

Anonymní narkomani

ZÁKLADNÍ TEXT – PRACOVNÍ VERZE

Další publikace NAWS:

Úplný seznam literatury NA ve všech jazycích je k dispozici na našich webových stránkách ww.na.org.

Dvanáctá Tradice.....	99
Sedmá kapitola Uzdravování a relaps.....	101
Osmá kapitola Můžeme se uzdravovat.....	112
Devátá kapitola JEN PRO DNEŠEK – žijeme programem NA.....	119
Desátá kapitola Pokračování příště.....	128
Obsah	136

ANONYMNÍ NARKOMANI

PŘEKLAD PRVNÍ KNIHY DO ČEŠTINY VYCHÁZÍ Z PÁTÉHO VYDÁNÍ
ANGLICKÉ VERZE TÉTO KNIHY S NÁZVEM „*NARCOTICS ANONYMOUS*“

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Chatsworth, California

FREEDOM	SVOBODA
GOD	BŮH
SELF	JÁ
SERVICE	SLUŽBA
SOCIETY	SPOLEČNOST
GOODWILL	DOBRÁ VŮLE
UNIVERSAL PROGRAM	UNIVERZÁLNÍ PROGRAM

Devátý krok	58
Desátý krok	61
Jedenáctý krok	63
Dvanáctý krok	69
Pátá kapitola Co můžu udělat?	74
Šestá kapitola Dvanáct tradic Anonymních narkomanů.....	81
První tradice	83
Druhá tradice	85
Třetí tradice.....	87
Čtvrtá tradice	88
Pátá tradice	90
Šestá tradice.....	91
Sedmá tradice	94
Osmá tradice	95
Devátá tradice.....	97
Desátá tradice	97
Jedenáctá Tradice	98

Obsah

Náš symbol.....	5
Předmluva k prvnímu vydání	7
Úvod	11
Kniha První ANONYMNÍ NARKOMANI	13
První kapitola Kdo je závislý?	14
Druhá kapitola Co je podstatou programu Anonymních narkomanů? ..	21
Třetí kapitola Co tu děláme?.....	26
Čtvrtá kapitola Jak to funguje	30
První krok	34
Druhý krok.....	38
Třetí krok.....	40
Čtvrtý krok.....	43
Pátý krok	48
Šestý krok	51
Sedmý krok.....	53
Osmý krok	55

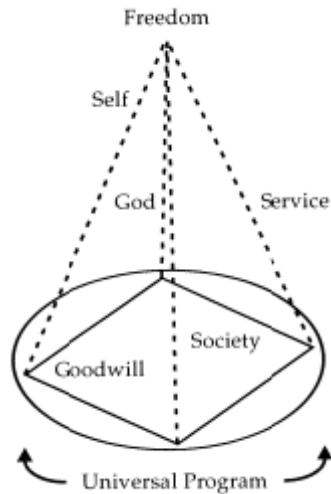
Náš symbol

Podstatou našeho symbolu je jednoduchý tvar, který odkazuje na prostotu našeho Společenství. Jeho jednoduché obrysy nesou mnoho skrytých a tajuplných významů, pro naše Společenství jsou však nejpodstatnější snadno pochopitelné významy a vztahy.

Vnější kruh symbolizuje univerzální, úplný program, který dává prostor veškerým projevům uzdravujícího se člověka.

Čtverec je jasně ohraničený, dobře viditelný a pochopitelný, symbol ovšem nese i další, na první pohled neviditelné významy. Základna ve tvaru čtverce symbolizuje dobrou vůli, která je podstatou našeho Společenství i jeho členů. Dobrá vůle je nejlépe znázorněna službou, přičemž pravá služba znamená „udělat to, co je správné, ze správných důvodů.“ Je-li motivací a oporou jednotlivce i Společenství dobrá vůle, jsme zcela celiství a plně svobodní. Tím posledním, čeho se před dosažením naprosté svobody zbavíme, bude nejspíše stigma závislého.

Čtyři stěny pyramidy jsou trojrozměrným znázorněním konceptů Já, Společnost, Služba a Bůh. Všechny společně stoupají k vrcholu, kterým je Svoboda. Všechny strany úzce souvisí s potřebami a cíli závislého, který hledá uzdravování, i s cílem Společenství, jímž je umožnit uzdravování každému, kdo jej potřebuje. Čím širší je základna (v jednotě rosteme početně i jako společenství), tím širší jsou i stěny pyramidy a tím výše sahá vrchol, kterým je Svoboda.



s přírodou. Jsme svobodní, abychom si k životu vytvořili nový vztah. Když se ohlédneme zpět, jsme za svůj nový život vděční. Vůbec se nepodobá tomu, co nás sem přivedlo.

Když jsme brali drogy, měli jsme pocit, že se dobře bavíme a že ti, kdo drogy neberou, o to přicházejí. Spiritualita nám umožňuje žít život naplno, s vděčností za to, kým jsme a co jsme v životě dokázali. Od počátku uzdravování jsme se naučili, že radost nepochází z materiálních věcí, ale z našeho nitra. Zjišťujeme, že když se vzdáme posedlosti sebou samými, pochopíme, co to znamená být šťastní, radostní a svobodní. Sdílením ze srdce zažíváme nepopsatelnou radost, už nemusíme lhát, abychom byli přijímáni.

Anonymní narkomani nabízí závislým program uzdravování, který je víc než jen životem bez drog. Nejen že je tento nový způsob lepší než peklo, které jsme prožívali dříve, je také lepší než jakýkoli život, který jsme kdy poznali.

Nalezli jsme cestu ven a vidíme, že funguje i pro ostatní. Každý den nám bude odhaleno něco nového.

Časem se díky uzdravování začnou plnit naše sny. Nemusíme se nutně stát slavnými a bohatými. Spolu s tím, jak si ale realizujeme vůli naší Vyšší moci, v uzdravování se sny stávají realitou.

Jedním z nekonečných zázraků uzdravování je to, že začneme být produktivními a zodpovědnými členy společnosti. Když se ocitneme v situacích, které nás ohrožují posilováním ega, prestiží a manipulací, se kterou pro nás může být těžké nakládat, musíme našlapovat opatrně. Uvědomili jsme si, že abychom zůstali produktivními a zodpovědnými členy společnosti, musíme svoje uzdravování neustále klást na první místo. NA bez nás přežije, ale my nepřežijeme bez něj.

Anonymní narkomani nabízejí jen jediný příslib, a to svobodu od aktivní závislosti, řešení, které nám tak dlouho unikalo. Budeme vysvobozeni z vězení, které jsme si sami vystavěli.

Žijeme-li jen pro dnešek nemáme šanci vědět, co s námi bude. Často žasneme nad tím, kudy se náš život odvíjí. Uzdravujeme se tady a teď a budoucnost se pro nás stane vzrušující cestou. Kdybychom si na začátku, když jsme přišli do NA, sepsali seznam svých očekávání, podváděli bychom sami sebe. Beznadějná životní situace se radostně proměnila. Naše nemoc se zastavila a nyní nic není nemožné.

Čím dál tím víc máme otevřenou mysl a vítáme nové myšlenky ve všech oblastech života. Aktivním nasloucháním slyšíme, co pro nás dává smysl. Tato schopnost naslouchat je darem a roste, jak narůstá naše spiritualita. Život má nový smysl, když se tomuto daru otevřeme. Abychom mohli přijímat, musíme být ochotni dávat.

V uzdravování se mění naše představa o tom, co je to zábava. Můžeme si nyní svobodně užívat prostých věcí v životě, Společenství a harmonie

Předmluva k prvnímu vydání

„Ovocem díla lásky je sklizeň, která vždy nastává v tu pravou roční dobu...“

Tato kniha čerpá z osobních zkušeností závislých, kteří jsou členy Společenství Anonymních narkomanů. Tento Základní text vychází ze struktury odvozené od naší „Bílé knihy“, *Anonymní narkomani*. Prvních osm kapitol sleduje témata obsažená v Bílé knize a nese i totožné názvy. Kromě toho jsme přidali i kapitolu devátou, *Jen pro dnešek*, a kapitolu desátou, *Pokračování příště*. Následuje stručné shrnutí historie vzniku této knihy.

Společenství Anonymní narkomani (*dále i Společenství, Společenství NA, NA, pozn. překl.*) bylo založeno v červenci roku 1953 a první setkání se uskutečnilo v jižní Kalifornii. Společenství rostlo neorganizovaně, ale brzy se rozšířilo do dalších částí Spojených Států. Od začátku bylo zjevné, že je třeba o uzdravování vydat knihu, která by pomohla posílit Společenství. Bílá kniha s názvem *Anonymní narkomani* poprvé vyšla v roce 1962.

Společenství nicméně v té době stále nemělo pevnou strukturu a v průběhu 60. let v podstatě bojovalo o přežití. Členů nejprve rapidně přibývalo, později ale jejich počet začal opět klesat. Bylo evidentní, že bude nutné Společenství vést pevněji. To, že organizace NA dospěla, se ukázalo v roce 1972, kdy bylo v Los Angeles otevřeno Světové centrum služeb (*World Service Office, WSO*). Toto centrum se stalo zárukou tolik potřebné jednoty a jasného směřování Společenství.

Otevřením Světového Centra byla rozrůstajícímu se Společenství zajištěna potřebná stabilita. Dnes se uzdravující závislí setkávají v rámci

tisíců skupin roztroušených po celých Spojených Státech i po celém světě. Světové centrum služeb tak dnes skutečně slouží celosvětovému Společenství.

Anonymní narkomani již dlouho pociťovali potřebu Základního textu věnovaného závislosti – knihy o závislých, kterou by napsali sami závislí pro ostatní závislé.

Po založení Světového centra služeb byla vydána i brožura *Strom NA (The NA Tree)* věnovaná službě. Tato brožurka sloužila jako první příručka pro členy Společenství. Následovaly další, souhrnné publikace a posléze i *Příručka služeb NA (NA Service Manual)*.

Příručka popisuje základní funkční strukturu organizace, včetně Světové konference služeb (*World Service Conference, WSC*). Světová konference služeb zase zahrnuje Výbor pro literaturu (*Literature Committee*). S podporou Světového centra služeb, několika členů dozorcí rady i samotné konference jsme se pustili do práce.

Jelikož volání po vhodné literatuře, nejlépe pak po souhrnném textu, dále sílilo, rozvíjel se i Výbor pro literaturu. V říjnu roku 1979 se v kansaském městě Wichita konala první celosvětová Literární konference. Posléze následovaly další: v Lincolnu v Nebrasce, v Memphisu v Tennessee, v Santa Monice v Kalifornii, ve Warrenu v Ohiu a v Miami na Floridě.

V rámci Světové konference vznikl i Podvýbor pro literaturu. Společně i po jednotlivcích tento podvýbor shromáždil stovky stran materiálů od členů a skupin napříč celým Společenstvím. Tyto materiály pak byly pečlivě katalogizovány, editovány, seřazeny, rozčleněny a znovu sestaveny. Desítky místních a regionálních zástupců, kteří s Výborem

pozadí, protože žijeme v harmonii s milujícím Bohem. Zjišťujeme, že naše životy jsou bohatší, šťastnější a naplněnější, když se vzdáme své sebestřednosti.

Najednou se dokážeme rozhodovat moudře a s láskou, na základě principů a ideálů, které mají v našem životě skutečnou hodnotu. Tím, že své myšlenky formujeme v souladu se spirituálními ideály, získáváme svobodu stát se tím, kým chceme být. To, čeho jsme se obávali, dnes dokážeme překonat díky tomu, že závisíme na milujícím Bohu. Víra nahradila strach a osvobodila nás od sebe samých.

V uzdravování rovněž usilujeme o vděčnost. Jsme vděční za neutuchající vědomý kontakt s Bohem. Kdykoli se dostaneme do potíží a pochybujeme, zda je dokážeme překonat, požádáme Boha o to, aby za nás udělal to, co sami nedokážeme.

Spirituální probuzení je pokračující proces. Jak spirituálně rosteme, zažíváme širší vnímání reality. Otevření mysli vede k novým spirituálním a tělesným prožitkům, a je klíčem k větší bdělosti. Jak spirituálně rosteme, dokážeme se lépe naladit na své emoce a lépe vnímat smysl svého života.

Skrze lásku k sobě se učíme doopravdy milovat druhé. Toto spirituální probuzení je důsledkem toho, že žijeme náš program. Zjišťujeme, že máme odvahu milovat druhé a pečovat o ně!

Vyšší mentální a emoční funkce, například svědomí a schopnost milovat, byly vážně poškozeny užíváním drog. Životaschopnost se omezila na živočišnou úroveň. Měli jsme zlomeného ducha, a ztratili jsme schopnost cítit se lidsky. Možná se to zdá extrémní, ale řada z nás byla přesně v takovém stavu.

spirituálního naplnění, který prožíváme, když někomu můžeme něco dát, ať už je to sebemenší věc.

Jeden druhému sloužíme jako oči a uši. Když chybujeme, naši bližní závislí nám pomáhají tím, že nám ukážou, co my sami nevidíme. Někdy se přistihneme při starých myšlenkách. Chceme-li si udržet nadšení pro věc a spirituálně růst, musíme neustále reflektovat své pocity a myšlenky. Nadšení nám pomáhá pokračovat v uzdravování.

Dnes máme svobodu volby. Jak žijeme programem jak nejlépe dokážeme, jsme osvobozeni od posedlosti sebou samým. Naši osamělost a strach do velké míry nahradila láska a bezpečí Společenství. Pomoc trpícím závislým je jednou z nejužasnějších zkušeností v životě. Jsme ochotní pomáhat. Zažili jsme podobné věci a rozumíme závislým bližním lépe než kdokoli jiný. Nabízíme naději, protože víme, že existuje lepší život, který je naší dnešní realitou, a lásku dáváme proto, že i my sami jsme ji dostali bez výhrad. Otevřely se nám nové hranice a my se učíme, jak milovat. Láska je proudem životní energie od jednoho člověka k druhému. Péčí o druhé, sdílením a modlitbou se stáváme jejich součástí. Empatií závislým dovoluujeme, aby se stali naší součástí.

Když to děláme, podstupujeme významnou spirituální zkušenost a měníme se tím. Z praktického hlediska se měníme proto, že to, co je přirozené v jedné fázi uzdravování, nemusí být přirozené ve fázi další. Neustále opouštíme to, co posloužilo svému účelu, a necháváme Boha, aby nás vedl současnou fází tak, jak to funguje tady a teď.

Když spoléháme více na Boha a získáváme respekt k sobě samým, uvědomujeme si, že se nepotřebujeme před nikým cítit povýšeně ani ponížene. Naše skutečná hodnota spočívá v tom být sám sebou. Naše ego, které bylo kdysi tak ohromné a dominantní, teď může ustoupit do

spolupracovali, obětovaly tisíce hodin práce, abychom vám mohli předložit tuto knihu. Ještě důležitější je ale to, že tito členové Společenství usilovali především o to, aby text odpovídal našemu „skupinovému svědomí“.

V duchu anonymity bychom tímto my, členové Podvýboru pro literaturu, chtěli vyjádřit zvláštní vděk a ocenění celému Společenství, zejména těm mnoha členům, kteří ke knize přispěli svým dílem. Jsme přesvědčeni, že tato kniha vyjadřuje skupinové svědomí Společenství a každá myšlenka, kterou do ní přispěli jeho členové, je v ní nějakou formou zohledněna.

Kniha má sloužit jako příručka pro každého závislého, který touží po uzdravování. Jako závislí známe bolest, kterou závislost způsobuje, známe ale také radost z uzdravování, kterou jsme našli ve Společenství Anonymních narkomanů. Jsme přesvědčeni, že nastal čas své uzdravování sdílet s ostatními psanou formou, se všemi těmi, kteří touží nalézt to, co jsme našli my sami. Tato kniha je především určena ke sdělení zásadního poselství pro každého závislého:

„Jen pro dnešek: už nikdy nemusíš brát!“

Proto s vděčností za vlastní uzdravování věnujeme naši knihu NA láskyplné službě Vyšší moci. Díky pěstování vědomého vztahu s Bohem nemusí už žádný závislý toužící po uzdravování zemřít bez naděje na lepší život.

Jsme věrní služebníci naplnění vděčností a láskyplnou službou.

Podvýbor pro literaturu

Světová konference služeb, Anonymní narkomani

Nedokážeme změnit podstatu závislého či závislosti.

Můžeme ale přispět k vyvrácení staré lži „Jednou závislý, navždy závislý,“

a to snahou o zpřístupnění možnosti uzdravování všem závislým.

Bože, prosím, pomoz nám, abychom to dokázali rozlišovat.

sílu nebo si znovu začneme vážit sebe sama, což je pocit, který jsme dávno zapoměli.

Spirituální růst, láska a soucit jsou jen planými slovy, dokud se o ně nepodělíme s jiným závislým. Tím, že ve Společenství předáváme bezpodmínečnou lásku, se stáváme láskyplnějšími, a sdílením spirituality se stáváme duchovnějšími bytostmi.

Předáváním poselství uzdravování ostatním závislým si připomínáme své vlastní začátky. Když máme možnost připomenout si své staré pocity a vzorce chování, jasněji uvidíme, jak jsme se osobně a spirituálně posunuli. Když odpovídáme na otázky druhých, tříbíme si tím své vlastní myšlenky. Noví členové jsou neustálým zdrojem naděje a neustále nám připomínají, že program funguje. Když pracujeme s nově příchozími, máme možnost prožít vědomě, to, že zůstáváme čistí.

Naučili jsme se vážit si respektu druhých. Těší nás, když na nás lidé závisejí. Poprvé v životě můžeme být požádáni, abychom přijali odpovědnou službu ve společnosti mimo Společenství NA. O názor nás žádají i lidé, kteří nejsou závislí, a váží si ho, a to i v jiných otázkách než je závislost a uzdravování. Nově prožíváme rodinný život a možná poprvé jsme rodině k užitku, místo abychom je zahanbovali a zatěžovali. Rodina na nás dnes může být pyšná. Začínáme se zajímat o různé nové záležitosti, například v oblasti politiky a sociálních služeb. Koníčky a odpočinek nám přinášejí radost. Máme dobrý pocit z toho, že krom toho, že jsme prospěšní uzdravujícím se závislým, máme hodnotu i jako lidské bytosti.

Posila, která pramení ze sponzorství, nemá obdoby. Celé roky jsme druhé využívali jakýmkoli způsobem. Neumíme popsat slovy pocit

lékař, a léky, které jsme si předepsali sami, abychom se dostali do nálady. Protože jsme závislí, naše schopnost sebeklamu pojede v takové situaci na plné obrátky. Často naše mysl vytvoří iluzi větší bolesti, abychom si omluvili, že začneme zase brát. Odevzdat všechno Vyšší moci a vyhledat pomoc sponzora a dalších členů nám může zabránit v tom, abychom se stali svým vlastním nejhorsším nepřítelem. Když budeme v takové situaci sami, naše nemoc využije příležitosti, aby nad námi získala vrch. Upřímné sdílení může rozptýlit obavy z relapsu.

Vážná nemoc nebo operace nám může způsobit zvláštní potíže. Lékaři by měli o naší závislosti vědět. Pamatujme na to, že my, nikoli naši lékaři, neseme zodpovědnost za své uzdravování a za svá rozhodnutí. Abychom nebezpečí minimalizovali, můžeme zvážit několik konkrétních alternativ. Můžeme využít místního umrtvení, vyhnout se medikamentu, který byl naší hlavní drogou, přestat užívat léky, dokud ještě cítíme bolest, či strávit několik dní v nemocnici navíc, kdyby se objevily abstinenní příznaky.

Jakákoli bolest nakonec pomine. Skrze modlitbu, meditaci a sdílení svou mysl odvedeme od nepříjemných pocitů a získáme sílu udržet si své priority v pořádku. Je naprosto nezbytné mít stále nablízku členy NA, je-li to jen trochu možné. Je neuvěřitelné, jak se naše mysl dokáže vrátit zpět do starých kolejí. Překvapilo by vás, kolik bolesti dokážeme unést bez jakékoli medikace. V našem programu naprosté abstinence se ale nemusíme cítit provinile poté, co jsme brali léky předepsané odborníkem jako úlevu od extrémní fyzické bolesti.

Díky bolesti v uzdravování dokážeme růst a často přijdeme na to, že krize byla darem, možností růst životem bez drog. Než jsme se začali uzdravovat, nebyli jsme vůbec schopni si představit, že problémy lze vnímat jako dar. Tento dar může spočívat v tom, že nalezneme vnitřní

Úvod

Tato kniha přibližuje sdílenou zkušenost Společenství Anonymních narkomanů. Zveme tě k přečtení tohoto textu s nadějí, že s námi budeš sdílet nový život, který jsme našli. V žádném případě netvrdíme, že jsme našli lék na závislost. Pouze nabízíme ověřený plán k postupnému uzdravování.

V NA využíváme program uzpůsobený podle programu Společenství anonymních alkoholiků. Díky Anonymním alkoholikům (AA) se již více než milion lidí uzdravil ze závislosti na alkoholu. Většina z nich byla na alkoholu závislá stejně beznadějně jako jsme my byli závislí na drogách. Společenství anonymních alkoholiků jsme vděční za to, že nám ukázalo cestu k novému životu.

Základem pro náš program uzdravování je podle vzoru programu AA Dvanáct kroků Anonymních narkomanů. Pouze jsme rozšířili jejich záběr. Kráčíme po téže stezce, ovšem s jedinou výjimkou. My pod závislost zařazujeme užívání jakékoli látky měnící vnímání, náladu či prožívání reality. Alkoholismus je pro nás příliš úzkým pojmem: naším problémem není konkrétní látka, ale nemoc zvaná závislost. Věříme, že coby Společenství jsme vedeni Vyšším svědomím (Vyšší moci), a jsme vděční za toto vedení, které nám umožňuje stavět na základech osvědčeného programu uzdravování.

Do NA jsme přišli po různých cestách a věříme, že společně pro nás je to, že jsme se s naší závislostí nedokázali smířit. Členy Společenství jsou závislí s nejrůznějšími životními zkušenostmi, a proto řešení popisované v této knize podáváme v obecné formě. Modlíme se, aby naše hledání

cesty k uzdravování bylo popsáno tak názorně, že každý závislý, který si tuto knihu přečte, dokáže nalézt naději, kterou jsme našli i my.

Na základě vlastní zkušenosti věříme, že každý závislý, a to i potenciální závislý, trpí nevyléčitelnou nemocí těla, mysli a ducha. Žili jsme v područí beznadějného dilematu, jehož řešení je spirituální povahy. Tato kniha se tedy bude zabývat spirituálními otázkami.

