί να ξαναγίνει χωρίς νόημα, μονότονη και βαρετή. Μπορεί να κουραστούμε διανοητικά επαναλαμβάνοντας τις νέες μας ιδέες και να κουραστούμε σωματικά στις νέες μας δραστηριότητες, αλλά γνωρίζουμε ότι αν δεν τις επαναλάβουμε, σίγουρα θα επιστρέψουμε στις παλιές μας συνήθειες. Υποψιαζόμαστε ότι αν δεν χρησιμοποιήσουμε αυτό που έχουμε, θα το χάσουμε. Αυτές οι στιγμές είναι συχνά οι περίοδοι της μεγαλύτερης ανάπτυξής μας. Το μυαλό και το σώμα μας φαίνονται κουρασμένα από όλα αυτά, αλλά οι δυναμικές δυνάμεις της αλλαγής ή της αληθινής μεταστροφής, βαθιά μέσα μας, μπορεί να εργάζονται για να μας δώσουν τις απαντήσεις που θα αλλάξουν τις εσωτερικές μας κινήσεις και θα μεταμορφώσουν τη ζωή μας.

Η ανάρρωση όπως την βιώνουμε μέσα από τα Δώδεκα Βήματα είναι ο στόχος μας, όχι η απλή σωματική αποχή. Για να βελτιώσουμε τον εαυτό μας χρειάζεται προσπάθεια, και αφού δεν υπάρχει τρόπος στον κόσμο να εμφυτεύσουμε μια νέα ιδέα σε ένα κλειστό μυαλό, πρέπει να ανοίξουμε κάπως το μυαλό μας. Επειδή αυτό μπορούμε να το κάνουμε μόνο για τον εαυτό μας, πρέπει να αναγνωρίσουμε δύο από τους φαινομενικά εγγενείς εχθρούς μας, την απάθεια και την αναβλητικότητα. Η αντίστασή μας στην αλλαγή φαίνεται ενσωματωμένη, και μόνο μια πυρηνική έκρηξη κάποιου είδους θα φέρει κάποια αλλαγή ή θα ξεκινήσει μια άλλη πορεία δράσης. Μια υποτροπή, αν την επιβιώσουμε, μπορεί να δώσει την ώθηση για τη διαδικασία κατεδάφισης. Μια υποτροπή και μερικές φορές ο επακόλουθος θάνατος κάποιου κοντινού μας προσώπου μπορεί να μας αφυπνίσει ως προς την ανάγκη για ενεργητική προσωπική δράση.

Έχουμε δει εξαρτημένους να έρχονται στην Κοινότητά μας, να δοκιμάζουν το πρόγραμμά μας και να παραμένουν καθαροί για ένα διάστημα. Με την πάροδο του χρόνου, ορισμένοι εξαρτημένοι έχασαν την επαφή με άλλους εξαρτημένους που βρίσκονται σε ανάρρωση και τελικά επέστρεψαν στην ενεργή εξάρτηση. Ξέχασαν ότι είναι πραγματικά το πρώτο ναρκωτικό που ξεκινά ξανά τον θανατηφόρο κύκλο. Προσπάθησαν να το ελέγξουν, να το χρησιμοποιούν με μέτρο ή να χρησιμοποιούν μόνο ορισμένα ναρκωτικά. Καμία από αυτές τις μεθόδους ελέγχου δεν λειτουργεί για τους εξαρτημένους.

Η υποτροπή είναι μια πραγματικότητα. Μπορεί να συμβεί και συμβαίνει. Η εμπειρία δείχνει ότι όσοι δεν

ακολουθούν το πρόγραμμα αποκατάστασης μας σε καθημερινή βάση μπορεί να υποτροπιάσουν. Τους βλέπουμε να επιστρέφουν αναζητώντας την αποκατάσταση. Ίσως ήταν καθαροί για χρόνια πριν από την υποτροπή τους. Αν είναι αρκετά τυχεροί για να επιστρέψουν, είναι πολύ ταραγμένοι. Μας λένε ότι η υποτροπή ήταν πιο φρικτική από την προηγούμενη χρήση. Δεν έχουμε δει ποτέ κάποιον που ζει το Πρόγραμμα των Ανώνυμων Ναρκομανών να υποτροπιάζει.

Οι υποτροπές είναι συχνά θανατηφόρες. Έχουμε παρευρεθεί σε κηδείες αγαπημένων προσώπων που πέθαναν από υποτροπή. Πέθαναν με διάφορους τρόπους. Συχνά βλέπουμε τους υποτροπείς να χάνονται για χρόνια, ζώντας στη δυστυχία. Όσοι καταλήγουν στη φυλακή ή σε ιδρύματα μπορεί να επιβιώσουν και ίσως να επανενταχθούν στο Ν.Α.

Στην καθημερινή μας ζωή, είμαστε εκτεθειμένοι σε συναισθηματικές και πνευματικές αδυναμίες, που μας κάνουν ανυπεράσπιστους απέναντι στη φυσική υποτροπή στη χρήση ναρκωτικών. Επειδή ο εθισμός είναι μια ανίατη ασθένεια, οι εθισμένοι είναι επιρρεπείς σε υποτροπή.

Ποτέ δεν αναγκάζονται να υποτροπιάσουν. Έχουν την επιλογή. Η υποτροπή δεν είναι ποτέ τυχαία. Η υποτροπή είναι ένα σημάδι ότι έχουμε επιφυλάξεις για το πρόγραμμά μας. Αρχίζουμε να υποτιμάμε το πρόγραμμά μας και αφήνουμε κενά στην καθημερινή μας ζωή. Αγνόητοι των παγίδων που μας περιμένουν, σκοντάφτουμε τυφλά με την πεποίθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε μόνοι μας. Αργά ή γρήγορα πέφτουμε στην ψευδαίσθηση ότι τα ναρκωτικά κάνουν τη ζωή ευκολότερη. Πιστεύουμε ότι τα

ναρκωτικά μπορούν να μας αλλάξουν και ξεχνάμε ότι αυτές οι αλλαγές είναι θανατηφόρες. Όταν πιστεύουμε ότι τα ναρκωτικά θα λύσουν τα προβλήματά μας και ξεχνάμε τι μπορούν να μας κάνουν, βρισκόμαστε σε πραγματικό κίνδυνο. Αν δεν καταρριφθούν οι ψευδαισθήσεις ότι μπορούμε να συνεχίσουμε να χρησιμοποιούμε ή να σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε μόνοι μας, υπογράφουμε σίγουρα τη θανατική μας καταδίκη. Για κάποιο λόγο, το να μην φροντίζουμε τις προσωπικές μας υποθέσεις μειώνει την αυτοεκτίμησή μας και δημιουργεί ένα μοτίβο που επαναλαμβάνεται σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Αν αρχίσουμε να αποφεύγουμε τις νέες μας ευθύνες, παραλείποντας τις συναντήσεις, παραμελώντας το έργο του Δωδέκατου Βήματος ή μη συμμετέχοντας, το πρόγραμμά μας σταματά. Αυτά είναι τα πράγματα που οδηγούν σε υποτροπή. Μπορεί να αισθανθούμε μια αλλαγή τύπου « » να μας κατακλύζει. Η ικανότητά μας να παραμένουμε ανοιχτόμυαλοι εξαφανίζεται. Μπορεί να γίνουμε θυμωμένοι και να νιώθουμε δυσαρέσκεια προς οποιονδήποτε ή οτιδήποτε. Μπορεί να αρχίσουμε να απορρίπτουμε όσους ήταν κοντά μας. Απομονωνόμαστε. Σε σύντομο χρονικό διάστημα, βαριόμαστε τους εαυτούς μας. Επιστρέφουμε στα πιο αρρωστημένα πρότυπα συμπεριφοράς μας, χωρίς καν να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε ναρκωτικά.

Όταν εμφανίζεται μνησικακία ή οποιαδήποτε άλλη συναισθηματική αναταραχή, η αποτυχία στην εφαρμογή των βημάτων μπορεί να οδηγήσει σε υποτροπή.

Η εμμονική συμπεριφορά είναι ένας κοινός παρονομαστής για τους εθισμένους ανθρώπους. Υπάρχουν

στιγμές που προσπαθούμε να γεμίσουμε τον εαυτό μας μέχρι να ικανοποιηθούμε, μόνο για να ανακαλύψουμε ότι δεν υπάρχει τρόπος να ικανοποιηθούμε. Μέρος του εθιστικού μας προτύπου είναι ότι δεν μπορούμε ποτέ να χορτάσουμε. Μερικές φορές ξεχνάμε και πιστεύουμε ότι αν μπορούμε να πάρουμε αρκετό φαγητό ή αρκετό σεξ ή αρκετά χρήματα, θα είμαστε ικανοποιημένοι και όλα θα πάνε καλά. Η ιδιοτέλεια μας οδηγεί ακόμα να παίρνουμε αποφάσεις βασισμένες στη χειραγώγηση, το εγώ, τη λαγνεία ή την ψεύτικη υπερηφάνεια. Δεν μας αρέσει να κάνουμε λάθος. Το εγώ μας μας λέει ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε μόνοι μας, αλλά η μοναξιά και η παράνοια επιστρέφουν γρήγορα. Ανακαλύπτουμε ότι δεν μπορούμε πραγματικά να τα καταφέρουμε μόνοι μας· όταν προσπαθούμε, τα πράγματα χειροτερεύουν. Πρέπει να μας υπενθυμίζουν από πού ήρθαμε και ότι η ασθένειά μας θα χειροτερεύει προοδευτικά αν κάνουμε χρήση. Τότε είναι που χρειαζόμαστε την Κοινότητα.

Δεν αναρρώνουμε σε μια νύχτα. Όταν συνειδητοποιούμε ότι έχουμε πάρει μια κακή απόφαση ή έχουμε κάνει μια κακή κρίση, η τάση μας είναι να την εκλογικεύσουμε. Συχνά γινόμαστε ακραίοι στην εμμονική μας προσπάθεια να καλύψουμε τα ίχνη μας. Ξεχνάμε ότι σήμερα έχουμε μια επιλογή. Γινόμαστε πιο άρρωστοι.

Υπάρχει κάτι στην αυτοκαταστροφική μας προσωπικότητα που φωνάζει για αποτυχία. Οι περισσότεροι από εμάς νιώθουμε ότι δεν αξίζουμε να πετύχουμε. Αυτό είναι ένα κοινό θέμα στους εθισμένους. Η αυτολύπηση είναι ένα από τα πιο καταστροφικά ελαττώματα. Μας στερεί όλη την θετική ενέργεια.

Εστιάζουμε σε οτιδήποτε δεν πηγαίνει όπως θέλουμε και αγνοούμε όλη την ομορφιά της ζωής μας. Χωρίς πραγματική επιθυμία να βελτιώσουμε τη ζωή μας, ή ακόμα και να ζήσουμε, συνεχίζουμε να βυθιζόμαστε όλο και πιο βαθιά (). Μερικοί από εμάς δεν καταφέρνουν ποτέ να επιστρέψουν.

Πρέπει να ξαναμάθουμε πολλά πράγματα που έχουμε ξεχάσει και να αναπτύξουμε μια νέα προσέγγιση στη ζωή αν θέλουμε να επιβιώσουμε. Αυτό είναι το νόημα του Narcotics Anonymous. Πρόκειται για ανθρώπους που νοιάζονται για απελπισμένους, ετοιμοθάνατους εθισμένους και που μπορούν, με τον καιρό, να τους διδάξουν πώς να ζουν χωρίς ναρκωτικά. Πολλοί από εμάς δυσκολευτήκαμε να ενταχούμε στην Κοινότητα, επειδή δεν καταλαβαίναμε ότι έχουμε την ασθένεια του εθισμού. Μερικές φορές βλέπουμε τη συμπεριφορά μας στο παρελθόν ως μέρος του εαυτού μας και όχι ως μέρος της ασθένειάς μας.

Κάνουμε το Πρώτο Βήμα. Παραδεχόμαστε ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι στον εθισμό μας, ότι η ζωή μας έχει γίνει ανεξέλεγκτη. Σιγά-σιγά τα πράγματα βελτιώνονται και αρχίζουμε να ανακτούμε την αυτοπεποίθησή μας. Το εγώ μας μας λέει ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε μόνοι μας. Τα πράγματα βελτιώνονται και νομίζουμε ότι δεν χρειαζόμαστε πραγματικά αυτό το πρόγραμμα. Η αλαζονεία είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι. Η μοναξιά και η παράνοια θα επιστρέψουν. Ανακαλύπτουμε ότι δεν μπορούμε να τα καταφέρουμε μόνοι μας και τα πράγματα χειροτερεύουν. Κάνουμε πραγματικά το πρώτο βήμα, αυτή τη φορά εσωτερικά. Θα υπάρξουν όμως στιγμές που θα νιώθουμε πραγματικά την ανάγκη να κάνουμε χρήση.

