

Uzdravování a recidiva

Mnoho lidí si myslí, že uzdravování je jen otázkou neuzívání drog. Recidivu považují za známku naprostého selhání a dlouhé období abstinence za známku naprostého úspěchu. My v programu uzdravování Anonymních narkomanů jsme zjistili, že takové vnímání je příliš zjednodušené. Poté, co se člen našeho společenství do určité míry zapojí, může být recidiva přesně tou otřesnou zkušeností, která ho přiměje k důslednějšímu uplatňování programu. A stejně tak jsme zase pozorovali některé dlouhou dobu abstinující členy, jejichž nepoctivost a sebeklam jim stále brání v tom, aby se těšili úplnému uzdravování a přijetí ve společnosti. Úplná a trvalá abstinence v úzkém spojení a ztotožnění se s ostatními ve skupinách NA je však stále tou nejlepší půdou pro růst.

Ačkoli jsou všichni závislí v podstatě ze stejného těsta, lišíme se jako jednotlivci stupněm nemoci a rychlostí uzdravování. Mohou nastat situace, kdy recidiva položí základy k naprosté svobodě. Jindy lze této svobody dosáhnout pouze chmurnou a tvrdohlavou vůlí udržet si abstinenci, ať se děje cokoli, dokud krize nepomine. Závislý, který jakýmkoli způsobem dokáže ztratit, byť jen na čas, potřebu nebo touhu užívat a má svobodnou volbu vůči impulzivnímu myšlení a nutkavému jednání, dosáhl bodu obratu, který může být rozhodujícím faktorem jeho uzdravování. Pocit skutečné nezávislosti a svobody je zde občas jako jazýček vah. Vykročit sami a znovu řídit svůj život nás láká, ale zdá se, že víme, že to, co máme, pochází ze závislosti na Síle větší, než jsme my sami, a z poskytování a přijímání pomoci od druhých v projevech empatie. Mnohokrát nás při uzdravování budou pronásledovat staré chyby. Život může opět začít být nesmyslný, monotónní a nudný. Duševně se můžeme unavovat opakováním svých nových myšlenek

a fyzicky nás můžou unavovat naše nové činnosti, ale víme, že pokud to všechno opakovaně dělat nebudeme, určitě se vrátíme ke svým starým praktikám. Tušíme, že pokud to, co máme, nebudeme používat, ztratíme to. Tato období jsou často obdobím našeho největšího růstu. Naše mysl a tělo se zdají být ze všeho unavené, přesto dynamické síly změny nebo skutečného obrácení hluboko uvnitř nás mohou pracovat na tom, aby nám daly odpovědi, které změní naše vnitřní motivace a změni náš život.

Naším cílem je uzdravování, které prožíváme v rámci Dvanácti kroků, nikoli pouhá fyzická abstinence. Zlepšování sebe sama vyžaduje úsilí, a protože na světě neexistuje způsob, jak naroubovat novou myšlenku na uzavřenou mysl, je třeba nějak otevřít prostor. Protože to můžeme udělat jen sami za sebe, musíme si uvědomit dva naše zdánlivě neodmyslitelné nepřátele, apatii a prokrastinaci. Zdá se, že odpor ke změnám je v nás zabudovaný a pouze nějaký jaderný výbuch přinese změnu nebo zahájí jiný směr jednání. Recidiva, pokud ji přežijeme, může poskytnout náboj pro demoliční proces. Recidiva a někdy i následná smrt někoho blízkého může posloužit tím, že nás probudí, abychom si uvědomili nutnost energické osobní akce.

Osobní příběhy

Anonymní narkomani se od roku 1953 velmi rozrostli. Lidé, kteří toto společenství založili a k nimž chováme hlubokou a trvalou náklonnost, nás o závislosti a uzdravování naučili mnoho. Na následujících stránkách vám nabízíme naše začátky. První část napsal v roce 1965 jeden z našich prvních členů. Novější příběhy o uzdravování členů NA najdete v našem základním textu Narcotics Anonymous.

Opravdu se uzdravujeme

Ačkoli se říká, že „politika svede dohromady i cizince“, v závislosti nejsme ci-

zinci, ale lidé z jednoho těsta. Naše osobní příběhy se mohou individuálně lišit, ale nakonec máme všichni jedno společné. Touto společnou nemocí či poruchou je závislost. Dobře známe ony dvě věci, které tvoří skutečnou závislost: posedlost a nutkání. Posedlost – ta utkvělá představa, která nás znovu a znovu přivádí k naší konkrétní droze nebo nějaké náhražce, abychom znovu získali lehkost a pohodlí, které jsme kdysi znali.

