

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΝΑ ΓΡΑΦΤΕΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ

Γράψτε μας την εμπειρία σας για τη νέα έκδοση του Βασικού Κειμένου



Οι ναρκομανείς λατρεύουν το δράμα και ίσως μας αρέσει υπερβολικά να χαρακτηρίζουμε αυτό που συμβαίνει στη ζωή μας σαν «ανεπανάληπτο» ή «πρωτοφανές». Εσείς που διαβάσετε αυτές τις γραμμές, τώρα έχετε στ' αλήθεια τη δυνατότητα να γίνετε κι εσείς μέρος της γραπτής ιστορίας του ΝΑ. Μπορείτε να συνεισφέρετε στο Βασικό Κείμενο.

Πως είναι αυτό δυνατόν; Ε λοιπόν, όπως μερικοί από εσάς ήδη γνωρίζετε, στην τελευταία Παγκόσμια Συνδιάσκεψη Υπηρεσιών ψηφίστηκε να αντικατασταθούν κάποιες ή και όλες οι προσωπικές ιστορίες στο Βασικό μας Κείμενο. Χρειαζόμαστε τα μέλη της αδελφότητας να πιάσουν χαρτί και μολύβι και να μας στείλουν τα κείμενά τους.

Επίσης ψηφίστηκε να προστεθεί ένας καινούργιος πρόλογος στο κυρίως κείμενο και μια σύντομη εισαγωγή στο κομμάτι με τις προσωπικές ιστορίες. Δεν θα γίνουν αλλαγές στα Κεφάλαια 1-10 ή στον υπάρχοντα πρόλογο και εισαγωγή. Μπορείτε να διαβάσετε τα πιο πρόσφατα νέα μας στην ιστοσελίδα μας, www.na.org/conference, ή στο περιοδικό μας *The NA Way Magazine*, τεύχος Ιανουαρίου 2005.

Το Βασικό Κείμενο εκδόθηκε για πρώτη φορά πριν από πάνω από είκοσι χρόνια και από τότε έχουμε μεγαλώσει: από 3.000 συγκεντρώσεις, κυρίως στις ΗΠΑ, σε πάνω από 30.000 συγκεντρώσεις σε περισσότερες από 100 χώρες. Η αδελφότητά μας σήμερα αποδεικνύει αυτό που πάντα γνωρίζαμε, ότι ναρκομανής μπορεί να είναι *οποιοσδήποτε*, «άσχετα από...» και ότι οποιοσδήποτε ναρκομανής μπορεί να βρει ανάρρωση στο ΝΑ. Αλλά πώς να συλλέξουμε μια γκάμα εμπειριών που να δίνει αυτήν την εικόνα; Πιστεύουμε ότι είναι απαραίτητη η δημιουργική σκέψη και...



Χρειαζόμαστε τη βοήθεια σας!



Πρόκειται για μια προσπάθεια που δεν έχει προηγούμενο. Για την ακρίβεια, δεν είμαστε καν σίγουροι αν η φράση «προσωπικές ιστορίες» περιγράφει πλήρως αυτό που θέλουμε να αποδώσουμε. Η λέξη «προσωπικές» ακούγεται σαν αυτά τα κομμάτια να ανήκουν σε συγκεκριμένα άτομα αντί στο ΝΑ ως σύνολο. Το Βασικό Κείμενο είναι βιβλιογραφία του ΝΑ. Ανήκει σε όλους μας. Ένα μέλος που μοιράζεται την εμπειρία του/της στο βιβλίο, ουσιαστικά δίνει αυτή την εμπειρία στην αδελφότητα. Η λέξη «ιστορία» επίσης μπορεί να μην είναι η σωστή λέξη – οι περισσότεροι από εμάς όταν την ακούμε, σκεφτόμαστε το κλασικό: πώς ήταν τα πράγματα, τι έγινε, πώς είναι τα πράγματα τώρα. Ναι, ψάχνουμε για εμπειρία μέσα σε αυτό το πλαίσιο, αλλά επίσης θέλουμε να επεκταθούμε σε ένα μεγαλύτερο πλαίσιο, με μοιράσματα σε καθαρά προσωπικό ύφος (Θα πούμε κι άλλα γι' αυτό παρακάτω).



Το θέμα τού πώς θα αποκαλέσουμε αυτό το κομμάτι του Βασικού Κειμένου είναι ανοιχτό σε συζήτηση. Αν έχετε ιδέες, ενημερώστε μας. Στείλτε τις στο worldboard@na.org.

