

Skúsenosti jedného závislého s prijatím, vierou a záväzkom

Keď som prišiel do programu NA, identifikoval som svoj problém - mal som túžbu prestať brať, ale nevedel som, ako na to. Vzhľadom na povahu závislosti bola celá moja osobnosť zameraná na zháňanie, branie a hľadanie spôsobov a prostriedkov, ako získať viac. Všetky moje osobnostné črty posilňovali túto posadnutosť sebou samým. Úplne zameraný na seba som sa snažil riadiť svoj život manipulovaním ľudí a okolností vo svoj prospech. Stratil som akúkoľvek kontrolu. Posadnutosť ma nútila opakovane brať drogy proti svojej vôli, s vedomím, že je to sebazničujúce a proti môjmu základnému inštinktu prežitia. Šialený a s pocitom beznádejnej bezmocnosti som vzdal boj a prijal som, že som závislý - že môj život je úplne neovládateľný a že som nad touto chorobou bezmocný. Moja sila vôle nedokázala zmeniť moje choré telo, ktoré nutkavo túžilo po drogách. Moja sebakontrola nedokázala zmeniť moju chorú myseľ, posadnutú bráním psychoaktívnych látok, za účelom úniku od reality. Ani moje najvyššie ideály nemohli zmeniť môjho chorého ducha - Istivého, zákerného a úplne egocentrického. Akonáhle som dokázal prijať realitu svojej bezmocnosti, už som nepotreboval brať drogy. Toto prijatie môjho stavu - mojej bezmocnosti nad závislosťou a neovládateľnosti môjho života - bolo kľúčom k môjmu uzdravovaniu.

S pomocou uzdravujúcich sa závislých na NA mítingoch som abstinoval - minútu, hodinu, deň po dni. Stále som sa chcel nafetovať. Život bez drog mi pripadal neznesiteľný. Moja kapitulácia spôsobila, že som cítil ešte väčšiu beznádej ako predtým a aby som to prekonal, moja myseľ mi stále podsúvala drogy. Prijatie mojej

bezmocnosti a neovládateľnosti môjho života spôsobilo, že som potreboval silu mocnejšiu ako moja choroba, aby som zmenil svoju sebadeštruktívnu povahu. Ľudia, ktorých som stretával na mítingoch, mi hovorili, že v programe NA našli silu väčšiu ako ich závislosť. Títo ľudia boli čistí už mesiace alebo roky a už ani nechceli viac brať. Povedali mi, že túžbu po braní drog môžem stratiť tým, že budem žiť podľa programu NA. Nemal som inú možnosť, ako im veriť. Vyskúšal som lekárov, psychiatrov, nemocnice, psychiatrické liečebne, zmenu zamestnania, manželstvo, rozvod; všetko zlyhalo. Zdalo sa to beznádejné, ale v NA som videl nádej. Stretol som závislých ľudí, ktorí sa uzdravovali zo svojej choroby. Uveril som, že sa môžem naučiť žiť bez drog. V NA som našiel vieru, ktorú som potreboval, aby som sa začal meniť.

V tom čase som už nebral drogy a mal som slabú vieru, že by som mohol naďalej abstinovať. Stále som myslel a cítil ako závislý, len som nebral drogy. Moja osobnosť a charakter boli rovnaké ako vždy. Všetko vo mne posilňovalo moju sebadeštruktivitu. Musel som sa zmeniť, inak by som opäť začal brať. Prijal som svoju chorobu a veril som, že uzdravovanie je možné. Aby som to dokázal, musel som sa úplne zaviazat' nasledovaniu duchovných princípov programu NA.

S pomocou svojho sponzora som sa rozhodol odovzdať svoj život a svoju vôľu Bohu, ako som Boha chápal. Pre mňa to bol zlomový bod. Toto rozhodnutie si vyžadovalo neustále prijímanie, stále väčšiu vieru a každodenný záväzok k uzdravovaniu. Rozhodnutie odovzdať svoj život a vôľu Bohu si vyžadovalo, aby som o sebe zistil viac a aktívne sa snažil zmeniť svoje spôsoby vyrovnávania sa s realitou. Tento záväzok vniesol do môjho života úprimnosť. Takto funguje program NA

mne: Prijmem svoju chorobu, vybudujem si vieru, že program ma môže zmeniť a zaviazem sa nasledovať duchovné princípy uzdravovania.

Teraz je potrebné konať. Ak sa nezmením, budem nešťastný a vrátim sa k braniu drog. Kroky navrhnuté programom NA môžu zmeniť moju osobnosť a charakter. Poctivo sa skúmam, zapisujem si, čo som robil a ako som sa cítil. Úplne sa odhaľujem svojmu Bohu a inej ľudskej bytosti, hovorím o svojich najhlbších strachoch, hnevoch a krivdách. Tým, že robím tieto veci, môj život už nie je ovládaný minulosťou a ja mám slobodu žiť podľa svojich ideálov. Začínam sa správať inak a stávam sa pripraveným na to, aby ma môj Boh zmenil na takého človeka, akým chce, aby som bol.

Začal som si vytvárať primeraný obraz o sebe samom, založený na realite, tým, že som požiadal, aby ma zbavili mojich nedostatkov.

Tým, že som napravil krivdy, ktoré som spôsobil iným ľuďom, som sa naučil odpustiť sebe aj iným.

Pravidelne kontrolujem svoje správanie a čo najskôr napravujem svoje chyby. Neustále rozvíjam a rozširujem dôveru a vieru v duchovné princípy. Dávam druhým, zdieľam o sebe a o našom programe a snažím sa žiť podľa princípov, ktoré som sa naučil. Týchto Dvanásť Krokov mi umožnilo prestať brať, zbavilo ma túžby po braní a dalo mi nový spôsob života.



Narcotics Anonymous®
Anonymní Narkomani

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 9781633804586

Slovak

6/25

WSO Catalog Item No. SK3114

IP Nr. 14-SK

Skúsenosti jedného
závislého s prijatím,
vierou a záväzkom