

Kto, čo, ako a prečo

Kto je závislý?

Väčšina z nás nemusí nad touto otázkou dvakrát rozmýšľať. *My to vieme!* Celý náš život a naše myslenie sa točili okolo drog v tej či onej podobe – zháňanie, branie a hľadanie spôsobov a prostriedkov, ako získať viac. Žili sme, aby sme brali a brali sme, aby sme žili. Veľmi jednoducho, závislý je muž alebo žena, ktorých život je ovládaný drogami. Sme ľudia v zovretí pretrvávajúcej a progresívnej choroby, ktorej koniec je vždy rovnaký: väzenia, ústavy a smrť.

Čo je program Anonymných Narkomanov?

NA je neziskové spoločenstvo alebo spoločnosť mužov a žien, pre ktorých sa drogy stali hlavným problémom. Sme uzdravujúci sa závislí, ktorí sa pravidelne stretávajú, aby si navzájom pomáhali ostať čistí. Toto je program úplnej abstinencie od všetkých drog. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať brať. Navrhujeme, aby ste si ponechali otvorenú myseľ a neboli na seba príliš prísni. Náš program je súbor princípov napísaných tak jednoducho, že sa nimi môžeme riadiť v každodennom živote. Najdôležitejšie na nich je, že fungujú.

NA nekladie žiadne povinnosti. Nie sme spojení so žiadnymi inými organizáciami. Nemáme vstupné ani iné poplatky, nemusíte nič podpísať ani nikomu nič sľúbiť. Nie sme spojení so žiadnymi politickými, náboženskými či trestnoprávnymi organizáciami a nikdy nie sme pod žiadnym dozorom. Pripojiť sa k nám môže každý, bez ohľadu na vek, rasu, sexuálnu orientáciu, vierovyznanie, príslušnosť k akémukoľvek – alebo aj k žiadnemu – náboženstvu.

Nezaujíname sa o to, čo, koľko a od koho ste brali, čo ste robili v minulosti, ako veľa či málo vlastníte. Zaujíma nás iba to, čo chcete urobiť so svojim problémom a ako vám môžeme pomôcť. Nováčik je najdôležitejšou osobou na každom stretnutí, pretože to, čo máme, si môžeme uchovať iba tak, ak to budeme odovzdávať ďalej. Naša skupinová skúsenosť nám ukázala, že tí, čo pravidelne prichádzajú na naše mítingy, ostávajú čistí.

Prečo sme tu?

Predtým, ako sme prišli do Spoločenstva NA, nedokázali sme riadiť svoje vlastné životy. Nevedeli sme žiť a vychutnávať si život tak ako ostatní ľudia. Potrebovali sme niečo iné a mysleli sme si, že sme to našli v drogách. Ich branie sme postavili pred dobro svojich rodín, manželiek, manželov a detí. Museli sme mať drogy za každú cenu. Mnohým ľudom sme veľmi ublížili, ale najviac sme ublížili sebe. Kvôli neschopnosti prevziať zodpovednosť za svoje povinnosti, sme si v skutočnosti sami vytvárali problémy. Zdali sme sa byť neschopnými čeliť životu takému, aký je.

Väčšina z nás zistila, že sme svojou závislosťou pomaly páchali samovraždu, lenže závislosť je taký úskočný nepriateľ života, že sme stratili silu niečo s tým urobiť. Mnohí z nás skončili vo väzení alebo hľadali pomoc v medicíne, náboženstve a psychiatrii. Žiadne z týchto metód nám nestačili. Naša choroba sa vždy opäť vynorila alebo sa ďalej zhoršovala, až kým sme v zúfalstve vyhľadali pomoc jeden u druhého v Anonymných Narkomanoch.

Po príchode do NA sme si uvedomili, že sme chorými ľuďmi. Trpeli sme ochorením, na ktoré nie je známa žiadna liečba. Dá sa však v určitom bode zastaviť a potom je uzdravovanie možné.

Ako to funguje?

Ak chcete to, čo ponúkame a ste ochotní vynaložiť námahu, aby ste to dosiahli, ste pripravení podniknúť isté kroky. Toto sú princípy, ktoré umožnili naše uzdravovanie.

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.

