



Kto, čo, ako a prečo

Preložené z Bielej knihy *Narcotics Anonymous*

Preklad literatúry schválenej NA Spoločenstvom.

Copyright © 2004 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Všetky práva vyhradené

Kto je závislý?

Väčšina z nás nemusí o odpovedi na túto otázku dva krát premýšľať. *Vieme to!* Celý náš život a zmýšľanie bolo upriamené na drogy v takej či onakej forme – ako si ich zohnať, ako ich užívať a ako nájsť prostriedky a spôsoby, aby sme si ich mohli zaobstarať ešte viac. Žili sme, aby sme brali a brali sme, aby sme mohli žiť. Jednoducho, závislý je muž alebo žena, ktorých život ovládajú drogy. Sme ľudia v zovretí pretrvávajúcej a progresívnej choroby, ktorá vedie vždy k rovnakému koncu: väzeniu, ústavu a smrti.

Čo je program Anonymných Narkomanov?

NA je neziskové spoločenstvo alebo združenie mužov a žien, pre ktorých sa stali drogy hlavným problémom. Sme uzdravujúci sa narkomani a pravidelne sa stretávame, aby sme si navzájom pomáhali zostať čistými. Tento program je o úplnej abstinencii od akýchkoľvek drog. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať brať. Doporučujeme, aby ste si zachovali otvorenú myseľ a dali sami sebe šancu. Náš program tvorí súbor zásad tak jednoducho napísaných, že sa nimi môžeme riadiť v každodennom živote. Najdôležitejšie na týchto princípoch je to, že fungujú.

NA ako také nekladie žiadne povinnosti. Nie sme súčasťou inej organizácie, nevyberáme zápisné alebo členské príspevky, nepodpisujú sa žiadne záväzky a nič sa nikomu nesľubuje. Nie sme spojení so žiadnou politickou, náboženskou alebo policajnou organizáciou a v žiadnom prípade nie sme nikým sledovaní. Môže sa k nám pripojiť ktokoľvek, bez ohľadu na vek, rasu, sexuálnu identitu, vierovyznanie, náboženstvo alebo bez náboženstva.

Nezaujímá nás, čo ste brali a koľko, alebo kto bol vašim dílerom, čo ste robili v minulosti, ako veľa či málo máte. Jediné, čo nás zaujíma, je, ako sa sa postavíte k vášmu problému a ako vám môžeme pomôcť. Na každom stretnutí sú najdôležitejší noví členovia, pretože to, čo sme sa naučili, udržujeme tak, že to odovzdáme ďalej. Z našej skúsenosti so skupinou vieme, že tí, čo prichádzajú pravidelne na mítingy, zostávajú čisti.

Prečo sme tu?

Pred príchodom do Spoločenstva NA sme neboli schopní zvládať svoj život. Nedokázali sme žiť a tešiť sa zo života ako iní ľudia. Museli sme mať niečo iné a mysleli sme si, že sme to našli v drogách. Branie drog sme kládli pred blaho našich rodín, manželiek, manželov a detí. Drogy sme museli mať za každú cenu. Ublížili sme mnohým ľuďom, ale najviac sme ublížili sami sebe. Vzhľadom na to, že sme neboli schopní prijať osobnú zodpovednosť, vytvárali sme si veľa vlastných problémov. Nedokázali sme čeliť životu ako takému.

Väčšina z nás si uvedomovala, že naša závislosť bola pomalou formou samovraždy. Táto závislosť je však takým rafinovaným nepriateľom života, že sme stratili akúkoľvek silu niečo s tým urobiť. Mnohí z nás skončili vo väzení alebo hľadali pomoc v medicíne, náboženstve a psychiatrii. Žiadna z týchto metód však nepostačovala. Naša choroba sa vždy prihlásila znovu alebo sa zhoršovala, až kým zúfalí sme nehľadali pomoc jeden u druhého v Spoločenstve Anonymných Narkomanov.

Po príchode do NA sme si uvedomili, že sme boli chorí ľudia. Trpeli sme chorobou, na ktorú neexistuje žiadna osvedčená liečba. Ale predsa len, v určitom bode sa to dá zastaviť a potom je možné aj uzdravenie.

Ako to funguje?

Ak chcete vedieť, čo vám ponúkame a ste ochotní vynaložiť úsilie to získať, tak ste pripravení podniknúť isté kroky. Toto sú princípy, ktoré spravili našu liečbu možnou.