Nejsme náboženskou organizací. Náš program zahrnuje spirituální principy, s jejichž pomocí se dokážeme uzdravovat ze zdánlivě beznadějného stavu mysli a těla. Při práci na této knize jsme se modlili:

„BOŽE, dej nám poznání, abychom dokázali psát podle Tvých Božských záměrů. Naplň nás vědomím Tvého záměru. Učiň nás služebníky Tvé vůle a dej nám dar obětavosti, abychom skutečně činili Tvé dílo, nikoli naše – aby už žádný závislý, ať je kdekoli, nemusel zemřít následkem hrůz závislosti.“

Všechno, co se odehrává v rámci služby NA, musí být motivováno touhou lépe zprostředkovat poselství uzdravování závislému, který dosud trpí. Právě proto jsme se pustili do díla. Vždy musíme pamatovat na to, že coby jednotlivci, skupiny a služební výbory spolu nebudeme a nesmíme navzájem soutěžit. Pracujeme zvláště i společně na tom, abychom pomohli nováčkům, a směřujeme ke společnému cíli. Bolestně jsme se poučili o tom, že vnitřní spory naše Společenství ochromují a brání nám v poskytování služeb nutných k růstu Společenství.

Chováme naději, že tato kniha pomůže trpícímu závislému nalézt řešení, které jsme našli my. Naším cílem je zůstat čistý, jen pro dnešní den, a nést dál poselství uzdravování.

výsledkem je izolace. Jakmile se cítíme odpojení od ostatních závislých, řítíme se do problémů. Když opustíme atmosféru uzdravování a ducha služby druhým, náš spirituální růst se zpomalí. Pohodlnost nám brání praktikovat ochotu, lásku a soucit.

Když nejsme ochotní naslouchat druhým, popíráme tím potřebu zlepšovat se. Učíme se být flexibilní a přiznat, kdy mají pravdu ostatní a my se mýlíme. Jak objevujeme nové pravdy, cítíme se jako znovuzrození. Musíme si udržet otevřenou mysl a ochotu udělat něco navíc, jít na další setkání, vydržet na telefonu ještě minutu a pomoci nově příchozímu, aby zůstal čistý ještě jeden den. Toto úsilí navíc je pro naše uzdravování naprosto zásadní.

Poprvé v životě poznáváme sami sebe. Zažíváme nové pocity: jaké to je milovat, být milován, že na nás někomu záleží, že s druhými soucítíme a máme o ně starost. Zjišťujeme, že děláme a užíváme si věci, které by nám nikdy dříve nepřišly na mysl. Chybujeme, své chyby přijímáme a učíme se z nich. Zažíváme selhání a učíme se uspět. Často čelíme při uzdravování krizím, například smrti bližního, finančním problémům nebo rozvodu. Taková je realita života a nezmizí jen proto, že jsme teď čistí. Někteří z nás i po letech abstinence nemají práci, domov ani žádné peníze. Všichni jsme koketovali s myšlenkou, že zůstat čistý se nevyplácí, a staré uvažování vyvolalo sebelítost, výčitky a vztek. Bez ohledu na to, jak bolestivé pro nás mohou být životní tragédie, jedno je jasné: nesmíme brát, ať se děje, co se děje!

Náš program je program naprosté abstinence. V některých obdobích, například když máme zdravotní problémy a potřebujeme operaci nebo utrpíme vážné zranění, pak může být medikace potřeba. To nám ale nedává volný prostor zase začít brát. My nemůžeme brát drogy bezpečně. Naše tělo nedokáže rozlišovat mezi léky, které nám předepíše

Desátá kapitola

Pokračování příště...

Spolu s tím, jak naše uzdravování pokračuje, čím dál tím víc vnímáme sami sebe i svět kolem nás. Poznali jsme svoje potřeby a touhy, svoje silné a slabé stránky. Uvědomili jsme si, že nemáme moc změnit okolní svět, můžeme změnit jenom sami sebe. Program NA je naší příležitostí zmírnit bolest života pomocí spirituálních principů.

Máme obrovské štěstí, že máme tento program k dispozici. Jen hrstka lidí si dříve uvědomovala, že závislost je nemoc, a uzdravování bylo jen nedostižným snem.

Zodpovědný, produktivní život bez drog tisíců našich členů je dokladem účinnosti našeho programu. Uzdravování je naší dnešní realitou. Pomocí Kroků obnovujeme svoji polámanou osobnost. NA nám poskytují zdravé prostředí k růstu. Jako Společenství milujeme a chráníme jeden druhého a podporujeme se navzájem v novém způsobu života.

Jak rosteme, začínáme chápat, že pokora je přijetí vlastních silných stránek i nedostatků. Nejvíce si přejeme cítit se sami se sebou dobře. Dnes už zažíváme skutečnou lásku, radost, naději, smutek i nadšení. Naše city už nejsou staré pocity vyvolané drogou.

Někdy se přistihneme, že přemýšlíme jako dřív, dokonce i když už jsme v programu delší dobu. Pro uzdravování jsou vždy podstatné základy. Potřebujeme se vyhnout starým vzorcům uvažování, starým myšlenkám i tendenci zpohodlnět. Nemůžeme si dovolit pohodlnost, protože naše nemoc nás provází čtyřicet hodin denně. Pokud při praktikování našich principů připustíme, abychom se cítili povýšení nebo poníženi,

Kniha První

ANONYMNÍ NARKOMANI

O povaze závislosti byla sepsána spousta knih. Tato kniha se v první řadě zabývá povahou uzdravování. Pokud jsi závislý a našel jsi tuto knihu, buď k sobě shovívavý a přečti si ji!

První kapitola

Kdo je závislý?

Většina z nás o této otázce nemusí příliš přemýšlet. ODPOVĚĎ JE JASNÁ! Celý náš život a myšlení se v té či oné podobě soustředilo na drogy – shánění, braní a hledání způsobů a prostředků, jak jich získat více. Žili jsme, abychom brali, a brali jsme, abychom žili. Jednoduše řečeno, závislý je muž či žena, jejichž život ovládají drogy. Jsme lidé v zajetí postupující progresivní nemoci, která končí vždycky stejně: vězením, léčebnami a smrtí.

Ti z nás, kteří se dostali do programu NA, o otázce, kdo je závislý, nemusí uvažovat. Odpověď je jasná! Dále popisujeme jen svou vlastní zkušenost.

Jsme závislí, tedy lidé, kterým jakákoli látka mění vnímání nebo náladu způsobuje problémy v kterékoli oblasti života. Závislost je nemoc, která sebou nese víc než jen užívání drog. Někteří z nás jsou přesvědčeni o tom, že byli nemocní mnohem dříve, než si poprvé vzali drogu.

Většina z nás se nepovažovala za závislé, dokud se neseznámila s programem Anonymních narkomanů. Dříve jsme své znalosti čerpali od lidí, kteří vycházeli z mylných informací. Dokud jsme byli schopni na nějakou dobu přestat brát, mysleli jsme si, že jsme v pořádku. Zajímalo nás jen to, že dokážeme přestat, nikoli to, že mezitím bereme. Jak se naše závislost prohlubovala, čím dál méně jsme uvažovali o tom, že bychom mohli přestat. Jen v nejhlubším zoufalství jsme se ptali sami sebe: „Že by za to mohly drogy?“

povedou správným směrem. Uzdravování, které můžeme nalézt v NA, pochází jak zevnějšku, tak zevnitř.

Bereme život den za dnem, ale také z minuty na minutu. Když přestaneme žít tady a teď, naše problémy se bezdůvodně zvětší. Trpělivost není zrovna naší silnou stránkou. Proto potřebujeme své slogany a přátele z NA, abychom si připomínali, že program žijeme JEN PRO DNEŠEK.

Opakuj si:

JEN PRO DNEŠEK se budou moje myšlenky soustředit na moje uzdravování, na život a užívání života bez užívání drog.

JEN PRO DNEŠEK budu důvěřovat někomu v NA, který ve mně věří a chce mi pomoci v mém uzdravování.

JEN PRO DNEŠEK budu mít program a budu se ho snažit následovat, jak nejlépe dovedu.

JEN PRO DNEŠEK se budu skrze NA snažit nalézt lepší pohled na svůj život.

JEN PRO DNEŠEK se nebudu bát, moje myšlenky se soustředí na nové známé, přátele, kteří neberou drogy a kteří našli nový způsob života. Dokud budu následovat tuto cestu, nemusím se ničeho bát.

výbornou příležitost k tomu popovídat si o věcech, na které při setkání nebyl prostor. Krom toho je to čas, kdy si můžeme individuálně promluvit se svým sponzorem. Uslyšíme to, co potřebujeme slyšet, a leccos si ujasníme.

Sdílením své zkušenosti s uzdravováním s nově příchozími pomáháme sami sobě zůstat čistými. Sdílíme s ostatními útěchu a povzbuzení. Dnes máme v životě lidi, kteří stojí za námi. Když odložíme sebestřednost, můžeme se na život podívat z lepší perspektivy. Když požádáme o pomoc, můžeme se změnit. Sdílení může být někdy obtížné, ale když jsme zranitelní, můžeme dále růst.

Někteří lidé přicházejí do NA s tím, že se pokouší ostatní využívat, aby jim pomáhali dál brát drogy. Jejich uzavřená mysl jim brání ve změně. Atmosféra otevřenosti společně s přiznáním vlastní bezmoci je klíčem, který odemyká dveře k uzdravování. Pokud nás osloví někdo, kdo má problém s drogami, a je ochotný se uzdravovat, rádi se s ním podělíme o své zkušenosti, jak zůstat čistý.

Budujeme své sebevědomí tím, že pomáháme druhým nalézt nový způsob života. Když upřímně zhodnotíme, co máme, můžeme se naučit si toho vážit., Když se staneme členy NA, začneme se cítit jako hodnotní lidé. Dar uzdravování nosíme stále sebou. Dvanáct kroků Anonymních narkomanů jsou progresivním procesem uzdravování pro každodenní život. Progres uzdravování závisí na našem vztahu s milujícím Bohem, kterému na nás záleží a udělá pro nás to, co pro sebe nedokážeme udělat my sami.

V průběhu uzdravování každý z nás dospěje ke svému vlastnímu pochopení toho, v čem tento program spočívá. Když se dostaneme do problémů, důvěřujeme našim skupinám, sponzorům i Vyšší moci, že nás

Nevybrali jsme si, že se staneme závislími. Trpíme nemocí, která se projevuje protispolečensky a je ji proto obtížné rozpoznat, diagnostikovat i léčit.

Naše nemoc nás izolovala od druhých až na situace, kdy jsme potřebovali získat drogy, brát a najít způsob a prostředky, jak si jich opatřit více. Byli jsme nepřátelští, zlí, sobečtí a sebestřední a ničili jsme své vazby s okolním světem. Cokoli, co jsme dokonale neznali, jsme vnímali jako cizí a nebezpečné. Náš svět se scvrkl a žili jsme v izolaci. Brali jsme, abychom přežili. Neuměli jsme žít jinak.

Někteří z nás drogy brali a zneužívali a přesto se nepovažovali za závislé. Celou dobu jsme si říkali „To zvládnou.“ Náš mylný náhled na povahu závislosti zahrnoval představu násilí, pouliční kriminality, špinavých jehel a vězení.

Pokud naši závislost okolí bralo jako trestný čin nebo morální selhání, bouřili jsme se a naše izolace se ještě prohloubila. Někdy jsme se na droze cítili skvěle, časem jsme ale byli hnáni k čím dál zoufalejším činům, abychom mohli brát dál. Přežívali jsme, jak to šlo. Manipulovali jsme druhými a snažili jsme se ovládat veškeré své okolí. Lhali jsme, kradli, podváděli a prodávali se. Drogy jsme museli získat za jakoukoli cenu. Do života se nám začalo vkrádat selhání a strach.

Dalším aspektem naší závislosti byla neschopnost vyrovnat se se životem takovým, jaký je. Zkoušeli jsme drogy a kombinovali jsme je, abychom dokázali ve zdánlivě nepřátelském světě žít. Snili jsme o kouzelné formulce, která by vyřešila náš hlavní problém – nás samotné. Nakonec jsme nedokázali s kýženým efektem brát žádnou látku měnící vnímání, náladu či prožívání reality, a to včetně marihuany a alkoholu. Drogy nám přestaly dělat dobře.

Občas jsme se ke své závislosti stavěli defenzivně, obhajovali jsme své právo brát, zejména pokud jsme si byli schopni drogu opatřit legálně. Byli jsme hrdí na podivné, často protiprávní jednání, které naše braní provázelo. „Zapomínali“ jsme na ty chvíle, kdy jsme se ocitli o samotě a užíral nás strach a sebelítost. Zvykli jsme si uvažovat selektivně. Pamatovali jsme si jen to příjemné, co jsme na drogách zažili. Obhajovali a racionalizovali jsme činy, kterými jsme se pokoušeli zabránit fyzickému či psychickému zhroucení. Ignorovali jsme chvíle, kdy byl život jen noční můrou. Vyhybali jsme se realitě své závislosti.

Vyšší rozumové a emoční funkce, například svědomí či schopnost milovat, byly braním vážně poškozeny. Byli jsme zlomení lidé. Přišli jsme o schopnost cítit se lidsky. Může to znít přehnaně, ale řada z nás tento stav vědomí opravdu zažila.

Neustále jsme hledali nějaké řešení – konkrétní osobu, místo nebo věc, která by všechno spravila. Nebyli jsme schopni čelit každodenním životním situacím. Spolu s tím, jak se naše závislost prohlubovala, stávala se řada z nás čím dál častějšími klienty léčeben.

Tyto zkušenosti byly důkazem toho, že v našich životech není všechno v pořádku. Toužili jsme po snadném úniku. Někteří z nás uvažovali o sebevraždě. Naše pokusy byly obyčejně jen chabé a přispívaly k pocitu nicotnosti. Ocitli jsme se v pasti iluze „co by bylo, kdyby,“ „kdyby jen tak...“ a „ještě jednou, naposledy.“ Když už jsme vyhledali pomoc, zajímala nás jen úleva od bolesti.

Mockrát se nám podařilo dát se fyzicky do pořádku a vzápětí zase se zase zhroutit, když jsme začali znovu brát. Zkušenost nám ukázala, že nedokážeme brát úspěšně. Občas to sice může vypadat, že máme věci pod kontrolou, užívání drog nás však vždycky znovu dostane na kolena.

z této kapitoly se můžeme uzdravovat den za dnem. Principy programu NA formují naši osobnost.

Z izolace naší závislosti jsme našli Společenství lidí, kteří sdílí společné pouto uzdravování. NA je jako záchranný člun v moři izolace, beznaděje a ničivého chaosu. Naše víra, síla a naděje pocházejí od lidí, kteří své uzdravování sdílí s druhými, a dále z našeho vztahu s Bohem, tak jak ho my sami chápeme. Z počátku je nám nepříjemné sdílet své pocity. Část bolesti, kterou závislost působí, pramení z toho, že jsme odříznuti od možnosti sdílení. Když se ocitneme v krizi nebo cítíme, že se na nás valí problémy, někomu zavoláme nebo vyrazíme na setkání. Učíme se vyhledat pomoc předtím, než přistoupíme k obtížným rozhodnutím. Tím, že s pokorou požádáme o pomoc, můžeme přečkat těžké časy. Já nemohu, ale my můžeme! Tak nalezneme sílu, kterou potřebujeme. Tím, jak sdílíme spirituální a psychické zdroje energie, jsme svázáni vzájemným poutem.

Sdílení na pravidelných setkáních a individuální sdílení s uzdravujícími se závislými nám pomáhá zůstat čistí. Tím, že chodíme na setkání, si připomínáme, jaké to je být nováčkem a upozorňuje nás to na to, že naše nemoc neustále postupuje. Domácí skupina nám poskytuje posilu od lidí, které jsme lépe poznali. Tak se můžeme uzdravovat i nadále a pomáhá nám to žít den za dnem. Když upřímně sdílíme svůj příběh s ostatními, někdo jiný se s námi může identifikovat. Když sloužíme potřebám našich členů a sdílíme s nimi své poselství, pociťujeme radost. Služba nám dává příležitost růst způsobem, který bude mít dopad na všechny aspekty našeho života. Naše zkušenost s uzdravováním může ostatním pomoci čelit jejich vlastním problémům, to, co fungovalo nám, může zafungovat i druhým. Většina závislých je schopna podobný druh sdílení přijmout, a to od samého začátku. Společně trávený čas po setkáních poskytuje

odpovědnost za své problémy a vidíme, že za řešení zodpovídáme také my sami.

Jako uzdravující se závislí poznáváme, co to znamená pociťovat vděk. Jak jsme zbaveni svých charakterových vad, dostáváme svobodu stát se tím, kým můžeme být. Jsou z nás noví lidé, jsme si vědomi toho, kým jsme, a jsme schopni zaujmout ve světě své místo.

Životem v krocích začínáme opouštět své sobectví. Žádáme Vyšší moc, aby nás zbavila strachu podívat se sami sobě i životu přímo do očí. Měníme se tím, že pracujeme na Krocích a využíváme nástroje uzdravování. Sami sebe vidíme novými očima. Naše osobnost se mění. Začnou z nás být citliví lidé, kteří dokáží na život adekvátně reagovat. Spiritualita je na prvním místě a učíme se být trpěliví, tolerantní a pokorní v každodenních záležitostech.

Další lidé v našich životech nám pomáhají rozvíjet důvěru a láskyplný přístup, méně žádáme a více dáváme. Pomaleji se rozhněváme a rychleji odpouštíme. Učíme se o lásce, které se nám dostává v našem Společenství. Začneme cítit, že si zasloužíme být milováni, což byl pro naše staré, egocentrické já naprosto cizí pocit.

Dříve nás ego ovládalo nejrůznějšími rafinovanými způsoby. Vztek je reakcí na naši dnešní realitu. Pocity křivdy opakovaně provázejí myšlenky na minulé zážitky, a strach je reakcí na to, co nás čeká v budoucnosti. Musíme se stát ochotnými umožnit Bohu, aby tyto charakterové vady odstranil, protože jsou přítěží v našem spirituálním růstu.

Nové myšlenky k nám přicházejí skrze sdílení každodenních životních zkušeností. Důkladným praktikováním nových, jednoduchých pravidel

Jako řada jiných neléčitelných nemocí se i závislost dá zastavit. Jsme přesvědčeni, že být závislý není žádná ostuda, tedy za předpokladu, že jsme ochotni upřímně přijmout svůj problém a začít jednat. Jsme ochotni bez výhrad uznat, že na drogy máme alergii. Zdravý rozum nám říká, že by bylo bláznovství vrátit se k látce, která nám způsobuje alergickou reakci. Naše zkušenost nám také ukazuje, že na naši nemoc neplatí žádné léky.

Ačkoli fyzická a psychická odolnost tu hrají jistou roli, řada drog nicméně vyvolává alergickou reakci téměř bezprostředně. Závislí jsme kvůli tomu, jak na drogu reagujeme, nikoli kvůli množství drog, které bereme.

Spousta z nás si nemyslela, že má s drogami problém, dokud drogy nedošly. I když nám to říkali ostatní, byli jsme přesvědčení, že pravdu máme my a mýlí se svět kolem nás. Prostřednictvím tohoto přesvědčení jsme si ospravedlňovali své sebedestruktivní chování. Naučili jsme se dívat na věc tak, že jsme svoji závislost dokázali naplňovat bez ohledu na vlastní dobro či na dobro ostatních., Že nás drogy zabíjejí jsme pocítili dlouho před tím, než jsme to dokázali přiznat komukoli dalšímu. Všimli jsme si, že když jsme se pokoušeli přestat brát, nešlo to. Pomalu v nás sílilo podezření, že jsme nad drogami ztratili kontrolu a už nemáme sílu přestat.

Spolu s tím, jak jsme pokračovali v braní, začaly se dít i další věci. Zvykli jsme si na určitý stav mysli, který je pro závislé typický. Zapomněli jsme, jak jsme žili předtím, než jsme začali brát. Zapomněli jsme na společenské pozlátko. Osvojili jsme si podivné zvyklosti a manýry. Zapomněli jsme, jak pracovat, jak si hrát, jak vyjadřovat svoji osobnost a jak pečovat o ostatní. Zapomněli jsme, jak prožívat emoce.

Když jsme brali, žili jsme v jiném světě. Jen čas od času jsme pocítili srážku s realitou a uvědomili si, kdo jsme. Vypadalo to, že jsme nejméně dva lidé v jednom těle – doktor Jekyll a pan Hyde. V návalu horečné aktivity jsme se pokoušeli dát svůj život dohromady, než přijde další úlet. Někdy se nám to dařilo výborně, ale postupem času nám na tom záleželo čím dál méně a bylo to čím dál těžší. Nakonec doktor Jekyll zemřel a vlády se ujal pan Hyde.

Každý z nás má pár věcí, které nikdy neudělal. Tyhle věci nesmí být záminkou pro to začít znovu brát. Někteří z nás se cítí osamělí, protože mezi všemi členy Společenství existují rozdíly. Tento pocit nám brání vzdát se starých kontaktů a zvyklostí.

Každý z nás má jiný práh bolesti. Někteří závislí se dostali do větších extrémů než jiní. Někteří s nás si uvědomili, že už toho bylo dost, když nám došlo, že bereme příliš často nebo že braní ovlivňuje náš běžný život.

Zpočátku jsme brali „společensky“ nebo jsme měli drogy alespoň zdánlivě pod kontrolou. Máloco nasvědčovalo tomu, jaká katastrofa nás čeká v budoucnu. V jistou chvíli se nám ale braní vymklo z rukou a začali jsme se chovat asociálně. Začalo to v době, kdy se nám dařilo a my byli často v situacích, kdy jsme mohli brát často. Většinou to ale značilo konec zlatých časů. Možná jsme se pokoušeli braní omezit, najít si náhražku nebo dokonce přestat brát úplně, ale příjemný stav na droze, úspěchy a povznesení postupně vystřídal naprostý duchovní, psychický a emoční krach. Rychlost rozpadu je u každého závislého jiná. Ať už k němu dojde po letech nebo po dnech užívání drogy, cesta vždy vede z kopce dolů. Ti z nás, kteří následkem závislosti nezemřou, skončí s postupem nemoci ve vězení, v blázincích, nebo v absolutním rozkladu.

každou správnou odpověď, protože v takovou chvíli se můžeme něčemu naučit a žít náš nový život úspěšně.

Otevřená mysl ale nestačí. Bez ochoty se nikam nedostaneme. Musíme být ochotní dělat co je třeba, abychom se uzdravovali. Nikdy nevíme, kdy přijde čas vynaložit veškerou snahu a sílu jen k tomu, abychom zůstali čistí.

