



Narcotics Anonymous®
Anonymní Narkomani

Za mrežami



Dvanásť Krokov

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad našou závislosťou a že naše životy sa stali neovládateľnými.
2. Dospeli sme k viere, že Sila väčšia ako my nám môže prinavrátiť duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoje životy do starostlivosti Boha ako *Ho my sami chápeme*.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, sebe samým a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich nesprávnych činov.
6. Boli sme úplne pripravení, aby Boh odstránil naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme Ho požiadali, aby nás zbavil našich nedostatkov.
8. Urobili sme zoznam všetkých ľudí, ktorým sme ublížili a stali sme sa ochotnými všetkým to vynahradiť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem tých prípadov, v ktorých by bolo im alebo iným ublížené.
10. Pokračovali sme v robení osobnej inventúry a keď sme urobili chybu, ihneď sme to priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoje vedomé spojenie s Bohom ako *Ho my sami chápeme* a modlili sme sa iba za to, aby sme spoznali Jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Pomocou týchto krokov sme sa duchovne prebudili a snažili sme sa niesť tento odkaz závislým a používať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

Poznámka redakcie: *Odseky napísané hrubým písmom sú osobné skúsenosti členov nášho spoločenstva. Tieto úryvky z osobných príbehov boli v niektorých prípadoch upravené kvôli zrozumiteľnosti, nie však kvôli obsahu alebo jazyku. Chceli by sme poďakovať členom NA, ktorí nám napísali z väzenia, pretože bez ich slov by táto brožúra nemohla vzniknúť.*

Úvod

Táto jednoduchá brožúra, ktorú napísali závislí, ktorí sa uzdravujú v programe Anonymných Narkomanov, je určená špeciálne pre ľudí, ktorí sú v súčasnosti vo väzení a ktorí môžu mať problém s drogami.

Nasledujúce stránky odrážajú skúsenosti s uzdravovaním sa z choroby závislosti v inštitúciách aj mimo nich.

Vyzývame vás, aby ste si dali pauzu a prečítali si túto brožúru *Za mrežami* s otvorenou mysl'ou. Možno vám pomôže zostať čistým a zmeniť svoj život. Nádej existuje.

Za mrežami

Tí z nás, ktorí sa uzdravujú v Anonymných Narkomanoch, vedia, že náš život s drogami bol sám o sebe väzením s najvyšším stupňom stráženia. Zdieľame svoje myšlienky, pocity a skúsenosti, pretože vďaka uzdravovaniu v NA sme za múrmi našli slobodu. Naše skúsenosti sa môžu líšiť, ale ak budeme dostatočne pozorní, možno zistíme, že naše pocity sú podobné. Možno začneme chápať skúsenosti s uzdravovaním toho druhého.

Môj príbeh sa od väčšiny veľmi nelíši. Keď som vyrastal, vždy som mal pocit nedostatočnosti. Drogy som používal ako prostriedok na zvýšenie sebavedomia, ktorý potláčal všetky moje zlé pocity. Všetko, čo som si povedal, že nikdy neurobím, som zvyčajne urobil. Klamal som, podvádzal som a kradol som. Pomerne pravidelne ma zatýkali a nakoniec som skončil vo väzení.

S braním drog môžeme začať v každom veku. Pre nás sa branie postupne končí vo väzení, v ústavoch alebo smrťou. Keď sme to bližšie preskúmali, zistili sme, čo závislosť spôsobila v našich životoch.

Mám štyridsaťjeden rokov a za sebou dlhý pobyt vo väzniciach a ústavoch. Začala som v desiatich rokoch v polepšovni a prešla som celým systémom prevý-

chovného procesu, nič som nevynechala. Po prepustení z polepšovne v pätnástich rokoch som začala brať a svoj život som zasvätila drogám a zločinu. Mojm jediným úspechom bolo, že som to zvládala, a to ma udržalo pri braní dvadsaťpäť rokov.

Branie drog nám dávalo ilúziu sebaúcty a rešpektu od ostatných. Spoliehali sme sa na pocity odvahy, seba prijatia a sebaúcty, ktoré nám drogy dávali, aby sme neskôr zistili, že sa cítíme rovnako prázdni ako predtým keď sme nebrali drogy. Tak, ako ovplyvnila každý aspekt nášho života, aj my v NA vieme, že choroba závislosti postihuje ľudí zo všetkých spoločenských vrstiev. Priznať si, že branie nám spôsobuje problémy, je začiatkom uzdravovania.

V dôsledku aktívnej závislosti som sa ocitla vo väzení bez možnosti prepustenia. Hovorím „ocitla“, pretože napriek mnohým zatknutiam a odsúdeniam som sa cítila imúnna voči zákonu. Platil pre ostatných, ale nie pre mňa. Bola som iná, výnimočná, keďže som vzdelaná žena a pochádzam z rodiny vyššej strednej vrstvy.

Medzi samotkou a oddelením pre duševne chorých zločincov, v putách a reťaziach, som trpela abstákmami z aktívnej závislosti, ktoré som nechcela zažívať. Dospelá som k presvedčeniu, že závislosť nerobí rozdiely. Nie som iná.

Od začiatku mnohí z nás utekali. Niektorí z nás zažili extrémne fyzické alebo psychické týranie. Niektorí z nás prežili kruté alebo násilné situácie, ktoré nemali konca. Nedokázali sme sa vyrovnáť s pocitmi zúfalstva a utrpenia. Snažili sme sa uniknúť beznádeji, ktorú sme v živote pociťovali. Utekali sme, aby sme našli úľavu a mysleli sme si, že sme ju našli v drogách a v živote, ktorý bol s bráním spojený.

Keď som prvýkrát prišla do väzenia, bola som v bode, do ktorého sa dostávajú všetci závislí, žila som pre

drogy. Sociálka mi vzala deti a do väzenia som sa dostala za zastrelenie svojho manžela. Hoci som bola v šoku, moja prvá a jediná myšlienka bola, ako si vo väzení zaobstarať drogy.