Θέλουμε να το σκάσουμε και νιώθουμε χάλια. Πρέπει να θυμηθούμε από πού ξεκινήσαμε και ότι αυτή τη φορά θα είναι χειρότερα. Τότε είναι που χρειαζόμαστε περισσότερο το πρόγραμμα. Συνειδητοποιούμε ότι πρέπει να κάνουμε κάτι.

Όταν ξεχνάμε την προσπάθεια και τη δουλειά που χρειάστηκε για να αποκτήσουμε μια περίοδο ελευθερίας στη ζωή μας, η έλλειψη ευγνωμοσύνης μας κατακλύζει και η αυτοκαταστροφή ξεκινά ξανά. Αν δεν αναλάβουμε άμεση δράση, διατρέχουμε τον κίνδυνο μιας υποτροπής που απειλεί την ίδια την ύπαρξή μας. Το να διατηρούμε την ψευδαίσθηση της πραγματικότητας, αντί να χρησιμοποιούμε τα εργαλεία του προγράμματος, θα μας οδηγήσει ξανά στην απομόνωση. Η μοναξιά θα μας σκοτώσει εσωτερικά και τα ναρκωτικά που σχεδόν πάντα ακολουθούν μπορεί να ολοκληρώσουν το έργο. Τα συμπτώματα και τα συναισθήματα που βιώσαμε στο τέλος της χρήσης μας θα επιστρέψουν ακόμα πιο έντονα από πριν. Αυτή η επίδραση είναι σίγουρο ότι θα μας καταστρέψει αν δεν παραδοθούμε στο πρόγραμμα N.A. ().

Η υποτροπή μπορεί να είναι η καταστροφική δύναμη που θα μας σκοτώσει ή θα μας οδηγήσει στην συνειδητοποίηση του ποιοι και τι πραγματικά είμαστε. Η τελική δυστυχία της χρήσης δεν αξίζει την προσωρινή απόδραση που μπορεί να μας προσφέρει. Για εμάς, η χρήση σημαίνει θάνατο, συχνά με περισσότερους από έναν τρόπους.

Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην ανάρρωση φαίνεται να είναι το να θέτουμε μη ρεαλιστικές προσδοκίες στον εαυτό μας ή στους άλλους. Οι σχέσεις μπορεί να είναι

έναν τρομερά επώδυνο τομέας. Τείνουμε να φανταζόμαστε και να προβάλλουμε αυτό που θα συμβεί. Θυμώνουμε και νιώθουμε δυσαρέσκεια αν οι φαντασιώσεις μας δεν εκπληρωθούν. Ξεχνάμε ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι στους άλλους. Οι παλιές σκέψεις και τα συναισθήματα της μοναξιάς, της απελπισίας, της ανικανότητας και της αυτολύπησης εισχωρούν. Οι σκέψεις για τους σπόνσορες, τις συναντήσεις, τη βιβλιογραφία και όλες τις άλλες θετικές πληροφορίες φεύγουν από το μυαλό μας. Πρέπει να διατηρούμε την ανάρρωσή μας σε πρώτη προτεραιότητα και να έχουμε τις προτεραιότητές μας σε τάξη.

Γράφοντας για το τι θέλουμε, τι ζητάμε, τι παίρνουμε, και μοιραζόμενοι τα με τον σπόνσορά μας ή κάποιο άλλο άτομο που εμπιστευόμαστε, μας βοηθά να ξεπεράσουμε τα αρνητικά συναισθήματα. Αφήνοντας τους άλλους να μοιραστούν την εμπειρία τους μαζί μας, μας δίνει την ελπίδα ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν. Φαίνεται ότι το να είμαστε ανίσχυροι είναι ένα τεράστιο εμπόδιο. Όταν προκύπτει η ανάγκη να παραδεχτούμε την αδυναμία μας, μπορεί πρώτα να αναζητήσουμε τρόπους να ασκήσουμε δύναμη εναντίον της. Αφού εξαντλήσουμε αυτούς τους τρόπους, αρχίζουμε να μοιραζόμαστε με άλλους και βρίσκουμε ελπίδα. Η καθημερινή συμμετοχή σε συναντήσεις, το να ζούμε μια μέρα τη φορά και η ανάγνωση βιβλίων φαίνεται να επαναφέρουν τη νοοτροπία μας στο θετικό. Η προθυμία να δοκιμάσουμε ό,τι έχει λειτουργήσει για άλλους είναι ζωτικής σημασίας. Ακόμα και όταν νιώθουμε ότι δεν θέλουμε να παρευρεθούμε, οι συναντήσεις είναι πηγή δύναμης και ελπίδας για εμάς.

Είναι σημαντικό να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας για την επιθυμία να χρησιμοποιήσουμε ναρκωτικά. Είναι εκπληκτικό το πόσο συχνά οι νεοεισερχόμενοι πιστεύουν ότι είναι πραγματικά ανώμαλο για έναν τοξικομανή να θέλει να χρησιμοποιήσει. Όταν νιώθουμε τις παλιές ορμές να μας κατακλύζουν, πιστεύουμε ότι πρέπει να υπάρχει κάτι λάθος με εμάς και ότι οι άλλοι άνθρωποι στο Narcotics Anonymous δεν μπορούν να το καταλάβουν.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η επιθυμία να κάνουμε χρήση θα περάσει. Δεν χρειάζεται να κάνουμε ξανά χρήση, ανεξάρτητα από το πώς νιώθουμε. Όλα τα συναισθήματα τελικά θα περάσουν.

Η πορεία της ανάρρωσης είναι ένα συνεχές, αηφορικό ταξίδι. Χωρίς προσπάθεια, αρχίζουμε πάλι την κατηφόρα. Η εξέλιξη της νόσου είναι μια συνεχής διαδικασία, ακόμη και κατά τη διάρκεια της αποχής.

Ερχόμαστε εδώ αδύναμοι, και η δύναμη που αναζητούμε μας έρχεται μέσω άλλων ανθρώπων στο Narcotics Anonymous, αλλά πρέπει να την αναζητήσουμε. Τώρα που είμαστε καθαροί και μένουμε στην Κοινότητα, πρέπει να παραμένουμε περιτριγυρισμένοι από άλλους που μας γνωρίζουν καλά. Χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον. Το Narcotics Anonymous είναι μια Κοινότητα επιβίωσης, και ένα από τα πλεονεκτήματά της είναι ότι μας φέρνει σε στενή και τακτική επαφή με τους ανθρώπους που μπορούν να μας καταλάβουν και να μας βοηθήσουν καλύτερα στην ανάρρωσή μας. Οι καλές ιδέες και οι καλές προθέσεις δεν βοηθούν αν δεν τις εφαρμόσουμε. Το να τείνουμε το χέρι είναι η αρχή του αγώνα που θα μας ελευθερώσει. Θα γκρεμίσει τα τείχη που μας φυλακίζουν. Ένα σύμπτωμα της

ασθένειάς μας είναι η αποξένωση, και η ειλικρινής ανταλλαγή θα μας ελευθερώσει για να αναρρώσουμε.

Είμαστε ευγνώμονες που μας υποδέχτηκαν τόσο θερμά στις συναντήσεις, ώστε να νιώσουμε άνετα. Χωρίς να παραμείνουμε καθαροί και να έρχομαστε σε αυτές τις συναντήσεις, σίγουρα θα είχαμε πιο δύσκολες στιγμές με τα βήματα. Οποιαδήποτε χρήση ναρκωτικών θα διακόψει τη διαδικασία της ανάρρωσης.

Όλοι διαπιστώνουμε ότι το συναίσθημα που μας δίνει η βοήθεια προς τους άλλους μας παρακινεί να βελτιώσουμε τη δική μας ζωή. Αν πονάμε, και οι περισσότεροι από εμάς πονάμε από καιρό σε καιρό, μαθαίνουμε να ζητάμε βοήθεια. Ανακαλύπτουμε ότι ο πόνος που μοιραζόμαστε είναι πόνος που μειώνεται. Τα μέλη της Κοινότητας είναι πρόθυμα να βοηθήσουν έναν υποτροπιάζοντα να αναρρώσει και έχουν διορατικότητα και χρήσιμες προτάσεις να προσφέρουν όταν τους ζητηθεί. Η ανάρρωση που βρίσκεται στο Narcotics Anonymous πρέπει να προέρχεται από μέσα μας και κανείς δεν παραμένει καθαρός για κανέναν άλλο εκτός από τον εαυτό του.

Στην ασθένειά μας, έχουμε να κάνουμε με μια καταστροφική, βίαιη δύναμη μεγαλύτερη από εμάς τους ίδιους, που μπορεί να οδηγήσει σε υποτροπή. Αν υποτροπιάσουμε, είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι πρέπει να επιστρέψουμε στις συναντήσεις το συντομότερο δυνατό. Διαφορετικά, μπορεί να έχουμε μόνο μήνες, ημέρες ή ώρες πριν φτάσουμε σε ένα όριο από το οποίο δεν θα υπάρχει επιστροφή. Η ασθένειά μας είναι τόσο πονηρή που μπορεί να μας οδηγήσει σε αδύνατες καταστάσεις. Όταν συμβεί αυτό, επιστρέφουμε στο πρόγραμμα αν

μπορούμε, όσο μπορούμε. Μόλις κάνουμε χρήση, βρισκόμαστε υπό τον έλεγχο της ασθένειάς μας.

Δεν μπορούμε ποτέ να αναρρώσουμε πλήρως, ανεξάρτητα από το πόσο καιρό παραμένουμε καθαροί. Η αυταρέσκεια είναι ο εχθρός των μελών με σημαντικό χρόνο καθαρότητας. Αν παραμείνουμε αυταρέσκοι για πολύ καιρό, η διαδικασία ανάρρωσης σταματά. Η ασθένεια θα εκδηλωθεί με εμφανή συμπτώματα. Η άρνηση επιστρέφει, μαζί με την εμμονή και τον καταναγκασμό. Η ενοχή, η τύψη, ο φόβος και η υπερηφάνεια μπορεί να γίνουν αφόρητα. Σύντομα φτάνουμε σε ένα σημείο όπου είμαστε με την πλάτη στον τοίχο. Η άρνηση και το Πρώτο Βήμα συγκρούονται στο μυαλό μας. Αν αφήσουμε την εμμονή της χρήσης να μας κυριεύσει, είμαστε καταδικασμένοι. Μόνο η πλήρης και απόλυτη αποδοχή του Πρώτου Βήματος μπορεί να μας σώσει. Πρέπει να παραδοθούμε πλήρως στο πρόγραμμα.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε είναι να παραμείνουμε καθαροί. Αυτό καθιστά δυνατά τα άλλα στάδια της αποκατάστασης. Όσο παραμένουμε καθαροί, ό,τι και να συμβεί, έχουμε το μεγαλύτερο δυνατό πλεονέκτημα έναντι της ασθένειάς μας. Για αυτό είμαστε ευγνώμονες.

Πολλοί από εμάς γινόμαστε καθαροί σε ένα προστατευμένο περιβάλλον, όπως ένα κέντρο αποκατάστασης ή ένα σπίτι ανάρρωσης. Όταν επιστρέφουμε στον κόσμο, νιώθουμε χαμένοι, μπερδεμένοι και ευάλωτοι. Το να πηγαίνουμε στις συναντήσεις όσο πιο συχνά γίνεται θα μειώσει το σοκ της αλλαγής. Οι συναντήσεις προσφέρουν ένα ασφαλές μέρος για να

μοιραστούμε με άλλους. Αρχίζουμε να ζούμε το πρόγραμμα, μαθαίνουμε να εφαρμόζουμε πνευματικές αρχές στη ζωή μας. Πρέπει να χρησιμοποιήσουμε αυτά που μαθαίνουμε, αλλιώς θα τα χάσουμε σε μια υποτροπή.

Πολλοί από εμάς δεν θα είχαμε πού αλλού να πάμε, αν δεν μπορούσαμε να εμπιστευτούμε τις ομάδες και τα μέλη της Ν.Α. Στην αρχή, ήμασταν ταυτόχρονα γοητευμένοι και εκφοβισμένοι από την κοινότητα. Δεν νιώθαμε πλέον άνετα με τους φίλους μας που έκαναν χρήση, αλλά δεν νιώθαμε ακόμα άνετα στις συναντήσεις. Αρχίσαμε να χάνουμε τον φόβο μας μέσω της εμπειρίας του μοιράσματος. Όσο περισσότερο μοιραζόμασταν, τόσο περισσότερο ο φόβος μας εξαφανιζόταν. Μοιραζόμασταν για αυτόν τον λόγο. Η ανάπτυξη σημαίνει αλλαγή. Η πνευματική συντήρηση σημαίνει συνεχή ανάρρωση. Η απομόνωση είναι επικίνδυνη για την πνευματική ανάπτυξη.