Upřímnost, otevřená mysl a ochota fungují ruku v ruce. Když v jednom z těchto principů zaostáváme, může to vést k relapsu a uzdravování se rozhodně stane obtížné a bolestivé tam, kde by mohlo být snadné. Tento program je zásadním aspektem našeho každodenního života. Nebýt v tomto programu, většina z nás už by byla mrtvá nebo zavřená v léčebně. Náš úhel pohledu se mění, už neuvažujeme jako samotáři, ale jako členové. Soustředíme se na to, abychom si udělali pořádek před vlastním prahem, protože nám to přináší úlevu. Důvěřujeme Vyšší moci, že nám dá sílu naplnit naše potřeby.

Jeden způsob, JAK principy praktikovat, je každý den provádět inventuru sebe sama. Inventura nám umožňuje sledovat svůj růst den po dni. Snažíme-li napravovat své nedostatky, neměli bychom zapomínat na své silné stránky. Staré nepřátele, sebeklam a sebestřednost, mohou nahradit spirituální principy.

Zůstat čistý je první Krok nutný k tomu, abychom dokázali životu čelit takovému, jaký je. Když se cvičíme v přijetí, zjednoduší nám to život. Když se objeví problémy, doufáme, že budeme díky programu vybaveni účinnými nástroji k jejich řešení. Musíme upřímně odevzdat svoji sebestřednost a sebedestruktivní tendence Vyšší moci. V minulosti jsme věřili, že ze zoufalství vytěžíme sílu k přežití. Dnes ale přijímáme

čelit bolesti a zmatení. To je emoční stabilita, které je nám naléhavě třeba. S pomocí Vyšší moci už nikdy nemusíme brát drogy.

Každý abstinující závislý je sám o sobě zázrak. Tento zázrak udržujeme při životě tím, že pokračujeme v uzdravování s pozitivním přístupem k věci. Když po čase zjistíme, že máme v uzdravování potíže, zřejmě to nasvědčuje o tom, že jsme přestali praktikovat jednu nebo více věcí, které nám pomáhaly v ranějších fázích uzdravování.

Tři základní spirituální principy jsou upřímnost, otevřená mysl a ochota. To je odpověď na otázku, JAK náš program funguje. Počáteční upřímností je naše vyjádření touhy přestat brát drogy. Poté upřímně přiznáme naši bezmoc a nevladatelnost našich životů.

Pečlivá upřímnost je naším nejdůležitějším nástrojem, když se učíme žít jen pro dnešek. I když praktikovat upřímnost je obtížné, přináší ty největší odměny. Upřímnost je protijedem proti našemu nemocnému uvažování. Naše nově nalezená víra je pevným základem pro odvážné vykročení do budoucnosti.

To, co jsme o životě znali před příchodem do NA, nás málem zabilo. Když jsme si život řídili sami, přivedlo nás to až do programu NA. Přišli jsme do tohoto Společenství jen s minimálním povědomím o tom, jak být šťastný a užívat si života. Nové nápady neproniknou do uzavřené mysli. Otevřená mysl nám umožňuje zaslechnout něco, co nám může zachránit život. Díky ní můžeme naslouchat protichůdným názorům a dospět k vlastním závěrům. Otevřená mysl nás dovede k porozumění, které nám celý život unikalo. Tento princip nám umožňuje zapojit se do debaty, aniž bychom museli dělat předčasné závěry nebo zbrkle určovat, co je správné a co je špatné. Už ze sebe nemusíme dělat hlupáky tím, že budeme hájit neexistující ctnosti. Naučili jsme se, že je v pořádku neznat

Drogy nám daly pocit, že zvládneme jakoukoli situaci, která by mohla nastat. Začali jsme si ale uvědomovat, že braní drog může za nejzásadnější problémy našeho života. Někteří z nás možná stráví zbytek života ve vězení za zločin spáchaný kvůli drogám.

Než jsme se rozhodli přestat, museli jsme klesnout až na dno. V pokročilejších stádiích závislosti jsme měli konečně dostatek motivace k vyhledání pomoci. Snáze jsme byli ochotni si přiznat zmar, katastrofu a klam, jakým bylo braní drog. Když jsme se teď problémům dívali zblízka do očí, nebylo už tak snadné závislost popírat.

Někteří z nás si dopad závislosti uvědomili nejprve na svých nejbližších. Potřebovali jsme je, aby nás provázeli životem. Cítili jsme vztek, zklamání a bolest, když si našli jiné zájmy, přátele a blízké. Litovali jsme minulosti, děsili se budoucnosti, a ani současnost nás nenaplňovala nadšením. Po letech hledání jsme byli méně šťastní a spokojení, než když to všechno začalo.

Stali jsme se otroky závislosti. Byli jsme vězni vlastní mysli a pocit viny nás odsuzoval k zániku. Vzdali jsme se naděje, že kdy dokážeme přestat brát drogy. Každý pokus o odvykání byl odsouzen k nezdaru, způsobil nám jen bolest a utrpení.

Jako závislí trpíme nevléčitelnou nemocí zvanou závislost. Jedná se o chronické, progresivní, smrtelné onemocnění. Dá se ale léčit. Jsme přesvědčeni, že si každý jednotlivec musí sám pro sebe odpovědět na otázku: „Jsem závislý?“ Kde jsme k nemoci přišli není v tuto chvíli podstatné. Zajímá nás uzdravování.

Počátek léčby spočívá v tom, že musíme přestat brát. Spousta z nás hledala odpověď na své otázky, žádné funkční řešení ale nenalezla,

dokud jsme se nenašli navzájem. Jakmile se ztotožníme s tím, že jsme závislí, můžeme nalézt pomoc. V každém závislém můžeme vidět kousek sebe sama, a trochu z každého jiného závislého vidíme sami v sobě. Toto poznání nám umožňuje pomáhat si navzájem. Vypadalo to, že naše budoucnost je beznadějná, než jsme potkali čisté závislé, kteří byli ochotni s námi sdílet svoji zkušenost. Popírání závislosti nám brání v uzdravování, zato upřímné přiznání, že trpíme závislostí, nám umožnilo přestat brát. Lidé z *Anonymních narkomanů* s námi sdíleli to, že jsou uzdravující se závislí, kteří se naučili žít bez drog – a když to dokázali oni, může se totéž podařit i nám.

Jedinou alternativou k uzdravování je vězení, léčebna, úpadek a smrt. Naše nemoc bohužel vede k tomu, že svoji závislost popíráme. Pokud jsi závislý, můžeš skrze program NA objevit nový život. V průběhu svého uzdravování jsme začali pociťovat silný vděk. Abstinence a praktikování Dvanácti kroků daly našemu životu smysl.

Uvědomujeme si, že se nikdy nevyléčíme úplně a že nemoc nás bude provázet až do konce života. Trpíme nemocí, ale uzdravujeme se. Každý den je pro nás novou šancí. Jsme přesvědčeni, že můžeme žít jen jediným způsobem života, a to podle NA.

soukromého pekla a že existuje moc, která nám může pomoci, začneme se v řešení svých problémů zlepšovat.

Začneme-li zanedbávat každodenní vztah k Vyšší moci, může se to projevit různými způsoby. Snahou o otevřenou mysl se každý den spoléháme na Boha, jak ho my sami chápeme. Většina z nás žádá každý den o pomoc Vyšší moc, abychom dokázali zůstat čistí, a každý večer poděkujeme za dar uzdravování. Když naše životy začnou být příjemnější, mnoho z nás upadne do určité spirituální pohodlnosti a riskuje tím relaps – ocitneme se totiž ve stejné hrůze a ztrátě směřování, jaké jsme zažívali dříve a od nichž se nám dostalo každodenní úlevy. V tuto chvíli nás v lepším případě bolest motivuje k tomu, abychom obnovili každodenní spirituální práci. Jeden způsob, jak pokračovat ve vědomém kontaktu s Bohem, a to zejména v období krize, je napsat seznam věcí, za které jsme vděční.

Mnoha z nás se osvědčilo vyhradit si každý den tichou chvíli sám pro sebe, protože nám to pomáhá ve vědomém kontaktu s naší Vyšší mocí. Ztišením a meditací docházíme klidu a vyrovnanosti. Toto ztišení může proběhnout kdekoli, kdykoli a jakkoli je nám to příjemné.

Naše Vyšší moc je nám neustále k dispozici. Vedení se nám dostane tehdy, když požádáme Boha, aby nám umožnil poznat jeho plán s námi. Postupně, jak se soustředíme více na Boha než na sebe, se naše zoufalství promění v naději. Změna se týká i velkého zdroje strachu, totiž strachu z neznáma. Naše Vyšší moc je zdrojem odvahy, kterou potřebujeme, abychom tomuto strachu dokázali čelit.

Některé věci musíme přijmout a jiné můžeme změnit. Moudrost mezi nimi rozlišit přichází skrze růst v rámci našeho spirituálního programu. Když budeme každý den pečovat o svoji spiritualitu, bude pro nás snazší

Odevzdáním vlastní vůle můžeme komunikovat s Vyšší mocí, která naplní vnitřní prázdnotu, kterou dříve nic nemohlo naplnit. Naučili jsme se každý den důvěřovat Boží pomoci. Život jen pro dnešek nás zbavuje břemene minulosti i strachu z budoucnosti. Naučili jsme se učinit, co je třeba, a výsledky ponechat v rukou své Vyšší moci.

Program Anonymních narkomanů je založen na spirituálních principech. Velmi svým členům doporučujeme, aby se pokusili najít Vyšší moc dle svého vlastního chápání. Někteří z nás mají autentické spirituální prožitky, dramatické a inspirující druhé. Jiní z nás se probouzí nenápadněji. Uzdravujeme se v atmosféře přijetí a respektu k přesvědčení druhých. Snažíme se vyhýbat sebeklamu arogance a povýšenectví. Jak se v každodenním životě učíme spoléhat na víru, zjišťujeme, že nám Vyšší moc dodává sílu a vedení, které potřebujeme.

Každý z nás si může svobodně zpracovat své pojetí Vyšší moci. Někteří z nás na to hleděli podezíravě a skepticky, protože je zklamala jejich předchozí zkušenost s náboženstvím. Když jsme byli nováčky, odpuzovalo nás slyšet na setkáních o Bohu. Než jsme začali v této oblasti pátrat po vlastních odpovědích, svazovaly nás představy z vlastní minulosti. Agnostici a ateisté se často obracejí k „tomu, co tam někde je.“ Existuje určitý duch či energie, která je na našich setkáních cítit. To bývá první seznámení nově příchozích s Vyšší mocí. Představy z minulosti bývají nekompletní a neuspokojivé. Všechno, co jsme znali, jsme museli podrobit revizi, zejména to, co jsme považovali za pravdu. Znovu zvážíme své staré představy, abychom se mohli seznámit s novými myšlenkami, které povedou k novému způsobu života. Uvědomujeme si, že jsme lidé trpící fyzickým, psychickým a spirituálním onemocněním. Když akceptujeme, že nás naše závislost zavedla do

Druhá kapitola

Co je podstatou programu Anonymních narkomanů?

NA (Narcotics Anonymous – Anonymní narkomani) je neziskové společenství žen a mužů, pro které se drogy staly vážným problémem. Jsme uzdravující se závislí, kteří se pravidelně scházejí a pomáhají si zůstat čistými. Je to program úplné abstinence od všech drog. Jedinou podmínkou členství je touha přestat je užívat. Doporučujeme mít otevřenou mysl a být k sobě shovívavý. Náš program je soubor zásad napsaných tak jednoduše, že se jimi můžeme řídit v našem každodenním životě. Nejdůležitější na nich je, že fungují.

Členství v NA není nic zavazujícího. Nejsme spřízněni se žádnou jinou organizací, nemáme členské příspěvky ani poplatky, nemusíme podepisovat závazky ani nikomu nic slibovat. Nejsme spojeni se žádnou politickou, náboženskou nebo policejní organizací, nikdo nás nekontroluje a nikdy nejsme sledováni. Kdokoliv se k nám může připojit bez ohledu na věk, rasu, sexuální zaměření, náboženství, vyznání víry nebo její nedostatek.

Nezajímá nás, co a kolik jste brali, kde jste si sháněli, co jste v minulosti udělali, jak mnoho nebo málo máte. Zajímá nás jen, co chcete dělat se svým problémem, a jak vám můžeme pomoci. Nově příchozí je nejdůležitější osobou na každém setkání, protože to, co jsme získali, můžeme udržet tím, že to předáváme druhým. Ze zkušenosti skupiny jsme se naučili, že ti, kteří přicházejí na naše setkání pravidelně, zůstávají čistí.

Anonymní narkomani jsou Společenstvím mužů a žen, kteří se učí žít bez drog. Jsme nezisková organizace a neplatí se u nás žádné poplatky. Každý

z nás za členství zaplatil svoji cenu. Za možnost právo uzdravování jsme zaplatili svou vlastní bolestí.

Přežíváme navzdory vší pravděpodobnosti, jsme závislí, kteří se pravidelně setkávají. Vážíme si upřímného sdílení a nasloucháme příběhům našich členů, abychom uslyšeli poselství uzdravování. Uvědomujeme si, že pro nás nakonec existuje naděje.

Využíváme prostředků, které pomohly jiným uzdravujícím se závislým, kteří se v NA naučili žít bez drog. Dvanáct kroků je pozitivní nástroj, který nám umožňuje se uzdravovat. Naším hlavním cílem je zůstat čistý a předat poselství uzdravování závislým, kteří dosud trpí. Spojuje nás společný problém a tím je naše závislost. Tím, že se setkáváme, mluvíme spolu a pomáháme jiným závislým, se nám daří zůstat čistí. Nováček je nejdůležitější osobou na každém setkání skupiny, protože to, co máme, si můžeme udržet pouze tím, že to budeme předávat dál.

Anonymní narkomani mají mnohaleté zkušenosti doslova se stovkami tisíc závislých. Tato přímá zkušenost se všemi stádii onemocnění a uzdravování má naprosto nevyčísitelnou terapeutickou cenu. Jsme tu od toho, abychom se s každým závislým toužícím po uzdravování podělili o své zkušenosti.

Naše poselství uzdravování je založeno na vlastní zkušenosti. Než jsme se stali členy Společenství, vyčerpávali jsme se snahou brát úspěšně, a přemýšleli jsme, co děláme špatně. V NA jsme se setkali s velmi zvláštní skupinou lidí, kteří, stejně jako my, trpěli a našli cestu uzdravování. Jejich zkušenosti, o něž se s námi podělili, nám daly naději. Pokud program posloužil jim, mohl by posloužit i nám.

Devátá kapitola

JEN PRO DNEŠEK – žijeme programem NA

Opakuj si:

JEN PRO DNEŠEK se budou moje myšlenky soustředit na moje uzdravování, na život a užívání života bez užívání drog.

JEN PRO DNEŠEK budu důvěřovat někomu v NA, který ve mně věří a chce mi pomoci v mém uzdravování.

JEN PRO DNEŠEK budu mít program a budu se ho snažit následovat, jak nejlépe dovedu.

JEN PRO DNEŠEK se budu skrze NA snažit nalézt lepší pohled na svůj život.

JEN PRO DNEŠEK se nebudu bát, moje myšlenky se soustředí na nové známé, přátele, kteří neberou drogy a kteří našli nový způsob života. Dokud budu následovat tuto cestu, nemusím se ničeho bát.

Uznáváme, že naše životy se staly neovladatelnými, ale někdy máme problém přiznat, že potřebujeme pomoci. Naše svévole nám v uzdravování působí řadu problémů. Chceme a vyžadujeme, aby se všechno dělo podle nás. Měli bychom z minulé zkušenosti vědět, že když je po našem, nefunguje to. Princip odevzdání nás vede ke způsobu života, ve kterém sílu čerpáme z Moci větší, než je ta naše. Naše každodenní odevzdání Vyšší moci nám zajistí pomoc, kterou potřebujeme. Jako závislí máme potíže s přijetím, které je pro naše uzdravování zásadní. Když nebudeme přijetí trénovat každý den, v důsledku to znamená, že popíráme svoji víru ve Vyšší moc. Obavy a pochybnosti svědčí o nedostatku víry.

Víme, že nemáme žádnou moc nad nevléčitelnou, progresivní, smrtelnou nemocí. Když ji nezastavíme, bude se zhoršovat a nakonec nás čeká smrt. Nedokážeme se vyrovnat s obsesí a kompulzivitou. Jedinou alternativou je přestat brát a začít se učit, jak žít. Když se uvolíme následovat tuto cestu a využijeme pomoc, která se nám nabízí, můžeme začít žít úplně novým životem. Tímto způsobem se dokážeme uzdravovat.

Dnes spočíváme v bezpečné náruči láskyplného Společenství a konečně se jiné lidské bytosti můžeme podívat přímo do očí a cítit vděk za to, kým jsme.

Jedinou podmínkou pro členství je touha přestat brát. Byli jsme svědky toho, že program funguje u těch, kteří upřímně a čestně chtějí zůstat čistí. Nemusíme být čistí, když se rozhodneme přijít poprvé na skupinu, ale po první návštěvě nováčkům doporučujeme, aby chodili dál a aby chodili čistí. Nemusíme čekat na předávkování nebo na to, až skončíme ve vězení, abychom mohli u Anonymních narkomanů vyhledat pomoc. Závislost není beznadějný stav, ze kterého není úniku.

Setkáváme se se závislími jako jsme my sami, kteří jsou čistí. Díváme se, nasloucháme a vidíme, že našli způsob, jak žít a život si užívat i bez drog. Nemusíme se omezovat starými hranicemi. Můžeme své staré představy znovu a znovu konfrontovat s novou realitou. Můžeme své staré představy neustále vylepšovat, nebo je nahrazovat novými. Jsme muži a ženy, kteří si uvědomili a přiznali si, že jsme bezmocní nad svojí závislostí. To, že bereme, znamená, že jsme prohráli.

Když jsme zjistili, že nedokážeme žít s drogami ani bez nich, vyhledali jsme pomoc v NA, místo abychom své trápení prodlužovali. Program na nás funguje přímo zázračně. Stali se z nás noví lidé. Prací na krocích programu a naprostá abstinence nám dennodenně umožňuje unikat doživotnímu trestu, který jsme si sami uložili. Můžeme svobodně žít.

Chceme, aby místo, kde se uzdravujeme, bylo bezpečným prostorem, kam nesahají vnější vlivy. V zájmu ochrany Společenství trváme na tom, že na setkání je zakázáno nosit drogy a vybavení sloužící k jejich užívání.

V rámci Společenství máme naprostou svobodu vyjadřování, protože sem nemají přístup žádné represivní orgány. Setkání se odehrávají v atmosféře vzájemné empatie. V souladu s principy uzdravování se snažíme druhé nesoudit, nemoralizovat a nahlížet na ně bez předsudků.

Nejsme rekrutováni a členství je zdarma. NA neposkytuje poradenské ani sociální služby.

Naše setkání probíhají v duchu sdílení, naděje a identifikace s druhými. Srdce NA žije tehdy, když dva závislí mezi sebou sdílí poselství svého uzdravování. To, co děláme, se pro nás stává realitou, pokud to sdílíme s ostatními. To se ve větším měřítku odehrává na našich pravidelných setkáních. Setkání je chvíle, kdy se dva závislí sejdou, aby jeden druhému pomohl zůstat čistým.

Na začátku každého setkání čteme literaturu NA, která je volně k dispozici. Na některých setkáních hovoří jednotlivci, diskutuje se o konkrétních tématech, nebo obojí. Uzavřená, neveřejná setkání jsou určena závislým nebo těm, kteří si myslí, že by mohli mít problém s drogami. Otevřená, veřejná setkání jsou otevřena všem, které zajímá naše Společenství. Atmosféru uzdravování chrání našich Dvanáct tradic. Díky dobrovolným příspěvkům našich členů jsme plně soběstační. Bez ohledu na místo, kde se setkání odehrává, zůstáváme naprosto nezávislým uskupením. Setkání poskytuje prostor, v němž se můžeme setkávat se s ostatními závislými. Stačí dva závislí, upřímný zájem o druhého a sdílení, a setkání je na světě.

Jsme přístupní novým myšlenkám, klademe otázky. Sdílíme s ostatními to, co jsme se naučili o životě bez drog. Ačkoli se nám principy obsažené ve Dvanácti krocích zpočátku mohou zdát zvláštní, důležité na nich je především to, že fungují. Náš program je životním stylem. Učíme se, jakou hodnotu mají spirituální principy, například odevzdání se, pokora a služba. Učíme se o tom z knih NA, na setkáních a prací na Krocích. Zjišťujeme, že když se nám daří abstinovat od užívání látek měnících vnímání, náladu či prožívání reality a pracujeme na Dvanácti krocích, naše životy se zlepšují a postupně se uzdravujeme. Dodržováním

drogy. Nemusíme program chápat, aby to fungovalo. Stačí následovat vyšší vedení.

Uleví se nám díky praktikování Dvanácti kroků, které jsou pro naše uzdravování naprosto zásadní, protože jsou novou, spirituální životní cestou, díky níž můžeme mít na svém vlastním uzdravování podíl.

Od prvního dne se Dvanáct kroků stává součástí našeho života. Nejprve jsme možná naplněni negativními emocemi a uvolíme se pouze k Prvnímu kroku. Později ovšem strach odchází a my umíme nástroje, jež jsou nám k dispozici, lépe využívat ke svému prospěchu. Uvědomujeme si, že staré pocity a strachy jsou příznaky našeho onemocnění. Skutečná svoboda je na dosah ruky.

Jak se uzdravujeme, získáváme nový náhled na to, co to znamená být čistý. Užíváme si pocit uvolnění a svobody, když už nepocítujeme neustálé nutkání brát. Zjišťujeme, že každý, s kým se seznámíme, nám má co nabídnout. Ze života se může stát nové dobrodružství. Poznáme štěstí, radost a svobodu.

Neexistuje žádný vzor, jak by měl uzdravující se závislý vypadat. Když se vzdáme drog a pokračujeme v programu, začnou se dít úžasné věci. Probudí ze ztracené sny a objeví se nové možnosti. Naše odhodlání ke spirituálnímu růstu nám vlévá optimismus do žil. Když děláme to, co je obsahem Kroků, je výsledkem změna naší osobnosti. Důležité jsou činy, a výsledky ponecháváme na naší Vyšší moci.

Uzdravování se stane kontaktní záležitostí: zbavíme se strachu dotknout se a nechat někoho, aby se nás dotknul. Naučíme se, že prosté, láskyplné objetí může být v časech osamění velmi důležité. Zažíváme opravdovou lásku a opravdová přátelství.

vyplývá, že každý závislý, který se plně odevzdal programu NA, došel uzdravování.

NA jsou spirituálním, nikoli náboženským hnutím. Každý čistý závislý je zázrak sám o sobě, a abychom tento zázrak udrželi při životě, musíme neustále praktikovat bdělost, odevzdání a růst. Pro závislého je abnormální být čistý. Učíme se žít bez drog. Učíme se být k sobě upřímní a přemýšlet o věcech ze všech stran. Rozhodování bývá zprvu těžké. Než jsme začali abstinovat, většina našich činností probíhala impulzivně. Dnes už nemusíme uvažovat tímto způsobem. Jsme svobodní.