Nutkání – jakmile jednou začneme svůj pochod jednou dávkou, jednou pilulkou nebo jednou skleničkou, nemůžeme přestat vlastní silou vůle. Vzhledem k naší fyzické citlivosti na drogy jsme zcela v zajetí ničivé síly, která je větší než my sami.

Když na konci cesty zjistíme, že už nemůžeme fungovat jako lidé, ať už s drogami nebo bez nich, všichni čelíme stejnému dilematu. Co ještě můžeme dělat? Zdá se, že existuje tato alternativa: buď budeme pokračovat, jak nejlépe umíme, až do hořkého konce – vězení, instituce nebo smrt –, nebo najdeme nový způsob života. V minulých letech mělo tuto poslední možnost jen velmi málo závislých. Ti, kteří jsou závislí dnes, mají větší štěstí. Poprvé v celé lidské historii se v životě mnoha závislých osvědčuje jednoduchá cesta. Je dostupná nám všem. Jedná se o jednoduchý duchovní, nikoli náboženský program známý jako Anonymní narkomani.

Když mě moje závislost před nějakými patnácti lety přivedla do bodu naprosté bezmoci, zbytečnosti a odevzdanosti*, neexistovali žádní NA. Našel jsem AA a v tomto společenství jsem se setkal se závislými, kteří v tomto programu také našli odpověď na svůj problém. Věděli jsme však, že mnozí z nich se stále ubírají cestou deziluze, degradace a smrti, protože se nedokážou ztotožnit s alkoholikem v AA. Jejich identifikace byla

* Napsáno v roce 1965.

na úrovni zjevných symptomů, a ne na hlubší úrovni emocí nebo pocitů, kde se empatie stává léčebnou terapií pro všechny závislé lidi. S několika dalšími závislými a některými členy AA, kteří měli velkou důvěru v nás a v tento program, jsme v červenci 1953 založili to, co dnes známe jako Anonymní narkomani. Měli jsme pocit, že každý závislý nyní najde hned na začátku tolik ztotožnění, kolik každý potřebuje, aby se přesvědčil, že může zůstat čistý, a to na příkladu ostatních, kteří se již uzdravují mnoho let.

Že to bylo to hlavní, co bylo potřeba, se prokázalo v těchto uplynulých letech. Ona řeč uznání, víry a přesvědčení beze slov, kterou nazýváme empatie, vytvořila atmosféru, v níž jsme mohli vnímat čas, dotýkat se reality a rozpoznávat duchovní hodnoty, které se mnohým z nás již dávno ztratily. V našem programu uzdravování roste náš počet a síla. Nikdy předtím se tolik čistých závislých lidí z vlastního rozhodnutí a ve svobodné společnosti nemohlo scházet tam, kde se jim to líbí, a udržovat své uzdravování v naprosté tvůrčí svobodě.

I sami závislí říkali, že tak, jak jsme si to naplánovali, to udělat nejde. Věřili jsme ve veřejně naplánovaná setkání - už žádná skrývání, jak to zkoušely jiné skupiny. Věřili jsme, že se to liší od všech ostatních metod, které předtím zkoušeli ti, kdo prosazovali dlouhé stranění se společností. Měli jsme pocit, že čím dříve se závislý člověk dokáže postavit svému problému v každodenním životě, právě o to rychleji se stane skutečným, produktivním občanem. Nakonec se přece musíme postavit na vlastní nohy a čelit životu podle vlastních představ, tak proč ne hned od začátku?

Kvůli tomu samozřejmě mnozí recidivovali a mnozí byli úplně ztraceni. Mnozí však zůstali a někteří se po neúspěchu vrátili. Světlejší je skutečnost, že z těch, kteří jsou nyní našimi členy, mnozí již dlouho zcela abstinují a jsou schopni lépe pomoci nově

příchozím. Jejich postoj, založený na duchovních hodnotách našich kroků a tradic, je dynamickou silou, která přináší vzrůst a jednotu našeho programu. Nyní víme, že nastal čas, kdy ta stará otřepaná lež „jednou závislý, navždy závislý“ už nebude tolerována ani společností, ani samotným závislým. Opravdu se uzdravujeme.

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Veškerá práva vyhrazena

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
F +1/818.700.0700
Website: www.na.org




World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org



Toto je překlad literatury schválený Společenstvím NA

Narcotics Anonymous,   , a The NA Way
jsou registrované ochranné značky společností
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804340 Czech 1/25

WSO Catalog Item No. CS3106



Narcotics Anonymous®
Anonymní narkomani

IP č. 6-CS

Uzdravování a recidiva

Přetištěno z Bílé brožury
Narcotics Anonymous