Όσοι από εμάς βρίσκουν την Κοινότητα και αρχίζουν να ζουν τα βήματα αναπτύσσουν σχέσεις με άλλους. Καθώς μεγαλώνουμε, μαθαίνουμε να ξεπερνάμε την τάση να τρέχουμε και να κρυβόμαστε από τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας. Το να είμαστε ειλικρινείς για τα συναισθήματά μας βοηθά τους άλλους να ταυτιστούν μαζί μας. Διαπιστώνουμε ότι όταν επικοινωνούμε ειλικρινά, αγγίζουμε τους άλλους. Η ειλικρίνεια απαιτεί εξάσκηση και κανένας από εμάς δεν ισχυρίζεται ότι είναι τέλειος. Όταν νιώθουμε παγιδευμένοι ή πιεσμένοι, χρειάζεται μεγάλη πνευματική και συναισθηματική δύναμη για να είμαστε ειλικρινείς. Το να μοιραζόμαστε με τους άλλους μας εμποδίζει να νιώθουμε απομονωμένοι και μόνοι. Αυτή η διαδικασία είναι μια δημιουργική δράση του πνεύματος.

Όταν ακολουθούμε το πρόγραμμα, ζούμε τα βήματα καθημερινά. Αυτό μας δίνει εμπειρία στην εφαρμογή των πνευματικών αρχών. Η εμπειρία που αποκτούμε με τον καιρό βοηθά τη συνεχή ανάρρωσή μας. Πρέπει να χρησιμοποιήσουμε ό,τι μαθαίνουμε, αλλιώς θα το χάσουμε, ανεξάρτητα από το πόσο καιρό είμαστε καθαροί. Τελικά μας δείχνεται ότι πρέπει να γίνουμε ειλικρινείς, αλλιώς θα ξαναχρησιμοποιήσουμε. Προσευχόμαστε για προθυμία και ταπεινότητα και τελικά γινόμαστε ειλικρινείς για τις λανθασμένες κρίσεις ή τις κακές αποφάσεις μας. Λέμε σε όσους έχουμε βλάβει ότι φταίμε και κάνουμε ό,τι αποζημίωση είναι απαραίτητη. Τώρα βρισκόμαστε ξανά στη λύση. Ακολουθούμε το πρόγραμμα. Τώρα γίνεται πιο εύκολο να ακολουθούμε το πρόγραμμα. Γνωρίζουμε ότι τα βήματα βοηθούν στην πρόληψη της υποτροπής.

Όσοι υποτροπιάζουν μπορεί επίσης να πέσουν σε μια άλλη παγίδα. Μπορεί να αμφιβάλλουμε ότι μπορούμε να σταματήσουμε να κάνουμε χρήση και να μείνουμε καθαροί. Ποτέ δεν μπορούμε να μείνουμε καθαροί μόνοι μας. Απογοητευμένοι, φωνάζουμε: «Δεν μπορώ να το κάνω!» Κατηγορούμε τους εαυτούς μας καθώς επιστρέφουμε στο πρόγραμμα. Φανταζόμαστε ότι τα άλλα μέλη δεν θα σεβαστούν το θάρρος που χρειάζεται για να επιστρέψουμε (). Έχουμε μάθει να σεβόμαστε απόλυτα αυτό το είδος θάρρους. Χειροκροτούμε θερμά. Δεν είναι ντροπή να υποτροπιάσεις — ντροπή είναι να μην επιστρέψεις. Πρέπει να καταρρίψουμε την ψευδαίσθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε μόνοι μας.

Ένας άλλος τύπος υποτροπής συμβαίνει όταν το να είσαι καθαρός δεν είναι η κορυφαία προτεραιότητα. Η

διατήρηση της καθαρότητας πρέπει πάντα να έρχεται πρώτη. Μερικές φορές, όλοι αντιμετωπίζουμε δυσκολίες στην αποκατάστασή μας. Συναισθηματικές υποτροπές προκύπτουν όταν δεν εφαρμόζουμε αυτά που έχουμε μάθει. Όσοι καταφέρνουν να ξεπεράσουν αυτές τις περιόδους δείχνουν ένα θάρρος που δεν είναι δικό τους. Αφού περάσουμε μια από αυτές τις περιόδους, μπορούμε εύκολα να συμφωνήσουμε ότι η νύχτα είναι πάντα πιο σκοτεινή πριν την αυγή. Μόλις ξεπεράσουμε μια δύσκολη περίοδο καθαροί, μας δίνεται ένα εργαλείο αποκατάστασης που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ξανά και ξανά.

Αν υποτροπιάσουμε, μπορεί να νιώσουμε ενοχή και ντροπή. Η υποτροπή μας είναι ντροπιαστική, αλλά δεν μπορούμε να σώσουμε ταυτόχρονα την υπόληψή μας και τον εαυτό μας. Διαπιστώνουμε ότι είναι καλύτερο να επιστρέψουμε στο πρόγραμμα το συντομότερο δυνατό. Είναι καλύτερο να καταπιούμε την περηφάνια μας παρά να πεθάνουμε ή να τρελαθούμε μόνιμα.

Όσο διατηρούμε μια στάση ευγνωμοσύνης για το ότι είμαστε καθαροί, διαπιστώνουμε ότι είναι πιο εύκολο να παραμείνουμε καθαροί. Ο καλύτερος τρόπος για να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας είναι να μεταφέρουμε το μήνυμα της εμπειρίας, της δύναμης και της ελπίδας μας στους εξαρτημένους που εξακολουθούν να υποφέρουν. Είμαστε έτοιμοι να συνεργαστούμε με οποιονδήποτε εξαρτημένο που υποφέρει.

Η καθημερινή εφαρμογή του προγράμματος προσφέρει πολλές πολύτιμες εμπειρίες. Αν μας βασανίζει η εμμονή να κάνουμε χρήση, η εμπειρία μας έχει διδάξει να καλούμε

έναν συνάδελφο εξαρτημένο που βρίσκεται σε ανάρρωση και να πηγαίνουμε σε μια συνάντηση.

Οι χρήστες είναι εγωκεντρικοί, θυμωμένοι, φοβισμένοι και μοναχικοί άνθρωποι. Στην αποκατάσταση, βιώνουμε πνευματική ανάπτυξη. Όταν χρησιμοποιούσαμε, ήμασταν ανέντιμοι, εγωιστές και συχνά εγκλειόμασταν σε ιδρύματα. Το πρόγραμμα μας επιτρέπει να γίνουμε υπεύθυνοι και παραγωγικοί μέλη της κοινωνίας.

Καθώς αρχίζουμε να λειτουργούμε στην κοινωνία, η δημιουργική μας ελευθερία μας βοηθά να ταξινομήσουμε τις προτεραιότητές μας και να κάνουμε πρώτα τα βασικά πράγματα. Η καθημερινή πρακτική του Προγράμματος των Δώδεκα Βημάτων « » (Απόλυτη Ειλικρίνεια) μας επιτρέπει να αλλάξουμε από αυτό που ήμασταν σε ανθρώπους που καθοδηγούνται από μια Ανώτερη Δύναμη. Με τη βοήθεια του σπόνσορά μας ή του πνευματικού μας συμβούλου, σταδιακά μαθαίνουμε να εμπιστευόμαστε και να εξαρτόμαστε από

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΚΤΩ

ΑΝΑΡΡΩΝΟΥΜΕ

Αν και «η πολιτική δημιουργεί περίεργους συμμάχους», όπως λέει η παλιά παροιμία, η εξάρτηση μας κάνει μοναδικούς. Οι προσωπικές μας ιστορίες μπορεί να διαφέρουν ως προς το μοτίβο, αλλά τελικά όλοι έχουμε το ίδιο κοινό στοιχείο. Αυτή η κοινή ασθένεια ή διαταραχή είναι η εξάρτηση. Γνωρίζουμε καλά τα δύο στοιχεία που συνθέτουν την πραγματική εξάρτηση: την εμμονή και τον καταναγκασμό. Εμμονή — αυτή η σταθερή ιδέα που μας οδηγεί ξανά και ξανά στο συγκεκριμένο ναρκωτικό μας, ή σε κάποιο υποκατάστατο, για να ανακτήσουμε την ευκολία και την άνεση που κάποτε γνωρίζαμε.

Η καταναγκαστικότητα — μόλις ξεκινήσουμε τη διαδικασία με μια δόση, ένα χάπι ή ένα ποτό, δεν μπορούμε να σταματήσουμε με τη δική μας δύναμη της θέλησης. Λόγω της σωματικής μας ευαισθησίας στα ναρκωτικά, είμαστε εντελώς υπό την επήρεια μιας καταστροφικής δύναμης μεγαλύτερη από εμάς τους ίδιους.

Όταν στο τέλος του δρόμου διαπιστώνουμε ότι δεν μπορούμε πλέον να λειτουργήσουμε ως ανθρώπινα όντα, είτε με είτε χωρίς ναρκωτικά, όλοι αντιμετωπίζουμε το ίδιο δίλημμα.

Τι μας μένει να κάνουμε; Φαίνεται να υπάρχει η εξής εναλλακτική λύση: είτε να συνεχίσουμε όσο καλύτερα μπορούμε μέχρι το πικρό τέλος —

φυλακές, ιδρύματα ή θάνατος — είτε να βρούμε έναν νέο τρόπο ζωής. Στο παρελθόν, πολύ λίγοι εθισμένοι είχαν αυτή την τελευταία επιλογή. Όσοι είναι εθισμένοι σήμερα είναι πιο τυχεροί. Για πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρωπότητας, ένας απλός τρόπος έχει αποδειχθεί αποτελεσματικός στη ζωή πολλών εθισμένων. Είναι διαθέσιμος σε όλους μας. Πρόκειται για ένα απλό πνευματικό — όχι θρησκευτικό — πρόγραμμα, γνωστό ως Ανώνυμοι Нарκομανείς.

Όταν η εξάρτησή μου με οδήγησε στο σημείο της απόλυτης αδυναμίας, της ανικανότητας και της παράδοσης πριν από περίπου δεκαπέντε χρόνια,* δεν υπήρχε το Ν.Α. Βρήκα το Α.Α. και σε αυτή την Κοινότητα συνάντησα εξαρτημένους που είχαν επίσης βρει ότι αυτό το πρόγραμμα ήταν η λύση στο πρόβλημά τους. Ωστόσο, γνωρίζαμε ότι πολλοί εξακολουθούσαν να βαδίζουν στον δρόμο της απογοήτευσης, της υποβάθμισης και του θανάτου, επειδή δεν μπορούσαν να ταυτιστούν με τους αλκοολικούς στο Α.Α. Η ταύτισή τους ήταν στο επίπεδο των εμφανών συμπτωμάτων και όχι στο βαθύτερο επίπεδο των συναισθημάτων ή των αισθημάτων, όπου η ενσυναίσθηση γίνεται θεραπευτική αγωγή για όλους τους εθισμένους. Μαζί με αρκετούς άλλους εξαρτημένους και μερικά μέλη των Α.Α. που είχαν μεγάλη πίστη σε εμάς και στο πρόγραμμα, ιδρύσαμε, τον Ιούλιο του 1953, αυτό που σήμερα γνωρίζουμε ως Ανώνυμοι Нарκομανείς. Θεωρήσαμε ότι τώρα ο εξαρτημένος

θα έβρισκε από την αρχή την ταύτιση που χρειαζόταν για να πείσει τον εαυτό του ότι μπορούσε να παραμείνει καθαρός, με το παράδειγμα άλλων που είχαν αναρρώσει εδώ και πολλά χρόνια.

Ότι αυτό ήταν το κύριο απαραίτητο στοιχείο έχει αποδειχθεί με την πάροδο των χρόνων. Αυτή η σιωπηλή γλώσσα αναγνώρισης, πίστης και εμπιστοσύνης, που ονομάζουμε ενσυναίσθηση, δημιούργησε την ατμόσφαιρα στην οποία μπορούσαμε να αισθανθούμε το χρόνο, να αγγίζουμε την πραγματικότητα και να αναγνωρίσουμε πνευματικές αξίες που πολλοί από εμάς είχαν χάσει εδώ και καιρό. Στο πρόγραμμα αποκατάστασής μας αυξάνουμε τον αριθμό και τη δύναμή μας. Ποτέ πριν τόσοι πολλοί καθαροί εξαρτημένοι, από δική τους επιλογή και σε μια ελεύθερη κοινωνία, δεν είχαν τη δυνατότητα να συναντιούνται όπου θέλουν, για να διατηρήσουν την αποκατάστασή τους με απόλυτη δημιουργική ελευθερία.