The experience, strength, and hope our members share in the Basic Text can put a face on our program—for those of us sitting in the rooms today and, more importantly, for the still-suffering addict who may walk through our doors tomorrow. We need your help to update that shared experience so that it better reflects who we are today. We can already hear from the addict around the corner in our home groups; we want to hear from the addicts around the world in our Basic Text.

Σημαντικές Ημερομηνίες

Δεκέμβριος 2005

Τελευταία προθεσμία για να μας στείλετε την εμπειρία σας

Σεπτ. 2006 - Μάρτιος 2007

Περίοδος αξιολόγησης και προτάσεων (περίοδος όπου το νέο τμήμα του Βασικού Κειμένου στέλνεται σε όσους έχουν ζητήσει να το λάβουν και τα μέλη κάνουν τις προτάσεις τους επάνω στην πρώτη εκδοχή του)

Σεπτέμβριος 2007

Το κείμενο κυκλοφορεί σε μια πρώτη μορφή (προς ψήφιση από την Παγκόσμια Συνδιάσκεψη Υπηρεσιών)

24 Απριλίου - 4 Μαΐου 2008

Παγκόσμια Συνδιάσκεψη Υπηρεσιών

To gather all of our many voices, we'll have to try some new things. We know that your responses to this solicitation will be a great start; many of you will send us something after you read this. But not all addicts are skilled at or comfortable with expressing themselves in writing (or in English). And, in some cultures, sending in your own personal experience, in response to a general call, could be seen as pushy or egotistical. In order to collect experience from some communities, we may need to use more active methods; members within those communities may be able to help us. We've also talked about using NA events, and even interviews, to collect experience that is more representative of our whole fellowship—the “we” that is a bunch of “I”s.

So how can you help? Send us your experience, spread the word, get others interested and involved, give us your input. We have a lot of new ideas, and we want to know what you think.

Είστε το ΝΑ



Μια καινούργια συλλογή από κοινές εμπειρίες είναι μια ευκαιρία να αναδείξουμε πιο αποτελεσματικά την ποικιλία στην αδελφότητά μας σήμερα: ποιοι είμαστε, πώς αισθανόμαστε και με ποιους τρόπους ζούμε. Στοιχεύουμε σε ένα βιβλίο που θα δίνει μια καλύτερη εικόνα της παγκόσμιας σύνθεσης της αδελφότητάς μας, τη δημογραφική μας ποικιλία και το εύρος της εμπειρίας μας στην ανάρρωση. Ξέρουμε ότι το ΝΑ μπορεί να δουλέψει για οποιονδήποτε - θέλουμε μια συλλογή εμπειριών που να δείχνει όλους αυτούς τους «οποιοσδήποτε» να καθαρίζουν, να μένουν καθαροί και να ζουν καθαροί.

Είμαστε σε πάνω από 100 χώρες - σε πόλεις και κωμοπόλεις. Μερικοί από εμάς είμαστε απομονωμένοι στην επαρχία, ενώ άλλοι παλεύουν να δώσουν μορφή στη ζωή και στην ανάρρωσή τους μέσα σε κοινότητες με πολύ στενά όρια. Μερικοί από εμάς καθαρίσαμε ενώ ήμασταν ακόμα «παιδιά» και άλλοι όταν ήμασταν μεσήλικες. Ανήκουμε σε κάθε εθνικότητα, έχουμε κάθε σεξουαλική ταυτότητα και είμαστε μέρος κάθε ομάδας του πληθυσμού - ό,τι μπορεί κανείς να φανταστεί. Βοηθήστε μας να συλλέξουμε μια γκάμα κειμένων από τον πλούτο της αδελφότητάς μας. Πείτε μας για *εσάς*, για τη δική σας μοναδική ομορφιά.