Pre niektorých z nás sa život vo väzení nelíšil. Väčšina z nás počas celého života tak či onak trpela chorobou závislosti. Brali sme drogy, aby sme sa vyrovnali so životom, pretože sme si mysleli, že je to jediný spôsob, ako môžeme prežiť. Pre tých z nás, ktorí sa teraz uzdravujú v NA, prestalo byť branie drog riešením a stalo sa samo osebe hlavným problémom. Drogy prestali fungovať. Dali sme drogám prednosť pred všetkým ostatným. Bola to súčasť šialenstva našej závislosti.

Šialenstvo závislosti

Väčšina z nás šialenstvo vo svojom živote dlho nevidela. Ako choroba závislosti postupovala, veci, ktoré sme robili pre drogy, boli čoraz šialenejšie. Ublížili sme a zničili všetko, čo sme milovali a museli sme brať viac, aby sme sa skryli pred svojimi pocitmi.

Viete, ak potrebujem dávku, nezáleží mi na vás a vašich veciach. Vezmem si ich, ublížim vám a bude mi jedno, či budete trpieť, pretože potrebujem svoje drogy. Nezáleží mi na tom, či ma chytia. Som šialený a nikto nemôže povedať ani urobiť nič, čo by ma zastavilo, pretože koniec koncov to, čo si robím, je oveľa horšie ako to, čo mi môžete urobiť vy.

Úrovne šialenstva boli u každého z nás rôzne, od šialenstva, ktoré nás pripravilo o rodinu a slobodu, až po ešte hlbšie šialenstvo, keď nám bolo jedno, či budeme žiť alebo zomrieme.

Predávkoval som sa a vyhlásili ma za mŕtveho. Keď som sa následne prebral, vynadal som mužovi, ktorý mi zachránil život. Ublížil som nespočetnému množstvu ľudí mnohými spôsobmi. Ohrozil som životy

svojej rodiny; nenávidel som a plánoval som zabiť policajtov za to, že sa ma snažili chrániť pred spoločnosťou. Bol som v rôznych ústavoch a v jednom sa stále nachádzam.

Viem, aké to je, keď sa zobudíte, je vám zle a ovládne vás chuť ďalej brať. Videl som, aké to je, keď si želáte, aby ste boli mŕtvi. Zažil som to. Videl som to, vyzeral som ako mŕtvola a prial si, aby som bol. Ubožený, chorý a taký bezmocný.

Po príchode do väzenia sme zistili, že drogy sa nedajú získať tak ľahko ako vonku. Niektorí z nás boli schopní alebo nútení okolnosťami držať sa od drog ďalej, niekedy aj dlhší čas. Konečný výsledok bol vždy rovnaký: keď sme znova začali brať, skôr či neskôr sme sa znova ocitli v začarovanom kruhu závislosti. My v NA vieme, že nezáležalo na tom, aké drogy sme brali alebo koľko. Dôležité je, čo sa dialo, keď sme brali. Hovorili sme si, že drogy robia náš život lepším, pomáhajú, aby čas rýchlejšie ubiehal a dávajú nám schopnosť dobre zvládať situácie. Naučili sme sa však, že choroba závislosti siaha hlbšie ako len samotné branie drog. Závislosť je fyzická, duchovná a emocionálna choroba, ktorá sa dotýka každej oblasti nášho života. Keď sme drogy nemali, mysleli sme na branie drog, na to, kde ich získať a aká bude ich cena.

Každý z nás sa prepadol do vlastnej hĺbky šialenstva, ale nech už bolo naše dno akékoľvek, vždy bolo bolestivé. Zistili sme, že bez ohľadu na to, aké pocity sme prežívali alebo čím sme si v živote prešli, museli sme nazrieť hlbšie do seba. Toto boli niektoré z častých otázok, ktoré nám pomohli pri hľadaní odpovedí:

1. Zanecháva vo mne myšlienka na to, že mi dôjdu drogy, pocit blížiacej sa pohromy? Strach?
2. Ako dlho mi už drogy nezaberajú tak, ako by som chcel?
3. Keď som nemohol zohnať drogy, bolo mi niekedy zle?

4. Bolo niekedy branie alebo získavanie drog dôležitejšie ako moje zdravie, bezpečie alebo pocit spokojnosti?
5. Znevážil som niekedy svoj vlastný život alebo život niekoho iného, pretože som si musel zaobstaráť a brať drogy?
6. Užil som drogy alebo som si ich potreboval zaobstaráť v deň, keď som bol zatknutý?
7. Ak nemám problém s drogami, prečo nemôžem prestať brať drogy alebo prestať myslieť na branie drog?
8. Pochyboval som niekedy o svojom zdravom rozume?

Ak sme na niektoré z týchto otázok odpovedali áno (a mnohí z nás odpovedali áno ešte na viac otázok), bolo ťažké poprieť dôkazy o našej závislosti a začali sme meniť svoj postoj. Vieme, kam nás aktívna závislosť dovedie. Možno by sme mohli nájsť nový spôsob života prostredníctvom NA.

Úľava

Hoci sme sa snažili nájsť úľavu pomocou drog, nikdy to nefungovalo. Keď drogy prestali účinkovať, bolesť bola stále prítomná a problémy zostali nevyriešené. Závislosť je progresívna choroba. Hoci sa závislosť nedá vyliečiť, prostredníctvom Dvanástich Krokov Anonymných Narkomanov je možné uzdravovanie a môžeme sa naučiť, ako žiť bez drog.

Niekedy, keď som ležal na posteli v cele, opäť preto, čo teraz viem, že je moja závislosť, som sa zapriahával, že keď si dám čo i len jednu dávku, už ma to znova nedostane na dno, ale stalo sa. Už predtým som sa liečil a už predtým som bol vo väzení. Pre pocit vzrušenia som sa dopustil zločinov, ktoré by som nikdy neurobil, keby som bol čistý. Už nemôžem ignorovať skutočnosť, že mám problém. Existuje život bez drog a ja ho chcem.