Znie to ako veľké sústo a nemôžeme to urobiť všetko naraz. Nestali sme sa závislými za jeden deň, takže nezabúdaj – *pomaly ďalej ajdeš*.

Je jedna vec, ktorá nás môže poraziť v uzdravovaní skôr ako čokoľvek iné: nezáujem voči duchovným princípom alebo ich neprijatie. Tri z nich sú nenahraditeľné - úprimnosť, otvorená myseľ a ochota. S nimi sme na dobrej ceste.

Cítíme, že náš prístup k chorobe závislosti je úplne realistický, pretože terapeutická hodnota jedného závislého pomáhajúceho inému je nenahraditeľná. Cítíme, že naša cesta je praktická, pretože závislý najlepšie rozumie a pomôže inému závislému. Veríme, že čím skôr čelíme svojim problémom v spoločnosti, v každodennom živote, tým rýchlejšie sa staneme prijateľnými, zodpovednými a produktívnymi členmi tejto spoločnosti.

Jediný spôsob ako sa nevrátiť k aktívnej závislosti je nevziať si tú prvú dávku. Ak si ako my, tak vieš, že jedna je príliš veľa a ani tisíc nikdy nie je dosť. Na toto kladieme veľký dôraz, pretože vieme, že ak berieme drogy v akejkolvek podobe alebo nahrádzame jednu druhou, spúšťame svoju závislosť odznova.

Chápanie alkoholu ako odlišného od iných drog spôsobilo mnohým závislým recidívu. Predtým ako sme prišli do NA, mnohí z nás vnímali alkohol oddelene, ale v tomto si nemôžeme dovoliť byť pomýlení. Alkohol je droga. Sme ľudia s chorobou závislosti a musíme abstinovať od všetkých drog, aby sme sa mohli uzdravovať.

Dvanásť Tradícií Anonymných Narkomanov

To čo máme, si udržíme len keď budeme ostražití a tak ako sloboda pre jednotlivca prichádza prostredníctvom Dvanástich Krokov, sloboda pre skupinu pramení z našich tradícií.

Pokým sú väzby, ktoré nás držia pohromade, silnejšie ako to, čo by nás mohlo rozdeliť, všetko bude dobré.

1. Naše spoločné dobro by malo byť prvoradé, osobné uzdravovanie závisí od jednoty NA.
2. Pre naše skupinové účely je tu len jedna najvyššia autorita – milujúci Boh, tak ako sa môže prejaviť v našom skupinovom vedomí. Naše vodkyne a vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi a služobníkmi, ktorí nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať brať.
4. Každá skupina by mala byť samosprávná, okrem záležitostí ovplyvňujúcich iné skupiny alebo NA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden základný účel – niesť náš odkaz závislému, ktorý ešte stále trpí.
6. Skupina NA by nikdy nemala podporovať, financovať alebo prepožičiavať meno NA žiadnemu podobnému zariadeniu alebo organizácii, pretože problémy peňazí, majetku alebo prestíže nás oddeľujú od nášho hlavného účelu.
7. Každá skupina NA by mala byť úplne sebestačná, odmietajúca príspevky zvonka.
8. Anonymní Narkomani by mali ostať vždy neprofesionálni, ale naše služobné centrá môžu zamestnávať špeciálnych pracovníkov.

9. NA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môžeme vytvárať služobné komisie a výbory priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. Anonymní Narkomani nezaujímajú stanovisko k žiadnym vonkajším záležitostiam, pretože meno NA by nemalo byť nikdy zatiahnuté do verejných sporov.
11. Zásady našich vzťahov k verejnosti sú založené skôr na príťažlivosti ako na propagácii, musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu v tlači, rádiu a vo filme.
12. Anonymita je duchovnou podstatou všetkých našich tradícií, trvalo nám pripomínajúc nadradenosť princípov nad osobnosťami.

Dvanásť Krokov & Dvanásť Tradícií
vydané na úpravu s povolením
AA World Services, Inc.

Copyright © 2004, 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Všetky práva vyhradené

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +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 978-1-55776-565-9

Slovak

5/26

WSO Catalog Item No. SK3101



Narcotics Anonymous®
Anonymní Narkomani

IP Nr. 1-SK

Kto, čo, ako a prečo

Pretlačené z Bielej knihy
Narcotics Anonymous