Δεν ψάχνουμε μόνο για κείμενα από μέλη με διαφορετικά γνωρίσματα. Ψάχνουμε επίσης για μέλη που θα μοιραστούν τις διαφορετικές εμπειρίες τους. Ίσως να παλέψατε για να αποκτήσετε μια σχέση με μια Ανώτερη Δύναμη όταν είχατε πρωτοέρθει στο πρόγραμμα και να θέλετε να εστιαστείτε σε αυτό. Ή ίσως, περάσατε σε κάποιο καινούργιο επίπεδο κατανόησης όταν ήσασταν εννιά χρόνια καθαρός/ή και θέλετε να μοιραστείτε πάνω σ' αυτό. Ίσως αντιμετωπίσατε ένα δαίμονα που ήταν θαμμένος πολύ βαθιά μέσα σας, σε κάποιο σημείο στην ανάρρωσή σας όπου σκεφτόσασταν: «Δεν το πιστεύω ότι παλεύω με αυτό στα τόσα χρόνια καθαρότητας». Βοηθήστε τον επόμενο που θα βρει μπροστά του αυτόν το δαίμονα και αυτές τις αλλαγές σε επίπεδο κατανόησης γράφοντάς μας γι' αυτά.



Μπορεί να είστε άθεος, να μεγαλώνετε ένα παιδί μόνος/η σας, να είστε «επώνυμος», να έχετε υπηρετήσει ως μάχιμος σε κάποιο πόλεμο. Μιλήστε γι' αυτό!

Δεν είναι ανάγκη να μιλήσετε για όλα όσα σας έχουν συμβεί από τότε που γεννηθήκατε, πράγμα έτσι κι αλλιώς αδύνατον. Ίσως έχετε κάτι να πείτε για το πώς αντιμετωπίσατε μια αρρώστια στην ανάρρωση... πώς αρχίσατε μια ομάδα ΝΑ στην περιοχή σας... πώς ήταν για σας το να ξανακάτσετε στα θρανία. Ίσως ήσασταν σε υποτροπή για πέντε χρόνια ώσπου τελικά «πήρατε» το μήνυμα. Ή, ίσως μπορούσατε να μείνετε καθαροί από την πρώτη στιγμή στο ΝΑ αλλά χρειάστηκε να παλέψετε με την αρρώστια του εθισμού με άλλους τρόπους. Μοιραστείτε την εμπειρία σας και πείτε μας τι έγινε και πώς σας βοήθησαν οι πνευματικές αρχές του ΝΑ.

Άσχετα με τις συνθήκες, όλοι μας φαίνεται να έχουμε το εξής κοινό: όλοι μας αισθανόμασταν με κάποιο τρόπο διαφορετικοί μέχρι που βρήκαμε ένα φιλόξενο σπίτι στο ΝΑ. Τι είδους εμπειρία θα είχε βοηθήσει εσάς, αν κάποιος τη μοιραζόταν όταν πρωτοδιαβήκατε την πόρτα στην πρώτη σας συγκέντρωση; Πείτε μας τώρα. Μην ξεχνάτε ότι η «διαφορετικότητα» μάς περιλαμβάνει όλους μας - από το «περιθώριο» μέχρι τη «μάζα». Στείλτε μας την εμπειρία σας. Μη διστάσετε.

Send your experience and ideas to the World Board
19737 Nordhoff Place, Chatsworth, CA 91311 USA
worldboard@na.org



Μικρές συμβουλές για τους συγγραφείς

Υπάρχουν μερικά σημαντικά πράγματα που θέλουμε να μοιραστούμε μαζί σας πριν ξεκινήσετε αυτή την περιπέτεια. Ακολουθούν κάποιες συμβουλές για το πώς να γράψετε και πώς να υποβάλετε τις ιστορίες σας.

I

Δεν θα δεχτούμε ανώνυμα κείμενα. Πρέπει να είστε ανώνυμος μέσα στο κείμενό σας, αλλά δεν μπορείτε να μας το στείλετε ανώνυμα για νομικούς λόγους.



VII

Κανένα κείμενο δεν είναι πολύ μικρό, αλλά ο γενικός κανόνας είναι να προσπαθήσετε να μην ξεπεράσετε τις 2.700 λέξεις (ισοδυναμούν με 7 σελίδες στο παρόν Βασικό Κείμενο).

II

Ζητάμε να μην εμφανίζονται τα ονόματα των μελών επάνω στο ίδιο το κείμενο αλλά μόνο στη συνοδευτική επιστολή και/ή στην φόρμα όπου μάς παραχωρούνται τα πνευματικά δικαιώματα (copyright release form).

Some Essentials for Submission

VI

Αν μπορείτε να μας στείλετε το κείμενο σε ηλεκτρονική μορφή (MS Word), το προτιμούμε. Αν μας στείλετε το κείμενό σας μέσω ταχυδρομείου, χρησιμοποιήστε μαύρο μελάνι σε άσπρο χαρτί. Ευχαριστούμε!