Keď si priznáme, že máme problém s drogami, otvoríme si dvere k uzdravovaniu. Ak máme prístup k mítingom, vidíme a počujeme iných závislých, ktorí žijú čisti a uzdravujú sa v Anonymných Narkomanoch. Oslobodenie od aktívnej závislosti je dostupné všetkým závislým prostredníctvom Dvanásť Krokov Anonymných Narkomanov.

Sú dni, kedy mi hlava hovorí, že je v poriadku brať, najmä ak prežívam emocionálnu bolesť. Pocity ako hanba, vina, nedostatočnosť alebo strach vždy stačili na to, aby sa celý ten šialený kolobeh začal odznova. Dnes mi však moje srdce a priatelia v programe hovoria, že všetka bolesť pominie a opätovné branie by ma zničilo. Zázrak je v tom, že ak drogy neberiem, problém, ktorému čelím, sa stáva ľahším. Smutné v mojom živote je, že som sa to nikdy nenaučil, pretože som sa radšej sfetoval, ako by som sa mal postaviť životu čelom.

Dnes mám svoje vlastné kľúče k životu a jedným z nich je program a Spoločenstvo NA. To je hlavný kľúč v mojom živote, pretože sa učím žiť, cítiť a prijímať seba samého takého, aký som. Dnes mám slobodu robiť vlastné chyby a profitovať z nich. Získavam slobodu, ktorá je lepšia než to, čo by pre mňa mohla urobiť akákoľvek droga.

Nemôžeme nikomu povedať, či je alebo nie je závislý. K tomuto rozhodnutiu musí každý z nás dospieť sám. Môžeme vám však povedať, že my závislí sme. Uzdravovanie a úľavu nachádzame prostredníctvom programu Anonymných Narkomanov.

Sú Anonymní Narkomani pre vás?

Anonymní Narkomani sú programom uzdravovania pre každého, kto má túžbu prestať brať drogy. Zistili sme, že terapeutická hodnota jedného závislého pomáhajúceho inému je nenahraditeľná. Pravidelne sa stretávame, aby sme si navzá-

jom pomáhali zostať čistí a zdieľali náš odkaz uzdravovania. Naším odkazom je, že každý závislý môže prestať brať drogy, stratiť chuť brať a nájsť nový spôsob života. Naším odkazom je nádej a prísľub oslobodenia od aktívnej závislosti.

Bol som si istý, že budem brať až do smrti. Dlho som sa snažil prestať, ale nedokázal som to. Moja jediná rada pre ostatných závislých je, aby sa o uzdravovanie pokúsili. Je to určite oveľa produktívnejšie a úspešnejšie ako čokoľvek, čo som kedy skúšal sám.

Keď som bol v programe nový, počúval som od ľudí, ktorí boli v NA už dlhšie, frázy ako „väzenia, ústavy a smrť“. Keď som si spomenul na závislých, ktorých som poznal, všetci skončili buď mŕtvi, vo väzení alebo v ústavoch. Význam týchto slov mi určite dal príležitosť zamyslieť sa nad tým, ako sa mi život vymkol spod kontroly a aký som bol bezmocný nad svojou závislosťou.

Nie sme spojení so žiadnymi inými organizáciami vrátane iných dvanásť krokových spoločenstiev, programov, liečebných alebo nápravných zariadení. Nezamestnávame žiadnych profesionálnych poradcov ani terapeutov. Naše členstvo je bezplatné a delíme sa o to, čo nám funguje v každodennom živote. Dvanásť Krokov Anonymných Narkomanov je základom nášho programu uzdravovania sa z choroby závislosti.

Tento program mi poskytuje podrobný opis toho, čo musím byť ochotný urobiť a ukazuje mi dôkaz, že to funguje. Môžem mať, čo chcem. Môžem žiť čistý život už dnes. Dnes mám možnosť voľby a táto voľba ma môže oslobodiť od otroctva drog.

Na Anonymných Narkomanov sa závislí obracajú v zúfalstve, keď všetko ostatné zlyhalo. Naše individuálne spôsoby nefungujú. Možno ani nemáme jasnú túžbu prestať brať, ale vieme, že niečo sa musí zmeniť. Počuť to, čo hovoria iní uzdravujúci sa závislí, nám často pomáha uvažovať jasnejšie. Dávame sebe a uzdravovaniu šancu.

Duchovné princípy NA nám pomáhajú vyrovnať sa s nutkaním k braniu a posadnutosťou braním. Posadnutosť je ohromujúca túžba brať drogy napriek možným následkom. Keď začneme brať, nutkavosť znamená neschopnosť prestať. Sebastrednosť v aktívnej závislosti nás núti postaviť branie na prvé miesto.

Proces práce na Dvanástich Krokoch nám umožňuje zmeniť sa. Sme schopní rozhodnúť sa zostať čistí. Posadnutosť braním zvyčajne odíde. Získavame schopnosť brať ohľad na iných ľudí, namiesto toho, aby sme mysleli len na seba.

Nie som hlúpy a nie som ani drsniak. Trpím chorobou závislosti ako mnohí iní. Nechcem byť závislý a nechcem byť odsúdenec. Chcem žiť a milovať a deliť sa o veci, ktoré nadobudnem a ktoré sa naučím, s ľuďmi, ktorí o to stoja. Chcem to, čo mi ponúka tento program. Nemôžem sa vrátiť späť a žiť svoj život odznova a to bolí. Keď tu sedím vo svojej cele, viem, že sú tu ľudia, ktorí idú v mojich stopách a vháňa mi to slzy do očí, pretože viem, akú bolesť cítia.

Praktizovaním princípov programu NA sa učíme o sebe. Niektorí z nás majú problém prijať, že trpia chorobou závislosti. Máme pocit, že nikam nepatríme. Jednou z myšlienok, ktoré na mítingoch počúvame stále dokola, je, že závislí sa môžu cítiť jedineční a odlišní. Niekedy sa môžeme cítiť neisto a oddelene od všetkých. Učíme sa, že bez ohľadu na to, ako sa cítíme, nie sme sami. V Anonymných Narkomanoch nachádzame silu a podporu.