Ακόμα και οι εξαρτημένοι έλεγαν ότι δεν μπορούσε να γίνει με τον τρόπο που το είχαμε σχεδιάσει. Πιστεύαμε στις ανοιχτές συναντήσεις « » (Ανοιχτή Συνάντηση) — όχι πια κρυψίματα όπως είχαν δοκιμάσει άλλες ομάδες. Πιστεύαμε ότι αυτό διέφερε από όλες τις άλλες μεθόδους που είχαν δοκιμάσει στο παρελθόν όσοι υποστήριζαν τη μακροχρόνια απομόνωση από την κοινωνία. Θεωρούσαμε ότι όσο πιο γρήγορα ο εξαρτημένος μπορούσε να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του στην

καθημερινή ζωή, τόσο πιο γρήγορα θα γινόταν ένας πραγματικά παραγωγικός πολίτης. Τελικά πρέπει να σταθεί κανείς στα πόδια του και να αντιμετωπίσει τη ζωή με τους δικούς της όρους, οπότε γιατί να μην το κάνουμε από την αρχή.

Φυσικά, εξαιτίας αυτού, πολλοί υπέστησαν υποτροπή και πολλοί χάθηκαν εντελώς. Ωστόσο, πολλοί παρέμειναν και μερικοί επέστρεψαν μετά την οπισθοδρόμησή τους. Το πιο θετικό είναι το γεγονός ότι από αυτούς που είναι τώρα μέλη μας, πολλοί έχουν μακρά περίοδο πλήρους αποχής και είναι σε καλύτερη θέση να βοηθήσουν τους νεοεισερχόμενους. Η στάση τους, βασισμένη στις πνευματικές αξίες των βημάτων και των παραδόσεών μας, είναι η δυναμική δύναμη που φέρνει αύξηση και ενότητα στο πρόγραμμά μας. Τώρα γνωρίζουμε ότι έχει έρθει η στιγμή που το παλιό και κουραστικό ψέμα «Μια φορά εθισμένος, πάντα εθισμένος» δεν θα είναι πλέον ανεκτό ούτε από την κοινωνία ούτε από τον ίδιο τον εθισμένο. Εμείς αναρρώνουμε.

Η ανάρρωση ξεκινά με την παράδοση. Από εκείνο το σημείο, ο καθένας από εμάς θυμάται ότι μια μέρα χωρίς ναρκωτικά είναι μια μέρα που κερδίσαμε. Στο Narcotics Anonymous, η στάση, οι σκέψεις και οι αντιδράσεις μας αλλάζουν. Συνειδητοποιούμε ότι δεν είμαστε ξένοι και αρχίζουμε να κατανοούμε και να αποδεχόμαστε ποιοι είμαστε.

Όσο υπάρχουν άνθρωποι, υπάρχει και η εξάρτηση. Για εμάς, η εξάρτηση είναι μια εμμονή να χρησιμοποιούμε τα ναρκωτικά που μας καταστρέφουν, ακολουθούμενη από μια παρόρμηση που μας αναγκάζει να συνεχίσουμε. Η πλήρης αποχή είναι το θεμέλιο του νέου τρόπου ζωής μας.

Στο παρελθόν, δεν υπήρχε ελπίδα για έναν εξαρτημένο. Στο Narcotics Anonymous, μαθαίνουμε να μοιραζόμαστε τη μοναξιά, τον θυμό και τον φόβο που έχουν από κοινού οι εξαρτημένοι και δεν μπορούν να ελέγξουν. Οι παλιές μας ιδέες είναι αυτές που μας έβαλαν σε μπελάδες. Δεν ήμασταν προσανατολισμένοι προς την ικανοποίηση, εστιάζαμε στην κενότητα και την αναξιότητα όλων αυτών. Δεν μπορούσαμε να αντιμετωπίσουμε την επιτυχία, οπότε η αποτυχία έγινε τρόπος ζωής. Στην αποκατάσταση, οι αποτυχίες είναι μόνο προσωρινές αναποδιές και όχι κρίκοι μιας αδιάσπαστης αλυσίδας. Η ειλικρίνεια, η ανοιχτότητα και η προθυμία για αλλαγή είναι όλες νέες στάσεις που μας βοηθούν να παραδεχτούμε τα λάθη μας και να ζητήσουμε βοήθεια. Δεν είμαστε πλέον υποχρεωμένοι να ενεργούμε ενάντια στην αληθινή μας φύση και να κάνουμε πράγματα που δεν θέλουμε πραγματικά να κάνουμε.

Οι περισσότεροι εθισμένοι αντιστέκονται στην αποκατάσταση, και το πρόγραμμα που μοιραζόμαστε μαζί τους παρεμβαίνει στη χρήση τους. Αν οι νεοεισερχόμενοι μας λένε ότι μπορούν να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν ναρκωτικά σε οποιαδήποτε μορφή και να μην υποστούν αρνητικές επιπτώσεις, υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους μπορούμε να το δούμε. Η πρώτη πιθανότητα είναι ότι δεν είναι εξαρτημένοι. Η άλλη είναι ότι η ασθένειά τους δεν έχει γίνει εμφανής σε αυτούς και ότι εξακολουθούν να

αρνούνται την εξάρτησή τους. Η εξάρτηση και η αποχή παραμορφώνουν τη λογική σκέψη, και οι νεοεισερχόμενοι συνήθως επικεντρώνονται στις διαφορές παρά στις ομοιότητες. Αναζητούν τρόπους να διαψεύσουν τα στοιχεία της εξάρτησης ή να αποκλείσουν τον εαυτό τους από την αποκατάσταση.

Πολλοί από εμάς κάναμε το ίδιο όταν ήμασταν νέοι, οπότε όταν συνεργαζόμαστε με άλλους προσπαθούμε να μην κάνουμε ή να μην πούμε τίποτα που θα τους δώσει δικαιολογία να συνεχίσουν να κάνουν χρήση. Γνωρίζουμε ότι η ειλικρίνεια και η ενσυναίσθηση είναι απαραίτητες. Η πλήρης παράδοση είναι το κλειδί για την αποκατάσταση, και η απόλυτη αποχή είναι το μόνο πράγμα που έχει λειτουργήσει για εμάς. Σύμφωνα με την εμπειρία μας, κανένας εξαρτημένος που έχει παραδοθεί πλήρως σε αυτό το πρόγραμμα δεν έχει αποτύχει να βρει την αποκατάσταση.

Το Narcotics Anonymous είναι ένα πνευματικό, όχι θρησκευτικό πρόγραμμα. Κάθε καθαρός εξαρτημένος είναι ένα θαύμα, και το να διατηρείς το θαύμα ζωντανό είναι μια συνεχής διαδικασία συνειδητοποίησης, παράδοσης και ανάπτυξης. Για έναν εξαρτημένο, το να μην κάνει χρήση είναι μια ανώμαλη κατάσταση. Μαθαίνουμε να ζούμε καθαρά. Μαθαίνουμε να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας και να σκεφτόμαστε και τις δύο πλευρές των πραγμάτων. Η λήψη αποφάσεων είναι δύσκολη στην αρχή. Πριν καθαρίσουμε, οι περισσότερες από τις ενέργειές μας καθοδηγούνταν από την παρόρμηση. Σήμερα, δεν είμαστε εγκλωβισμένοι σε αυτόν τον τρόπο σκέψης. Είμαστε ελεύθεροι.

Στην αποκατάστασή μας, θεωρούμε απαραίτητο να αποδεχόμαστε την πραγματικότητα. Μόλις το καταφέρουμε αυτό, δεν θεωρούμε απαραίτητο να κάνουμε χρήση ναρκωτικών σε μια προσπάθεια να αλλάξουμε τις αντιλήψεις μας. Χωρίς ναρκωτικά, έχουμε την ευκαιρία να αρχίσουμε να λειτουργούμε ως χρήσιμοι άνθρωποι, αν αποδεχτούμε τον εαυτό μας και τον κόσμο ακριβώς όπως είναι. Μαθαίνουμε ότι οι συγκρούσεις είναι μέρος της πραγματικότητας και μαθαίνουμε νέους τρόπους για να τις επιλύουμε αντί να τις αποφεύγουμε. Είναι μέρος του πραγματικού κόσμου. Μαθαίνουμε να μην εμπλεκόμαστε συναισθηματικά με τα προβλήματα. Αντιμετωπίζουμε ό,τι έχουμε μπροστά μας και προσπαθούμε να μην επιβάλλουμε λύσεις. Έχουμε μάθει ότι αν μια λύση δεν είναι πρακτική, δεν είναι πνευματική. Στο παρελθόν, μετατρέπαμε απλές καταστάσεις σε προβλήματα, κάναμε από μια μύγα ελέφαντα. Οι καλύτερες ιδέες μας μας έφεραν εδώ. Στην αποκατάσταση, μαθαίνουμε να βασιζόμαστε σε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς. Δεν έχουμε όλες τις απαντήσεις ή τις λύσεις, αλλά μπορούμε να μάθουμε να ζούμε χωρίς ναρκωτικά. Μπορούμε να παραμείνουμε καθαροί και να απολαμβάνουμε τη ζωή, αν θυμόμαστε να ζούμε «Μόνο για Σήμερα».

Δεν είμαστε υπεύθυνοι για την ασθένειά μας, μόνο για την ανάρρωσή μας. Καθώς αρχίζουμε να εφαρμόζουμε όσα έχουμε μάθει, η ζωή μας αρχίζει να αλλάζει προς το καλύτερο. Ζητάμε βοήθεια από εξαρτημένους που απολαμβάνουν μια ζωή χωρίς την εμμονή της χρήσης ναρκωτικών. Δεν χρειάζεται να κατανοήσουμε αυτό το

πρόγραμμα για να λειτουργήσει. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να ακολουθήσουμε τις οδηγίες.

Βρίσκουμε ανακούφιση μέσω των Δώδεκα Βημάτων, τα οποία είναι απαραίτητα για τη διαδικασία ανάρρωσης, επειδή αποτελούν έναν νέο, πνευματικό τρόπο ζωής που μας επιτρέπει να συμμετέχουμε στην ανάρρωσή μας.

Από την πρώτη μέρα, τα Δώδεκα Βήματα γίνονται μέρος της ζωής μας. Στην αρχή, μπορεί να είμαστε γεμάτοι αρνητικότητα και να επιτρέπουμε μόνο στο Πρώτο Βήμα να πάρει θέση. Αργότερα, έχουμε λιγότερο φόβο και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτά τα εργαλεία πληρέστερα και προς όφελός μας. Συνειδητοποιούμε ότι τα παλιά συναισθήματα και οι φόβοι είναι συμπτώματα της ασθένειάς μας. Η πραγματική ελευθερία είναι πλέον δυνατή.

Καθώς αναρρώνουμε, αποκτούμε μια νέα προοπτική για την καθαρότητα. Απολαμβάνουμε ένα αίσθημα απελευθέρωσης και ελευθερίας από την επιθυμία να κάνουμε χρήση. Ανακαλύπτουμε ότι όλοι όσοι συναντάμε έχουν τελικά κάτι να μας προσφέρουν. Γινόμαστε ικανοί να λαμβάνουμε καθώς και να δίνουμε. Η ζωή μπορεί να γίνει μια νέα περιπέτεια για εμάς. Γνωρίζουμε την ευτυχία, τη χαρά και την ελευθερία.

Δεν υπάρχει πρότυπο για τον εξαρτημένο που αναρρώνει. Όταν τα ναρκωτικά εξαφανίζονται και ο εξαρτημένος ακολουθεί το πρόγραμμα, συμβαίνουν θαυμάσια πράγματα. Ξυπνούν χαμένα όνειρα και αναδύονται νέες δυνατότητες. Η προθυμία μας να αναπτυχθούμε πνευματικά μας κρατάει αισιόδοξους. Όταν αναλαμβάνουμε τις δράσεις που υποδεικνύονται στα

βήματα, το αποτέλεσμα είναι μια αλλαγή στην προσωπικότητά μας. Είναι οι δράσεις μας που έχουν σημασία. Αφήνουμε τα αποτελέσματα στην Ανώτερη Δύναμη.

Η αποκατάσταση γίνεται μια διαδικασία επαφής. Χάνουμε τον φόβο να αγγίζουμε και να μας αγγίζουν. Μαθαίνουμε ότι μια απλή, τρυφερή αγκαλιά μπορεί να κάνει όλη τη διαφορά στον κόσμο όταν νιώθουμε μόνοι. Βιώνουμε την αληθινή αγάπη και την αληθινή φιλία.

