

Iný pohľad

Existuje pravdepodobne toľko definícií závislosti, koľko je uhlov pohľadu, založených na výskume a osobných skúsenostiach. Nie je prekvapujúce, že v definíciách, ktoré počúvame, je veľa oblastí, v ktorých sa úprimne nezhodujeme. Zdá sa, že niektoré lepšie zodpovedajú pozorovaným a známym skutočnostiam pre niektoré skupiny ako pre iné. Ak to môžeme prijať ako fakt, potom by sa možno mala preskúmať iná perspektíva v nádeji, že objavíme náhľad, ktorý bude základom pre všetky závislosti a bude platný pri nadväzovaní komunikácie medzi nami všetkými. Ak nájdeme väčšiu zhodu v tom, čo *závislosť nie je*, potom sa možno s väčšou jasnosťou ukáže, čo *to je*.

Možno sa zhodneme na niektorých základných bodoch.

1. Závislosť nie je sloboda.

Samotná povaha našej choroby a jej pozorované príznaky na túto skutočnosť poukazujú. My závislí si vysoko ceníme osobnú slobodu možno preto, že po nej tak veľmi túžime a zažívame ju tak zriedkavo v priebehu našej choroby. Dokonca aj v obdobiach abstinencie je sloboda obmedzená. Nikdy si nie sme celkom istí, či je nejaké konanie založené na vedomej túžbe po pokračujúcom uzdravovaní alebo na nevedomej túžbe vrátiť sa k braniu. Snažíme sa manipulovať ľuďmi a podmienkami a kontrolovať všetky svoje činy; tým ničíme spontánnosť, ktorá je neoddeliteľným znakom slobody. Neuvedomujeme si, že potreba kontroly pramení zo strachu zo straty kontroly. Tento strach, čiastočne založený na minulých neúspechoch a sklamaníach pri riešení životných ťažkostí, nám bráni robiť zmysluplné rozhodnutia; rozhodnutia, ktoré by nás v prípade konania zbavili práve toho strachu, ktorý nás blokuje.

2. Závislosť nie je osobný rast.

Monotónne, napodobňujúce, rituálne, nutkavé a obsesívne rutiny aktívnej závislosti nás robia neschopnými reagovať alebo zmysluplne myslieť a konať. Osobnostný rast je tvorivé úsilie a cieľavedomé správanie; predpokladá voľbu, zmenu a schopnosť čeliť životu takému, aký je.

3. Závislosť nie je dobrá vôľa.

Závislosť nás izoluje od ľudí, miest a vecí mimo nášho vlastného sveta zháňania, brania a hľadania spôsobov a prostriedkov, ako v tomto procese pokračovať. Nepriateľskí, urazení, egocentrickí a zameraní na seba, s postupujúcou chorobou odrezávame všetky vonkajšie záujmy. Žijeme v strachu a podozrievaní práve tých ľudí, od ktorých závisí plnenie našich potrieb. To sa dotýka každej oblasti nášho života a všetko, čo nie je úplne známe, sa stáva cudzím a nebezpečným. Náš svet sa zmenšuje a jeho cieľom je izolácia. To by mohla byť skutočná podstata našej choroby.

Všetko, čo bolo povedané vyššie, by sa dalo zhrnúť do...

4. Závislosť nie je spôsob života.

Chorý, sebecký, egocentrický a do seba uzavretý svet závislého človeka sa sotva dá označiť za spôsob života; v najlepšom prípade je to spôsob, ako na chvíľu prežiť. Aj v tejto obmedzenej existencii je to cesta zúfalstva, deštrukcie a smrti.

Zdá sa, že každý životný štýl, ktorý sa snaží o duchovné naplnenie, si vyžaduje práve to, čo v závislosti chýba: *slobodu, dobrú vôľu, tvorivú činnosť a osobný rast*.

So slobodou je život zmysluplný, meniaci sa a napredujúci proces. S primeraným očakávaním smeruje k lepšej a bohatšej realizácii našich túžob a k väčšiemu naplneniu nášho osobného ja. To sú,

samozrejme, niektoré z prejavov duchovného pokroku, ktorý je výsledkom každodenného praktizovania Dvanástich Krokov NA.

Dobrá vôľa je konanie, ktoré zahŕňa aj iných okrem nás – prístup, ktorý považuje iných za rovnako dôležitých v ich vlastných životoch, ako sme my v tom našom. Ťažko povedať, či je dobrá vôľa kľúčom k empatii alebo naopak. Ak prijmeme empatiu ako schopnosť vedome vidieť seba v iných bez toho, aby sme stratili vlastnú identitu, potom v oboch rozpoznáme rovnakosť. Ak sme prijali seba samých, ako môžeme odmietnuť druhého? Náklonnosť pramení z videnia podobnosti. Intolerancia vyplýva z odlišností, ktoré nechceme prijať.

Pri osobnom raste využívame slobodu aj dobrú vôľu v spolupráci s ostatnými. Uvedomujeme si, že nemôžeme žiť sami, že osobný rast je aj medziľudským rastom. Aby sme našli lepšiu rovnováhu, skúmame osobné, sociálne a duchovné hodnoty, ako aj materiálne hodnoty. Zdá sa, že zrelosť si vyžaduje takýto druh posudzovania.

V aktívnej závislosti sú jedinými koncami šialenstvo, ústavy a smrť. V uzdravovaní je vďaka pomoci Vyššej Sily a krokom NA možné všetko.

Tvorivé konanie nie je žiaden záhadný proces, hoci je to vnútorná práca pri prestavbe alebo opätovnej integrácii našich neusporiadaných a roztrieštených osobností. Často to znamená jednoducho počúvať tie predtuchy a intuitívne pocity, o ktorých si myslíme, že by boli prospešné pre iných alebo pre nás samých a spontánne podľa nich konať. Tu sa prejavujú mnohé základné princípy konania. Potom sme schopní robiť rozhodnutia na základe princípov, ktoré majú pre nás skutočnú hodnotu.

Cieľ Dvanástich Krokov Anonymných Narkomanov sa stáva jasným, keď zistíme, že závislosť od Vyššej Sily, ako ju každý z

nás chápe, prináša sebaúctu a sebestačnosť. Vieme, že nie sme nikomu nadradení ani podradení; naša skutočná hodnota spočíva v tom, že sme sami sebou. Sloboda so zodpovednosťou za seba a svoje činy sa v našom živote javí ako prvoradá. Slobodu si udržiavame a rozširujeme každodennou praxou; to je tvorivá činnosť, ktorá sa nikdy nekončí. Dobrá vôľa je, samozrejme, začiatkom každého duchovného rastu. Vedie k náklonnosti a láske vo všetkých našich činoch. Tieto tri ciele, *sloboda, tvorivá činnosť a dobrá vôľa*, keď sa prejavujú v službe v spoločenstve bez toho, aby sme hľadali osobnú odmenu, prinášajú zmeny, ktorých koniec nemôžeme predvídať ani kontrolovať. Preto je služba aj Silou väčšou, než sme my a má veľký význam pre všetkých.

Moja vďaka sa prejavuje, keď sa starám a keď zdieľam s ostatnými cestu v programe

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 9781633804555

Slovak

5/25

WSO Catalog Item No. SK3105



Narcotics Anonymous®
Anonymní Narkomani

IP Nr. 5-SK

Iný pohľad