Mítingy

K Anonymným Narkomanom nás privádzajú rôzne dôvody. Nech už sú dôvody akékoľvek, mnohí z nás počúvajú na NA mítingoch odkaz uzdravovania. Delíme sa o svoje skúsenosti, silu a nádej na lepší spôsob života bez drog. Keď dostávame podporu od uzdravujúcich sa závislých, naše postoje sa začínajú meniť.

V ten večer som videl a počul tie krásne slová zo Základného Textu *Narcotics Anonymous*¹. Na tom mítingu sa ma zmocnili pocity, ktoré som nikdy predtým v živote nezažil. Nieкто o mne napísal knihu bez toho, aby som o tom vedel. Aj iní ľudia mali rovnaké problémy ako ja, ale ja som bol príliš egocentrický, aby som to videl. V ten večer som sa v NA dozvedel, že mám šancu byť šťastný, žiť život bez drog a skutočne sa tešiť. V NA som zistil, že existuje spôsob, ako napraviť škody, ktoré som spôsobil sebe aj iným. Povedali mi, že sa môžem naučiť mať rád sám seba tým, že pomôžem iným ľuďom zostať čisti.

Podpora a sila získaná účasťou na mítingoch nám nemusí byť vždy k dispozícii. Bez ohľadu na dostupnosť mítingov praktizujeme zásady obsiahnuté v Dvanástich Krokoch NA podľa svojich najlepších schopností. Mnohí z nás vyskúšajú uzdravovanie a okamžite nájdú úľavu od choroby závislosti. Iní to skúsia a môže dôjsť k recidíve, ale jedno máme spoločné: stále sa vraciame.

Medzi uzdravujúcich sa som vstúpil v dosť zúfalom stave. Rád by som povedal, že som sa chcel uzdravovať od začiatku, ale nebolo to tak. Bol to len ďalší sebaklam. Na mítingoch NA som sa cítil vítaný a tiež som vedel, že tam patím. Vždy som zapadol medzi ostatných, ale vždy som sa cítil odlišný. Vedel som zapadnúť ako chameleón, ktorý mení farby podľa okolia. Ale v NA som nenašiel potrebu to robiť. Ďalšia vec, ktorá ma na mítingoch priťahovala, bolo to, že ma ľudia pozývali späť. To sa v čase mojej aktívnej závislosti nestávalo často. Ľudia v NA ma milovali dovtedy, kým som nedokázal milovať sám seba.

Naše členstvo v Anonymných Narkomanoch je bezpodmienečné. Prvýkrát sme prijatí jednoducho preto, že sme závislí, nie napriek tomu, že sme závislí. Na mítingoch cítime lásku a

¹ V slovenčine zatiaľ nevyšiel.

prijatie. Po návšteve mítingu odchádzame s lepším pocitom. Od ostatných členov získavame nádej a praktické informácie, ktoré nám pomôžu žiť čistý život.

Počas troch mesiacov mojej väzby som chodil na všetky mítingy. Mali to, čo som chcel - pokoj. Chcel som si užívať svoj život, nie premárniť ho v nejakej väzenskej cele. Keď ma prepustili, myslel som si, že som vyličený, ale všetko sa zmenilo skôr, ako som sa nazdal. Opäť som sa zaplietol do siete závislosti, nestaral som sa o seba ani o iných. O mesiac som porušil podmienený trest a bol som opäť vo väzení. Po vynesení rozsudku som dostal tri roky. To bolo pred ôsmimi mesiacmi.

Recidíva

Možno sa nám vrátia mnohé z našich starých zvykov. Naše postoje môžu byť ovplyvnené izoláciou, osamelosťou, nechutťou a nespokojnosťou. Môžeme si povedať, že to zvládneme. Všetky myšlienky na bezmocnosť sú zabudnuté. Niektorí zomierajú v snahe dokázať, že branie drog zvládnú.

Keď som utiekol z mítingu, nafetoval som sa. Nechcel som premýšľať o dôsledkoch svojho konania, jednoducho som nechcel prežívať emócie. Chcel som uniknúť pred svojím okolím, pred svojím utrpením, osamelosťou a to sa mi nepodarilo. Vytriezvel som a ocitol som sa vo svojej cele, cítil som sa ešte osamelejší a nenávidel som sa ešte viac.

Recidíva je návrat k braniu drog po období abstinencie. Je to vážny problém pre všetkých závislých. Niektorí zomrú a iní sa nikdy nevrátia k uzdravovaniu a pokračujú v braní v bolesti a beznádeji. Čím dlhšie branie pokračuje, tým je závislosť horšia. Keď sa rozhodneme vrátiť sa k braniu, nezačíname odznova, dokonca ani nepokračujeme tam, kde sme skončili. Nielenže sa choroba závislosti zhoršuje, ale nedokážeme už brať v nevedomosti, keďže NA nám ukázalo lepší spôsob života.

Šialenstvo sa začalo odznova. Klamal som, okrádal som každého a všetkých, vrátane svojej rodiny, pretože im sa klamalo najľahšie. Nikoho som si nevážil, vrátane seba. Na nikoho som nemyslel, nikto ma nezaújímal a k nikomu som nič necítil. Nenávidel som sám seba a iných, pokiaľ som ich nemohol využiť na párty alebo drogy.

NA je program vyžadujúci činy. Dôležité je to, čo robíme, nie to, čo hovoríme, myslíme si alebo chceme robiť. Vďaka tomu, že pracujeme na Dvanástich Krokoch Anonymných Narkomanov, navštevujeme mítingy, sme v kontakte s inými uzdravujúcimi sa závislými a neberieme, môžeme zostať čisti a začať sa uzdravovať.

S jedným väzňom sme sa po mítingoch tajne stretávali vo svojich celách a rozprávali sa, dokonca aj potom, čo som užil drogy. Rozprávali sme sa o tom, čo by sme mali robiť, aby sme sa nevrátili do väzenia, pretože sme obaja vedeli, že by sme sa vrátili do väzenia, ak budeme naďalej brať a páchať trestnú činnosť. Nevedeli sme, či je NA riešením, no obaja sme vedeli, že naše doterajšie správanie nás vráti späť. Môj priateľ sa v deň prepustenia nafetoval a zomrel. Ja som mal šťastie, pretože sa dnes uzdravujem v NA.

