

Uzdravovanie a recidíva

Mnohí ľudia si myslia, že uzdravovanie jednoducho znamená nebrať drogy. Na recidívu sa pozerajú ako na úplne zlyhanie a dlhú abstinenciu považujú za výhru. V programe Anonymných Narkomanov sme zistili, že toto vnímanie je príliš zjednodušené. Po tom, čo sa člen už nejaký čas angažuje v našom Spoločenstve, môže byť recidíva otrasnou skúsenosťou, ktorá ho privedie k dôslednejšiemu uplatňovaniu programu. Na druhej strane sme sa už stretli aj s členmi, ktorí dlho abstinujú a ktorých nečestnosť a sebaklam im stále bránia v úplnom uzdravovaní a prijatí v spoločnosti. Aj napriek tomu platí, že úplná a stála abstinencia spolu s blízkym spojením a stotožnením sa s ostatnými v NA skupinách tvoria najlepší základ pre náš rast.

Aj keď sme ako závislí v niečom všetci rovnakí, ako jednotlivci sa líšime v stupni choroby a rýchlosti uzdravovania. V istých prípadoch recidíva položí základy úplnej slobody. Inokedy sa táto sloboda dá dosiahnuť len neobľomnou až tvrdohlavou vôľou držať sa abstinencie, nech sa deje čokoľvek, kým kríza neprejde. Zavislý, ktorý akýmkoľvek spôsobom dokáže stratiť, hoci aj na určitý čas, potrebu alebo túžbu brať a má slobodnú voľbu nad impulzívnym myslením a nutkavým konaním, dospel do bodu, ktorý môže byť v jeho uzdravovaní kľúčový. Pocit skutočnej nezávislosti a slobody tu môže visieť na vlásku. Vykročiť osamote a opäť riadiť svoj vlastný život nás priťahuje, ale teraz už vieme, čomu vďačíme za to, čo máme. Spoliehame sa na Silu väčšiu, než je tá naša, konáme s empatiou, pomáhame iným a rovnako prijímame ich pomoc. Mnohokrát nás v uzdravovaní budú prenasledovať staré chyby. Život sa môže opäť stať nezmyselným, monotónnym a

nudným. Praktizovanie nového spôsobu myslenia a konania môže byť duševne aj fyzicky unavujúce, no vieme že ak prestaneme, určite sa vrátíme k našim starým vzorcom správania a premýšľania. Tušíme, že ak nebudeme pracovať na tom, čo máme, prideme o to. Často sú práve toto obdobia, kedy najviac rastieme. Navonok sú naše mysle a telá zo všetkého unavené, ale v hĺbke našej duše prebiehajú zásadné zmeny. Sily ktoré v nás teraz pracujú nám dajú odpovede, ktoré zmenia naše vnútorné motivácie a náš život.

Naším cieľom je uzdravovanie, ktoré prežívame vďaka Dvanástim Krokom, a nie len fyzická abstinencia. Osobný rast si vyžaduje úsilie a keďže na svete neexistuje spôsob, ako vštiepiť novú myšlienku do uzavretej mysle, je potrebné ju nejakým spôsobom otvoriť. Keďže toto za nás nikto neurobí, musíme byť schopný rozpoznať našich dvoch zdanlivo neprekonateľných nepriateľov, apatiu a prokrastináciu. Naš odpor voči zmene je hlboko zakorenený a zdá sa, že len 'jadrový výbuch' má silu prebudiť v nás skutočnú zmenu a prinútiť nás konať inak. Recidíva, ak ju prežijeme a niekedy aj následná smrť niekoho blízkeho môže byť týmto jadrovým výbuchom, ktorý nám jasne ukáže, že je nevyhnutné konať razantne.

Osobné príbehy

Anonymní Narkomani sa od roku 1953 veľmi rozrástli. Ľudia, ktorí toto spoločenstvo založili a ku ktorým máme hlbokú a trvalú náklonnosť, nás naučili veľa o závislosti a uzdravovaní. V nasledujúcich stránkach vám ponúkame naše začiatky. Prvú časť napísal v roku 1965 jeden z našich prvých členov. Novšie príbehy o uzdravovaní členov NA nájdete v našom Základnom Texte Narcotics Anonymous¹.

¹ V slovenčine zatiaľ nevyšiel.

Uzdravujeme sa

I keď sme naozaj veľmi rozmanití, závislosť nás robí podobnými. Naše osobné príbehy sa môžu v detailoch odlišovať, ale vo finále máme jednu vec spoločnú: chorobu alebo poruchu zvanú závislosť. Dobré poznáme dve veci, ktoré vytvárajú skutočnú závislosť: posadnutosť a nutkanie. Posadnutosť – tá utkvela myšlienka, ktorá nás znova a znova privádza späť k našej droge alebo nejakej jej náhrade, s cieľom znova dosiahnuť uvoľnenie a potešenie, ktoré sme kedysi zažili.