V uzdravování považujeme za nezbytné čelit realitě takové, jaká je. Jakmile se nám to podaří, už necítíme potřebu brát drogy ve snaze změnit své vnímání reality. Bez drog máme šanci začít fungovat jako hodnotné lidské bytosti, když přijmeme sebe sama i svět přesně takové, jaké jsou. Učíme se, že konflikty patří do reality, a učíme se nové způsoby, jak k nim přistupovat, místo abychom od nich utíkali. Konflikty patří do skutečného světa. Učíme se nevkádat do problémů své emoce. Řešíme, co je bezprostředně nutné vyřešit, a řešení si snažíme nevyucovat. Naučili jsme se, že když řešení není praktické, nebývá ani spirituálně vhodné. V minulosti jsme dokázali udělat z komára velblouda. Při nejlepším vědomí a svědomí jsme dospěli až sem. Při uzdravování se učíme spoléhat na Moc větší, než je ta naše. Nemáme odpověď na všechny otázky, ale můžeme se naučit žít bez drog. Můžeme zůstat čistí a užívat si života, když si budeme pamatovat, že máme žít „jen pro dnešek“.

Neodpovídáme za svoji nemoc, ale odpovídáme za své uzdravování. Jak začneme praktikovat, co jsme se naučili, náš život se začne měnit k lepšímu. O pomoc žádáme závislé, kteří žijí svobodně, bez nutkání brát

programu NA v každodenním životě se nám daří navázat vztah s Vyšší mocí, napravovat své charakterové vady a vede nás to k pomoci druhým. Ke spáchanému zlu nás program učí přistupovat v duchu odpuštění.

O povaze závislosti byla sepsána spousta knih. Tato kniha se ale soustředí na principy uzdravování. Pokud jsi závislý a našel jsi tuto knihu, buď k sobě shovívavý a přečti si ji.

Třetí kapitola

Co tu děláme?

Před příchodem do společenství NA jsme nezvládali své životy. Neuměli jsme žít a těšit se ze života jako ostatní. Museli jsme mít něco zvláštního a mysleli jsme, že jsme to našli v drogách. Dávali jsme přednost užívání drog před svými rodinami, manžely, manželkami a svými dětmi. Museli jsme mít drogy za každou cenu. Ublížili jsme mnoha lidem, ale hlavně jsme ublížili sami sobě. Vlastní neschopností přijmout osobní odpovědnost jsme si vytvářeli další problémy. Nedokázali jsme čelit životu takovému, jaký je.

Většina z nás si uvědomovala, že aktivní závislost je pomalá sebevražda, ale závislost je takový úskočný a mocný nepřítel života, že jsme ztratili schopnost cokoliv s tím udělat. Mnozí z nás skončili ve vězení nebo hledali pomoc v lékařství, psychiatrii nebo v náboženství. Avšak žádná z těchto metod nám nepostačovala. Naše nemoc se vždy vracela a stále se zhoršovala, až jsme ze zoufalství hledali pomoc jeden u druhého ve společenství Anonymních narkomanů.

Po příchodu do NA jsme si uvědomili, že jsme nemocní lidé a trpíme nevyléčitelnou nemocí. Ale její postup můžeme nakonec zastavit, a potom je možné i uzdravování.

Jsme závislí, kteří hledají uzdravování. Drogy jsme používali k tomu, abychom přehlušili své city, a pro získání drog jsme byli schopni udělat cokoli. Mnoha z nás bylo po ránu zle, nebyli jsme schopni dojít do práce, nebo jsme do práce chodili pod vlivem drog. Spousta z nás kradla, abychom si mohli kupovat drogy. Ublížovali jsme těm, které milujeme. To všechno jsme dělali, a přitom si namlouvali: „To zvládnu.“ Hledali

jednání, které nás nutí brát dál a dál. Základem našeho nového způsobu života je naprostá abstinence.

V minulosti neměli závislí žádnou naději. V NA jsme se naučili sdílet osamění, vztek a strach, které jsou pro všechny závislé společné a neumí je kontrolovat. Naše staré myšlenky nás dostaly do potíží. Neorientovali jsme se směrem k naplnění: zaměřovali jsme se místo toho na prázdnotu a bezvýznamnost všeho. Nedokázali jsme čelit úspěchu, a tak jsme začali žít selháním. V uzdravování je selhání pouze dočasným zadrhnutím, nikoli článkem řetězu který se nedá přerušit. Upřímnost, otevřená mysl a ochota ke změně jsou základem nového přístupu, který nám dovoluje přiznat své chyby a požádat o pomoc. Už nejsme puzeni k tomu chovat se proti své opravdové přirozenosti a dělat věci, které ve skutečnosti dělat nechceme.

Většina závislých se uzdravování brání a program, který s nimi sdílíme, jim zasahuje do braní. Když nám nově přichozí tvrdí, že mohou brát dál a nebudou zažívat žádné negativní následky, můžeme se na to dívat dvěma způsoby. První možnost je ta, že nejsou závislí. Druhá možnost je to, že si nejsou vědomi svého onemocnění a stále ještě svoji závislost popírají. Závislost a abstinenci příznaky obvykle kalí zdravý úsudek a nově přichozí se obvykle soustředí na rozdíly a ne na to, co je spojuje. Snaží se vyvrátit důkazy o závislosti nebo si ospravedlnit, proč se uzdravovat nemohou či nechtějí.

Spousta z nás udělala to samé, když do programu přišla poprvé, takže když pracujeme s druhými, snažíme se neříkat a nedělat cokoli, co by jim omlouvalo jejich další braní. Víme, že upřímnost a empatie jsou klíčem k úspěchu. Naprosté odevzdání je klíčem k uzdravování, a úplná abstinence je to jediné, co pro nás kdy fungovalo. Z naší zkušenosti

Dokonce sami závislí říkali, že tak, jak to plánujeme, to nebude fungovat. Věřili jsme, že setkání je třeba plánovat otevřeně, žádné skrývání, jak to zkoušely jiné skupiny. Věřili jsme, že se tím odlišíme od všech ostatních metod, které jsme dříve vyzkoušeli a které spočívaly v tom, že se závislí na dlouhou dobu izolovali od společnosti. Cítili jsme, že čím dříve se závislý postaví čelem ke svému problému uprostřed běžné společnosti, o to rychleji se z něj stane opravdový, produktivní občan. Časem se každý z nás musí postavit na vlastní nohy a čelit životu takovému, jaký skutečně je, tak proč to neudělat od samého začátku.

Právě kvůli tomu pochopitelně mnoho závislých začalo znovu brát a mnoho z nich jsme ztratili nadobro. Další ale zůstali a jiní se po selhání dokázali vrátit zpět. Veselejší je to, že z těch, kteří jsou dnes našimi členy, zůstávají mnozí čistí po dlouhou dobu a tak dokáží lépe pomáhat nově přichozím. Jejich přístup, založený na spirituálních hodnotách našich Kroků a Tradic, je dynamickou silou, která našemu programu přináší jednotu a růst. Dnes už víme, že nastal čas, kdy stará lež „jednou závislý, vždycky závislý“ nemůže obstát ani ve společnosti, ani mezi samotnými závislými. Můžeme se uzdravovat.

Uzdravování začíná odevzdáním. Od té chvíle si každý z nás připomíná, že každý den, kdy dokážeme zůstat čistí, je vítězstvím. V Anonymních narkomanech se mění náš přístup, naše myšlenky i reakce. Postupně si uvědomíme, že nejsme cizinci, a začneme rozumět sami sobě a přijímat, kdo jsme.

Závislost je stará jako lidstvo samo. Pro nás závislost spočívá v obsesivním nutkání brát drogy, které nás ničí, a v kompulzivním

jsme únik. Nedokázali jsme se podívat do tváře životu, jaký skutečně je. Zpočátku nás brání bavilo. Pak se ale stalo návykem a nakonec jsme museli brát, abychom přežili. Postup své nemoci jsme si neuvědomovali a pokračovali jsme na této sebezničující pouti stále dál, bez ohledu na to, kam nás zavede. Byli jsme závislí a neuvědomovali si to. Skrže drogy jsme se vyhýbali realitě, bolesti a utrpení. Když drogy přestaly účinkovat, došlo nám, že naše problémy nezmizely a jen se zhoršují. Úlevu jsme hledali v užívání drog, zas a znovu. Brali jsme čím dál častěji a čím dále více.

Hledali jsme pomoc, žádná ale nepřišla. Lékaři často nechápali naše dilema. Snažili se nám pomoci léky. Naši manželé, manželky a blízcí nám dali všechno, co měli, vyčerpali své prostředky v naději, že přestaneme brát nebo se všechno zlepší. Zkoušeli jsme jednu drogu nahradit jinou, to ale jen prodloužilo naše utrpení. Snažili jsme se brání omezit na společensky přijatelnou mez, ale bez úspěchu. Neexistuje společensky přijatelné brání. Někteří z nás hledali odpověď v církvi, v náboženství či v sektách. Někteří se pokoušeli zbavit závislosti změnou bydliště. Vinili jsme ze svých problémů své okolí a svoji životní situaci. Pokus vyřešit své problémy tím, že se přestěhujeme jinam, nám jen umožnil začít využívat nové lidi. Někteří z nás hledali přijetí v sexu nebo změnou přátel. Takové chování nás uvrhlo ještě hlouběji do naší závislosti. Někteří z nás se pokusili zachránit manželstvím, rozvodem, nebo útekem. Bez ohledu na to, co jsme vyzkoušeli, jsme svému onemocnění nedokázali uniknout.

Nakonec jsme v životě dospěli do bodu, kdy jsme sami sebe považovali za ztracený případ. Pro rodinu, přátele a kolegy v práci jsme byli jen přítěží. Spousta z nás skončila jako nezaměstnaní a nezaměstnatelní. Jakákoli forma úspěchu nás děsila a připadala nám cizí. Netušili jsme, co si počít. Spolu s tím, jak v nás narůstal pocit nenávisti k sobě samým,

potřebovali jsme brát víc a víc, abychom tyto pocity přehlušili. Měli jsme bolesti a potíží až po krk. Děsili jsme se strachu a utíkali jsme před ním. Bez ohledu na to, jak jsme doběhli daleko, strach jsme si nosili všude sebou. Byli jsme zbyteční, beznadějní a ztracení. Selhání se nám stalo přirozeností, sebevědomí jsme ztratili. Asi nejbolestnější ze všeho bylo všudypřítomné zoufalství. Izolace a popírání závislosti nás vedly dál na šikmou plochu. Zmizela veškerá naděje, že se náš život zlepší. Byli jsme absolutně k ničemu. Ve skutečnosti bylo třeba změnit svoji osobnost. Nezbytností se stala změna sebedestruktivních vzorců chování. Když jsme lhali, podváděli či kradli, ponižovali jsme sami sebe. Sebedestrukce už jsme měli plné zuby. Cítili jsme svoji bezmoc. Když naší paranoii a strach už nedokázalo nic rozptýlit, dopadli jsme až na dno a byli jsme připraveni požádat o pomoc.

Hledali jsme odpověď, až jsme se dozvěděli o Anonymních narkomanech. Na první setkání NA jsme přišli poraženi a nevěděli jsme, co můžeme čekat. Po jednom nebo více setkáních jsme začali cítit, že nás tu lidé přijímají a chtějí nám pomoci. I když rozumem jsme si říkali, že to nikdy nedokážeme, lidé ze Společenství nám dodávali naděje, protože trvali na tom, že se můžeme uzdravovat. Uvědomili jsme si, že ať už jsme dříve uvažovali a jednali jakkoli, jiní lidé se cítili a chovali úplně stejně. Obklopeni dalšími závislými jsme pochopili, že už nejsme sami. Na našich setkáních dochází k uzdravování. V sázce jsou totiž naše životy. Poznali jsme, že když uzdravování postavíme na první místo, program bude fungovat. Museli jsme si uvědomit tři znepokojivé skutečnosti:

1. *Tváří v tvář závislosti jsme bezmocní a náš život se stává nevladatelným.*
2. *Ačkoli nemůžeme za to, že jsme nemocní, odpovědnost za své uzdravování máme pouze ve svých rukou.*

Když mě moje závislost asi před patnácti lety přivedla až do bodu, kdy jsem naprosto ztratil vládu nad sebou samým, byl jsem úplně k ničemu a přijal jsem porážku¹, žádné NA neexistovalo. Objevil jsem AA a v tomto Společenství jsem potkal závislé, kteří stejně jako já zjistili, že program dokáže vyřešit jejich problém. Věděli jsme ale, že mnozí z nás dále kráčí po cestě, kde čeká deziluze, úpadek a smrt, protože se nedokázali identifikovat s alkoholiky v AA. Jejich identifikace se omezovala na zjevné symptomy alkoholismu, nikoli na hlubší úroveň emocí anebo pocitů – a přitom právě tady empatie dokáže léčit všechny závislé. S několika dalšími závislými a pár členy AA, kteří věřili v nás a v program, jsme v červenci 1953 založili to, co nyní známe jako Společenství Anonymních narkomanů. Cítili jsme, že závislí budou od samého začátku zažívat tolik ztotožnění s ostatními, aby dokázali přesvědčit sami sebe, že dokážou zůstat čistí, a to díky příkladu těch, kteří se uzdravují už po mnoho let.

V následujících letech se ukázalo, že to bylo přesně to, co bylo třeba. Jazyk beze slov sestávající z uznání, důvěry a víry, který v souhrnu označujeme jako empatii, dokázal vytvořit atmosféru, ve které jsme dokázali prožívat čas, dotknout se reality a rozpoznat spirituální hodnoty, které většina z nás dávno ztratila. V našem programu uzdravování rosteme jak početně, tak silou. Nikdy dříve nebylo tolik čistých závislých, kteří se pro abstinenci rozhodli ze své vlastní vůle a ve svobodném prostředí a smí se setkávat svobodně, kde se jim zachce, a tak se v naprosté tvůrčí svobodě uzdravovat.

¹ Psáno v roce 1965

Osmá kapitola

Můžeme se uzdravovat

Ačkoli staré úsloví říká, že těžkosti svádějí dohromady nečekané lidi, závislost máme všichni společnou. Naše osobní příběhy se mohou lišit v jednotlivostech, v tom zásadním se ale nelišíme. Všichni trpíme stejnou nemocí či poruchou, totiž závislostí. Dobře víme, že základními kameny skutečné závislosti jsou dva rysy, totiž obsese a kompulzivita. Obsese je utkvělá představa, která nás znovu a znovu přivádí zpátky k té samé droze nebo její náhražce, abychom obnovili příjemný stav a pohodu, které nám kdysi poskytovala.

Kompulzivita spočívá v tom, že jakmile jsme si vzali první dávku, první tabletu nebo se poprvé napili, nemůžeme svoji vlastní vůli přestat brát. Protože jsme k drogám fyzicky náchylní, svírá nás destruktivní síla mocnější než jsme my sami.

Když na konci cesty zjistíme, že už nemůžeme dál fungovat jako lidé, ať s drogami, nebo bez nich, všichni máme před sebou stejné dilema. Co nám zbývá? Zdá se, že máme dvě možnosti: buď půjdeme dál nejlépe, jak to umíme, až do hořkého konce, totiž do vězení, do léčebny nebo do hrobu, nebo se naučíme žít jinak. Po mnoho let mělo jen velmi málo závislých tuto druhou možnost.

Ti, kteří závislostí trpí dnes, mají větší štěstí. Poprvé v celé historii lidstva se ukázalo, že existuje jednoduchá metoda, která změnila život mnoha závislým. Je to prostý spirituální - ne náboženský - program, s názvem Anonymní Narkomani.

3. Z naší závislosti již nemůžeme obviňovat lidi, místa a věci. Ke svým problémům a pocitům se musíme postavit čelem.

Základní zbraní pro uzdravování je pro nás uzdravující se závislý. Soustředíme se na uzdravování a na pocity s ním související, nikoli na to, čeho jsme se v minulosti dopustili. Staří přátelé, místa a myšlenky naše uzdravování často ohrožují. Potřebujeme změnit kamarády ve hře, změnit hřiště i hračky.

Když si uvědomíme, že nejsme schopni fungovat bez drog, někteří z nás okamžitě propadnou depresi, úzkostným stavům, zlobě a vzdoru. Drobné frustrace, malé neúspěchy a osamění jsou příčinou toho, proč máme pocit, že se nám nedaří lépe. Uvědomíme si, že trpíme nemocí, nikoli morálním dilematem. Byli jsme smrtelně nemocní, nikoli beznadějně špatní. Naše nemoc se dá zastavit jen naprostou abstinencí.

Dnes dokážeme cítit celou škálu emocí. Než jsme se stali členy Společenství, cítili jsme se buď povzneseně, nebo v depresi. Naše negativní vnímání sebe sama nahradil pozitivní zájem o druhé. Odpovědi známe a problémy dokážeme řešit. Cítit se znovu člověkem je nádherný dar.

Jak jsme se oproti dřívějšku změnili! Víme, že program NA funguje. Přesvědčil nás, že se musíme změnit sami, místo abychom měnili lidi a situace ve svém okolí. Objevili jsme nové možnosti. Objevili jsme vlastní hodnotu a naučili jsme se respektovat sami sebe. Naš program je určen k učení. Dodržováním jednotlivých Kroků se učíme přijímat vůli Vyšší moci. Přijetí vede k uzdravování. Ztrácíme strach z neznámého a získáváme svobodu.

Čtvrtá kapitola

Jak to funguje

Když chcete, co nabízíme, a jste ochotni snažit se to získat, jste připraveni podniknout určité kroky. Tady jsou principy, které umožnily naše uzdravování.

1. *Přiznali jsme si, že jsme bezmocní vůči závislosti a naše životy začaly být nevladatelné.*
2. *Dospěli jsme k víře, že Moc větší než my sami může obnovit naše duševní zdraví.*
3. *Rozhodli jsme se předat svou vůli a svůj život do péče Boha, jak ho my sami chápeme.*
4. *Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sebe sama.*
5. *Přiznali jsme Bohu, sami sobě i jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.*
6. *Byli jsme zcela otevřeni tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto charakterové vady.*
7. *Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.*
8. *Sepsali jsme seznam lidí, kterým jsme ublížili, a stali jsme se ochotnými jim to vše vynahradit.*

před úsvitem. Když se nám krizi podaří překonat, aniž bychom začali znovu brát, máme v ruce nový nástroj uzdravování, který můžeme používat znovu a znovu.

Když začneme znovu brát, můžeme se cítit provinile a trapně. Relaps je ponižující, ale nemůžeme si zároveň v jednu chvíli zachraňovat tvář i holý život. Víme, že nejlepší je vrátit se do programu co nejdříve je to možné. Je lepší překousnout svoji hrdost než zemřít, nebo se nadobro zbláznit.

Když se nám daří udržet si vděčnost za to, že jsme čisti, je pro nás snazší čistými zůstat. Nejlepší způsob vyjádření tohoto vděku je to, když poselství o naší zkušenosti, síle a naději předáme závislému, který dosud trpí. Jsme připraveni k práci s kterýmkoli trpícím závislým.

Žít program den za dnem nám přináší spoustu cenných zkušeností. Pokud nás trápí nutkání brát, ze zkušenosti víme, že nejlepší je zavolat jinému uzdravujícímu se závislému a dorazit na setkání skupiny.

Závislí, kteří aktivně berou drogy, jsou sebestřední, rozhněvaní, vyděšení a osamělí lidé. V uzdravování zažíváme spirituální růst. Když jsme brali, byli jsme nečestní, do sebe zahledění, a často jsme skončili v léčebně. program nám umožňuje stát se zodpovědnými, produktivními členy společnosti.

Když začínáme fungovat ve společnosti, naše tvůrčí svoboda nám pomáhá udělat si pořádek v prioritách a základní věci postavit na první místo. Každodenní praktikování Dvanácti kroků nám umožňuje proměnu starého já v člověka vedeného Vyšší mocí. S pomocí svého sponzora nebo spirituálního poradce se postupně učíme důvěřovat a záviset na své Vyšší moci.

duchovní i emoční úsilí. Sdílení s ostatními ulevuje od pocitů izolace a osamění. Je to výsledek kreativity našeho ducha.

Když žijeme podle programu, každý den následujeme Kroky. Tím získáváme praxi v praktikování spirituálních principů. Časem získané zkušenosti napomáhají v našem uzdravování. To, co jsme se naučili, musíme aktivně používat, jinak o to přijdeme, bez ohledu na to, jak dlouho jsme čistí. Čas nám ukáže, že musíme být upřímní, jinak začneme zase brát. V modlitbě prosíme o ochotu a pokoru a nakonec se dokážeme upřímně podívat na svá špatná rozhodnutí a chybný úsudek. Těm, kterým jsme ublížili, jsme schopni říct, že to byla naše vina, a učinit potřebné nápravy. Řešíme zase své problémy, pracujeme na programu, a je to pro nás čím dál snazší. Víme, že Kroky nám pomohou zabránit relapsu.

Závislý v relapsu může padnout ještě do další pasti. Můžeme pochybovat o tom, že dokážeme přestat brát a zůstat čistí. Nikdy nezůstaneme čistí, když na to budeme sami. Jsme frustrovaní a naříkáme: „Nedokážu to!“ Nadáváme si, když se vracíme do programu. Říkáme si, že naši bližní členové nebudou brát v úvahu to, jakou míru odvahy vyžaduje návrat zpět. Naučili jsme se chovat k této odvaze ten největší respekt, a odvážlivce ze srdce pochválíme. Není žádná ostuda začít znovu brát – ostuda je nevrátit se zpátky do programu. Musíme rozmetat na kusy představu, že můžeme abstinovat sami.

Další příležitost k relapsu nastává, když pro nás není nejvyšší prioritou zůstat čistý. Zůstat čistý musí být vždycky na prvním místě. Občas v průběhu uzdravování každý z nás zažívá těžká období. Emoční pochyby jsou následkem toho, když nepraktikujeme to, co jsme se naučili. Ti, kteří se dokážou takovým obdobím probojovat, jsou opravdu odvážní. Když překonáme krizi, všichni se shodneme na tom, že nejtemněji bývá těsně

9. *Učinili jsme nápravy přímo těmto lidem, kdykoli to bylo možné, kromě případů, kdy by to jim anebo jiným uškodilo.*
10. *Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybili, pohotově jsme to přiznali.*
11. *Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jej my sami chápeme, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.*
12. *Protože jsme se v důsledku těchto kroků spirituálně probudili, snažíme se předávat toto poselství ostatním závislým a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.*

Zdá se, že je to velký úkol a nemůžeme jej splnit najednou. Nestali jsme se narkomany za jeden den, tak si pamatujte: pokrok - ne dokonalost.