III

Παρακαλούμε να συμπεριλάβετε μια φόρμα που να μας παραχωρεί τα πνευματικά δικαιώματα, την οποία θα έχετε υπογράψει, μαζί με το πλήρες όνομά σας, τη διεύθυνση και το τηλέφωνό σας - μπορεί να χρειαστεί να σας μιλήσουμε για αλλαγές και να δουλέψουμε μαζί.

IV

Συμπεριλάβετε επίσης την ημερομηνία καθαρότητάς σας. Αλλά μην ανησυχείτε - δεν υπάρχει κατώτατο όριο. Δεχόμαστε κείμενα από οποιοδήποτε μέλος που είναι καθαρό.

V

Ιστορίες γίνονται δεκτές σε οποιαδήποτε γλώσσα.

Τι γίνεται με το κείμενό σας αφού το υποβάλετε

I

Αφού μας στείλετε το κείμενό σας, δεν θα το πάρете πίσω. Κρατήστε ένα αντίγραφο για τον εαυτό σας.

II

Όπως είπαμε νωρίτερα, το Βασικό Κείμενο είναι βιβλιογραφία του ΝΑ που ανήκει σε όλους μας. Ένα μέλος που μοιράζεται εμπειρία στο βιβλίο, ουσιαστικά δίνει αυτή την εμπειρία στην αδελφότητα. Αν το κείμενό σας επλεγεί για να συμπεριληφθεί στο Βασικό Κείμενο, θα του γίνει επιμέλεια και μπορεί να αλλάξει και ο τίτλος του. Θέλουμε να λειτουργήσουμε με πολύ σεβασμό και να διατηρήσουμε την ατομικότητα της εμπειρίας στο κείμενο αλλά θέλουμε και να είμαστε σαφείς: Αν μας στείλετε ένα κείμενο, θα του γίνει επιμέλεια.



I

Θέλουμε να ακούσουμε για ανάρρωση. Πώς εφαρμόζετε τις αρχές στη ζωή σας;

II

Ψάχνουμε για κείμενα μελών από κάθε θρησκεία, κάθε δόγμα, κάθε πνευματικό μονοπάτι, συμπεριλαμβανομένων των άθεων και των αγνωστικιστών. Αλλά μην ξεχνάτε, το ΝΑ είναι ένα πνευματικό, όχι θρησκευτικό πρόγραμμα. Μοιραστείτε ελεύθερα επάνω στα πιστεώ σας, αλλά προσπαθήστε να αποφύγετε συγκεκριμένους θρησκευτικούς όρους ή αναφορές.

III

Φυσικά θα λάβουμε περισσότερο υλικό απ' όσο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε. Αλλά μη σας αποθαρρύνει αυτό. Η συμμετοχή σας μπορεί να μας δώσει ιδέες για τύπους εμπειριών που πρέπει να συμπεριληφθούν ή τρόπους μοιράσματος που μπορεί να τους χρησιμοποιήσουμε με κάποιο τρόπο ακόμα κι αν δεν χρησιμοποιήσουμε το ίδιο το κείμενό σας.

IV

Πάνω απ' όλα, μην επιτρέψετε σε αυτές τις καθοδηγητικές γραμμές να σας φοβίσουν. Δεν χρειάζεται να γράφετε σας επαγγελματίως. Σε όλα τα κείμενα που θα χρησιμοποιήσουμε, θα γίνει επιμέλεια.



Ελπίζουμε ότι οι παρακάτω καθοδηγητικές γραμμές δεν δίνουν την εντύπωση άκαμπτων κανόνων ή αυστηρών περιορισμών. Ίσως σας βοηθήσει το να σκεφτείτε τον τρόπο με τον οποίο μοιραζόμαστε και να προσπαθήσετε να καταγράψετε τις σκέψεις σας με αυτό το πνεύμα

Καθοδηγητικές γραμμές για τη συγγραφή



Να είστε δημιουργικοί!

Συχνά η διαφορά ανάμεσα σ' ένα καλό κείμενο και σ' ένα εξαιρετικό κείμενο είναι η επιμέλεια. Η διαφορά ανάμεσα στο να μοιράζεστε την εμπειρία σας στο χαρτί και σε μία συγκέντρωση, είναι ότι στο χαρτί έχετε μια δεύτερη ευκαιρία να το πείτε σωστά. Σας δίνουμε εδώ μερικές ιδέες για το πώς να το πείτε όσο καλύτερα γίνεται.