Γνωρίζουμε ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι σε μια ασθένεια που είναι ανίατη, προοδευτική και θανατηφόρα. Αν δεν σταματήσει, χειροτερεύει μέχρι να πεθάνουμε. Δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την εμμονή και τον καταναγκασμό. Η μόνη εναλλακτική λύση είναι να σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε και να αρχίσουμε να μαθαίνουμε πώς να ζούμε. Όταν είμαστε πρόθυμοι να ακολουθήσουμε αυτή την πορεία δράσης και να εκμεταλλευτούμε τη βοήθεια που μας προσφέρεται, μια εντελώς νέα ζωή είναι δυνατή. Με αυτόν τον τρόπο, αναρρώνουμε. Σήμερα, ασφαλείς στην αγάπη της Κοινότητας, μπορούμε επιτέλους να κοιτάζουμε έναν άλλο άνθρωπο στα μάτια και να είμαστε ευγνώμονες για το ποιοι είμαστε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΝΕΑ

Μόνο για σήμερα

ΖΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Πες στον εαυτό σου:

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ οι σκέψεις μου θα είναι στραμμένες στην ανάρρωσή μου, στο να ζω και να απολαμβάνω τη ζωή χωρίς τη χρήση ναρκωτικών.

Μόνο για σήμερα θα έχω πίστη σε κάποιον από την Α.Α. που πιστεύει σε μένα και θέλει να με βοηθήσει στην ανάρρωσή μου.

Μόνο για σήμερα θα έχω ένα πρόγραμμα. Θα προσπαθήσω να το ακολουθήσω με όλες μου τις δυνάμεις.

Μόνο για σήμερα, μέσω της Ν.Α., θα προσπαθήσω να αποκτήσω μια καλύτερη προοπτική για τη ζωή μου.

Μόνο για σήμερα δεν θα φοβάμαι, οι σκέψεις μου θα είναι στραμμένες στις νέες μου σχέσεις, σε ανθρώπους που δεν κάνουν χρήση και που έχουν βρει έναν νέο τρόπο ζωής. Όσο ακολουθώ αυτόν τον τρόπο, δεν έχω τίποτα να φοβάμαι.

Παραδεχόμαστε ότι η ζωή μας ήταν ανεξέλεγκτη, αλλά μερικές φορές έχουμε πρόβλημα να παραδεχτούμε ότι χρειαζόμαστε βοήθεια. Η δική μας θέληση οδηγεί σε πολλά προβλήματα στην ανάρρωσή μας. Θέλουμε και απαιτούμε τα πράγματα να γίνονται πάντα με τον δικό μας τρόπο. Θα έπρεπε να γνωρίζουμε από την εμπειρία μας ότι ο τρόπος που κάναμε τα πράγματα δεν δούλευε. Η αρχή της παράδοσης μας οδηγεί σε έναν τρόπο ζωής στον οποίο αντλούμε δύναμη από μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς. Η καθημερινή μας παράδοση στην Ανώτερη Δύναμη μας παρέχει τη βοήθεια που χρειαζόμαστε. Ως εξαρτημένοι,

έχουμε πρόβλημα με την αποδοχή, η οποία είναι κρίσιμη για την ανάρρωσή μας. Όταν αρνούμαστε να ασκήσουμε την αποδοχή, στην ουσία εξακολουθούμε να αρνούμαστε την πίστη μας σε μια Ανώτερη Δύναμη. Η ανησυχία είναι έλλειψη πίστης.

Η παράδοση της θέλησής μας μας φέρνει σε επαφή με μια Ανώτερη Δύναμη που γεμίζει το κενό μέσα μας που τίποτα δεν θα μπορούσε ποτέ να γεμίσει. Μάθαμε να εμπιστευόμαστε τον Θεό για καθημερινή βοήθεια. Το να ζούμε μόνο για το σήμερα ανακουφίζει το βάρος του παρελθόντος και τον φόβο για το μέλλον. Μάθαμε να κάνουμε ό,τι είναι απαραίτητο και να αφήνουμε τα αποτελέσματα στα χέρια της Ανώτερης Δύναμης.

Το Πρόγραμμα των Ανώνυμων Нарκομανών είναι πνευματικό. Προτείνουμε ανεπιφύλακτα στα μέλη να προσπαθήσουν να βρουν μια Ανώτερη Δύναμη σύμφωνα με την αντίληψή τους. Μερικοί από εμάς έχουν βαθιές πνευματικές εμπειρίες, δραματικές και εμπνευσμένες. Για άλλους, η αφύπνιση είναι πιο διακριτική. Αναρρώνουμε σε μια ατμόσφαιρα αποδοχής και σεβασμού των πεποιθήσεων του άλλου. Προσπαθούμε να αποφύγουμε την αυταπάτη της αλαζονείας και της αυτοδικαιότητας. Καθώς αναπτύσσουμε την πίστη στην καθημερινή μας ζωή, διαπιστώνουμε ότι η Ανώτερη Δύναμη μας παρέχει τη δύναμη και την καθοδήγηση που χρειαζόμαστε.

Ο καθένας από εμάς είναι ελεύθερος να διαμορφώσει τη δική του αντίληψη για μια Ανώτερη Δύναμη. Πολλοί από εμάς ήμασταν καχύποπτοι και σκεπτικοί λόγω των απογοητεύσεων που είχαμε με τη θρησκεία. Ως νέα μέλη, η συζήτηση για τον Θεό που ακούγαμε στις συναντήσεις μας

απωθούσε. Μέχρι να αναζητήσουμε τις δικές μας απαντήσεις σε αυτόν τον τομέα, ήμασταν παγιδευμένοι στις ιδέες που είχαμε συλλέξει από το παρελθόν μας. Οι αγνωστικιστές και οι άθεοι μερικές φορές ξεκινούν απλά μιλώντας σε «ό,τι υπάρχει». Υπάρχει ένα πνεύμα ή μια ενέργεια που μπορεί να γίνει αισθητή στις συναντήσεις. Αυτή είναι μερικές φορές η πρώτη αντίληψη των νεοεισερχόμενων για μια Ανώτερη Δύναμη. Οι ιδέες από το παρελθόν είναι συχνά ατελείς και μη ικανοποιητικές. Όλα όσα γνωρίζουμε υπόκεινται σε αναθεώρηση, ειδικά όσα γνωρίζουμε για την αλήθεια. Αναθεωρούμε τις παλιές μας ιδέες, ώστε να μπορέσουμε να εξοικειωθούμε με τις νέες ιδέες που οδηγούν σε έναν νέο τρόπο ζωής. Αναγνωρίζουμε ότι είμαστε άνθρωποι με σωματική, ψυχική και πνευματική ασθένεια. Όταν αποδεχόμαστε ότι η εξάρτησή μας προκάλεσε τη δική μας κόλαση και ότι υπάρχει μια δύναμη που μπορεί να μας βοηθήσει, αρχίζουμε να κάνουμε πρόοδο στην επίλυση των προβλημάτων μας.

Η έλλειψη καθημερινής συντήρησης μπορεί να εκδηλωθεί με πολλούς τρόπους. Μέσα από μια προσπάθεια με ανοιχτό μυαλό, καταλήγουμε να βασιζόμαστε σε μια καθημερινή σχέση με τον Θεό, όπως τον κατανοούμε. Κάθε μέρα, οι περισσότεροι από εμάς ζητάμε από την Ανώτερη Δύναμη να μας βοηθήσει να παραμείνουμε καθαροί, και κάθε βράδυ ευχαριστούμε για το δώρο της ανάρρωσης. Καθώς η ζωή μας γίνεται πιο άνετη, πολλοί από εμάς πέφτουμε σε πνευματική αυταρέσκεια και, διακινδυνεύοντας την υποτροπή, βρισκόμαστε στην ίδια φρίκη και απώλεια σκοπού από την οποία μας έχει δοθεί μόνο μια καθημερινή αναστολή. Αυτό είναι, ελπίζουμε,

όταν ο πόνος μας μας παρακινεί να ανανεώσουμε την καθημερινή πνευματική μας συντήρηση. Ένας τρόπος με τον οποίο μπορούμε να συνεχίσουμε μια συνειδητή επαφή, ειδικά σε δύσκολες στιγμές, είναι να καταγράψουμε τα πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες.

Πολλοί από εμάς έχουμε διαπιστώσει ότι το να αφιερώνουμε χρόνο για να ηρεμήσουμε είναι χρήσιμο για να έρθουμε σε συνειδητή επαφή με την Ανώτερη Δύναμη. Η διαλογισμός, ηρεμώντας το μυαλό, μπορεί να μας οδηγήσει στην ηρεμία και τη γαλήνη. Αυτή η ηρεμία του μυαλού μπορεί να επιτευχθεί σε οποιοδήποτε μέρος, χρόνο ή τρόπο, ανάλογα με το άτομο.

Η Ανώτερη Δύναμή μας είναι προσβάσιμη σε εμάς ανά πάσα στιγμή. Λαμβάνουμε καθοδήγηση όταν ζητάμε να γνωρίσουμε το θέλημα του Θεού για εμάς. Σταδιακά, καθώς γινόμαστε πιο θεοκεντρικοί παρά εγωκεντρικοί, η απελπισία μας μετατρέπεται σε ελπίδα. Η αλλαγή περιλαμβάνει επίσης τη μεγάλη πηγή του φόβου, το άγνωστο. Η Ανώτερη Δύναμή μας είναι η πηγή του θάρρους που χρειαζόμαστε για να αντιμετωπίσουμε αυτόν τον φόβο.

Μερικά πράγματα πρέπει να τα αποδεχτούμε, άλλα μπορούμε να τα αλλάξουμε. Η σοφία να γνωρίζουμε τη διαφορά έρχεται με την ανάπτυξη του πνευματικού μας προγράμματος. Αν διατηρούμε την πνευματική μας κατάσταση καθημερινά, μας είναι πιο εύκολο να αντιμετωπίσουμε τον πόνο και τη σύγχυση. Αυτή είναι η συναισθηματική σταθερότητα που χρειαζόμαστε τόσο πολύ. Με τη βοήθεια της Ανώτερης Δύναμης, δεν χρειάζεται να ξαναχρησιμοποιήσουμε ποτέ.

Κάθε καθарός εξαρτημένος είναι ένα θαύμα. Διατηρούμε αυτό το θαύμα ζωντανό σε συνεχή ανάρρωση με θετική στάση. Αν, μετά από ένα χρονικό διάστημα, βρούμε τον εαυτό μας σε δυσκολία με την ανάρρωσή μας, πιθανόν έχουμε σταματήσει να κάνουμε ένα ή περισσότερα από τα πράγματα που μας βοήθησαν στα πρώτα στάδια της ανάρρωσής μας.

Τρεις βασικές πνευματικές αρχές είναι η ειλικρίνεια, η ανοιχτότητα και η προθυμία. Αυτές είναι οι ΠΩΣ του προγράμματός μας. Η αρχική ειλικρίνεια που εκφράζουμε είναι η επιθυμία να σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε. Στη συνέχεια, παραδεχόμαστε ειλικρινά την αδυναμία μας και την αδυναμία διαχείρισης της ζωής μας.

Η αυστηρή ειλικρίνεια είναι το πιο σημαντικό εργαλείο για να μάθουμε να ζούμε για το σήμερα. Αν και η ειλικρίνεια είναι δύσκολο να εφαρμοστεί, είναι και η πιο ικανοποιητική. Η ειλικρίνεια είναι το αντίδοτο στην αρρωστημένη σκέψη μας. Η νέα μας πίστη χρησιμεύει ως σταθερή βάση για το θάρρος μας στο μέλλον.

Αυτό που ξέραμε για τη ζωή πριν έρθουμε στην Ν.Α. σχεδόν μας σκότωσε. Η διαχείριση της ζωής μας μας οδήγησε στο Πρόγραμμα των Ανώνυμων Ναρκομανών. Ήρθαμε στην Ν.Α. γνωρίζοντας πολύ λίγα για το πώς να είμαστε ευτυχισμένοι και να απολαμβάνουμε τη ζωή. Μια νέα ιδέα δεν μπορεί να εμφυτευτεί σε ένα κλειστό μυαλό. Το να είμαστε ανοιχτόμυαλοι μας επιτρέπει να ακούσουμε κάτι που μπορεί να μας σώσει τη ζωή. Μας επιτρέπει να ακούσουμε αντίθετες απόψεις και να καταλήξουμε στα δικά μας συμπεράσματα. Η ανοιχτότητα μας οδηγεί στις ίδιες τις γνώσεις που μας διέφευγαν κατά τη διάρκεια της

ζωής μας. Αυτή η αρχή μας επιτρέπει να συμμετέχουμε σε μια συζήτηση χωρίς να βγάζουμε βιαστικά συμπεράσματα ή να προκαθορίζουμε το σωστό και το λάθος. Δεν χρειάζεται πλέον να γελοιοποιούμαστε υπερασπιζόμενοι ανύπαρκτες αρετές. Έχουμε μάθει ότι είναι εντάξει να μην γνωρίζουμε όλες τις απαντήσεις, γιατί τότε είμαστε δεκτικοί στη μάθηση και μπορούμε να μάθουμε να ζούμε τη νέα μας ζωή με επιτυχία.