Je jedna věc, která je pro naše uzdravování. nejvíc nebezpečná. Je to nesnášenlivý nebo netečný postoj k duchovním principům. Tři z nich jsou nezbytné: poctivost, otevřená mysl a ochota. S nimi jsme již na dobré cestě.

Cítíme, že náš postoj k nemoci zvané závislost je plně realistický: když závislý pomáhá závislému, je terapeutická hodnota nedocenitelná. Věříme, že náš způsob je praktický, protože nikdo nemůže pochopit závislého, ani mu lépe pomoci, než jiný závislý. Věříme, že čím dříve budeme čelit svým problémům v rámci společnosti, v každodenním životě, tím dříve se staneme přijatelnými, zodpovědnými a produktivními členy této společnosti.

Je jen jediný způsob, jak se vyhnout návratu do aktivní závislosti na drogách - nevzít si tu první drogu. Jestli jste jako my, už víte, že jedna je příliš mnoho a tisíc nikdy nestačí. Zdůrazňujeme to proto, že víme, že když bereme jakoukoliv drogu nebo nahradíme jednu druhou, zase znovu upadneme do závislosti.

Pověra, že alkohol je něco jiného než drogy, přivedla mnoho narkomanů k recidivě. Před tím, než jsme přišli do NA, si mnoho z nás myslelo, že alkohol není jako jiné drogy, ale nemůžeme si zde dovolit žádnou nejistotu: alkohol je droga. Jsme lidé s nemocí zvanou závislost a musíme se zdržet všech drog, abychom se uzdravili.

Sami sobě jsme položili řadu otázek: Jsme si jistí, že chceme přestat brát? Chápeme, že nad drogami nikdy nemáme kontrolu? Uvědomujeme si, že z dlouhodobého hlediska jsme neužívali drogy, ale drogy využívaly nás? Stalo se nám, že nad našimi životy převzaly kontrolu ústavy a věznice? Přijímáme plně jako fakt, že každý náš pokus přestat brát nebo mít brání pod kontrolou selhal? Víme, že naše závislost nás změnila v osoby, kterými nechceme být – nečestné, zákeřné, sebestředné lidi, kteří nenávidí sama sebe i své bližní? Opravdu věříme, že jako uživatelé drog jsme naprosto selhali?

Když jsme brali drogy, realita pro nás byla natolik bolestná, že jsme dávali přednost zapomnění. Pokoušeli jsme se před ostatními svoji bolest skrývat. Izolovali jsme se a žili jsme ve vězení vystavěném z osamění. Skrze toto zoufalství jsme vyhledali pomoc u Anonymních narkomanů. Když přicházíme do NA, býváme psychicky, mentálně a spirituálně zcela v rozkladu. Trpěli jsme tak dlouho, že jsme ochotni udělat cokoli, abychom zůstali čistí.

brání drog, je s námi konec. Jenom naprosté, úplné přijetí Prvního kroku nás může zachránit. Musíme se naprosto zcela odevzdat programu NA.

První věc, kterou musíme udělat, je zůstat čistý. Jen tak bude možné v uzdravování pokračovat do dalších fází. Pokud za každou cenu zůstaneme čistí, máme nad svojí nemocí navrch. Za to jsme vděční.

Spousta z nás odvyká v bezpečném prostředí, například v léčebně anebo komunitě. Když se vrátíme mezi lidi, připadáme si ztraceni, zmateni a zranitelní. Když budeme chodit na setkání NA tak často, jak to je možné, zmírní to šok z této změny. Setkání jsou bezpečným místem, kde můžeme sdílet s druhými. Začneme žít programem, naučíme se v našich životech uplatňovat spirituální principy. Musíme používat, co jsme se naučili, nebo o to přijdeme při relapsu.

Mnoho z nás by nemělo kam jít, nebýt důvěryhodných skupin NA a jejich členů. Zpočátku nás Společenství zároveň fascinuje i děsí. Už nám není dobře mezi přáteli, kteří aktivně berou drogy, ale ještě se na setkání necítíme jako doma. Strach se začne rozpouštět pomalu, díky zkušenostem ze sdílení. Čím více toho sdělíme, tím méně se bojíme. To je ten pravý důvod ke sdílení. Růst znamená změnu. Udržování spirituálních principů nám pomůže v uzdravování. Izolace je pro spirituální růst nebezpečná.

Ti z nás, kteří objeví Společenství a začnou žít jeho Kroky, navážou vztah s ostatními. Jak rosteme, učíme se překonat nutkání utíkat a skrývat se před námi samotnými a před svými pocity. Když budeme ve svých citech upřímní, pomůže to druhým, aby se s námi dokázali identifikovat. Upřímnost je potřeba trénovat a nikdo z nás netvrdí, že je dokonalý. Když se cítíme chycení v pasti nebo pod tlakem, vyžaduje upřímnost velké

setkání, s Kroky bychom měli mnohem větší práci. Užití jakékoli drogy přeruší proces uzdravování.

Všichni zjistíme, že dobrý pocit, který se dostaví s pomocí bližním, nás motivuje, abychom si i ve svém vlastním životě vedli líp. Když trpíme, a většina z nás čas od času trpí, učíme se požádat o pomoc. Zjišťujeme, že sdílená bolest je poloviční bolest.

Členové společenství jsou ochotni závislému v relapsu pomoci se uzdravovat a mají dostatečný vhled do situace, aby mohli nabídnout užitečné rady, je-li to žádoucí. Uzdravování, které nacházíme v NA, musí vycházet zevnitř a nikdo nezůstává čistý kvůli nikomu jinému než kvůli sobě.

V naší nemoci se potýkáme s ničivou, mocnou silou, která je silnější než my, a ta nás může dovést až k relapsu. Pokud jsme začali znovu brát, je důležité mít na paměti, že musíme co nejdříve přijít na další setkání NA. Jinak nám zbývá možná jen pár měsíců, dní nebo hodin, než dosáhneme hranice, za kterou už není návratu. Naše nemoc je tak úskočná, že nás dokáže dostat do neuvěřitelných situací. Když se to stane, vrátíme se do programu, pokud je to možné, a dokud je to možné. Jakmile začneme brát, jsme pod vlivem své nemoci.

Nikdy se neuzdravíme úplně, bez ohledu na to, jak dlouho vydržíme čistí. Členy, kteří už jsou čistí dlouho, ohrožuje sebeuspokojení. Když nám samolibost vydrží delší dobu, přestaneme se uzdravovat. Nemoc se projeví jasnými příznaky. Vráť se popírání, obsesivní a kompulzivní myšlení a jednání. Pocit viny, výčitky svědomí, strach a pýcha mohou být nesnesitelné. Netrvá dlouho a zase jsme zatlačeni do kouta. V naší mysli spolu bojuje popírání skutečnosti a První krok. Když podlehneme obsesi

Naší jedinou nadějí je žít podle příkladu těch, kteří stáli tváří v tvář stejnému dilematu a našli cestu ven. Bez ohledu na to, kdo jsme, odkud pocházíme, nebo co jsme udělali, nás v NA čeká přijetí. Naše závislost nám dává společný prostor, kde můžeme rozumět jeden druhému.

Po návštěvě několika setkání začínáme cítit, že konečně někam patříme. Na těchto setkáních se seznamujeme s Dvanácti kroky NA. Učíme se, jak pracovat na jednotlivých Krocích postupně tak, jak po sobě následují, a aplikovat je v každodenním životě. Tyto Kroky jsou naším řešením. Jsou naším nástrojem pro přežití. Jsou naší obranou proti závislosti, která je smrtelným onemocněním. Naše Kroky jsou principy, které nám umožňují se uzdravovat.

První krok

„Přiznali jsme si, že jsme bezmocní vůči závislosti a naše životy začaly být nevladatelné.“

Nezáleží na tom, co nebo kolik jsme brali. V NA je na prvním místě především zůstat čistý. Uvědomujeme si, že nemůžeme brát drogy a zároveň žít. Když přiznáme svoji bezmoc a neschopnost zvládat svůj vlastní život, otevíráme tím dveře uzdravování. Nikdo nás nedokázal přesvědčit, že jsme závislí. To si musíme přiznat my sami sobě. Když někteří z nás pochybují, klademe si otázku: „Dokážu kontrolovat své užívání jakékoli látky měnící vnímání, náladu či prožívání reality?“

Mluvíme-li o kontrole, většina závislých si uvědomí, že je nemožná. Ať už je výsledek jakýkoli, zjišťujeme, že braní zkrátka nedokážeme kontrolovat.

Z toho jasně vyplývá, že závislý nemá nad drogami žádnou kontrolu. Bezmocnost znamená, že drogy bereme proti své vůli. Když nedokážeme přestat brát, jak si můžeme namlouvat, že máme vše pod kontrolou? Neschopnost přestat brát, i když se ze všech sil snažíme a nejupřímněji po tom toužíme, je přesně to, co máme na mysli, říkáme-li: „Neexistuje možnost volby.“ Když se ale přestaneme pokoušet si své braní ospravedlnit, najednou možnost volby máme.

Nepřišli jsme do tohoto Společenství plni lásky, čestnosti, otevřenosti či odhodlání. Dosáhli jsme bodu, kdy už jsme nemohli brát dál, protože naše fyzické, mentální a spirituální utrpení bylo příliš velké. Když jsme se ocitli na dně, začali jsme toužit po uzdravování.

na setkání každý den, žijeme jen pro dnešek a čteme literaturu NA, začneme zase přemýšlet pozitivně. Klíčová je ochota vyzkoušet, co fungovalo pro ostatní. I když máme pocit, že se nám na setkání nechce, setkání jsou zdrojem posily a naděje.

Je důležité podělit se o své pocity a o to, že máme chuť na drogy. Je úžasné, jak často si nově příchozí myslí, že není normální, aby drogově závislý toužil po drogách. Když na nás přijde staré nutkání, myslíme si, že je s námi něco špatně a že nám ostatní v NA nemohou porozumět.

Je důležité nezapomínat na to, že chuť na drogu zase pomine. Nemusíme už nikdy brát, bez ohledu na to, jak se cítíme. Všechny pocity časem pominou.

Uzdravování je jako trvalá, postupná cesta vzhůru. Když se nebudeme snažit, brzy se začneme kutálet zase dolů. I naše onemocnění je trvalý proces, a to i tehdy, když abstinujeme.

Přicházíme na setkání bezmocní a moc, kterou potřebujeme, k nám přichází skrze ostatní lidi v NA. Pomoc ale musíme aktivně vyhledávat. Když jsme čistí a jsme členy Společenství, musíme se obklopovat lidmi, kteří nás dobře znají. Potřebujeme jeden druhého. NA je Společenstvím přežití a jednou z jeho výhod je to, že nám dává důvěrný a pravidelný kontakt s těmi, kteří nám rozumí nejlépe a dokážou nám při našem uzdravování pomoci. Nestací správně uvažovat a mít dobré úmysly, když zároveň nezačneme jednat. Požádat o pomoc je začátkem boje, který nám vrátí svobodu. Zboří zdi, které nás vězní. Příznakem našeho onemocnění je odcizení a upřímné sdílení nás osvobodí k uzdravování.

Jsme vděční za to, že jsme tak vítaní na setkáních, že jsme se tam mohli cítit příjemně. Kdybychom nedokázali zůstat čistí a nechodili bychom na

který ohrožuje samu naši existenci. Když se držíme své iluze o realitě, místo abychom využívali nástroje, které nám nabízí náš program, vrátíme se do izolace. Osamění nás vnitřně zničí a drogy, které skoro vždy následují, dílo zkázy mohou dokončit úplně. Příznaky a pocity, které jsme zažívali koncem naší závislosti, se vrátí a budou tentokrát mnohem silnější, než kdy dřív. To nás dozajista zničí, pokud se neodevzdáme programu NA.

Relaps může být tou ničivou silou, která nás buď zabije, nebo nás donutí si uvědomit, kdo a co skutečně jsme. Utrpení života s drogou nestojí za dočasný únik od reality, který nám droga umožní. Pro nás brání znamená smrt, často na mnoho způsobů.

Mezi největší překážky uzdravování patří nerealistická očekávání, jak od druhých, tak od sebe sama. Vztahy mohou být zdrojem velké bolesti. Máme tendenci fantazírovat a představovat si, co se stane. Když se naše představy nenaplní, rozčilujeme se a vztekáme. Zapomínáme, že nemáme moc nad druhými lidmi. Staré myšlenky, stará osamělost, zoufalství, bezmoc a sebelítost se vkradou zpět. Pomyslení na sponzory, setkání, na literaturu a další pozitivní věci nám najednou nepřijdou na mysl. Musíme udržovat naše uzdravování na prvním místě a seřadit si správně priority.

Pomáhá sepsat si na papír, co chceme, o co prosíme a co dostáváme, a podělit se o tento seznam se svým sponzorem nebo jiným důvěrníkem. To nám pomůže vyrovnat se s negativními emocemi. Když druhým dovolíme, aby se s námi podělili o své zkušenosti, dá nám to naději, že bude zase líp. Vypadá to, že bezmoc je obrovským kamenem úrazu. Když vyvstane potřeba otevřeně přiznat naši bezmoc, můžeme začít tím, že hledáme způsoby jak jí čelit silou. Když vyčerpáme své možnosti, začneme sdílet s ostatními a nakonec nám svitne naděje. Když chodíme

Naše neschopnost kontrolovat brání drog je příznakem onemocnění zvaného závislost. Jsme bezmocní nejen co se týče drog, ale i co se týče naší závislosti. Tento fakt musíme akceptovat, abychom se mohli uzdravovat. Závislost je fyzické, mentální a spirituální onemocnění, které má dopad na všechny oblasti našeho života.

Fyzický aspekt naší závislosti se projevuje kompulzivním bráním drog: neschopností přestat, jakmile jsme začali. Mentálním aspektem závislosti je obsese nebo všeprostupující touha brát drogy, i když nám to ničí život. Spirituálním aspektem onemocnění je naprostá sebestřednost. Byli jsme přesvědčeni, že můžeme přestat brát, kdykoli budeme chtít, a to i přesto, že vše nasvědčovalo opaku. Popření reality, substituce, racionalizace, ospravedlňování, nedůvěra k ostatním, pocit viny, stud, chátování, degradace, izolace a ztráta kontroly – to jsou všechno následky našeho onemocnění. Naše nemoc je progresivní, nevyléčitelná a smrtelná. Většinu z nás se uleví, když zjistíme, že trpíme onemocněním, nikoli morálním nedostatkem.

Za své onemocnění odpovědnost neneseme, naše uzdravování je však plně v našich rukou. Většina z nás se pokusila přestat brát sama, nedokázali jsme ale žít s drogami ani bez nich. Časem jsme si uvědomili, že tváří v tvář závislosti jsme bezmocní.

Řada z nás se pokusila přestat brát pouze silou vůle. Toto řešení bylo vždy dočasné. Došlo nám, že pouhá síla vůle nemůže fungovat donekonečna. Vyzkoušeli jsme bezpočet jiných cest, jak přestat brát – psychiatri, nemocnice, léčebny, milence, nová města, nová zaměstnání. Cokoli jsme vyzkoušeli, to selhalo. Začali jsme vnímat, že jsme si racionalizovali i ty největší nesmysly, abychom si ospravedlnili, do jak hrozného stavu se náš život na drogách dostal.

Dokud se nevzdáme výhrad, ať už jsou jakékoli, základy našeho uzdravování jsou v ohrožení. Výhrady nás připravují o výhody, které tento program nabízí. Teprve když se všech výhrad zbavíme, můžeme se plně odevzdat. Teprve tehdy a pouze tehdy dokážeme přijmout pomoc, abychom se z nemoci zvané závislost mohli uzdravovat.

Otázka zní: „Pokud jsme bezmocní, jak nám mohou pomoci Anonymní narkomani?“ Začneme tím, že požádáme o pomoc. Základem našeho programu je přiznání, že my, sami od sebe, nad svojí závislostí nemáme žádnou moc. Když dokážeme tento fakt přijmout, máme za sebou první část Prvního kroku.

Než budou základy dobudovány, musíme si přiznat ještě jednu věc. Když skončíme teď, budeme znát pouze polovinu pravdy. Na manipulování pravdy jsme přímo experti. Na jedné straně tvrdíme: „Ano, nad svou závislostí nemám žádnou moc,“ a na druhé straně říkáme: „Až si dám život trochu dohromady, dokážu nad drogami zvítězit.“ Podobné myšlenky a činy nás vedou zpět k aktivní závislosti.

Nikdy nás nenapadlo se ptát: „Když nedokážu kontrolovat svoji závislost, jak bych mohl dokázat kontrolovat svůj život?“ Bez drog jsme se cítili mizerně a naše životy se staly neovladatelnými.

Nezaměstnatelnost, úpadek a destrukce jsou zjevnými projevy neovladatelného života. Naše rodiny se v nás zklamaly, tváří v tvář našim činům jsou zmatené a bezradné, často nás opustí či vydědí. To, že si najdeme práci, začneme žít společensky přijatelným životem a znovu se vrátíme k rodině, ještě ovšem neznamená, že máme život pod kontrolou. Společenská akceptovatelnost není totéž co uzdravování ze závislosti.

Naše sebedestruktivní osobnost prahne po selhání. Většina z nás cítí, že si nezaslouží uspět. To je pro závislé společným tématem. Sebelítost mívá naprosto ničivý efekt, dokáže nás připravit o všechnu pozitivní energii. Zaměřujeme se na to, co nevychází, jak bychom si představovali, a ignorujeme to krásné, co v životě máme. Když netoužíme po tom svůj život zlepšovat nebo prostě jen žít, propadáme se hlouběji a hlouběji do propasti. Z té se někteří z nás už nedostanou.

Musíme se znovu naučit řadu věcí, které jsme zapoměli, a začít k životu přistupovat jinak, pokud máme přežít. A to je podstatou Anonymních narkomanů. Jde o to, že tu jsou lidé, kterým záleží na zoufalých, umírajících závislých, a časem je dokáží naučit žít bez drog. Mnoho z nás mělo problém přijít do Společenství, protože jsme nechápali, že trpíme onemocněním zvaným závislost. Někdy vnímáme své minulé skutky jako součást své osobnosti, nikoli jako součást svého onemocnění.

Pak učiníme První krok. Přiznáme si svou bezmoc nad závislostí a že se naše životy staly neovladatelnými. Pomalu se nám začíná dařit lépe a vrací se nám sebedůvěra. Naše ego nám říká, že to zvládneme sami. Máme se čím dál líp a myslíme si, že program vlastně nepotřebujeme. Domýšlivost je varovným signálem. Osamění a paranoia na nás čekají za prvním rohem. Zjišťujeme, že o samotě se všechno jen zhorší. Pak První krok uděláme znovu, tentokrát doopravdy a uvnitř. Pijídu ale chvíle, kdy budeme mít chuť brát. Chce se nám utéct a cítíme se mizerně. Musíme si připomínat, odkud jsme přišli a že to tentokrát bude horší než minule. Teď program potřebujeme víc než kdy dřív. Uvědomujeme si, že musíme něco udělat.

Když zapomeneme, jaké úsilí jsme museli vynaložit, abychom v životě pocítili svobodu, zapomeneme i na vděk a začne nové kolo sebedestrukce. Pokud nezačneme okamžitě jednat, riskujeme relaps,

Když se začneme vyhýbat novým povinnostem, přestaneme chodit na setkání, zanedbávat službu Dvanáctého kroku a zapojovat se do Společenství, náš program se zastaví. Tyto věci vedou k relapsu. Možná cítíme, že se s námi začíná něco dít. Zmizí schopnost udržovat si otevřenou mysl. Začneme pociťovat rozčilení a hněv vůči lidem či věcem. Možná odmítáme ty, se kterými jsme měli blízký vztah, a začneme se izolovat. Brzy máme sami sebe dost. Vrátime se k těm nejhorším vzorcům chování, aniž bychom museli brát drogy.

Když se objeví vztek nebo jiné silné emoční rozrušení, a pokud nebudeme praktikovat Kroky, může být výsledkem relapsu.

Společným rysem všech závislých bývá obsesivní chování. Někdy se snažíme naplnit se až po okraj, jen abychom zjistili, že nás nic neuspokojí. Součástí závislostního vzorce chování je to, že nikdy nemáme dost. Někdy na to zapomínáme a myslíme si, že když se nám podaří nasytit se jídlem, sexem nebo penězi, budeme spokojeni a všechno bude v pořádku. Vlastní vůle vede k tomu, že se rozhodujeme manipulativně, hnání egem, žádostivostí nebo pýchou. Neradi se mýlíme. Naše ego nám říká, že si poradíme sami, brzy se nám ale vrací osamělost a paranoia. Zjišťujeme, že sami to nezvládneme. Když se o to snažíme, všechno se jen zhorší. Potřebujeme si připomínat, odkud jsme vyšli a že naše nemoc se bude rychle zhoršovat, pokud budeme dál brát. Proto potřebujeme Společenství.

Neuzdravíme se ze dne na den. Když si uvědomíme, že jsme učinili špatné rozhodnutí nebo jsme situaci špatně vyhodnotili, máme tendenci své chování racionalizovat. Často zacházíme až do extrémů, když se pokoušíme obsesivně zahladit stopy. Zapomínáme, že dnes už máme možnost volby. Je nám hůř.

Uvědomili jsme si, že nemáme jinou možnost než od základu změnit své staré způsoby uvažování, nebo se vrátit k drogám. Když ze sebe vydáváme to nejlepší, funguje to, stejně jako to zafungovalo i ostatním. Když už jsme nedokázali snášet své staré způsoby, začali jsme se měnit. Od tohoto okamžiku jsme si začali uvědomovat, že každý den, kdy nebereme, je úspěšný, ať už se v něm stane cokoli. Odevzdat se znamená nemuset už nadále bojovat. Přijímáme svou závislost a život takový, jaký je. Začneme mít dobrou vůli učinit, co je třeba, abychom zůstali čistí, i když to znamená dělat věci které děláme neradi.

Než jsme učinili První Krok, byli jsme naplněni strachem a pochybami. V tomto bodě se řada z nás cítila ztracená a zmatená. Cítili jsme se jinak. Při práci na tomto Kroku jsme potvrdili své odevzdání se principům NA. Teprve poté, co jsme se plně odevzdali, jsme dokázali překonat to, jak nás závislost odcizila od ostatních. Pomoc závislým začíná teprve tehdy, když jsme schopni přiznat si svou naprostou porážku. To může být děsivé, je to ale základ, na kterém jsme postavili naše životy.

První Krok znamená, že nemusíme brát, a to je obrovský dar svobody. Některým z nás nějakou dobu trvalo si uvědomit, že naše životy se staly neovladatelnými. Pro jiné byla tou jedinou jistotou ztráta kontroly nad vlastním životem. Hluboko v srdci jsme věděli, že drogy mají moc nás změnit v někoho, kým nechceme být.