Závislí, ktorí recidivujú, sú na mítingoch NA vítaní rovnako ako všetci ostatní nováčikovia. Závislosť je choroba, nie morálny problém. Návratom k abstinencii od drog sa choroba závislosti zastaví a uzdravovanie je možné prostredníctvom práce na Dvanástich Krokoch Anonymných Narkomanov.

Uzdravovanie

Potrebujeme návod, ktorý nám pomôže zmeniť náš život. Uvedomujeme si, že nič nemôže zmeniť skutočnosť, že sme boli vo väzení, ale môžeme začať meniť sami seba tým, že začneme búrať múry vo svojom vnútri.

Dvanásť Krokov Anonymných Narkomanov je návod, ktorý používame na to, aby sme sa zmenili. Veríme, že zmena si vyžaduje, aby sme boli ochotní pracovať na jednotlivých krokoch, aby sme boli otvorení novým myšlienkam a aby sme boli takí úprimní, ako sme v danom čase schopní. Naša skúsenosť nám ukázala, že keď začneme pracovať na krokoch, zvyčajne si vytvoríme nové postoje. Bez drog v našom živote sa naše myšlienky vyjasnia a my si uvedomíme, že si začíname budovať nový spôsob života.

Urobil som všetko, aby som získal drogy, ktoré som potreboval. Ale dnes to mám inak. Dnes neberiem. V Spoločenstve Anonymných Narkomanov som dokázal nájsť nejaký zmysel života bez brania drog a čo je najdôležitejšie, nový spôsob života bez drog - Dvanásť Krokov. V tomto programe zisťujem, že ak sa budem snažiť, najlepšie ako viem, uplatňovať Dvanásť Krokov v každodennom živote, veci sa budú uberať dobrým smerom - možno nie presne vtedy, keď to chcem ja, ale vtedy, keď tak chce Boh. Veľakrát ani neviem, prečo sa to stane, jednoducho sa to stane. Nesnažím sa na to prísť, jednoducho viem, že mi to funguje a som za to vďačný.

Ako pracujeme na jednotlivých krokoch, naše reakcie a pocity sa menia. Začíname priťahovať do svojho života iných. Začneme ľuďom dovoľovať, aby sa k nám priblížili, namiesto toho, aby sme ich od seba odháňali. Učíme sa dôverovať a byť dôveryhodní. Už nemusíme skrývať, kým sme, zo strachu, že budeme odmietnutí. Pocit prázdnoty, ktorý poznajú všetci závislí, nás začína opúšťať.

Mal som za sebou asi deväť mesiacov čistého života, keď ma požiadali, aby som prehovoril na mítingu a bol som vydesený. Vedel som, že sa musím postaviť za to, čo robím a kým sa stávam, keby som to neurobil, mohol by som všetko riskovať. Boh ma v ten večer

opäť viedol a veľmi ma prekvapila reakcia mojich spoluväzňov. Uvedomil som si, že veci sa dejú tak, ako sa majú diať a to Božou vôľou, nie mojou.

Moja žena otehotnela s mojím susedom a prestala ma navštevovať. Dostal som list od komisie pre podmienčné prepustenie, v ktorom mi oznámili, že počas celého výkonu trestu nebudem podmienčne prepustený vzhľadom na môj predchádzajúci záznam.

Všetky tieto veci sa mi stali vo veľmi krátkom čase a ja som išiel vybuchnúť. Teraz viem, že to bola Božia milosť, moji priatelia, môj sponzor² a tie NA mítingy, ktoré ma cez to obdobie preniesli. Mal som obrovskú chuť na drogy. Ale stále som si spomínal na riadok zo Základného Textu, ktorý hovoril: „Ak ostaneme čistí, nech sa deje čokoľvek, máme pred svojou chorobou najlepší možný náskok.“

Tie hrozné pocity strachu, beznádeje, hnevu a odporu vo mne pomaly nahrádzala nádej, viera vo Vyššiu Silu, pochopenie a prijatie.

Mnohí z nás veria, že sa môžeme spoľahnúť na Silu, ktorá je väčšia ako my, aby nám pomohla žiť čisto život. Keď si uvedomíme, že sme našli Silu, ktorá nás môže oslobodiť od brania a od posadnutosti braním, budeme ochotnejší tejto Vyššej Sile dôverovať. Môžeme sa rozhodnúť, že túto Silu budeme nazývať „Bohom“, ale je to naša voľba.

Musím veriť v Silu, ktorá je väčšia ako ja a dôverovať jej, že ma vráti k zdravému rozumu. Nemôžem riadiť svoj život, som bezmocný, takže musím odovzdať svoju vôľu tejto Vyššej Sile. Musím vo svojom živote uplatňovať všetkých Dvanásť Krokov Anonymných Narkomanov a Boh mi musí pomáhať. Sám to nedokážem. Dokážem si odsediť môj trest v tomto zariadení, chce to ale viac odvahy aby som požiadal Boha, aby mi pomohol urobiť týchto Dvanásť Krokov.

² Viac informácií o tejto dôležitej téme nájdete v IP č. 11, *Sponzorstvo*.

Program Dvanástich Krokov je návod ako žiť. Naša skúsenosť ukazuje, že kroky nám pomôžu prekonať akúkoľvek situáciu. Naša schopnosť denne uplatňovať Dvanásť Krokov prichádza pomaly. Zisťujeme, že keď rozvíjame silu potrebnú na to, aby sme prijímali život tak, ako plynie, princípy, ktoré používame v každodennom živote, nám umožňujú čeliť obdobiam strachu alebo bolesti.

Odsedel som si päť rokov a zostal som čistý. Žiť v bežnej spoločnosti bolo ťažké. Veľmi som veril, že sa Boh o mňa postará. Čítal som všetku literatúru NA, ktorú som mohol zohnať. Chodil som na mítingy NA, keď sa konali. Hovoriť pred ostatnými o svojich pocitoch a o tom, ako pracujem na krokoch, bolo pre mňa naozaj ťažké. Dlho som bol vo väzení a stávalo sa, že mítingy sa zrušili kvôli nedostatku podpory. Pracoval som na krokoch, ako najlepšie som vedel.