Ωστόσο, η ανοιχτότητα χωρίς προθυμία δεν θα μας οδηγήσει πουθενά. Πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να κάνουμε ό,τι είναι απαραίτητο για να αναρρώσουμε. Ποτέ δεν ξέρουμε πότε θα έρθει η στιγμή που θα πρέπει να καταβάλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια και δύναμη για να παραμείνουμε καθαροί.

Η ειλικρίνεια, η ανοιχτότητα και η προθυμία λειτουργούν από κοινού. Η έλλειψη ενός από αυτά τα στοιχεία στο προσωπικό μας πρόγραμμα μπορεί να οδηγήσει σε υποτροπή και σίγουρα θα κάνει την ανάρρωση δύσκολη και επώδυνη, ενώ θα μπορούσε να είναι απλή. Αυτό το πρόγραμμα είναι ζωτικό μέρος της καθημερινής μας ζωής. Αν δεν υπήρχε αυτό το πρόγραμμα, οι περισσότεροι από εμάς θα ήμασταν νεκροί ή θα βρισκόμασταν σε ιδρύματα. Η οπτική μας αλλάζει από αυτή ενός μοναχικού ατόμου σε αυτή ενός μέλους. Δίνουμε έμφαση στο να βάζουμε τάξη στη ζωή μας, γιατί αυτό μας φέρνει ανακούφιση. Εμπιστευόμαστε την Ανώτερη Δύναμη για τη δύναμη να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας.

Ένας τρόπος για να εφαρμόσουμε τις αρχές του HOW είναι να κάνουμε καθημερινά απολογισμό. Ο απολογισμός μας επιτρέπει να αναγνωρίζουμε την καθημερινή μας

πρόοδο. Δεν πρέπει να ξεχνάμε τα πλεονεκτήματά μας ενώ προσπαθούμε να εξαλείψουμε τα ελαττώματά μας. Η παλιά αυταπάτη και ο εγωκεντρισμός μπορούν να αντικατασταθούν από πνευματικές αρχές.

Το να παραμένουμε καθαροί είναι το πρώτο βήμα για να αντιμετωπίσουμε τη ζωή. Όταν ασκούμαστε στην αποδοχή, η ζωή μας απλοποιείται. Όταν προκύπτουν προβλήματα, ελπίζουμε να είμαστε καλά εξοπλισμένοι με τα εργαλεία του προγράμματος. Πρέπει ειλικρινά να εγκαταλείψουμε τον εγωκεντρισμό και την αυτοκαταστροφικότητά μας. Στο παρελθόν, πιστεύαμε ότι η απελπισία θα μας έδινε τη δύναμη να επιβιώσουμε. Τώρα αποδεχόμαστε την ευθύνη για τα προβλήματά μας και βλέπουμε ότι είμαστε εξίσου υπεύθυνοι για τις λύσεις μας.

Ως εξαρτημένοι σε ανάρρωση, μαθαίνουμε να είμαστε ευγνώμονες. Καθώς τα ελαττώματά μας εξαλείφονται, είμαστε ελεύθεροι να γίνουμε ό,τι μπορούμε. Αναδύομαστε ως νέα άτομα με συνείδηση του εαυτού μας και την ικανότητα να καταλάβουμε τη θέση μας στον κόσμο.

Ζώντας τα βήματα, αρχίζουμε να αφήνουμε πίσω την εμμονή μας με τον εαυτό μας. Ζητάμε από μια Ανώτερη Δύναμη να αφαιρέσει τον φόβο μας να αντιμετωπίσουμε τον εαυτό μας και τη ζωή. Επαναπροσδιορίζουμε τον εαυτό μας ακολουθώντας τα βήματα και χρησιμοποιώντας τα εργαλεία της αποκατάστασης. Βλέπουμε τον εαυτό μας διαφορετικά. Η προσωπικότητά μας αλλάζει. Γινόμαστε άνθρωποι με συναισθήματα, ικανοί να ανταποκριθούμε κατάλληλα στη ζωή. Βάζουμε την πνευματική ζωή πρώτα και μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε την υπομονή, την

ανεκτικότητα και την ταπεινότητα στις καθημερινές μας υποθέσεις.

Άλλοι άνθρωποι στη ζωή μας μας βοηθούν να αναπτύξουμε εμπιστοσύνη και στοργική στάση, απαιτούμε λιγότερα και δίνουμε περισσότερα. Θυμώνουμε πιο αργά και συγχωρούμε πιο γρήγορα. Μαθαίνουμε για την αγάπη που λαμβάνουμε στην Κοινότητά μας. Αρχίζουμε να νιώθουμε αξιαγάπητοι, ένα συναίσθημα εντελώς ξένο προς τον παλιό εγωκεντρικό εαυτό μας.

Το εγώ μας έλεγχε με κάθε είδους λεπτούς τρόπους. Ο θυμός είναι η αντίδρασή μας στην παρούσα πραγματικότητα. Οι δυσαρέσκειες είναι η επανάληψη των εμπειριών του παρελθόντος ξανά και ξανά, και ο φόβος είναι η αντίδρασή μας στο μέλλον (). Πρέπει να γίνουμε πρόθυμοι να αφήσουμε τον Θεό να αφαιρέσει αυτά τα ελαττώματα που επιβαρύνουν την πνευματική μας ανάπτυξη.

Νέες ιδέες μας προσφέρονται μέσω της ανταλλαγής των εμπειριών μας. Με την αυστηρή εφαρμογή των λίγων απλών οδηγιών αυτού του κεφαλαίου, αναρρώνουμε καθημερινά. Οι αρχές του προγράμματος διαμορφώνουν την προσωπικότητά μας.

Από την απομόνωση της εξάρτησής μας, βρίσκουμε μια κοινότητα ανθρώπων με κοινό δεσμό την ανάρρωση. Η Ν.Α. είναι σαν μια σωσίβια λέμβος σε μια θάλασσα απομόνωσης, απελπισίας και καταστροφικού χάους. Η πίστη, η δύναμη και η ελπίδα μας προέρχονται από ανθρώπους που μοιράζονται την ανάρρωσή τους και από τη σχέση μας με τον Θεό όπως τον αντιλαμβανόμαστε. Στην αρχή είναι περίεργο να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά

μας. Μέρος του πόνου της εξάρτησης είναι το να είμαστε αποκομμένοι από αυτή την εμπειρία μοιρασιάς. Αν βρεθούμε σε κακή κατάσταση ή αισθανθούμε ότι έρχονται προβλήματα, καλούμε κάποιον ή πηγαίνουμε σε μια συνάντηση. Μαθαίνουμε να ζητάμε βοήθεια πριν πάρουμε δύσκολες αποφάσεις. Με το να ταπεινώνουμε τον εαυτό μας και να ζητάμε βοήθεια, μπορούμε να ξεπεράσουμε τις πιο δύσκολες στιγμές. Δεν μπορώ, μπορούμε! Με αυτόν τον τρόπο βρίσκουμε τη δύναμη που χρειαζόμαστε. Δημιουργούμε έναν αμοιβαίο δεσμό, καθώς μοιραζόμαστε τους πνευματικούς και ψυχικούς μας πόρους.

Η ανταλλαγή εμπειριών σε τακτικές συναντήσεις και σε ατομικές συναντήσεις με εξαρτημένους που βρίσκονται σε φάση αποκατάστασης μας βοηθά να παραμείνουμε καθαροί. Η συμμετοχή στις συναντήσεις μας θυμίζει πώς είναι να είσαι νέος και τη προοδευτική φύση της ασθένειάς μας. Η συμμετοχή στην ομάδα μας μας δίνει ενθάρρυνση από τους ανθρώπους που γνωρίζουμε. Αυτό στηρίζει την αποκατάστασή μας και μας βοηθά στην καθημερινή μας ζωή. Όταν λέμε ειλικρινά την ιστορία μας, κάποιος άλλος μπορεί να ταυτιστεί μαζί μας. Η εξυπηρέτηση των αναγκών των μελών μας και η διάδοση του μηνυματός μας μας δίνει ένα αίσθημα χαράς. Η υπηρεσία μας δίνει ευκαιρίες να αναπτυχθούμε με τρόπους που επηρεάζουν όλους τους τομείς της ζωής μας. Η εμπειρία μας στην ανάρρωση μπορεί να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους, αυτό που λειτούργησε για εμάς μπορεί να λειτουργήσει και για αυτούς. Οι περισσότεροι εξαρτημένοι είναι σε θέση να δεχτούν αυτόν τον τύπο ανταλλαγής, ακόμη και από την αρχή. Οι συγκεντρώσεις

μετά τις συναντήσεις μας είναι καλές ευκαιρίες για να μοιραστούμε πράγματα που δεν προλάβουμε να συζητήσουμε κατά τη διάρκεια της συνάντησης. Αυτή είναι επίσης μια καλή στιγμή για να μιλήσουμε κατ' ιδίαν με τους χορηγούς μας. Τα πράγματα που πρέπει να ακούσουμε θα εμφανιστούν και θα γίνουν σαφή για εμάς.

Μοιραζόμενοι την εμπειρία της αποκατάστασής μας με τους νεοεισερχόμενους, βοηθάμε τους εαυτούς μας να παραμείνουμε καθαροί. Μοιραζόμαστε άνεση και ενθάρρυνση με τους άλλους. Σήμερα έχουμε ανθρώπους στη ζωή μας που στέκονται δίπλα μας. Απομακρύνοντας τον εγωκεντρισμό μας, αποκτούμε μια καλύτερη προοπτική για τη ζωή. Ζητώντας βοήθεια, μπορούμε να αλλάξουμε. Το να μοιραζόμαστε είναι μερικές φορές επικίνδυνο, αλλά γινόμενοι ευάλωτοι, μπορούμε να μεγαλώσουμε.

Κάποιοι θα έρθουν στο Narcotics Anonymous προσπαθώντας ακόμα να χρησιμοποιήσουν τους άλλους για να τους βοηθήσουν να συνεχίσουν τη συνήθειά τους. Το κλειστό μυαλό τους είναι ένα εμπόδιο στην αλλαγή. Ένα πνεύμα ανοιχτόμυαλης σκέψης, σε συνδυασμό με την παραδοχή της αδυναμίας, είναι το κλειδί που θα ξεκλειδώσει την πόρτα της ανάρρωσης. Αν κάποιος με πρόβλημα ναρκωτικών έρθει σε εμάς αναζητώντας ανάρρωση και είναι πρόθυμος, μοιραζόμαστε ευχαρίστως μαζί του πώς παραμένουμε καθαροί.

Αναπτύσσουμε αυτοεκτίμηση καθώς βοηθάμε τους άλλους να βρουν έναν νέο τρόπο ζωής. Όταν αξιολογούμε ειλικρινά αυτό που έχουμε, μπορούμε να μάθουμε να το εκτιμούμε. Αρχίζουμε να νιώθουμε ότι αξίζουμε κάτι ως μέλη της Ν.Α. Μπορούμε να μεταφέρουμε τα δώρα της

αποκατάστασης μαζί μας παντού. Τα Δώδεκα Βήματα της Narcotics Anonymous είναι μια προοδευτική διαδικασία αποκατάστασης που εφαρμόζεται στην καθημερινή μας ζωή. Η συνεχής αποκατάσταση εξαρτάται από τη σχέση μας με έναν αγαπητό Θεό που μας φροντίζει και θα κάνει για μας ό,τι είναι αδύνατο να κάνουμε για τον εαυτό μας.

Κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής μας, ο καθένας από εμάς καταλήγει στη δική του κατανόηση του προγράμματος. Αν έχουμε δυσκολίες, εμπιστευόμαστε τις ομάδες μας, τους σπόνσορές μας και την Ανώτερη Δύναμη να μας καθοδηγήσουν. Έτσι, η ανάρρωση, όπως την βρίσκουμε στους Ανώνυμους Ναρκομανείς, προέρχεται τόσο από μέσα όσο και από έξω.

Ζούμε μια μέρα τη φορά, αλλά και από στιγμή σε στιγμή. Όταν σταματάμε να ζούμε στο εδώ και τώρα, τα προβλήματά μας μεγεθύνονται παράλογα. Η υπομονή δεν είναι ένα ισχυρό σημείο για εμάς. Γι' αυτό χρειαζόμαστε τα συνθήματά μας και τους φίλους μας από το Ν.Α. για να μας υπενθυμίζουν να ζούμε το πρόγραμμα μόνο για σήμερα.