1. Priznali sme, že sme vo svojej závislosti bezmocní a naše životy sa stali nezvládnuteľnými.
2. Dospeli sme k viere, že Moc vyššia ako naša, nám môže prinavrátiť naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a život do Božej starostlivosti, *tak ako Ho my sami chápeme*.
4. Uskutočnili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru seba samých.
5. Priznali sme Bohu, sebe samým a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme úplne pripravení na to, aby nás Boh zbavil všetkých našich povahových chýb.
7. Pokorne sme Ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a prejavili sme ochotu im to vynahradiť.
9. Priamo sme to týmto ľuďom vynahradili, všade, kde to bolo možné okrem prípadov, pokiaľ by im alebo iným ľuďom bolo ublížené.
10. Pokračovali sme v osobnej inventúre a keď sme sa pomýlili, hneď sme to priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdo-konaľovali svoje vedomé spojenie s Bohom, *tak ako Ho my sami chápeme*, a modlili sa za poznanie Jeho vôle a za silu ju uskutočniť.
12. Vďaka práci na krokoch sme sa duchovne prebudili a pokúšali sa odovzdať tento odkaz ostatným závislým a uplatňovať tieto princípy vo všetkých oblastiach nášho života.

Znie to ako náročná úloha a nedá sa uskutočniť hneď a naraz. Ani naša závislosť na drogách nevznikla zo dňa na deň, takže pamätajte si – *pomaly ďalej zájdeš*.

Existuje ešte čosi, čo nás môže poraziť v našom uzdravovaní – ľahostajnosť alebo intolerancia k duchovným zásadám. Nevyhnutné tri z nich sú čestnosť, otvorenosť a ochota. S nimi sme na dobrej ceste.

Cítíme, že náš prístup k závislosti ako chorobe je realistický, nakoľko terapeutická hodnota vzájomnej pomoci medzi závislými je neodškriepiteľná. Cítíme, že náš spôsob je praktický, pretože jeden závislý môže lepšie pochopiť a pomôcť druhému. Veríme, že čím skôr budeme čeliť problémom v našom každodennom živote v spoločnosti, tým skôr sa staneme prijateľnými, zodpovednými a produktívnymi členmi tejto spoločnosti.

Jediný spôsob ako znovu nespadnúť do aktívneho užívania je nezobrať prvú dávku. Ak si ako my, tak vieš, že jedna dávka je priveľa a tisíc nikdy nieje dosť. Veľmi to zdôrazňujeme, pretože vieme, že užívanie drog v akejkoľvek forme alebo nahradzovanie jednej drogy inou, nás znovu vráti do aktívnej závislosti.

Presvedčenie, že alkohol je iný ako ostatné drogy, priviedlo už veľa narkomanov k recidíve. Mnohí z nás sa pred príchodom do NA pozerali na alkohol odlišne, ale nech nás to nemýli. Alkohol je droga. Sme ľudia s chorobou závislosti, ktorí musia abstinovať od všetkých drog, aby sa uzdravili.

Dvanásť Tradícií NA

Musíme sa mať na pozore, aby sme si udržali to, čo sme získali. Tak ako sa sloboda jednotlivca získava z Dvanástich krokov, sloboda skupiny NA sa odvíja od Dvanástich Tradícií.

Pokiaľ bude puto, ktoré nás spája silnejšie ako sila, ktorá nás rozdeľuje, tak všetci budeme pociťovať osoh.

1. Naše spoločné dobro by malo byť na prvom mieste, osobné uzdravenie závisí od súdržnosti NA.
2. Pre účely našej skupiny existuje len jedna najvyššia autorita – milujúci Boh, tak ako sa môže On sám prejavíť vo vedomí našej skupiny. Naši vodcovia sú len dôverní služobníci, ktorí nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať brať.
4. Každá skupina by mala byť samostatná okrem prípadov s dopadom na iné skupiny alebo NA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden základný účel – odovzdávať posolstvo závislému, ktorý stále trpí.
6. NA skupina by nikdy nemala podporovať, financovať alebo prepožičať svoje meno žiadnemu zariadeniu alebo podniku, aby nás problémy peňazí, majetku či prestíže neodvádzali od primárneho cieľa.

7. Každá NA skupina by mala byť plne svojpomocná a neprijímať príspevky zvonku.
8. Anonymní Narkomani by mali vždy zostať neprofesionálni, iba naše podporné centrá môžu zamestnať špeciálnych pracovníkov.
9. NA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné komisie alebo výbory priamo zodpovedajúce sa tým, ktorým slúžia.
10. Anonymní Narkomani nevyjadrujú názory k vonkajším záležitostiam mimo skupiny. Meno NA by nikdy nemalo byť vtiahnuté do verejných sporov.
11. Politika nášho styku s verejnosťou je založená na zaujímavosti programu, nikdy nie na reklame. V tlači, rozhlase a televízii musíme vždy zachovávať princíp osobnej anonymity.
12. Anonymita je duchovným základom všetkých našich tradícií a neustále nám pripomína, aby sme kladli princípy pred osobnosti.

Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií adaptované s povolením AA World Services, Inc.