Nutkanie – ak sme raz odštartovali proces jednou dávkou, jednou tabletkou, jedným pohárom, nedokážeme prestať silou vlastnej vôle. Vďaka svojej fyzickej citlivosti voči drogám sme totálne ovládaní ničivou silou, ktorá je mocnejšia ako my.

Keď na konci cesty zistíme, že už nemôžeme ďalej fungovať ako ľudské bytosti, či už s drogami alebo bez nich, všetci čelíme rovnakej dileme. Čo nám teraz ostáva? Zdá sa, že sú tu tieto možnosti: pokračovať ako najlepšie vieme smerom k trpkým koncom – väzeniam, ústavom alebo smrti – alebo nájsť nový spôsob života. V minulosti malo len veľmi málo závislých túto poslednú možnosť. Tí, ktorí sú závislí dnes, majú väčšie šťastie. Po prvýkrát v celej histórii ľudstva sa v životoch mnohých závislých osvedčuje jednoduchá cesta. Je dostupná nám všetkým. Je to jednoduchý duchovný – nie náboženský – program, známy ako Anonymní Narkomani.

Keď ma moja závislosť doviedla pred pätnástimi rokmi² do bodu totálnej bezmocnosti, beznádeje a kapitulácie, žiadne NA neexistovalo. Našiel som Spoločenstvo AA. Tam som našiel závislých, ktorí tiež zistili, že program je odpoveďou na ich problém. I tak sme vedeli, že mnohí vonku blúdia na ceste dezilúzie, degradácie a

² Napísané v roku 1965.

smrti, pretože sa nedokážu identifikovať s alkoholikmi v AA. Ich stotožnenie sa prebehlo len na úrovni viditeľných príznakov a nie na hlbšej rovine emócií či pocitov, kde sa empatia stáva uzdravujúcou terapiou pre všetkých závislých ľudí. S niekoľkými ďalšími závislými a niektorými členmi AA, ktorí v nás a v program silne verili, sme v júli 1953 vytvorili to, čo dnes poznáme pod názvom Anonymní Narkomani. Cítili sme, že teraz môže závislý nájsť od počiatku dostatok potrebnej identifikácie - vďaka príkladu tých, ktorí sa už uzdravovali mnoho rokov. Tak sa môže sám presvedčiť, že i on môže ostať čistý.

Odvtedy sa jasne preukázalo, že presne toto bolo nevyhnutné. Tá bezslovná reč porozumenia, dôvery a viery, ktorú voláme empatia, vytvorila atmosféru, v ktorej môžeme pocítiť čas, dotknúť sa skutočnosti a rozpoznať duchovné hodnoty, pre mnohých z nás dávno stratené. V našom programe uzdravovania je nás čoraz viac a sme silnejší. Nikdy predtým sa nemohlo toľko čistých závislých stretávať kde chcú, v slobodnej spoločnosti, aby mohli udržiavať svoje uzdravovanie v úplnej tvorivej slobode.

Aj sami závislí hovoria, že by to nemohlo byť uskutočnené tak, ako sme to plánovali. Verili sme v otvorene uvádzané mítingy – už žiadne skrývanie sa, ako to skúšali iné skupiny. Verili sme, že toto nás odlišovalo od iných metód, skúšaných predtým zástancami zdĺhavého odlúčenia od spoločnosti. Cítili sme, že čím skôr môže závislý čeliť svojmu problému v každodennom živote, tým rýchlejšie sa stane skutočne produktívnym občanom. Napokon sme sa aj tak museli postaviť na vlastné nohy a čeliť životu takému, aký je – takže prečo nie od začiatku?

Vďaka tomuto samozrejme mnohí z nás zrecidivovali a mnohí boli stratení úplne. Mnohí však ostali a niektorí sa po svojom pošmyknutí vrátili. Tá lepšia správa je, že

mnohí z našich dnešných členov majú za sebou dlhodobú abstinenciu a sú lepšie schopní pomôcť nováčikovi. Ich prístup založený na duchovných princípoch našich krokov a tradícií je dynamickou silou, ktorá prináša do nášho programu pribúdanie členov a jednotu. Dnes vieme, že prišiel čas, keď stará obohratá lož „Raz narkoman, navždy narkoman“ nebude viac tolerovaná – spoločnosťou, ani narkomanmi samotnými. Uzdravujeme sa.

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Všetky práva vyhradené.

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



Preklad literatúry schválenej NA Spoločenstvom.

Narcotics Anonymous, , ,  a The NA Way sú
registrované ochranné známky

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-452-4

Slovak

5/25

WSO Catalog Item No. SK3106



Narcotics Anonymous®
Anonymní Narkomani

IP Nr. 6-SK

Uzdravovanie a recidíva

Pretláčené z Bielej brožúry
Narcotics Anonymous