Πες στον εαυτό σου:

Μόνο για σήμερα, οι σκέψεις μου θα είναι στραμμένες στην ανάρρωσή μου, στο να ζήσω και να απολαύσω τη ζωή χωρίς τη χρήση ναρκωτικών.

Μόνο για σήμερα θα έχω πίστη σε κάποιον από την Ν.Α. που πιστεύει σε μένα και θέλει να με βοηθήσει στην ανάρρωσή μου.

Μόνο για σήμερα θα έχω ένα πρόγραμμα. Θα προσπαθήσω να το ακολουθήσω με όλες μου τις δυνάμεις.

Μόνο για σήμερα, μέσω του Ν.Α., θα προσπαθήσω να αποκτήσω μια καλύτερη προοπτική για τη ζωή μου.

Μόνο για σήμερα δεν θα φοβάμαι, οι σκέψεις μου θα είναι στραμμένες στις νέες μου σχέσεις, σε ανθρώπους που δεν κάνουν χρήση και που έχουν βρει έναν νέο τρόπο ζωής. Όσο ακολουθώ αυτόν τον τρόπο, δεν έχω τίποτα να φοβάμαι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΘΑ ΑΠΟΚΑΛΥΦΘΟΥΝ

Καθώς προχωρούσε η ανάρρωσή μας, γίναμε όλο και πιο συνειδητοί για τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας. Οι ανάγκες και οι επιθυμίες μας, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά μας αποκαλύφθηκαν σε εμάς. Συνειδητοποιήσαμε ότι δεν είχαμε τη δύναμη να αλλάξουμε τον έξω κόσμο, μπορούσαμε μόνο να αλλάξουμε τους εαυτούς μας. Το Πρόγραμμα των Ανώνυμων Ναρκομανών μας δίνει την ευκαιρία να απαλύνουμε τον πόνο της ζωής μέσω πνευματικών αρχών.

Είμαστε πολύ τυχεροί που έχουμε αυτό το πρόγραμμα. Παλαιότερα, πολύ λίγοι άνθρωποι αναγνώριζαν ότι η εξάρτηση ήταν μια ασθένεια. Η ανάρρωση ήταν μόνο ένα όνειρο.

Η υπεύθυνη, παραγωγική και χωρίς ναρκωτικά ζωή χιλιάδων μελών αποδεικνύει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος μας. Η ανάρρωση είναι σήμερα πραγματικότητα για μας. Ακολουθώντας τα βήματα, ξαναχτίζουμε τις διαλυμένες προσωπικότητες μας. Το Narcotics Anonymous είναι ένα υγιές περιβάλλον για ανάπτυξη. Ως κοινότητα, αγαπάμε και εκτιμάμε ο ένας τον άλλον, υποστηρίζοντας μαζί τον νέο τρόπο ζωής μας.

Καθώς μεγαλώνουμε, κατανοούμε την ταπεινότητα ως αποδοχή τόσο των πλεονεκτημάτων όσο και των μειονεκτημάτων μας. Αυτό που θέλουμε περισσότερο είναι να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Σήμερα έχουμε πραγματικά συναισθήματα αγάπης, χαράς, ελπίδας, θλίψης,

ενθουσιασμού. Τα συναισθήματά μας δεν είναι τα παλιά συναισθήματα που προκαλούσαν τα ναρκωτικά.

Μερικές φορές, ακόμα και μετά από καιρό στο πρόγραμμα, βρισκόμαστε παγιδευμένοι σε παλιές ιδέες. Τα βασικά είναι πάντα σημαντικά για την ανάρρωση. Πρέπει να αποφεύγουμε τα παλιά μοτίβα σκέψης, τόσο τις παλιές ιδέες όσο και την τάση προς την αυταρέσκεια. Δεν μπορούμε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να γίνει αυταρέσκος, γιατί η ασθένειά μας μας συνοδεύει 24 ώρες το 24ωρο. Αν, ενώ εφαρμόζουμε αυτές τις αρχές, επιτρέψουμε στον εαυτό μας να νιώσει ανώτερος ή κατώτερος, απομονωνόμαστε. Αν αισθανόμαστε αποξενωμένοι από τους άλλους εξαρτημένους, θα βρεθούμε σε μπελάδες. Η απομάκρυνση από την ατμόσφαιρα της αποκατάστασης και από το πνεύμα της υπηρεσίας προς τους άλλους επιβραδύνει την πνευματική μας ανάπτυξη. Η εφησυχασμός μας απομακρύνει από την καλή θέληση, την αγάπη και τη συμπόνια.

Αν δεν είμαστε πρόθυμοι να ακούσουμε τους άλλους, θα αρνηθούμε την ανάγκη για βελτίωση. Μαθαίνουμε να γινόμαστε ευέλικτοι και να παραδεχόμαστε όταν οι άλλοι έχουν δίκιο και εμείς άδικο. Καθώς αποκαλύπτονται νέα πράγματα, νιώθουμε ανανεωμένοι. Πρέπει να παραμείνουμε ανοιχτόμυαλοι και πρόθυμοι να κάνουμε αυτό το κάτι παραπάνω, να πάμε σε μια επιπλέον συνάντηση, να μείνουμε στο τηλέφωνο ένα λεπτό παραπάνω και να βοηθήσουμε έναν νεοφερμένο να μείνει καθαρός μια μέρα παραπάνω. Αυτή η επιπλέον προσπάθεια είναι ζωτικής σημασίας για την ανάρρωσή μας.

Γνωρίζουμε τον εαυτό μας για πρώτη φορά. Βιώνουμε νέες αισθήσεις: να αγαπάμε, να αγαπιόμαστε, να γνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι νοιάζονται για εμάς και να έχουμε ενδιαφέρον και συμπόνια για τους άλλους. Βρισκόμαστε να κάνουμε και να απολαμβάνουμε πράγματα που ποτέ δεν πιστεύαμε ότι θα κάναμε. Κάνουμε λάθη, τα αποδεχόμαστε και μαθαίνουμε από αυτά. Βιώνουμε την αποτυχία και μαθαίνουμε πώς να πετυχαίνουμε. Συχνά πρέπει να αντιμετωπίσουμε κάποιο είδος κρίσης κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής μας, όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, οικονομικές δυσκολίες ή διαζύγιο. Αυτές είναι πραγματικότητες της ζωής και δεν εξαφανίζονται μόνο και μόνο επειδή γίναμε καθαροί. Μερικοί από εμάς, ακόμη και μετά από χρόνια ανάρρωσης, βρεθήκαμε άνεργοι, άστεγοι ή άφραγκοι. Σκεφτήκαμε ότι το να είμαστε καθαροί δεν άξιζε τον κόπο και η παλιά σκέψη προκάλεσε αυτολύπηση, δυσαρέσκεια και θυμό. Όσο οδυνηρές και αν είναι για εμάς οι τραγωδίες της ζωής, ένα πράγμα είναι σαφές: δεν πρέπει να κάνουμε χρήση, ό,τι και να συμβεί!

Αυτό είναι ένα πρόγραμμα απόλυτης αποχής. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις, όπως σε προβλήματα υγείας που απαιτούν χειρουργική επέμβαση ή/και σε περιπτώσεις σοβαρών σωματικών τραυματισμών, όπου η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να είναι δικαιολογημένη. Αυτό δεν αποτελεί άδεια για χρήση. Δεν υπάρχει ασφαλής χρήση ναρκωτικών για εμάς. Το σώμα μας δεν γνωρίζει τη διαφορά μεταξύ των φαρμάκων που συνταγογραφούνται από γιατρό για τον πόνο και των ναρκωτικών που συνταγογραφούμε οι ίδιοι για να «φτιαχτούμε». Ως εξαρτημένοι, η ικανότητά μας να

αυταπατόμαστε θα είναι στο αποκορύφωμά της σε μια τέτοια κατάσταση . Συχνά, το μυαλό μας θα δημιουργήσει επιπλέον πόνο ως δικαιολογία για να κάνουμε χρήση. Αν το παραδώσουμε στην Ανώτερη Δύναμη και λάβουμε την υποστήριξη του σπόνσορά μας και άλλων μελών, μπορούμε να αποτρέψουμε τον εαυτό μας από το να γίνουμε οι χειρότεροι εχθροί μας. Το να είμαστε μόνοι σε τέτοιες στιγμές θα έδινε στην ασθένειά μας την ευκαιρία να αναλάβει τον έλεγχο. Η ειλικρινής ανταλλαγή απόψεων μπορεί να διαλύσει τους φόβους μας για υποτροπή.

Σοβαρές ασθένειες ή χειρουργικές επεμβάσεις μπορούν να μας δημιουργήσουν ιδιαίτερα προβλήματα. Οι γιατροί πρέπει να έχουν συγκεκριμένες γνώσεις για τον εθισμό μας. Να θυμόμαστε ότι εμείς, και όχι οι γιατροί μας, είμαστε τελικά υπεύθυνοι για την ανάρρωσή μας και τις αποφάσεις μας. Για να ελαχιστοποιήσουμε τον κίνδυνο, υπάρχουν μερικές συγκεκριμένες επιλογές που μπορούμε να εξετάσουμε. Η χρήση τοπικής αναισθησίας, η αποφυγή του ναρκωτικού της επιλογής μας, η διακοπή της χρήσης ναρκωτικών ενώ ακόμα πονάμε και η παραμονή επιπλέον ημερών στο νοσοκομείο σε περίπτωση που εμφανιστούν συμπτώματα στέρησης είναι μερικές από τις επιλογές μας.

Όποιος πόνος και αν νιώθουμε, θα περάσει. Μέσω της προσευχής, του διαλογισμού και της ανταλλαγής εμπειριών, αποσπάμε το μυαλό μας από την ταλαιπωρία και έχουμε τη δύναμη να διατηρήσουμε τις προτεραιότητές μας σε τάξη. Είναι επιτακτική ανάγκη να έχουμε τα μέλη της Ν.Α. κοντά μας ανά πάσα στιγμή, αν είναι δυνατόν. Είναι εκπληκτικό το πώς το μυαλό μας επιστρέφει στους παλιούς μας τρόπους και στην παλιά μας σκέψη. Θα

εκπλαγείτε με το πόσο πόνο μπορούμε να αντέξουμε χωρίς φάρμακα. Σε αυτό το πρόγραμμα πλήρους αποχής, ωστόσο, δεν πρέπει να νιώθουμε ενοχή μετά τη λήψη της ελάχιστης δόσης φαρμάκων που έχει συνταγογραφηθεί από έναν ενημερωμένο επαγγελματία για έντονο σωματικό πόνο.

Μεγαλώνουμε μέσα από τον πόνο της αποκατάστασης και συχνά διαπιστώνουμε ότι μια τέτοια κρίση είναι ένα δώρο, μια ευκαιρία να βιώσουμε την ανάπτυξη ζώντας καθαρά. Πριν από την αποκατάσταση, δεν μπορούσαμε καν να συλλάβουμε την ιδέα ότι τα προβλήματα έφερναν δώρα. Αυτό το δώρο μπορεί να είναι η εύρεση δύναμης μέσα μας ή η ανάκτηση του αισθήματος αυτοσεβασμού που είχαμε χάσει.

Η πνευματική ανάπτυξη, η αγάπη και η συμπόνια είναι ανεκμετάλλευτες δυνατότητες μέχρι να μοιραστούν με έναν συν-εξαρτημένο. Δίνοντας αγάπη χωρίς όρους () στην Κοινότητα, γινόμαστε πιο αγαπητοί, και μοιράζοντας την πνευματική ανάπτυξη γινόμαστε πιο πνευματικοί. Μεταφέροντας αυτό το μήνυμα σε έναν άλλο εξαρτημένο, θυμόμαστε τις δικές μας αρχές. Έχοντας την ευκαιρία να θυμηθούμε παλιά συναισθήματα και συμπεριφορές, μπορούμε να δούμε την προσωπική και πνευματική μας ανάπτυξη. Κατά τη διαδικασία της απάντησης στις ερωτήσεις ενός άλλου, η δική μας σκέψη γίνεται πιο ξεκάθαρη. Τα νεότερα μέλη είναι μια συνεχής πηγή ελπίδας, υπενθυμίζοντάς μας πάντα ότι το πρόγραμμα λειτουργεί. Έχουμε την ευκαιρία να ζήσουμε τη γνώση που αποκτήσαμε παραμένοντας καθαροί, όταν συνεργαζόμαστε με τους νεοεισερχόμενους.