Zatímco pracujeme na tomto Kroku a zůstáváme čistí, jsme osvobozeni ze svých okovů. Žádný z těchto Kroků ale nefunguje jako kouzlo. Nestačí si zopakovat slova tohoto Kroku, musíme se je naučit žít. Sami pro sebe musíme pochopit, že tento program nám má co nabídnout.

Získali jsme novou naději. Můžeme se naučit fungovat ve světě, v němž žijeme. Můžeme najít smysl a cíl v životě a zachránit se před šílenstvím, mravním rozkladem a smrtí.

Když si přiznáme svoji bezmoc a neschopnost mít svůj život pod kontrolou, otevíráme dveře Vyšší moci, aby nám pomohla. Nezáleží na tom, kde jsme byli, ale kam směřujeme.

Druhý krok

„Dospěli jsme k víře, že Moc větší než my sami může obnovit naše duševní zdraví.“

Druhý krok je nezbytný k tomu, abychom se dokázali uzdravovat trvale. První krok v nás zanechal potřebu věřit v něco, co nám pomůže v naší bezmoci, zbytečnosti a slabosti.

První krok zanechal v našich životech prázdnotu. Potřebujeme najít něco, čím tuto prázdnotu vyplníme. A přesně to je cílem Druhého kroku.

Někteří z nás tento Krok zprvu nebrali příliš vážně. Přešli jsme ho jen tak mimochodem. Posléze jsme ale zjistili, že další Kroky nebudou fungovat, dokud nedokončíme Druhý Krok. I když jsme byli ochotni uznat, že při řešení svého problému s drogami potřebujeme pomoci, řada z nás si nepřiznala potřebu víry a zdravého rozumu.

Trpíme progresivním onemocněním, které je nevyléčitelné a smrtelné. Ať tak či tak, svoji destrukci jsme si kupovali po troškách. Všichni z nás, od feťáka, který kradl kabelky, až po roztomilou babičku, která obchází dva tři lékaře, aby jí předepsali legální prášky, máme jednu věc společnou: svoji destrukci užíváme po troškách, sáček po sáčku, po pár

Relaps je realitou. Může nastat a také nastává. Zkušenosti ukazují, že ti, kteří nedodrží náš program každodenně, se mohou vrátit k drogám. Často se k nám vrací a touží po uzdravování. Než začali znovu brát, byli třeba mnoho let čistí. Když mají to štěstí, že se k nám vrátí zpátky, bývají těžce otřesení. Říkají nám, že relaps byl mnohem horší, než když brali dříve. Nikdy jsme ale nezažili, že by závislý, který aktivně žije program Anonymních narkomanů, začal znovu brát.

Relaps často bývá fatální. Byli jsme na pohřbu blízkým, kteří zemřeli následkem relapsu. Zemřeli různým způsobem. Často se závislí v relapsu ztratí na celé roky a žijí v utrpení. Ti, kteří se dostanou do vězení nebo do léčebny, mohou přežít a snad se i vrátit do NA.

V každodenním životě nás čekají emoční a spirituální selhání, jejichž následkem je omezená odolnost vůči fyzickému relapsu v užívání drog. Protože závislost je nevyléčitelné onemocnění, relaps se může přihodit jakémukoli závislému.

K relapsu nás nikdo nenutí. Je nám dána možnost volby. Relaps nikdy není nehoda. Relaps je známkou toho, že máme k našemu programu nějaké výhrady. Začneme ho odbývat a v každodenním životě si necháváme zadní vrátka. Nehledíme na propast, do které se řítíme, a slepě klopytáme vpřed v přesvědčení, že to zvládneme sami. Dříve nebo později propadneme iluzím, že s drogami bude život jednodušší. Věříme, že drogy nás dokážou změnit, a zapomínáme, že tyto změny jsou pro nás smrtící. Když uvěříme, že drogy vyřeší naše problémy, a zapomeneme, co nám dokážou způsobit, tak máme skutečný problém. Pokud se nezbavíme iluze, že můžeme brát nebo přestat úplně sami, naprosto jistě si podepisujeme vlastní rozsudek smrti. Z nějakého důvodu nám neschopnost postarat se o své osobní záležitosti snižuje sebevědomí a dostáváme se do vzorce, který se pak opakuje ve všech oblastech života.

začít být monotónní a nudný. Možná jsme psychicky unavení tím, jak opakujeme nové myšlenky, a fyzicky nás mohou vyčerpávat nové aktivity. Víme ale, že pokud je přestaneme opakovat, zase se chopíme starých zvyků. Máme podezření, že když nebudeme používat to, čeho se nám dostalo, zase o to přijdeme. V těchto obdobích často rosteme nejrychleji. Naše mysl a tělo jsou ze všeho unavené, ale dynamická síla změny nebo skutečný vnitřní obrát nám brzy přinesou odpovědi, které změní naši vnitřní motivaci a obrátí náš život správným směrem.

Naším cílem je uzdravování zažívané skrze Dvanáct kroků, nikoli pouhá fyzická abstinence. Abychom se zlepšili, musíme pro to vynaložit jisté úsilí, a protože neexistuje způsob, jak do uzavřené mysli dostat novou myšlenku, musíme nějak dospět k tomu, abychom svoji mysl otevřeli. Protože to děláme pro sebe, musíme si uvědomit, že mezi dva naše největší nepřátele patří lhostejnost a prokrastinace. Odpor ke změnám se nám zdá být vrozený, a jen atomový výbuch nás dokáže vytrhnout ze současného stavu nebo nás navést novým směrem. Pokud relaps přežijeme, možná se stane municí pro nastávající demolici. Relaps a někdy i následná smrt někoho blízkého nás může probudit, abychom si uvědomili, že je třeba se rázně pustit do práce.

V našem Společenství jsme byli svědky toho, jak závislí přicházejí do našeho Společenství, vyzkouší si náš program a nějakou dobu zůstanou čistí. Časem ale někteří závislí ztratili kontakt s jinými uzdravujícími se závislými a vrátili se k braní drog. Zapomněli totiž, že stačí jakákoli první droga, abychom se vrátili zpátky do smrtícího kolotoče. Pokoušeli se svoji závislost kontrolovat, brát s mírou, nebo brát jen určité drogy. Žádné tyto kontrolní mechanismy ale pro závislé nefungují.

tabletkách, láhev po láhvi, až do chvíle, než zemřeme. V tom spočívá alespoň část šílenství jménem závislost. Cena může vypadat vyšší pro závislého, který se musí prostituovat, aby získal dávku, než pro závislého, kterému stačí lhát lékařům. Oba ale za svoji nemoc nakonec zaplatí životem. Šílenstvím je opakovat stejné chyby a očekávat různý výsledek.

Řada z nás si až po příchodu do NA uvědomí, že jsme se vrátili v čase a zpátky k braní, ačkoliv jsme věděli, že nám to ničí život. Je šílené den za dnem užívat drogy s vědomím, že braní způsobuje mentální a fyzický rozklad. A nejšílenější na nemoci zvané závislost je nutkavá potřeba brát drogy.

Položte si následující otázku: „Považuji za šílené k někomu přijít a říci mu ‚Prosím jeden infarkt nebo smrtelnou autonehodu.‘?“ Pokud souhlasíte, že by to bláznovství bylo, pak nebudete mít žádný problém přijmout Druhý krok.

V tomto programu je na prvním místě nutnost přestat brát drogy. V tomto bodě začínáme pociťovat bolest života bez drog a bez čehokoli, co by je mohlo nahradit. Tato bolest nás nutí vyhledat Sílu větší než naši, která nám může ulevit od nutkání brát.

Proces přicházení k víře bývá u většiny závislých podobný. Většina z nás neměla s Vyšší mocí žádný funkční vztah. Začínáme tento vztah budovat prostým přiznáním možnosti, že Síla větší než naše vůbec existuje. Většina z nás nemá problém uznat, že závislost se v našem životě stala destruktivní silou. I ty nejlepší úmysly nakonec skončily ještě větší destrukcí a zoufalstvím. V určitém okamžiku jsme si uvědomili, že potřebujeme pomoc od Moci větší, než je naše závislost. Naše chápání Vyšší moci závisí plně na nás, nikdo nám ho nepředepisuje. Můžeme jí říkat skupina, program, nebo ji můžeme říkat Bůh. Jediné doporučení zní,

že tato Moc je milující, pečující, a větší, než my sami. K přijetí této myšlenky nemusíme být nábožensky založeni. Podstatou je otevřít svoji mysl možnosti věřit. Může to pro nás být obtížné, ale tím, že si budeme udržovat otevřenou mysl, dříve nebo později nalezneme pomoc, kterou potřebujeme.

Mluvili jsme s ostatními a naslouchali jsme jim. Viděli jsme, jak se druzí lidé uzdravují, a oni nám řekli, co pro ně fungovalo. Začali jsme vnímat důkazy svědčící o Moci, kterou nelze plně vysvětlit. Tváří v tvář těmto důkazům jsme začali přijímat, že existuje Moc větší, než je naše. Tuto Moc můžeme využívat dávno předtím, než jí porozumíme.

Postupně jsme svědky náhod a zázraků, které se odehrávají v našich vlastních životech, a přijetí se přemění v důvěru. Začneme se ve vztahu s Vyšší Mocí cítit příjemně a je nám zdrojem posílení. Spolu s tím, jak se učíme této Moci důvěřovat, začínáme překonávat svůj strach ze života.

Proces nacházení víry nám navrácí duševní zdraví. Síla začít jednat pochází z této víry. Tento Krok potřebujeme akceptovat, abychom mohli vykročit na cestě k uzdravování. Jakmile naše víra povyroste, jsme připraveni ke Třetímu Kroku.

Třetí krok

„Rozhodli jsme se odevzdat svou vůli a své životy do péče Boha, jak ho my sami chápeme.“

Jako závislí jsme svoji vůli a své životy mnohokrát odevzdali síle destrukce. Naši vůli a naše životy ovládaly drogy. Ocitli jsme se v pasti vlastní potřeby okamžitého uspokojení, které nám poskytovaly drogy. V tomto období naše celé já, naše tělo, rozum a duši ovládaly drogy. Na

Sedmá kapitola Uzdravování a relaps

kapitola

Spousta lidí se domnívá, že uzdravování je zkrátka o tom, že nebereme drogy. Relaps považují za známku naprostého selhání, a dlouhá období abstinence naopak za známku naprostého úspěchu. V programu Anonymních narkomanů jsme si uvědomili, že tento náhled na věc je příliš zjednodušující. Poté, co závislý strávil nějakou dobu v našem Společenství, může být relaps nepříjemnou zkušeností, díky které začne důsledněji dodržovat náš program. Podobně jsme byli svědky toho, že někteří členové dokáží sice dlouhodobě abstinovat, ale jejich nečestnost a sebeklam jim brání v plném uzdravování a zapojení do společnosti. Přesto můžeme říci, že naprostá a trvalá abstinence společně s identifikací a blízkým vztahem k ostatním ve skupinách NA jsou nejlepšími základními stavebními kameny k růstu.

Ačkoli všichni závislí jsou z podstaty stejní, jako jednotlivci se od sebe lišíme v míře závažnosti onemocnění i v tom, jak rychle se uzdravujeme. Může se stát, že relaps položí pevné základy k úplné svobodě. Jindy lze této svobody dosáhnout výhradně nemilosrdnou a urputnou vůlí abstinovat, ať se děje, co se děje, a vytrvat do chvíle, než krize pomine. Závislý, který, byť jen na čas, ztratí potřebu anebo touhu brát drogy a má možnost svobodné volby – nemusí přemýšlet impulzivně ani posedle jednat, dosáhl bodu zvratu který může být rozhodujícím faktorem pro jeho další uzdravování. Pocit skutečné nezávislosti a svobody v dobách rovnováhy visí ve vzduchu. Láká nás postavit se na vlastní nohy a rozhodovat o svém životě, ale zároveň tušíme, že to, co máme, je závislé na Vyšší moci a na dávání a přijímání pomoci od druhých na základě soucitu. V našem uzdravování přijde mnoho chvil, kdy nás budou pronásledovat strašidla z minulosti. Život může snadno ztratit smysl,

Ve všech Tradicích o sobě hovoříme v množném čísle. Tím, že spolupracujeme v zájmu společného prospěchu, dosáhneme skutečné anonymity.

Slýchali jsme frázi „princip přednější než jednotlivec“ tak často, že už zní jako klišé. I když s ní jako jedinci můžeme nesouhlasit, duchovní princip anonymity zajišťuje, že jsme rovnocennými členy skupiny. Žádný člen není důležitější nebo méně důležitý než jiný. Touha po osobním prospěchu po stránce sexuální, majetkové a společenské nám v minulosti přinesla spoustu bolesti. Když budeme dodržovat princip anonymity, tato touha opadne. Anonymita je jedním z základních principů našeho uzdravování a prolíná všemi Tradicemi i celým Společenstvím. Chrání nás před našimi vlastními charakterovými vadami a rozdíly povah se díky ní stanou bezvýznamné.

Anonymita v praxi znamená, že osobnosti nikdy nedostanou přednost před principy.

nějakou dobu to bylo příjemné, pak euforie pomalu polevila a my začali vnímat i odvrácenou tvář závislosti. Zjistili jsme, že čím výše nás drogy povznesly, tím víc se prohloubila propast, do které nás posléze uvrhly. Čelili jsme dvěma možnostem: buď přetrpíme bolest odvykání, nebo budeme brát dál a dál.

Pro všechny z nás nakonec nadešel den, kdy už jsme neměli možnost volby: museli jsme brát. Svoji svobodnou vůli a životy jsme odevzdali své závislosti a v naprostém zoufalství jsme hledali cestu ven. V NA jsme se rozhodli svoji vůli a své životy odevzdat péči Boha, jak ho my sami chápeme. To je obrovský krok. Nemusíme být zbožní, tento krok může udělat úplně každý. Je k němu třeba jen dobré vůle. Klíčové je otevřít dveře Síle větší, než naše.

Naše pojetí Boha nevychází z dogmat, ale z toho, čemu věříme a co je pro nás správné. Mnoho z nás chápe Boha čistě jako sílu, která nám pomáhá zůstat čistými. Máme plné právo na Boha dle vlastního pojetí, nejsou tu skryté žádné záludnosti. Díky tomuto právu musíme být ve své víře upřímní, abychom mohli spirituálně růst.

Poznali jsme, že jediné, co je třeba, je snažit se. Když ze sebe vydáme to nejlepší, program nám pomáhá stejně, jako už pomohl nespočtu závislých před námi. Třetí Krok neříká „Odevzdali jsme svoji vůli a své životy do péče Boha.“ Říká: „*Rozhodli jsme se odevzdat svoji vůli a své životy do péče Boha, jak ho my sami chápeme.*“ To rozhodnutí jsme učinili my sami. Nerozhodly to za nás ani drogy, ani naše rodiny, ani kurátor, ani soudce, ani terapeut, ani lékař. Rozhodli jsme se sami! Poprvé od chvíle, kdy jsme užili první drogu, jsme se rozhodli sami za sebe.

Slovo rozhodnout znamená vlastní aktivitu. Toto rozhodnutí je založeno na víře. Musíme pouze uvěřit, že zázrak, kterého jsme svědky u čistých závislých, se může odehrát u každého závislého, který upřímně touží po změně. Zkrátka si uvědomíme, že tu existuje síla spirituálního růstu, která nám může pomoci stát se tolerantnějším, trpělivějším a užitečnějším v pomoci druhým. Mnoho z nás prohlásilo: „Vezmi si moji vůli i můj život. Ved' mě v mém uzdravování. Ukaž mi, jak mám žít.“ Úleva odevzdání se Bohu nám pomáhá vybudovat si život, který stojí za to žít.

Odevzdání se vůli naší Vyšší moci je snazší, když jej praktikujeme každý den. Když se upřímně snažíme, tak to funguje. Mnoho z nás začíná den prostou prosbou o vedení od naší Vyšší moci.

Ačkoli víme, že „odevzdat se“ funguje, pořád ještě si můžeme svoji vůli a svůj život vzít zpět. Možná v nás dokonce vyvolá hněv skutečnost, že to Bůh připouští. V období uzdravování je rozhodnutí požádat o pomoc Boha hlavním zdrojem síly a odvahy. Toto rozhodnutí můžeme učinit znovu a znovu. Odevzdáváme se potichu a necháváme Boha, jak ho my sami chápeme, aby se o nás postaral.

Zpočátku nám v hlavě zněly samé otázky: „Co se stane, když svůj život odevzdám? Budu najednou ‚dokonalý‘? Nebo jsme možná byli realističtější. Někteří z nás se museli obrátit na zkušeného člena NA a zeptat se: „Jak jsi to prožíval ty?“ Odpověď se bude u každého člena lišit. Většina z nás cítí, že podstatou tohoto Kroku je otevřená mysl, ochota a odevzdání.

Svoji vůli a své životy jsme odevzdali péči Moci větší, než je naše. Pokud to děláme důkladně a upřímně, uvědomíme si, že se měníme k lepšímu. Spolu s tím, jak se postupně učíme, co to skutečně znamená odevzdat se, trápí nás menší obavy a začínáme více věřit. Už nebojujeme se

Tato Tradice se zabývá naším vztahem k těm, kteří stojí mimo naše Společenství. Říká nám, jak se máme chovat ve vztahu k veřejnosti. Naš veřejný obraz sestává z toho, co nabízíme, tedy úspěšné, osvědčené cesty, jak žít bez drog. I když je důležité oslovit co nejvíce lidí, je pro naši vlastní ochranu naprosto nezbytné, abychom byli opatrní co se týče reklamy, oběžníků a literatury, která se může dostat do rukou veřejnosti.

Naše přitažlivost spočívá v tom, že svědčíme o svém vlastním úspěchu. Naše skupiny nabízí možnost uzdravování. Zjistili jsme, že úspěch našeho programu svědčí sám o sobě, a je i sám o sobě naší reklamou.

V této Tradici se praví, že si musíme udržet osobní anonymitu ve vztahu k tisku, rádiu a filmu. Děláme to proto, abychom chránili své členy i pověst NA. Nesdělujeme svá příjmení, neobjevujeme se v médiích jako členové NA. Žádný jedinec uvnitř ani vně NA naše Společenství nereprezentuje.

Dvanáctá Tradice

„Anonymita je spirituálním základem všech našich Tradic. Neustále nám připomíná, že principy mají vždy přednost před jednotlivci.“

Slovníková definice anonymity praví, že se jedná o „stav, kdy nenesete žádné jméno.“ V souladu s Dvanáctou tradicí se z „já“ stane „my“. Spirituální základ je důležitější než jakákoli konkrétní skupina či jedinec.

Jak se k sobě vzájemně přibližujeme, probouzí se v nás pokora. Pokora je vedlejším produktem, který nám umožňuje růst a rozvíjet se v atmosféře svobody, a zbavuje nás strachu z toho, že se o tom dozvědí naši zaměstnavatelé, rodiny či přátelé mezi závislými. Striktně tedy dodržujeme pravidlo, že „co se řekne na setkání, zůstane na setkání.“

Společenství. V 70. letech si většinová společnost uvědomila, že závislost se rozšířila v celosvětovou epidemii, a začalo se hledat řešení. S tím přišla i změna přístupu k závislým. Díky tomu mohli závislí vyhledávat pomoc otevřeněji než dříve. Skupiny NA rostly jako houby po dešti i tam, kde to dříve bylo naprosto nepřípustné. Uzdravující se závislí dávali vzniknout novým skupinám a další závislí se začali uzdravovat. Dnes je NA celosvětovým Společenstvím. Všude nás znají a respektují.

Pokud o nás závislý nikdy neslyšel, těžko nás může vyhledat, aby požádal o pomoc. Pokud o nás nevědí ani ti, kteří se závislými pracují, nemohou je na nás odkázat. Jedna z nejdůležitějších věcí, které můžeme udělat k prosazení našeho primárního účelu, je dát lidem vědět kdo jsme, co děláme a kde. Když to budeme dělat a udržíme si dobrou pověst, čeká nás růst.

Naše uzdravování hovoří samo za sebe. Desátá tradice je určena k tomu, aby chránila naše dobré jméno. Tato Tradice praví, že NA nemá žádný názor na vnější otázky. Nestavíme se na ničí stranu. Nic nedoporučujeme. NA se jako Společenství neangažuje v politice. Kdybychom to dělali, plynuly by z toho rozpory. To by ohrožovalo naše Společenství. Ti, kteří s námi souhlasí, by nás zřejmě chválili za naše stanovisko, ale jiní by s námi zase nesouhlasili. Tato cena je příliš vysoká, proto není divu, že se ve společenských otázkách nestavíme na ničí stranu. Abychom přežili, žádný názor na vnější otázky nezastáváme.

Jedenáctá Tradice

„Naše vztahy s veřejností jsou založeny spíš na přitažlivosti než na propagaci; musíme vždy udržovat osobní anonymitu na úrovni tisku, rozhlasu a filmu.“

strachem, vztekem, vinou, sebelítostí či depresí. Uvědomujeme si, že Moc, která nás do programu přivedla, je stále s námi a i nadále nás povede, pokud jí to umožníme. Pomalu ztrácíme ochromující strach z beznaděje. Důkazem toho, že tento Krok funguje, je náš měnící se způsob života.

Začínáme si užívat života bez drog a toužíme po dobrých věcech, které nám Společenství NA nabízí. Teď už víme, že na spirituální cestě se nemůžeme zastavit: chceme všechno, co se nám nabízí.

Jsme připraveni na první upřímné sebehodnocení, a začínáme se Čtvrtým krokem.

Čtvrtý krok

Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sebe sama.

Cílem důkladné a odvážné morální inventury sebe sama je udělat si v životě pořádek, uvědomit si, v čem jsme byli zmatení a kde jsme si protiřečili, a zjistit, kdo opravdu jsme. Začínáme žít novým způsobem života a potřebujeme se zbavit břemen a nástrah, které nám vládly a bránily nám v růstu.

Když dospějeme k tomuto Kroku, většina z nás se děsí toho, že máme uvnitř monstrum, které nás zničí, pustíme-li ho ven. Tento strach nás nutí sebereflexi odkládat, nebo tento zásadní Krok dokonce úplně přeskočit. Objevili jsme, že strach pramení z nedostatku víry, a našli jsme milujícího, osobního Boha, na kterého se můžeme obrátit. Už nemusíme mít strach.

Dřív jsme byli odborníci na sebeklam a racionalizaci. Sepsáním morální inventury dokážeme tyto překážky překonat. Písemná inventura dokáže otevřít části našeho podvědomí, které zůstávají skryty, když pouze přemýšlíme nebo hovoříme o tom, kým jsme. Jakmile máme všechno napsáno na papíře, je mnohem snazší vidět a mnohem těžší popírat svoji pravou podstatu. Upřímná sebereflexe je jedním z klíčů našeho nového způsobu života.