Priznal som si, že som bezmocný voči svojej závislosti, že môj život sa stal neovládateľným. Bolo to pre mňa dosť jasné: stačilo sa rozhliadnuť a uvidieť zamknuté brány. Vtedy som začal veriť, že existuje Sila, ktorá je väčšia ako ja a ktorá mi môže prinavrátiť duševné zdravie. Vedel som, že nechcem brať. Vedel som, že pre mňa existuje lepší život a boli dni, kedy mi to úplne stačilo.

Ak by som sa mohol s nováčikmi podeliť o jeden odkaz, bolo by to, že váš život nemusí byť taký, aký bol predtým. Všetci máme chorobu závislosti, všetci robíme veci, na ktoré nie sme hrdí, ale máme šancu sa cez to preniesť.

Skúsenosti v uzdravovaní sú často nové, neznáme a desivé. Niekedy nás to ťahá naspäť k starým priateľom a správaniu. Zdá sa, že by bolo jednoduchšie vrátiť sa k braniu, ale branie nie je pre závislých riešením. Našli sme nový spôsob života, ktorý je lepší ako všetko, čo sme doteraz poznali. Hoci čelíme

ťažkostiam, nie sme ochotní vrátiť sa k životu, ktorý sme viedli pred tým, ako sme začali žiť čistý život.

Uvedomiť si, že trpím ochorením, na ktoré môžem zomrieť, bolo ťažké. Boli chvíle, keď ma žiadne slová nedokázali povzbudiť. Nakoniec som si uvedomil, že aj tak mám len dnešok. Dnes som zdravý. Bez ohľadu na životné sklamanie, rozhodol som sa veriť v život. Všetkým nám je daný len dnešok, len tento okamih, pre život v prítomnosti. Som na tom rovnako ako všetci ostatní.

Vďaka tomu, že som spoznal samého seba a svoju skutočnú podstatu, som začal pracovať na tých oblastiach seba samého, ktoré som nemal rád, ako napríklad žiarlivosť, závišť, pýcha, nenávisť a pomsta. Nie je to tak, že by som bol zlý človek, ktorý sa chce stať dobrým; uvedomil som si, že tieto emócie mi spôsobujú zlý pocit a že mrhám veľkým množstvom energie a to si nemôžem dovoliť.

Keď sa vo mne objavili takéto emócie, uvedomil som si, že niečo nie je v poriadku. Obrátil som sa na svoju Vyššiu Silu, s ktorou som sa začal rozprávať v prvých dňoch uzdravovania. Keď sa tieto emócie objavili, uvedomil som si, čo sa deje a priznal som si to. Zvyčajne pocity vo vnútri zmizli. Niekedy nie, ale postupom času som sa naučil disciplíne a využívaniu svojich predností. Dospel som k presvedčeniu, že disciplína, zodpovednosť a tvorivosť sú pre mňa tiež prostriedkom k slobode.

Pokiaľ neberieme, máme šancu žiť novým spôsobom života, či už vo väzení alebo vonku. Program NA nám nesľubuje, že sa nám bude žiť ľahko a že všetko pôjde podľa našich predstáv. Učíme sa, že je rozdiel medzi potrebami a želaniami. Naša Vyššia Sila vždy uspokojuje naše duchovné potreby. Aj keď sme stále za mrežami, potrebujeme nadviazať nové priateľ-

stvá s tými, ktorí sú čistí a ktorí sa učia o uzdravovaní vďaka duchovným princípom Anonymných Narkomanov. Vďaka práci na Dvanástich Krokoch získavame vyrovnanosť napriek akejkoľvek životnej situácii.

Postupne som vrátil do svojho života ľudí, ktorých som tak veľmi miloval. Neskôr, keď na to prišiel v uzdravovaní čas, som začal robiť nápravy a pocítil som väčšiu úľavu. Mám šťastie a pokoj, aký som nikdy predtým necítil. Mám cieľ, viem, že Boh má pre mňa plán. Viem, že pokiaľ verím v milujúceho Boha a uplatňujem kroky v mojom NA živote, som na ceste k uzdravovaniu. Moje sny sú dnes iné; sú skutočnosťou.

Pocity radosti, pokoja a spokojnosti sú daromi uzdravovania, pretože rastieme a meníme sa vďaka práci na Dvanástich Krokoch Anonymných Narkomanov. Sme schopní prijať sklamania a frustrácie ako súčasť každodenného života. Aj keď pre nás uzdravovanie nemusí byť ľahké, je to cesta, ktorá stojí za to. Nech sme v minulosti urobili čokoľvek, nemusíme to robiť znova. A čo je najdôležitejšie, už nikdy nemusíme znova brať.

Prepustenie

Tí z nás, ktorí sa začali uzdravovať vo väzení, vedia, že po prepustení sme zraniteľní. Tvárou v tvár pocitom neistoty a strachu, ktoré prepustenie z väzenia často prináša, môže byť pokušenie vrátiť sa k braniu drog zdanlivo neprekonateľné. Práve v takejto chvíli potrebujeme podporu spoločenstva.

Prvýkrát, keď som mal možnosť žiadať o podmienené prepustenie, odmietol som. Cítil som, že nie som pripravený čeliť vonkajšiemu svetu a zostať čistý. Neskôr sa komisia pre podmienené prepustenie rozhodla, že mi dá šancu a ja som bol vydesený. Teraz, keď som nemal okolo seba tie múry a neustále zazerajúcich ľudí, som si múry vybudoval vo svojom

vnútri. Čakalo ma, že vyjdem von a budem odkázaný sám na seba. Boli to pre mňa skutočne desivé pocity.

Naša skúsenosť ukazuje, že či už sme vo väzení alebo vonku, nech sme kdekoľvek, z choroby závislosti sa nevyliečime. Prvé kroky na začiatku uzdravovania vo väzení, sú tie isté kroky, ktoré uzdravujúci sa závislí praktizujú vonku. Našou prvordou prioritou je zostať čistý.