Έχουμε μάθει να εκτιμούμε το σεβασμό των άλλων. Είμαστε ευχαριστημένοι όταν οι άνθρωποι βασιζονται σε εμάς. Για πρώτη φορά στη ζωή μας, μπορεί να μας ζητηθεί να υπηρετήσουμε σε θέσεις ευθύνης σε κοινοτικές οργανώσεις εκτός του

N.A. Οι απόψεις μας ζητούνται και εκτιμώνται από μη εξαρτημένους σε τομείς εκτός της εξάρτησης και της αποκατάστασης. Μπορούμε να απολαύσουμε τις οικογένειές μας με έναν νέο τρόπο και να γίνουμε πηγή υπερηφάνειας για αυτές, αντί για ντροπή ή βάρος. Σήμερα μπορούν να είναι περήφανοι για εμάς. Τα ατομικά μας ενδιαφέροντα μπορούν να διευρυνθούν ώστε να περιλαμβάνουν κοινωνικά ή ακόμα και πολιτικά ζητήματα. Τα χόμπι και οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες μας προσφέρουν νέα ευχαρίστηση. Μας δίνει καλή διάθεση το γεγονός ότι, εκτός από την αξία μας για τους άλλους ως εξαρτημένοι σε ανάρρωση, έχουμε αξία και ως ανθρώπινα όντα.

Η ενίσχυση που λαμβάνουμε από τη χορηγία είναι απεριόριστη. Πέρασαμε χρόνια παίρνοντας από τους άλλους με κάθε δυνατό τρόπο. Τα λόγια δεν μπορούν να περιγράψουν την αίσθηση της πνευματικής συνειδητοποίησης που λαμβάνουμε όταν δίνουμε κάτι, όσο μικρό και αν είναι, σε ένα άλλο άτομο.

Είμαστε τα μάτια και τα αυτιά ο ένας του άλλου. Όταν κάνουμε κάτι λάθος, οι συνάδελφοί μας εθισμένοι μας βοηθούν δείχνοντάς μας αυτό που δεν μπορούμε να δούμε. Μερικές φορές βρισκόμαστε παγιδευμένοι σε παλιές ιδέες. Πρέπει να επανεξετάζουμε συνεχώς τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας αν θέλουμε να παραμείνουμε ενθουσιώδεις

και να αναπτυχθούμε πνευματικά. Αυτός ο ενθουσιασμός θα βοηθήσει τη συνεχή ανάρρωσή μας.

Σήμερα έχουμε την ελευθερία της επιλογής. Καθώς ακολουθούμε το πρόγραμμα με όλες μας τις δυνάμεις, η εμμονή με τον εαυτό μας εξαφανίζεται. Μεγάλο μέρος της μοναξιάς και του φόβου μας αντικαθίσταται από την αγάπη και την ασφάλεια της Κοινότητας. Το να βοηθάμε έναν εξαρτημένο που υποφέρει είναι μια από τις πιο υπέροχες εμπειρίες που μπορεί να προσφέρει η ζωή. Είμαστε πρόθυμοι να βοηθήσουμε. Έχουμε βιώσει παρόμοιες εμπειρίες και κατανοούμε τους συναδέλφους μας εξαρτημένους όπως κανένας άλλος. Προσφέρουμε ελπίδα, γιατί γνωρίζουμε ότι ένας καλύτερος τρόπος ζωής είναι πλέον πραγματικότητα για εμάς, και δίνουμε αγάπη επειδή μας δόθηκε τόσο απλόχερα. Νέα σύνορα ανοίγονται μπροστά μας καθώς μαθαίνουμε να αγαπάμε. Η αγάπη μπορεί να είναι η ροή της ζωτικής ενέργειας από το ένα άτομο στο άλλο. Φροντίζοντας, μοιραζόμενοι και προσευχόμενοι για τους άλλους, γινόμαστε μέρος τους. Μέσα από την ενσυναίσθηση, επιτρέπουμε στους εξαρτημένους να γίνουν μέρος μας.

Καθώς το κάνουμε αυτό, βιώνουμε μια ζωτική πνευματική εμπειρία και αλλάζουμε. Σε πρακτικό επίπεδο, οι αλλαγές συμβαίνουν επειδή αυτό που είναι κατάλληλο για μια φάση της αποκατάστασης μπορεί να μην είναι κατάλληλο για μια άλλη. Αφήνουμε συνεχώς πίσω ό,τι έχει εξυπηρετήσει τον σκοπό του και αφήνουμε τον Θεό να μας καθοδηγήσει στη σημερινή φάση με ό,τι λειτουργεί εδώ και τώρα.

Καθώς γινόμαστε πιο εξαρτημένοι από τον Θεό και αποκτούμε περισσότερο αυτοσεβασμό, συνειδητοποιούμε ότι δεν χρειάζεται να νιώθουμε ανώτεροι ή κατώτεροι από κανέναν. Η πραγματική μας αξία βρίσκεται στο να είμαστε ο εαυτός μας. Το εγώ μας, που κάποτε ήταν τόσο μεγάλο και κυρίαρχο, τώρα περνά σε δεύτερη μοίρα, επειδή είμαστε σε αρμονία με έναν αγαπητό Θεό. Ανακαλύπτουμε ότι ζούμε μια πιο πλούσια, ευτυχισμένη και πολύ πιο γεμάτη ζωή όταν χάνουμε την ιδιοτέλεια.

Γινόμαστε ικανοί να λαμβάνουμε σοφές και αγαπητικές αποφάσεις, βασισμένες σε αρχές και ιδανικά που έχουν πραγματική αξία στη ζωή μας. Διαμορφώνοντας τις σκέψεις μας με πνευματικά ιδανικά, ελευθερωνόμαστε να γίνουμε αυτό που θέλουμε να είμαστε. Αυτό που φοβόμασταν, μπορούμε τώρα να το ξεπεράσουμε μέσω της εξάρτησής μας από έναν αγαπητό Θεό. Η πίστη έχει αντικαταστήσει τον φόβο μας και μας έχει δώσει ελευθερία από τον εαυτό μας.

Κατά την ανάρρωση, προσπαθούμε επίσης να είμαστε ευγνώμονες. Νιώθουμε ευγνωμοσύνη για τη συνεχή συνείδηση του Θεού. Όποτε αντιμετωπίζουμε μια δυσκολία που δεν πιστεύουμε ότι μπορούμε να χειριστούμε (), ζητάμε από τον Θεό να κάνει για μας αυτό που δεν μπορούμε να κάνουμε για τον εαυτό μας.

Η πνευματική αφύπνιση είναι μια συνεχής διαδικασία. Καθώς μεγαλώνουμε πνευματικά, αποκτούμε μια ευρύτερη εικόνα της πραγματικότητας. Το κλειδί για μια καλύτερη συνειδητοποίηση είναι το άνοιγμα του μυαλού μας σε νέες πνευματικές και σωματικές εμπειρίες. Καθώς μεγαλώνουμε

πνευματικά, συντονιζόμαστε με τα συναισθήματά μας και τον σκοπό της ζωής μας.

Αγαπώντας τον εαυτό μας, γινόμαστε ικανοί να αγαπάμε πραγματικά τους άλλους. Αυτή είναι μια πνευματική αφύπνιση που έρχεται ως αποτέλεσμα της εφαρμογής αυτού του προγράμματος. Βρίσκουμε τον εαυτό μας να τολμά να νοιάζεται και να αγαπά!

Οι ανώτερες νοητικές και συναισθηματικές λειτουργίες, όπως η συνείδηση και η ικανότητα να αγαπάμε, επηρεάστηκαν έντονα από τη χρήση ναρκωτικών. Οι δεξιότητες διαβίωσης μειώθηκαν σε ζωικό επίπεδο. Το πνεύμα μας ήταν σπασμένο. Χάσαμε την ικανότητα να νιώθουμε ανθρώπινα. Αυτό φαίνεται ακραίο, αλλά πολλοί από εμάς έχουμε βρεθεί σε αυτή την κατάσταση.

Με τον καιρό, μέσω της αποκατάστασης, τα όνειρά μας γίνονται πραγματικότητα. Δεν εννοούμε ότι γινόμαστε απαραίτητα πλούσιοι ή διάσημοι. Ωστόσο, συνειδητοποιώντας τη θέληση της Ανώτερης Δύναμης, τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα κατά την αποκατάσταση.

Ένα από τα συνεχή θαύματα της αποκατάστασης είναι το να γίνουμε παραγωγικά, υπεύθυνα μέλη της κοινωνίας. Πρέπει να προχωράμε με προσοχή σε τομείς που μας εκθέτουν σε εμπειρίες που φουσκώνουν το εγώ μας, σε κύρος και χειραγώγηση που μπορεί να είναι δύσκολα για εμάς. Έχουμε διαπιστώσει ότι ο τρόπος για να παραμείνουμε παραγωγικά, υπεύθυνα μέλη της κοινωνίας είναι να βάζουμε την αποκατάστασή μας πρώτα. Η Ν.Α. μπορεί να επιβιώσει χωρίς εμάς, αλλά εμείς δεν μπορούμε να επιβιώσουμε χωρίς την Ν.Α.

Το Narcotics Anonymous προσφέρει μόνο μία υπόσχεση και αυτή είναι η απελευθέρωση από την ενεργό εξάρτηση, η λύση που μας διέφευγε για τόσο καιρό. Θα απελευθερωθούμε από τις φυλακές που εμείς οι ίδιοι δημιουργήσαμε.

Ζώντας μόνο για το σήμερα, δεν έχουμε κανέναν τρόπο να γνωρίζουμε τι θα μας συμβεί. Συχνά εκπλησσόμαστε με το πώς εξελίσσονται τα πράγματα για εμάς. Αναρρώνουμε στο εδώ και τώρα και το μέλλον γίνεται ένα συναρπαστικό ταξίδι. Αν είχαμε γράψει τη λίστα των προσδοκιών μας όταν ήρθαμε στο πρόγραμμα, θα είχαμε εξαπατήσει τους εαυτούς μας. Τα απελπιστικά προβλήματα της ζωής έχουν αλλάξει χαρούμενα. Η ασθένειά μας έχει σταματήσει και τώρα όλα είναι δυνατά.

Γινόμαστε όλο και πιο ανοιχτόμυαλοι και δεκτικοί σε νέες ιδέες σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Μέσω της ενεργητικής ακρόασης, ακούμε πράγματα που μας βοηθούν. Αυτή η ικανότητα να ακούμε είναι ένα δώρο και μεγαλώνει καθώς μεγαλώνουμε πνευματικά. Η ζωή αποκτά ένα νέο νόημα όταν ανοίγουμε τον εαυτό μας σε αυτό το δώρο. Για να λάβουμε, πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να δώσουμε.

Κατά την αποκατάσταση, οι ιδέες μας για τη διασκέδαση αλλάζουν. Τώρα είμαστε ελεύθεροι να απολαμβάνουμε τα απλά πράγματα της ζωής, όπως η συντροφικότητα και η αρμονική συμβίωση με τη φύση. Τώρα είμαστε ελεύθεροι να αναπτύξουμε μια νέα αντίληψη για τη ζωή. Καθώς κοιτάζουμε πίσω, είμαστε ευγνώμονες για τη νέα μας ζωή. Είναι τόσο διαφορετική από τα γεγονότα που μας έφεραν εδώ. Όταν κάναμε χρήση,

νομίζαμε ότι διασκεδάσαμε και ότι οι μη χρήστες στερούνταν αυτή τη διασκέδαση. Η πνευματικότητα μας επιτρέπει να ζούμε τη ζωή στο έπακρο, νιώθοντας ευγνωμοσύνη για το ποιοι είμαστε και για όσα έχουμε κάνει στη ζωή μας. Από την αρχή της αποκατάστασής μας, ανακαλύψαμε ότι η χαρά δεν προέρχεται από τα υλικά αγαθά, αλλά από το εσωτερικό μας. Ανακαλύπτουμε ότι όταν χάνουμε την εμμονή με τον εαυτό μας, μπορούμε να καταλάβουμε τι σημαίνει να είσαι ευτυχισμένος, χαρούμενος και ελεύθερος. Η απεριγράπτη χαρά προέρχεται από το να μοιράζεσαι από την καρδιά, δεν χρειάζεται πλέον να λέμε ψέματα για να γίνουμε αποδεκτοί.

Το Narcotics Anonymous προσφέρει στους εξαρτημένους ένα πρόγραμμα αποκατάστασης που είναι κάτι περισσότερο από μια ζωή χωρίς ναρκωτικά. Αυτός ο τρόπος ζωής δεν είναι μόνο καλύτερος από την κόλαση που ζούσαμε, αλλά και καλύτερος από οποιαδήποτε άλλη ζωή που έχουμε γνωρίσει.

Βρήκαμε μια διέξοδο και βλέπουμε ότι λειτουργεί και για άλλους. Κάθε μέρα θα αποκαλύπτονται περισσότερα.