Postavme se k tomu čelem: když jsme brali, nebyli jsme k sobě upřímní. Sami k sobě začínáme být upřímní ve chvíli, kdy si přiznáme, že závislost nad námi zvítězila a že potřebujeme pomoc. Trvalo dlouho, než jsme si přiznali porážku. Zjistili jsme, že se nedokážeme fyzicky, mentálně ani spirituálně uzdravovat najednou. Čtvrtý krok nám pomůže na cestě k uzdravování. Většina z nás zjistí, že jsme nebyli ani tak strašní, ani tak skvělí, jak jsme se domnívali. Překvapilo nás zjištění, že v inventuře se objevují i dobré věci. Kdokoli, kdo strávil v programu delší dobu a na tomto Kroku už pracoval, vám řekne, že Čtvrtý krok byl v jeho životě bodem zvratu.

Někteří z nás dělají tu chybu, že ke Čtvrtému kroku přistupují jako ke zpovědi, kde se přiznávají k tomu, jak špatnými byli lidmi. V našem novém způsobu života může být výlev emotivního žalu nebezpečný a Čtvrtý krok má sloužit k něčemu jinému. Snažíme se osvobodit od starých, nefunkčních stereotypů. Čtvrtý krok má sloužit k růstu, má vést k nadhledu a posile. Čtvrtý krok můžeme pojmut různým způsobem.

Abychom měli víru a odvahu k sepsání upřímné inventury, musíme se předtím propracovat prvním, druhým a třetím Krokem. Než začneme, je dobré si projít první tři Kroky společně se svým sponzorem. Kroky bychom si měli plně osvojit a měli bychom si dopřát výsadu cítit se

Devátá tradice

„NA jako takové by nikdy nemělo být organizováno, ale my můžeme vytvořit rady nebo výbory služeb přímo odpovědné těm, kterým slouží.“

Tato tradice definuje, jak naše Společenství funguje. Nejprve si musíme ujasnit, co je to NA. Anonymní narkomani jsou závislí, kteří touží přestat brát drogy a spojili se za tímto účelem. Na našich setkáních se scházejí členové proto, aby zůstali čistí a dál předávali poselství uzdravování. Naše Kroky a Tradice mají přesně dané pořadí. Jsou očíslovány, nejsou náhodné a mají jasné pořadí. Jsou organizované, nejedná se ale o organizaci, jak ji zmiňujeme v Deváté tradici. V této Tradici znamená „organizace“ přítomnost řízení a kontroly. V tomto kontextu je význam Deváté tradice zjevný. Bez ní by bylo naše Společenství v rozporu se svými spirituálními principy. Milující Bůh, který se může projevat v našem skupinovém svědomí, je naší nejvyšší autoritou.

V Deváté tradici se navíc dozvídáme o tom, co můžeme dělat, abychom pomáhali NA. Praví se v ní, že můžeme zakládat rady a výbory služeb, které následně slouží potřebám Společenství. Existují výhradně za tímto účelem. To je pravou podstatou naší služební struktury, které se rozvíjí podle služebního manuálu NA a je v něm definováno.

Desátá tradice

„Společenství Anonymní narkomani nemá názory na vnější otázky, proto by jméno NA nikdy nemělo být zataženo do veřejné kontroverze.“

Abychom dosáhli svých spirituálních cílů, je potřeba, aby bylo naše Společenství známé a uznávané. Jasně to vyplývá z naší historie. NA bylo založeno v roce 1953. Dvacet let se jednalo o malé, neznámé

prostě jen závislí sobě rovní, kteří bez nároku na odměnu pomáhají jeden druhému.

Odborníků si samozřejmě vážíme a uvědomujeme si, jaké mají schopnosti. Řada našich členů jsou odborníci v určitém oboru, v NA ovšem pro profesionální službu není místo.

Centrum služeb je definováno jako místo, kde funguje výbor služeb NA. Světové centrum služeb i místní, oblastní a krajská centra jsou příklady těchto center služeb. Kluby, domy na půl cesty a podobné instituce nejsou totéž co centra služeb NA a nijak s NA nesouvisejí. Centrum služeb je jednoduše řečeno místem, kde jsou služby NA poskytovány kontinuálně.

Tradice praví, že centra služeb mohou zaměstnávat speciální pracovníky. To znamená, že centra služeb mohou zaměstnat někoho, kdo má zvláštní funkci, pracuje například v call centru, vyřizuje úřední záležitosti nebo se stará o tisk. Tito zaměstnanci se zodpovídají přímo výboru služeb. Jak NA roste, potřeba těchto zaměstnanců roste též. Zvláštní pracovníci jsou potřeba k tomu, aby rozšiřující se Společenství fungovalo efektivně.

Nyní bychom měli zmínit rozdíl mezi odborníky a speciálními pracovníky, aby nedošlo k mýlce. Odborníci mají konkrétní profese, které neslouží přímo NA, ale slouží osobnímu prospěchu jednotlivců, a navíc nenásledují Tradice NA. Naši speciální pracovníci na druhou stranu dodržují naše Tradice a vždy se zodpovídají přímo těm, kterým slouží, totiž Společenství.

Z Osmé tradice vyplývá, že mezi našimi členy nerozlišujeme odborníky. Tím, že žádný člen u nás nemá status odborníka, je zajištěno, že budeme „navždy neprofesionální.“

pohodlně v tom, co děláme. Dlouho jsme se jen tak potáceli a nikam jsme nesměřovali. Teď začínáme se Čtvrtým krokem a zbavujeme se strachu. Sepíšeme zkrátka všechno na papír nejlépe, jak v tuto chvíli dokážeme.

Musíme s minulostí skončit a nelpět na ní. Chceme se jí podívat zpříma do očí, uvidět ji v pravdivém světle a opustit ji, abychom mohli žít pro dnešek. Minulost je pro mnoho z nás kostlivcem ve skříni. Obávali jsme se tu skříň otevřít ze strachu, co nám ten kostlivec udělá. Nemusíme ale minulosti čelit sami. Naše vůle a náš život je nyní v rukou Vyšší moci.

Sepsání důkladné a odvážné morální inventury se nám zdálo nemožné. Bylo to tak, dokud jsme jednali pouze sami za sebe. Než začneme psát, na okamžik se ztišíme a požádáme o sílu být odvážný a důkladný.

Ve Čtvrtém kroku se začínáme seznamovat sami se sebou. Píšeme o svých pasivech, o pocitu viny, studu, lítosti, sebelítosti, vzteku, hněvu, depresi, frustraci, zmatení, osamění, úzkosti, zradě, beznaději, selhání, strachu a popírání skutečnosti.

Píšeme o tom, co nám vadí tady a teď. Máme tendenci přemýšlet negativně, takže sepsat všechno na papír nám umožňuje podívat se pozitivněji na to, co se vlastně děje.

Pokud máme získat přesný a úplný obraz sebe sama, pak je dobré si sepsat rovněž svá aktiva. To je pro většinu z nás velice těžké, protože neumíme přijmout skutečnost, že máme i dobré vlastnosti. Všichni ale nějaká pozitiva máme, a mnohá z nich jsme znovu našli v programu NA: může to být schopnost zůstat čistý, otevřená mysl, vědomí Boha, upřímnost k ostatním, přijetí, pozitivní činy, sdílení, ochota, odvaha, víra,

péče, vděk, laskavost a velkorysost. V inventuře se obyčejně objeví i něco o vztazích.

Své minulé činy a současné chování zkoumáme proto, abychom zjistili, co si ponechat a čeho se zbavit. Nikdo nás nenutí vzdát se svého utrpení. Říká se, že tento Krok je velice náročný. Ve skutečnosti je ale docela snadný.

Svoji inventuru píšeme bez ohledu na to, co přinese Pátý krok. Čtvrtým krokem se propracováváme tak, jako by žádný Pátý krok neexistoval. Můžeme psát o samotě nebo v blízkosti jiných lidí, podle toho, jak je nám to příjemné. Můžeme psát obsáhle nebo stručně. Důležité je, že musíme sepsat morální inventuru. Pokud nám vadí slovo morální, můžeme místo říkat soupis negativ a pozitiv.

Nejlepší způsob, jak sepsat inventuru, je sednout si a napsat ji! Přemýšlení o ní, mluvení o ní, teoretizování o ní ji za nás nenapíše. Sedneme si se zápisníkem, požádáme o vedení, vezmeme do ruky tužku a začneme psát. Můžeme použít, cokoli nás napadne. Když si uvědomíme, jak málo můžeme ztratit a kolik můžeme získat, je načase pustit se do práce.

Základní pravidlo zní, že můžeme napsat příliš málo, nikdy ale nenapíšeme příliš mnoho. Inventura bude odpovídat tomu, kdo ji sepsal. Možná to vypadá obtížně nebo bolestivě. Může se to zdát nemožné. Možná se obáváme, že dáme-li průchod svým citům spustí to nevladatelnou řetězovou reakci bolesti a paniky. Možná se inventuře vyhýbáme ze strachu před selháním. Když ale své pocity ignorujeme, napětí je pro nás příliš silné. Strach před osudovou hrozbou nakonec překoná strach ze selhání.

nedostali takhle daleko. Služby NA vyžadují peníze, a i když je to někdy frustrující, jinak bychom to ani nechtěli: víme, že cena by byla příliš vysoká. Všichni musíme táhnout za jeden provaz a i tak se učíme, že jsme součástí něčeho, co nás přesahuje.

Naše pravidla ohledně financí jsou jasně daná: odmítáme jakékoli příspěvky zvenčí. Naše Společenství je finančně naprosto nezávislé. Nepřijímáme žádné příspěvky, dotace, půjčky ani dary. Všechno má svoji cenu, bez ohledu na to, jaké jsou úmysly dárce. Ať už platíme v penězích, slibech, ústupcích, zvláštním poděkováním, podporou nebo laskavostmi, cena je zkrátka pro nás příliš vysoká. Dokonce i když ti, kteří by nám chtěli pomoci, za svoji pomoc opravdu nic nechtějí, přesto jejich pomoc nepřijmeme. Nemůžeme si ani dovolit nechat své členy, aby přispívali víc, než je jejich spravedlivý díl. Naučili jsme se, že za to zaplatíme rozpolceností a spory. Svou svobodu nemůžeme takto riskovat.

Osmá tradice

„Společenství Anonymní narkomani by mělo zůstat navždy neprofesionální, ale naše centra služeb mohou zaměstnávat speciální pracovníky.“

Osmá Tradice je pro stabilitu NA jako celku naprosto klíčová. Abychom této Tradici porozuměli, musíme definovat, co to znamená „neprofesionální centrum služeb“ a „speciální pracovníci.“ S pochopením těchto termínů je pak tato Tradice jasná.

Tato Tradice říká, že mezi námi nejsou žádní odborníci. Tím chceme říci, že nezaměstnáváme žádné psychiatry, lékaře, právníky ani poradce. Náš program funguje tak, že jeden závislý pomáhá druhému. Kdybychom na skupinách NA zaměstnávali odborníky, zničilo by to naši jednotu. Jsme

Sedmá tradice

„Každá skupina NA by měla být plně soběstačná a odmítat vnější příspěvky.“

Soběstačnost je důležitou součástí našeho nového způsobu života. Pro jednotlivce je to obvykle velká změna. V naší závislosti jsme byli závislí na lidech, místech a věcech. Hledali jsme v nich oporu a to, co nám samotným chybělo. Jako uzdravující se závislí zjišťujeme, že jsme závislí i nadále, ale místo na věcech okolo nás, nyní závisíme na milujícím Bohu a na vnitřní síle, kterou nám dodává vztah s Ním. My, kteří jsme nedokázali fungovat jako lidské bytosti, teď zjišťujeme, že pro nás nic není nemožné. Sny, kterých jsme se dávno vzdali, se najednou mění v realitu. Jako skupina byli závislí břemenem společnosti. V Anonymních narkomanech jsou skupiny nejen nezávislé, ale hlásí se ke svému právu takové být.

Peníze pro nás vždycky znamenaly problém. Nikdy jsme jich neměli dost, abychom mohli zaplatit své potřeby a zejména svůj návyk. Pracovali jsme, kradli, žebrali, a prodávali se. Peněz nikdy nebylo dost, aby zaplnily vnitřní prázdnotu. Když se uzdravujeme, peníze jsou často problém i nadále.

Peníze potřebujeme i k tomu, aby mohla fungovat naše skupina. Musíme platit nájem, nakupovat potřeby a literaturu. Na setkáních vybíráme dobrovolné příspěvky, abychom zaplatili tyto výdaje, a to, co zbývá, je určeno na podporu našich služeb a k rozšiřování našeho primárního účelu. Když skupina zaplatí své náklady, zbývá toho bohužel jen málo. Někdy členové, kteří si to mohou dovolit, zaplatí něco navíc, aby skupině pomohli. Někdy je založen výbor, který navrhne aktivitu na vybrání nezbytných prostředků. Tyto aktivity jsou důležité a bez nich bychom se

Inventura je pro nás nakonec úlevou, protože bolest, kterou sebou přináší, je menší než bolest způsobená tím, že se jí vyhýbáme. Naučíme se, že bolest nás při uzdravování může motivovat, a tak je nevyhnutelné se jí postavit čelem. Zdá se nám, že každé téma na setkáních se týká Čtvrtého kroku nebo každodenní inventury. Skrze proces inventury dokážeme čelit všemu, co se nám v životě nahromadí. Čím intenzivněji žijeme programem, tím častěji se nám zdá, že nás Bůh staví do situací, kde se na povrch vynořují problémy. A když se to děje, píšeme o tom. Začneme si své uzdravování užívat, protože jsme našli způsob, jak čelit studu, provinění a zášti.

Stres, který jsme dříve drželi v sobě, se najednou uvolní. Psaní nám umožní odklopit pokličku tlakového hrnce našeho já. Rozhodujeme se, jestli obsah naservírujeme, jestli ho zase přiklopíme pokličkou, nebo ho vyhodíme. Už se v něm nadále nemusíme dusit.

Sedneme si s papírem a tužkou a požádáme Boha o pomoc s odhalením vlastních nedostatků, které způsobují bolest a utrpení. Prosíme o odvahu být nebojácný a důkladný, aby nám tato inventura pomohla udělat si v životě pořádek. Když poprosíme o pomoc a začneme jednat, vždycky se nám uleví.

Nebudeme dokonalí. Kdybychom byli dokonalí, nebudeme lidmi. Důležité je snažit se ze sebe vydat to nejlepší. Používáme nástroje, které máme k dispozici, a vybudujeme si schopnost přežít své vlastní emoce. Nechceme ztratit nic z toho, co jsme získali, chceme v programu pokračovat. Z naší zkušenosti vyplývá, že bez ohledu na to, jak jsme důkladní a pečliví, nemůže mít žádná inventura trvalý efekt, pokud jí vzápětí nenásleduje stejně důkladně provedený Pátý krok.

Pátý krok

„Přiznali jsme Bohu, sobě i jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.“

Pátý krok je klíčem ke svobodě. Umožňuje nám zůstat čistý a žít v přítomném okamžiku. Když přiznáme přesnou povahu svých chyb, osvobodí nás to pro život. Když jsme důkladně provedli Čtvrtý krok, je načase vyrovnat se s obsahem naší morální inventury. Řekli nám, že když tyto chyby budeme skrývat uvnitř, povedou nás zpátky k braní drog. Lpění na minulosti nás časem otráví a zabrání nám aktivně žít novým způsobem života. Když v Pátém kroku nejsme upřímní, dojdeme ke stejným negativním výsledkům, které nám nečestné jednání přineslo v minulosti.

Pátý krok spočívá v tom, že přiznáme Bohu, sami sobě a jinému člověku přesnou povahu svých chyb. Své chyby jsme si uvědomili, přezkoumali jsme vzorce svého chování a začali jsme si uvědomovat hlubší aspekty své nemoci. Teď sedíme vedle druhého člověka a nahlas se mu svěřujeme s obsahem naší morální inventury.

V průběhu Pátého kroku při nás bude stát naše Vyšší moc. Dostane se nám pomoci a osvobození, abychom dokázali čelit sami sobě i druhému člověku. Připadalo nám zbytečné přiznat přesnou povahu svých chyb Vyšší moci. „Bůh už to všechno zná,“ přesvědčovali jsme sami sebe. Ačkoliv Bůh už naše chyby zná, musí přiznání, aby bylo skutečně účinné, přijít z našich vlastních úst. Pátý krok neznamená prostě přečíst obsah Čtvrtého kroku nahlas.

Po mnoho let jsme se vyhýbali tomu vidět se takoví, jací skutečně jsme. Styděli jsme se za sebe, cítili jsme se odloučení od zbytku světa. Teď, když

se snažily využít Anonymních narkomanů tak, že je nabízely jako součást svých služeb a tím se snažily získat finance potřebné na svůj provoz.

Tato tradice dále praví, že související instituce je taková instituce, do které jsou zapojeni členové NA. Může to být dům na půli cesty, detoxifikační centrum, poradenské centrum, nebo klidně jen klub. Lidé často neumí rozlišit, co jsou NA a co jsou související instituce. Azylové domy, které založili nebo v nichž pracují členové NA, musí pečlivě dbát na to, aby nedošlo ke zmatení pojmů. Možná, že největší zmatení vzniká právě v případě klubů. Nově příchozí i starší členové často klub zaměňují s NA. Musíme obzvláště dbát na to, aby tito lidé pochopili, že tyto instituce a NA nejsou totéž. Vnější subjekt je agentura, firma, náboženské uskupení, společnost, organizace, přidružená činnost nebo jakékoli další Společenství. Většinu z nich není těžké odlišit, s výjimkou dalších Společenství. NA je nezávislé, samostatné Společenství s jedinečnými principy. Náš problém se jmenuje závislost. Jiná společenství využívající program dvanácti kroků se zaměřují na jiné problémy a náš vztah s nimi je založen na spolupráci, nikoli na vzájemném propojení. Pokud na našich setkáních využíváme literaturu, přednášející a oznámení z jiných Společenství, znamená to, že jsme nepřímo spojeni s vnějším subjektem.

Šestá tradice nás dále varuje před tím, co by mohlo nastat: *„...aby nás záležitosti peněz, majetku anebo prestiže neodvedly od našeho primárního účelu.“* Tyto záležitosti se mohou snadno stát obsesí a odvádějí nás od našeho spirituálního cíle. Pro jedince může být podobné zneužití ničivé; pro skupinu je však opravdovou katastrofou. Když se jako skupina odchýlíme od svého prvotního účelu, závislí, kteří mohli dojít k uzdravování, mohou namísto toho zemřít.

zařízení nebo vnější podnikání, ani jim propůjčovat jméno NA, aby nás záležitosti peněz, majetku anebo prestiže neodvedly od našeho primárního účelu.“

Naše Šestá Tradice nás učí o tom, co musíme dělat, abychom svůj primární účel zachovali a uchránili. Tato Tradice formuluje naši zásadu nebýt spojován s jakýmkoli dalším subjektem a je nesmírně důležitá pro to, aby mohlo Společenství NA i nadále pokračovat a růst.

Podívejme se na to, co se v této Tradici říká. První věc, kterou skupina nikdy nesmí udělat, je schvalovat jakýkoli vnější subjekt. Sem patří potvrzování, schvalování a doporučování. Schvalovat je možné buď přímo, nebo nepřímo. Příkladem přímého schvalování jsou třeba televizní reklamy, nepřímé je pak schválení, které není konkrétně formulováno.

Mnoho jiných organizací by se rádo svezlo s jménem NA. Kdybychom to připustili, porušili bychom tuto Tradici. Při předávání poselství NA jednáme s nemocnicemi, léčebnami, kurátory a sociálními úřady. Ačkoli se jedná o renomované instituce a setkání NA se často konají v jejich prostorách, nemůžeme se k těmto entitám hlásit, financovat je ani jim povolit používat jméno NA ke své vlastní propagaci. Jsme ovšem ochotni hlásat principy NA v jejich institucích, závislým, kteří dosud trpí, aby se mohli svobodně rozhodnout přestat brát drogy.

Další věci, kterou nikdy nemáme dělat je financování. Jasněji řečeno, znamená to nikomu neposkytovat finance ani ho nepomáhat finančně podporovat.

Třetí věc, proti které tato Tradice varuje, je propůjčení jména NA pro účely jiných programů. Opakovaně se například stalo, že jiné programy

máme hanebnou část své minulosti pevně v rukou, můžeme ji ze svého života odstranit, pokud se jí postavíme čelem a přiznáme si ji. Bylo by smutné to všechno sepsat a pak to zamknout do šuplíku. Naše chyby rostou v temnotě a hynou na světle poznání.

Než jsme přišli do Anonymních narkomanů, byli jsme přesvědčeni, že nikdo nemůže pochopit, čeho jsme se dopustili. Obávali jsme se, že když se někdy odhalíme takoví, jací opravdu jsme, jistě se dočkáme odmítnutí. Většině závislých tato představa nedělá dobře. Uvědomujeme si, že tento pocit je iracionální, protože ostatní členové nám rozumějí.

Musíme si pečlivě vybrat osobu, která nás bude provázet Pátým krokem. Musíme se ujistit, že ví, co děláme a proč. Ačkoli neexistuje žádné závazné pravidlo pro výběr tohoto člověka, je důležité, abychom k němu měli důvěru. Pouze naprostá důvěra v jeho integritu a diskrétnost nám umožní, abychom v tomto Kroku byli skutečně důkladní. Někteří z nás si pro Pátý krok vyberou úplně cizího člověka, ačkoli jiní z nás se cítí bezpečněji vedle člena Anonymních narkomanů. Víme, že jiný závislý nás nejspíš nebude zle soudit a nesetkáme se s nepochopením.

Jakmile se rozhodneme a ocitneme se s vybraným člověkem o samotě, pokračujeme s jeho oporou dál. Potřebujeme být jasní, čestní a důkladní, protože si uvědomujeme, že to je otázka života a smrti.

Někteří z nás se pokusili skrýt část své minulosti ve snaze najít nějakou snazší cestu, jak se vyrovnat se svými pocity. Možná si myslíme, že jsme udělali dost už tím, že jsme svoji minulost sepsali na papír. Tuhle chybu si ale nemůžeme dovolit. Teprve následující Krok totiž odhalí naše motivy a činy. Nemůžeme si myslet, že tyto věci vyjdou na světlo samy od sebe. Časem svůj stud překonáme a vyhneme se budoucímu pocitu viny.

Zbytečně neplýtváme časem. Musíme být přesní. Chceme říkat prostou pravdu bez příkras, a to co nejrychleji. Vždy existuje nebezpečí, že budeme své chyby zveličovat. Stejně nebezpečné je ale minimalizovat nebo omlouvat svoji úlohu v situacích minulosti. Koneckonců pořád přece chceme vypadat dobře.