Bral som ešte aj potom, čo som vo väzení navštívil niekoľko mítingov, ale poučil som sa. Program NA mi začal fungovať, keď som bol ešte zavretý a fungoval mi aj vonku.

Prvé dni po prepustení sú pre naše ďalšie uzdravovanie kritické. Nemôžeme si dovoliť byť v prítomnosti ľudí, ktorí berú drogy. Musíme chodiť na mítingy a obklopovať sa uzdravujúcimi sa závislými.

Kvôli závislosti som prišiel o starostlivosť svojho syna. Moja rodina ma opustila a ja som sa cítil úplne sám. V prvých dvoch dňoch pracovnej priepustky som užil drogu. Pätnásť dní som bral, spáchal som nové zločiny a ocitol som sa v parku s nožom pod krkom. Neprešiel som tým všetkým vrátane väzenia, aby som teraz zomrel. Nikdy predtým mi nebolo ponúknuté toľko drog, ako počas tých deväťdesiatich dní na pracovnej priepustke. Boli chvíle, keď som si myslel, že prichádzam o rozum. V dobrej viere som nasledoval odporúčania.

Kľakol som si na kolená; kvôli drogám som robil aj horšie veci, takže som bol ochotný urobiť to, aby som mohol žiť. Nakoniec som po šesťdesiatich dňoch použil telefón, aby som zavolať členom NA zvonka. Bol som na smrť vydesený. Bol som zraniteľný. Musel som hovoriť s niekým, koho som nepoznal. Predtým som telefón používal len na to, aby som zistil, kto má peniaze alebo kde sú drogy.

Na mnohých mítingoch počas prvých deväťdesiatich dní som kričal, že sa chcem nafetovať. Na jednom mítingu som sa doslova držal stola ako o život, aby som neušiel a nenafetoval sa. „Zostaň tu, bude to lepšie,“ mi stále bežalo hlavou. Členovia NA mi stále hovorili, aby som sa vracal späť. Vo vnútri som túžil po tom, aby som bol schopný viesť rozhovor, usmievať sa a radowať sa. Boli to už roky, ak vôbec. Zdieľal som, ako sa cítim a držal som sa členov tohto spoločenstva. Musel som sa úplne zmeniť. Nemal som predstavu, ako sa zmeniť a to ma desilo. Zmena je v našich Dvanástich Krokoch, a tak sa po šesťdesiatich dňoch môjho čistého života stal krokový míting mojou domovskou skupinou.

Mítingy sú zdrojom nádeje, podpory, odporúčaní a spoločenstva. Na mítingu NA je vítaný každý závislý. V mítingovej miestnosti cítime prijatie a záujem. Je potrebné začať pravidelne navštevovať mítingy čo najskôr. Potrebujeme, aby nás členovia spoznali a aby sme im dali najavo, že potrebujeme pomoc. Nik nám nepomôže, ak nevedia, že máme problém.

Prvý týždeň som chodil do práce a izoloval sa vo svojom byte. Z domu som telefonoval s niektorými ľuďmi z programu. Zdieľal som s nimi, ako zúfalo a vystrašene sa cítim. Nedokázal som pochopiť všetky tie pocity, ktoré som mal a to som bol čistý. Povedali mi, že potrebujem míting. Potreboval som vo svojom živote ľudí, ktorí sa uzdravujú. Potreboval som byť opäť v miestnosti Anonymných Narkomanov.

Mnohí z nás netušili, čo môžu očakávať, keď budú žiť bez brania drog. Keď zdieľame s uzdravujúcimi sa závislými, naše problémy a obavy sa zmenšujú. Naša nádej, sloboda od choroby závislosti rástla, keď sme pracovali na Dvanástich Krokoch Anonymných Narkomanov. Našli sme život, ktorý stojí za to žiť a ktorý ďaleko prevyšuje všetko, čo sme si kedy pre seba predstavovali.

Niekedy som si myslel, že by som potreboval dynamit, aby som prelomil múry, ktoré som si v sebe vybudoval. Trvalo mi to nejaký čas, ale verím, že som ich zbúral celú kopu. Začal som tým, že som nebral drogy, chodil som na mítingy a našiel si sponzora, ktorý mi pomáhal robiť kroky a aplikovať ich do môjho nového života vonku.

Pri prechode z väzenia na slobodu nám pomohli tieto odporúčania:

- Neberte, nech sa deje čokoľvek.
- V deň prepustenia choďte na míting NA; pravidelne sa zúčastňujte na mítingoch.
- Nájdite si sponzora a volajte mu; rozprávajte sa s inými uzdravujúcimi sa závislými.
- Čítajte literatúru NA.
- Berte si čísla na ostatných členov NA.
- Pracujte na Dvanástich Krokoch Anonymných Narkomanov.
- Opäť, neberte, nech sa deje čokoľvek.

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.³

³ Úryvky sú prevzaté z Bielej brožúry, *Narcotics Anonymous*.

Ďalšia NA literatúra, ktorú si môžete prečítať

Narcotics Anonymous - Publikácia, ktorá pôvodne vyšla v roku 1983, sa bežne označuje ako Základný Text pre uzdravovanie zo závislosti. Na jej stránkach sa mnohí závislí delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, pokiaľ ide o chorobu závislosti a s uzdravovaním pomocou programu NA. Zahŕňa a rozširuje kapitoly z Bielej brožúry NA a obsahuje ďalšiu kapitolu „Bude nám odhalené viac“. Zahrnuté sú aj osobné skúsenosti mnohých uzdravujúcich sa závislých z celého sveta, aby pomohli novým členom sa stotožniť a dali im nádej na lepší život.

NA White Booklet - Biela brožúra NA bola prvou literatúrou, ktorú napísalo Spoločenstvo Anonymných Narkomanov. Obsahuje stručný opis programu NA vrátane všetkých informácií z informačných letákov č. 1 a č. 6.