- I** Προσπαθήστε να πείτε αυτό που θέλετε με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Π.χ.
- ♦ Πραγματικά ήθελα να πιω, ή
 - ♦ Ήμουνα τρελαμένος σαν φίδι που του 'κοψαν την ουρά και μέσα στο κεφάλι μου υπήρχε αυτή η φωνή που έλεγε συνέχεια... ένα μπουκάλι τζιν ... ένα μπουκάλι τζιν, ή
 - ♦ Όταν πέρασα με το αμάξι από τη στροφή, έσφιγγα το τιμόνι τόσο δυνατά που άφησα επάνω του σημάδια από τα νύχια μου.

Μερικές φορές το μήνυμα δεν είναι στο *τι* λέτε, αλλά στο *πώς* το λέτε.

- II** Δοκιμάστε να παίξετε με τη σειρά των γεγονότων: Τι θα συμβεί αν αρχίσετε από τη μέση; Τι θα συμβεί άμα πείτε πρώτα το «τέλος»; Και ούτω καθεξής.

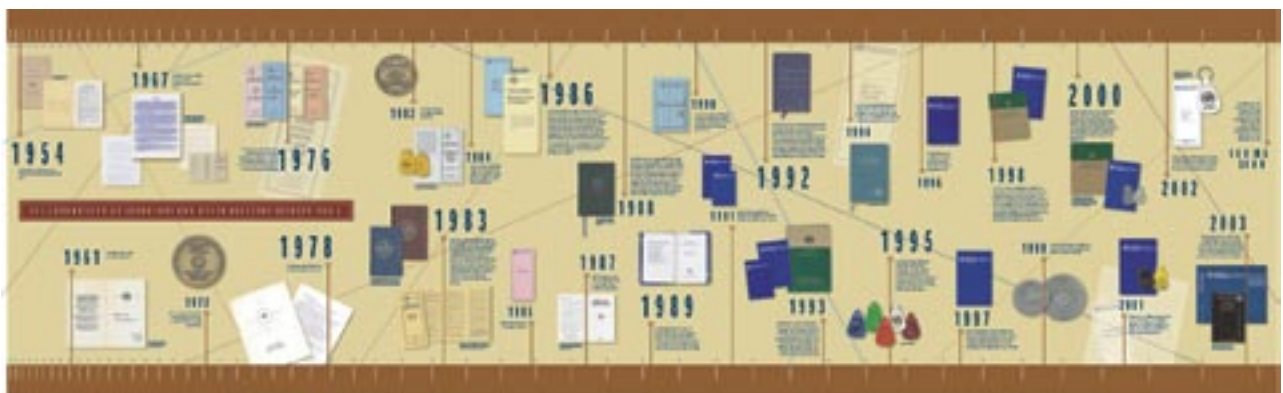
- III** Βάλτε μας στη θέση σας. Μη μας λέτε απλά πώς νιώσατε. Περιγράψτε τα πράγματα που σας προκάλεσαν αυτά τα συναισθήματα. Ζωγραφίστε μας μια εικόνα. Για παράδειγμα, μπορείτε να γράψετε:

- ♦ Ήμουν σε πένθος, ή
- ♦ Έβλεπα τα πάντα χωρίς χρώματα και μου έμοιαζε αδύνατο να βγάλω τις πιτζάμες μου, να πάω σε μια συγκέντρωση ή να φτιάξω τοστ.

Θα μπορούσατε να γράψετε:

- ♦ Είχα δυσκολία να ταυτιστώ, ή
- ♦ Όλοι στη συγκέντρωση είχαν την ηλικία των γονιών μου και μιλούσαν για επαγγελματικές υποθέσεις.

- IV** Γράψτε στη γλώσσα που χρησιμοποιείτε, όχι στη γλώσσα που φαντάζεστε ότι θα χρησιμοποιούσε ένας «συγγραφέας». Γράψτε για πράγματα που έχετε ζήσει. Κάντε τα τόσο σημαντικά για τον αναγνώστη σας όσο ήταν για σας. Κάντε τα να ξεχωρίζουν. Κάντε τα να ζουν.



Δουλεύοντας Μαζί

Μερικά μέλη βοηθούνται όταν δουλεύουν σε ομάδες. Παρακάτω είναι μερικοί τρόποι που μπορείτε να δοκιμάσετε. Αν θέλετε και άλλες ιδέες, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας.