Uzdravovanie a recidíva (IP č. 6) - V tomto letáku, ktorý je výňatkom z Bielej brožúry, sa hovorí o prvých varovných príznakoch recidívy, ako aj o opatreniach, ktoré môžu závislí podniknúť, aby sa recidíve vyhli.

Som závislý? (IP č. 7) - Uvedené otázky majú jednotlivcom pomôcť pri tomto osobnom rozhodovaní. Otázky sa pohybujú od zamerania na zjavné príznaky správania až po jemnejšie zmeny osobnosti, ktoré sprevádzajú chorobu závislosti. Čítanie tohto letáku vám môže pomôcť úprimne sa postaviť závislosti. Môže vám dať nádej, pretože ponúka riešenie programu NA.

Len pre dnes (IP č. 8) - V tomto letáku je uvedených päť pozitívnych myšlienok, ktoré pomáhajú uzdravujúcim sa závislým každý deň. Tieto myšlienky, ktoré sú ideálne na každodenné čítanie, poskytujú závislým perspektívu čistého života, aby mohli čeliť každému novému dňu. Zvyšok letáku rozvíja princíp žitia „len pre dnes“ a povzbudzuje závislých, aby dôverovali Vyššej Sile a denne pracovali na programe NA.

Sponzorstvo (IP č. 11) - Sponzorstvo je dôležitým nástrojom uzdravovania. Tento úvodný leták pomáha pochopiť spon-

zorstvo najmä novým členom. Leták sa zaoberá niektorými otázkami vrátane týchto: Čo je to sponzor? Ako si nájsť sponzora? Súčasťou je aj záverečná časť „Ako sa stať sponzorom“.

Od mladých závislých mladým závislým (IP č. 13) – Odkazom tohto letáku je, že uzdravovanie je možné pre všetkých závislých bez ohľadu na ich vek alebo dĺžku brania. Zdôrazňuje sa v ňom, že všetci závislí nakoniec skončia v rovnakom bode úplného zúfalstva, ale nie je to nevyhnutné - s uzdravovaním môžeme začať hneď! Súčasťou sú časti o páde na dno, rozhodovaní, tlaku rovesníkov a problémoch v rodine, živote len pre dnes a odkaz nádeje.

Pre nováčika (IP č. 16) – Tento informačný leták opisuje, ako Anonymní Narkomani pracujú s chorobou závislosti, ktorá je spoločná pre všetkých členov NA. Predstavuje Dvanásť Krokov, plán pre uzdravovanie. Obsahuje informácie o rozpoznávaní a prežívaní pocitov, ako aj odporúčania ako sa obrátiť na sponzora a nových priateľov v Spoločenstve NA. Všetky tieto nástroje pomáhajú závislým začať a udržať si uzdravovanie.

Sebaprijatie (IP č. 19) – La Prvá polovica tohto letáka, „Problém“, hovorí o aspektoch neovládateľného života, vrátane neprijatia seba samého alebo iných. Druhá polovica letáku, „Riešením je Dvanásť Krokov“, opisuje proces, ktorý umožňuje uzdravujúcim sa závislým uplatňovať Dvanásť Krokov v každej oblasti svojho života s cieľom získať prijatie seba a druhých.

Welcome to Narcotics Anonymous (IP #22) – Tento leták bol napísaný s cieľom odpovedať na otázky, ktoré často kladú ľudia, ktorí prichádzajú na svoj prvý NA míting. Jeho odkaz je jednoduchý: „Našli sme spôsob, ako žiť bez brania drog a radi sa oň podelíme s každým, pre koho sú drogy problémom.“

Staying Clean on the Outside (IP #23) – Tento leták je určený pre tých uzdravujúcich sa závislých, ktorí sa vracajú do spoločnosti z ústavného zariadenia či už liečebného alebo nápravného charakteru. Sú v nej uvedené základy potrebné

na pokračovanie v uzdravovaní počas prepustenia. Venuje sa otázkam, ako sa zapojiť do uzdravovania v NA počas pobytu v zariadení, ako nadviazať prvé kontakty s členmi NA, ako si nájsť a vybrať sponzora a ako sa osobne zapojiť do služby. Veľmi cenná pomôcka pre tých, ktorí sa nachádzajú v nemocničnom alebo ústavnom prostredí a majú záujem vypracovať si osobný program na každý deň.

For the Parents or Guardians of Young People in NA (IP #27) – Cieľom tohto letáku je poskytnúť informácie o tom, čo je NA a ako NA funguje. Je dôležitý najmä pre rodičov a opatrovateľov mladých ľudí zapojených do Anonymných Narkomanov.

Reaching Out⁴ – *Reaching Out* je informačný bulletin, ktorý vydávajú Svetové služby NA. Je určený pre potreby inštitucionalizovaných závislých, ako aj pre komisie NaZ v celom spoločenstve. Ak máte záujem byť zaradení do zoznamu adresátov tejto publikácie alebo nám chcete napísať o svojich skúsenostiach s uzdravovaním prostredníctvom programu Anonymných Narkomanov, adresa je *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA.

The NA Way Magazine⁵ – *The NA Way Magazine* je štvrťročný medzinárodný časopis NA Spoločenstva. Vychádza v angličtine, perzštine, francúzštine, nemčine, portugalcine a španielčine. Časopis obsahuje články o uzdravovaní, skúsenosti zo služby, humor, názory a úvodníky. Ak si chcete časopis predplatiť, navštívte stránku www.na.org alebo napíšte na adresu NA World Services.

⁴ Oslovenie, tento informačný bulletin nie je dostupný v slovenskom jazyku

⁵ Časopis Cesta NA, tento časopis nie je dostupný v slovenskom jazyku

MODLITBA VYROVNANOSTI

*Bože, daj mi vyrovnanosť,
aby som prijal to, čo zmeniť nemôžem,
odvahu, aby som zmenil to, čo zmeniť môžem a
múdrosť, aby som vedel odlíšiť jedno od druhého.*

Copyright © 2026 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
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

registrované ochranné známky
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633805170 Slovak 3/26

WSO Catalog Item No. SK1601