◆ Κάντε μια συνάντηση μοιρασμάτων. Τα θέματα θα μπορούσαν να είναι:

Πότε «πήρατε» το μήνυμα του ΝΑ για πρώτη φορά;

Πότε κάποιος/α σας έκανε «κλικ» όταν μοιράστηκε την εμπειρία του/της μαζί σας;

Μιλήστε για το τι σας επηρέασε συναισθηματικά στη διάρκεια της συνάντησης και γιατί. Σκεφτείτε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις τεχνικές στο γράψιμό σας.

- ◆ Μπορείτε να δουλέψετε ανά δύο άτομα ή να σχηματίσετε μια μικρή ομάδα και να βοηθήτε ο ένας τον άλλο να ξεκινήσει. Δοκιμάστε να πάρετε συνέντευξη ο ένας από τον άλλο για να δείτε τι βρίσκει κάποιος άλλος ενδιαφέρον στην προσωπική σας ιστορία. Ή, μοιραστείτε με κάποιον για να βρείτε το «ζουμί» της εμπειρίας σας – τα πράγματα τα οποία θέλετε περισσότερο να αναδείξετε ή να εστιαστείτε σε αυτά.
- ◆ Μπορείτε να γράφετε ο ένας για τον άλλο εναλλάξ. Ο ένας από τους δύο μπορεί να μιλάει και ο άλλος να κρατάει σημειώσεις.
- ◆ Μπορείτε να γράφετε ο καθένας μόνος του για λίγο και μετά σε συνεργασία, για να τελειοποιήσετε τα κείμενά σας.

Και να θυμάστε: «Δεν υπάρχει πρότυπο για τον ναρκομανή σε ανάρρωση». Να είστε ο εαυτός σας. Γράψτε όπως εσείς γράφετε και μοιραστείτε όπως εσείς μοιράζεστε. Μη φοβάστε να δοκιμάσετε καινούργια πράγματα.

*Για περισσότερη
ενημέρωση (εξελιξείς,
νέες πρωτοβουλίες, ιδέες
για εργαστήρια, κ.λπ.),
επισκεφτείτε την ιστοσελίδα
μας: www.na.org/conference.*

*Here you will find updates,
project news, workshop
ideas, etc.*





ΦΟΡΜΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΚΕΙΜΕΝΟΥ ΕΝ ΕΞΕΛΙΞΕΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΙΤΗΣΗΣ
ΑΠΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΟ
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

Τίτλος Κειμένου: _____

Συγγραφέας: _____

Με το παρόν, εγώ, το κάτωθι υπογεγραμμένο μέλος του ΝΑ, υποβάλλω το ακόλουθο κείμενο για να χρησιμοποιηθεί στη νέα έκδοση του Βασικού Κειμένου. Το υλικό που περιέχεται σε αυτό είναι δική μου εργασία ως μέλος της αδελφότητας και προσφέρεται εθελοντικά μέσα από τη δομή υπηρεσιών της αδελφότητας. Γνωρίζω ότι η συνεισφορά μου θα θεωρηθεί ως συμβολή στις Παγκόσμιες Υπηρεσίες του ΝΑ και σχετικά με τη νέα έκδοση του Βασικού Κειμένου και θα χρησιμοποιηθεί αναλόγως. Συμφωνώ ότι το κείμενο που υποβάλλω αποτελεί «υλικό προς αξιοποίηση» από τις Παγκόσμιες Υπηρεσίες των Ναρκομανών Ανωνύμων, Inc., την παγκόσμια νομική οντότητα υπηρεσιών των Ναρκομανών Ανωνύμων («NAWS»). Εάν το υλικό αυτό δεν πληροί τις προϋποθέσεις γι' αυτό το σκοπό, τότε υποβάλλεται προς αξιολόγηση, γεγονός το οποίο με το παρόν έγγραφο αποδέχομαι και επικυρώνω. Παραχωρώ επομένως στο NAWS όλα τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας παγκοσμίως, όπως αυτά ορίζονται από το νόμο.

Παρακαλούμε γράψτε καθαρά το ονοματεπώνυμό σας, υπογράψτε και βάλτε ημερομηνία.

Ονοματεπώνυμο: _____

Υπογραφή: _____

Ημερομηνία: _____

Άλλα προσωπικά στοιχεία:

Διεύθυνση: _____

Email: _____

Τηλέφωνα: _____

Ημερομηνία Καθαρότητας: _____