Závislí mají tendenci vést tajné, paralelní životy. Po mnoho let jsme nízké sebevědomí skrývali za falešnými obrázky v naději, že tím lidi oklameme. Bohužel jsme nejvíc ze všech klamali sami sebe. Ačkoli jsme často zvnějšku působili sebevědomě a přitažlivě, uvnitř jsme skrývali křehkou, nejistou bytost. Musíme se zbavit těchto masek. Svoji morální inventuru vyneseme na světlo tak, jak jsme ji sepsali, a nic nevynecháváme. I nadále k tomuto Kroku přistupujeme čestně a důkladně, dokud s ním nejsme hotoví. Je pro nás obrovskou úlevou zbavit se všech tajemství a podělit se o břemeno minulosti.

Když tento Krok sdílíme s druhými, posluchač se s námi většinou podělí o část svého příběhu. Uvědomíme si, že nejsme jediní. Skrze přijetí našeho důvěrníka si uvědomíme, že můžeme být přijímáni právě takoví, jací jsme.

Možná si nedokážeme vybavit všechny své minulé chyby. Snažíme se ale, jak nejlépe umíme. Začneme pocítovat skutečné emoce spirituální povahy. Tam, kde jsme dříve o spiritualitě teoretizovali, se nyní probouzíme do nové, spirituální reality. Toto prvotní zkoumání sebe sama obyčejně odhalí jisté vzorce chování, se kterými nejsme zrovna spokojeni. Tím, že tyto vzorce vyneseme na světlo, máme ale možnost se s nimi konstruktivně vyrovnat. Tyto změny nedokážeme učinit sami. Budeme potřebovat pomoc Boha, jak ho my sami chápeme, i Společenství Anonymních narkomanů.

Dvanáctý Krok našeho osobního programu také zahrnuje nutnost nést poselství uzdravování závislému, který dosud trpí. Spolupráce s druhými je mocným nástrojem. „Terapeutická hodnota toho, když jeden závislý pomáhá druhému, nemá obdoby.“ Pro nováčky je tohle cestou, jak našli NA a naučili se zůstat čistí. Členy to zase utvrzuje v jejich odhodlání zůstat čistými. Skupina je nejmocnějším nástrojem, jak nést naše poselství. Když naše poselství sděluje jednotlivec, do určité míry ho svazuje vlastní interpretace a osobnost. Potíž s literaturou tkví v jazyce. Pocity, intenzita a síla se někdy na papíře ztrácí. V naší skupině se schází mnoho různých osobností a poselství uzdravování je tu opakovaným tématem.

Co by se stalo, kdyby naše skupina měla jiný primární účel? Jsme přesvědčeni, že naše poselství by se tím oslabilo, a nakonec by se ztratilo docela. Když se soustředíme na vydělávání peněz, spousta z nás možná zbohatne. Když se z nás stane společenský klub, najdeme si možná spoustu nových přátel a lásek. Když se soustředíme na vzdělávání, bude z toho spousta vzdělaných závislých. Kdybychom byli především zdravotnickou službou, mnoho z nás by se fyzicky uzdravilo. Kdyby bylo cílem skupiny cokoli jiného než uzdravování, mnoho z nás by zemřelo, ačkoli někteří by se uzdravili.

Co je naším poselstvím? Naše poselství zní, že závislý, jakýkoli závislý, může přestat brát drogy, ztratit nutkání brát a najít nový způsob života. Naším poselstvím je naděje a příslib svobody. Když je všechno vyřčeno a uděláno, naším primárním účelem je pouze nést poselství těm závislým, kteří dosud trpí, protože to je to jediné, co můžeme předat dál.

Šestá tradice

„Skupina NA by nikdy neměla podporovat ani financovat jakékoliv

Zdalo by se, že ve svých skupinách můžeme dělat, cokoli se nám zachce, bez ohledu na to, co kdo říká. To je částečně pravda. Každá skupina má naprostou svobodu, až na situace, kdy by její jednání ovlivňovalo jiné skupiny či NA jako celek. Stejně jako skupinové svědomí, i autonomie může být dvousečnou zbraní. Skupinové svědomí bylo v minulosti použito i k tomu, aby ospravedlnilo porušení Tradic. Pokud se objeví takovéto rozpory, znamená to, že jsme se zpronevěřili našim principům. Je třeba kontrolovat, že naše činy spadají do rámce vymezeného Tradicemi a že se nesnažíme velet jiným skupinám nebo jim cokoli vnucovat. Pokud budeme důsledky svých činů zvažovat dopředu, pak bude všechno dobré.

Pátá tradice

„Každá skupina má pouze jediný primární účel – přinášet naše poselství závislému, který ještě trpí.“

„Chcete říci, že naším primárním účelem je nést poselství? Já jsem myslel, že tu jsme proto, abychom přestali brát. Myslel jsem si, že naším primárním účelem je uzdravovat se ze závislosti na drogách.“ Toto v každém případě platí pro jednotlivce. Naši členové jsou tu proto, aby byli osvobozeni od závislosti a našli nový život. Skupiny ale nejsou závislé a neuzdravují se. Naše skupiny tedy mohou pouze zasít semínko uzdravování a zprostředkovat závislým setkání, aby začalo fungovat kouzlo empatie, upřímnosti, péče o druhé, sdílení a služby. Cílem této Tradice je zajistit, že se udrží tato atmosféra uzdravování. Toho můžeme dosáhnout pouze tehdy, když se skupiny budou primárně soustředit na uzdravování. To, že se každá skupina soustředí na předávání poselství, je zárukou shody. Závislí se na nás mohou spolehnout. Jednotné činy i cíl umožňují to, co se zdálo nemožné – totiž naše uzdravování.

Šestý krok

„Byli jsme zcela připraveni, aby Bůh odstranil naše charakterové chyby.“

Proč o něco žádat, pokud na to nejsme připravení? Tím bychom si jen říkali o problémy. Závislí mají bohaté zkušenosti se sklízením plodů, které nezaseli. V Šestém kroku jde v první řadě o dobrou vůli. To, jak opravdově se pustíme do tohoto Kroku, bude přímo úměrné naší touze po změně.

Opravdu se upřímně chceme zbavit své zášti, zloby a strachu? Spousta z nás se drží svého strachu, pochyb, nenávisti a odporu k sobě samým, protože známá bolest je pro nás určitou pokřivenou jistotou. Zdá se nám bezpečnější se držet toho, co známe, než se toho vzdát ve prospěch neznámého.

Charakterových nedostatků bychom se měli vzdát s rozhodností. Trpíme, protože tyto vady nás oslabují. Tam, kde jsme dříve bývali pyšní, si teď uvědomujeme, že s arogancí nedojdeme daleko. Když nejsme pokorní, budeme pokořeni. Pokud jsme hamižní, zjistíme, že nejsme nikdy spokojeni. Než jsme se propracovali Čtvrtým a Pátým krokem, mohli jsme si libovat ve strachu, vzteku, nečestnosti a sebelítosti. Když si budeme v těchto charakterových nedostatcích libovat i nyní, bude nám to bránit uvažovat logicky. Sebestřednost se stane nesnesitelným, destruktivním řetězcem, který nás připoutává ke špatným návykům. Naše nedostatky nás připravují o veškerý čas a energii.

Potřebujeme pečlivě prozkoumat inventuru ze Čtvrtého kroku a dobře se zamyslet nad tím, co nám naše vady způsobují v životě. Začneme toužit po osvobození od těchto nedostatků. Modlíme se nebo jinak dospějeme k tomu, že se staneme ochotni, připraveni a schopni umožnit

Bohu, aby tyto naše destruktivní vlastnosti odstranil. Pokud máme zůstat čistí, potřebujeme změnit svoji osobnost. Upřímně se chceme změnit.

Měli bychom ke starým chybám přistupovat s otevřenou myslí. Jsme si jich vědomi a přitom je opakujeme stále dokola, neschopni zbavit se starých zlovyků. Ve Společenství se snažíme zjistit, jaký život bychom chtěli žít. Ptáme se svých přátel: „Dokázal jsi to opustit?“ Téměř bez výjimky se nám dostává téže odpovědi: „Ano, nejlépe, jak jsem uměl.“ Když vidíme, že naše chyby jsou přítomné v našich životech, a přijmeme je, můžeme je opustit a kráčet dál novou cestou. Učíme se, že když děláme nové chyby, rosteme tím, místo abychom opakovali ty staré.

Když se propracováváme Šestým krokem, je důležité nezapomínat na to, že jsme lidé, a neměli bychom sami na sebe klást nepřiměřené nároky. Tento Krok je krokem odhodlání. Odhodlání je spirituálním principem Šestáho kroku. Šestý krok nám pomáhá vykročit na spirituální cestu. Sejit z cesty je však lidské.

Tady nám může všechno zkazit jedna charakterová vada, a tou je vzpurnost. Když podlehneme vzpouře, nemusíme ale ztratit víru. Následkem vzpoury bývá lhostejnost či netolerance, které lze soustředěným úsilím překonat. Opakovaně prosíme o odhodlání. Možná pochybujeme o tom, zda nám Bůh skutečně ulehčí, nebo se obáváme, že se něco pokazí. Ptáme se na to jiných členů, kteří nám řeknou: „Jsi přesně tam, kde máš být.“ Obnovujeme svoji připravenost k tomu být zbaveni svých chyb. Odevzdáme se prostým pobídkám, které nám nabízí program NA. Ačkoli ještě nejsme úplně připraveni, směřujeme tím správným směrem.

Nakonec víra, pokora a smíření pýchu a vzpurnost nahradí. Poznáme sami sebe. Zjistíme, že naše svědomí začíná dospívat. Začneme se cítit

samosprávné a nikdo je nekontroluje zvenku. Každá skupina musela vyrůst sama a také musí sama obstát.

Můžeme se ptát: „Skutečně jsme autonomní? Copak v NA nemáme servisní rady, úřady, aktivity, informační linky a další služby?“ Tyto služby nám pomáhají v uzdravování a prohlubují primární účel našich skupin. NA jsou Společenstvím mužů a žen, závislých, kteří se setkávají ve skupinách a praktikují určité spirituální principy, aby se osvobodili od závislosti a našli nový způsob života. Služby, o kterých jsme se zmínili výše, jsou výsledkem práce jednotlivých členů, kterým na ostatních záleží natolik, že nabízí svoji pomoc a zkušenosti ostatním, aby jim usnadnili cestu.

Skupina NA je jakákoli skupina, která se pravidelně setkává na určitém místě v určitou hodinu, a to za účelem uzdravování, při kterém následuje Dvanáct kroků a Dvanáct tradic Anonymních narkomanů. Existují dva základní druhy setkání: ta, která jsou otevřená veřejnosti, a pak setkání uzavřená (ta slouží pouze závislým). Podoba setkání se může velice lišit od skupiny ke skupině: na některých setkáních participují všichni přítomní, na jiných hovoří jednotlivci, jinde je prostor pro otázky a odpovědi a zase jinde se zaměřují na určitý konkrétní problém.

Ať už je typ či formát setkání jakýkoli, funkce skupiny zůstává stejná, totiž zajistit vhodné a bezpečné prostředí pro osobní uzdravování a toto uzdravování zprostředkovat druhým. Tyto Tradice jsou součástí spirituálních principů Anonymních narkomanů, bez nich by NA neexistovalo.

Autonomie dává našim skupinám svobodu jednat samostatně a vytvořit atmosféru uzdravování, sloužit svým členům a naplnit svůj primární účel. Z těchto důvodů svou autonomii tak pozorně střežíme.

žádný závislý není nadřazený druhému. Všichni závislí jsou mezi námi vítáni a jsou si rovni v tom, že je jim k dispozici úleva od závislosti, po které touží. Každý závislý se v našem programu může uzdravovat stejně jako kdokoli druhý. Tato Tradice je zárukou svobody k uzdravování.

Členství v NA nepřichází automaticky, jakmile někdo vkročí do dveří nebo jakmile se nováček rozhodne přestat brát. Rozhodnutí stát se členem Společenství závisí na každém jednotlivci. Jsme závislí a naším problémem je závislost.

Svobodná volba, zda se stát členem NA, závisí na každém jedinci. Jsme přesvědčeni, že ideální stav pro naše Společenství je takový, kdy mohou závislí svobodně a otevřeně přijít na jakékoli setkání, kdykoli a kdekoli se jim zachce, a stejně svobodně mohou i odejít. Uvědomujeme si, že uzdravování je realitou a že život bez drog je lepší než cokoli, co jsme si kdy dokázali představit. Otevíráme své dveře ostatním závislým v naději, že naleznou to, co jsme našli my. Víme ale, že pouze ti, kteří skutečně touží přestat brát drogy a chtějí to, co jim můžeme nabídnout, se k nám přidají a budou sdílet náš nový způsob života.

Čtvrtá tradice

„Každá skupina by měla být autonomní, s výjimkou záležitostí, které ovlivňují další skupiny anebo NA jako celek.“

Autonomie našich skupin je nezbytná pro přežití Společenství. Ve slovníku je autonomie definována jako „právo či moc samosprávy... vykonávané bez kontroly zvenčí.“ To znamená, že naše skupiny jsou

lépe, když se odhodlání začne měnit v naději. Možná, že poprvé v životě máme vizi, jak chceme žít. S touto vizí na mysli své odhodlání přeměníme v činy a pustíme se do Sedmého kroku.

Sedmý krok

„Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.“

Charakterové vady a nedostatky jsou tím, co nám celý život způsobovalo bolest a trápení. Kdyby totiž přispívaly k našemu zdraví a štěstí, nedostali bychom se do stavu tak hlubokého zoufalství. Museli jsme dospět k tomu, abychom Bohu, jak ho my sami chápeme, umožnili odstranit naše nedostatky.

Když jsme se rozhodli, že toužíme po tom, aby nás Bůh zbavil zbytečných a destruktivních rysů naší osobnosti, nastal čas na Sedmý krok. S těžkostmi, které život přináší, jsme si nedokázali poradit sami. Teprve když jsme si v životě udělali důkladný nepořádek, došlo nám, že sami to nezvládneme. Tím, že jsme si to přiznali, se nám dostalo záblesku pokory. Ta je také hlavní složkou Sedmého kroku. Pokora je výsledkem toho, že jsme sami k sobě upřímní. V upřímnosti se cvičíme od Prvního kroku. Svoji závislost a bezmoc jsme akceptovali a našli jsme sílu vyšší, než je naše, a naučili jsme se na ni spoléhat. Svě životy jsme podrobili inventuře a objevili jsme, kým ve skutečnosti jsme. Opravdová pokora spočívá v tom, že přijmeme, kým jsme, a upřímně se budeme snažit být sami sebou. Nikdo z nás není naprosto dokonalý ani naprosto zkažený. Jsme lidé, máme své klady i zápory. Nejdůležitější ze všeho je to, že jsme lidé.

Pokora souvisí s abstinencí úplně stejně, jako jídlo a pití souvisí s přežitím. Jak naše závislost postupovala, veškerou svoji energii jsme

věnovali uspokojení svých materiálních potřeb. Všechny ostatní potřeby byly nepodstatné a nedosažitelné. Neustále jsme se snažili o uspokojení svých základních potřeb.

Sedmý krok je krokem činu. Je načase požádat Boha o pomoc a osvobození. Musíme pochopit, že náš způsob uvažování není jediný možný. Ostatní lidé nás mohou nasměrovat tím správným směrem. Když nás někdo upozorní na nějaký nedostatek, naše první reakce může být odmítavá. Musíme si uvědomit, že nejsme dokonalí a vždycky budeme mít prostor k růstu. Pokud skutečně chceme být svobodní, musíme se poctivě zamyslet nad zpětnou vazbou od ostatních závislých. Pokud jsou nedostatky, na které nás upozorní, skutečné, a my máme možnost se jich zbavit, následně se v každém případě začneme cítit lépe.

Někteří z nás budou v tomto Kroku cítit potřebu pokleknout. Někteří budou velice tiší a jiní se budou chovat emotivně a ukazovat tím svoje obrovské odhodlání. Slovo pokora tu platí všeobecně, protože přistupujeme k Moci větší, než je naše a žádáme o svobodu, abychom dokázali žít, neomezováni svými starými způsoby. Řada z nás je ochotna tento Krok podstoupit bez výhrad, se slepou vírou, protože jsme znechucení tím, jak jsme se dříve chovali a jak se cítíme. Skočíme do toho po hlavě, ať to stojí, co to stojí.

Toto je naše cesta ke spirituálnímu růstu. Měníme se každým dnem. Postupně a opatrně vystupujeme z izolace a osamění, které provázejí závislost, a vstupujeme do hlavního proudu života. Tento růst není výsledkem přání, ale činu a modlitby. Hlavním cílem Sedmého kroku je překročit svůj stín a snažit se naplnit vůli své Vyšší moci.

jsou program daný od Boha a skupinu můžeme důstojně udržovat pouze pomocí skupinového svědomí a Boží lásky.

Někteří budou vzdorovat. Mnoho z nás se ovšem stane vzorem pro nově příchozí. Ti sebestřední z nás brzy zjistí, že se ocitli na okraji, že působí jen neshody a nakonec skončí osobní katastrofou. Mnoho z nich se dokáže změnit: naučíme se, že nás může vést pouze milující Bůh, jak se vyjadřuje v našem skupinovém svědomí.

Třetí tradice

„Jedinou podmínkou pro členství je touha přestat brát drogy.“

Tato Tradice je důležitá jak pro jednotlivce, tak pro skupinu. Klíčovým slovem je tu touha. Touha je základem pro naše uzdravování. V našich příbězích i zkušenostech s předáváním našeho poselství závislým, kteří ještě trpí, se nám znovu a znovu vrací jedna bolestná životní pravda. Závislý, který nechce přestat brát, nikdy brát nepřestane. Můžeme ho analyzovat, radit mu, dohadovat se s ním, modlit se za něj, vyhrožovat mu, bít ho nebo ho zavřít pod zámek, ale nepřestane brát, dokud nebude sám chtít přestat. Jediné, co chceme po našich členech, je touha přestat brát. Bez této touhy jsou odsouzeni k zániku, s touto touhou se ovšem budou dít zázraky.

Touha je jedinou podmínkou členství. Závislost nediskriminuje ostatní. Tato Tradice slouží k tomu, aby jakýkoli závislý, bez ohledu na to, jaké drogy užíval, bez ohledu na rasu, náboženskou příslušnost, pohlaví, sexuální orientaci či finanční situaci, mohl praktikovat život podle programu NA. Protože jedinou podmínkou členství je touha přestat brát,

V Anonymních narkomanech se spoléháme na milujícího Boha, který se vyjadřuje v našem skupinovém svědomí, nikoli na osobní názor či na to, co nám velí naše ego. Skrze naše Kroky se učíme spoléhat se na Moc větší, než je ta naše, a používat tuto Moc ve prospěch skupiny. Musíme se mít neustále na pozoru, aby naše rozhodnutí byla skutečně vyjádřením Boží vůle. Často existují obrovské rozdíly mezi skupinovým svědomím a názorem skupiny, který často diktují silní jedinci a otázky popularity. Mezi nejbolestnější růstové zkušenosti patří ty, které jsou důsledkem rozhodnutí učiněných ve jméno skupinového svědomí. Skutečně spirituální principy nikdy nejsou v rozporu, naopak se navzájem doplňují. Spirituální svědomí skupiny nikdy nebude odporovat žádnému z našich Tradic.

Druhá Tradice se týká toho, jak v NA přistupujeme k vedení. Naučili jsme se, že pro naše Společenství funguje vedení příkladem a obětavou službou. Příkazy a manipulace nefungují. Rozhodli jsme se obejít bez předsedů, mistrů a vedoucích. Místo toho máme sekretáře, pokladníky a zástupce. Tyto tituly vyjadřují služby, nikoli kontrolu druhých. Ze zkušenosti víme, že pokud se skupina stane jen prodlouženou rukou osobnosti vůdce či jednoho jejího člena, přestane být efektivní. Atmosféra uzdravování je jednou z nejcennějších hodnot, které v NA máme, a musíme ji pečlivě střežit, aby se neztratila v politických a osobnostních sporech.

Ti z nás, kteří se podílejí na službě nebo zakládají novou skupinu, mají někdy problém ji ponechat vlastnímu životu. Dostane-li prostor ego, neopodstatněná pýcha a svévole, skupinu zničí. Nesmíme zapomínat, že funkce nám byla svěřena s důvěrou, že jsme věrnými služebníky, a že nikdo z nás v žádný okamžik nevládne druhým. Anonymní narkomani

Když jednáme lehkovážně a neuchopíme spirituální rozměr tohoto Kroku, můžeme mít potíže a otevřít staré rány. Nebezpečí také spočívá v tom, budeme-li na sebe příliš tvrdí.

Sdílení s ostatními uzdravujícími se závislými nám pomůže zabránit tomu, abychom se brali smrtelně vážně. Přijetí nedostatků druhých nám může přinést pokoru a umožnit nám, abychom se zbavili svých vlastních nedostatků. Bůh často jedná skrze ty, kterým na našem uzdravování velmi záleží, aby nás upozornil na naše chyby.

Uvědomili jsme si, že pokora hraje v našem programu klíčovou roli, a stejně tak i v našem novém životě. Uchopíme svoji morální inventuru a staneme se připravenými k tomu, aby Bůh naše nedostatky odstranil; pokorně Ho požádáme, aby nás zbavil našich chyb. To je naše cesta ke spirituálnímu růstu, a my na ní budeme chtít pokračovat. Jsme připraveni učinit Osmý krok.

Osmý krok

Sepsali jsme seznam lidí, kterým jsme ublížili, a stali jsme se ochotnými jim to vše vynahradit.

Osmý krok je zkouškou naší nově nalezené pokory. Naším záměrem je osvobodit se od pocitu viny, který si sebou neseme. Chceme se světu podívat do očí bez agrese a beze strachu.

Jsme ochotni sepsat seznam všech lidí, kterým jsme ublížili, abychom se zbavili strachu a viny, které tíží naši minulost? Naše zkušenost nám říká, že má-li tento Krok mít kýžený efekt, musíme být ochotní.

Osmý krok není jednoduchý. Vyžaduje nový druh upřímnosti ve vztahu k ostatním lidem. Osmý krok je počátkem procesu odpuštění. Odpouštíme druhým a možná i nám bude odpuštěno. Nakonec odpustíme i sami sobě a naučíme se, jak žít v tomto světě. Když dospějeme k tomuto Kroku, jsme schopni porozumět, zatímco dřív jsme toužili hlavně po tom, aby nám rozuměli druzí. Je snazší žít a nechat žít, když si uvědomujeme, ve kterých oblastech máme co napravovat. Teď se to zdá těžké, ale až to uděláme, budeme sami překvapeni, proč jsme to neudělali už dávno.

Než dokážeme sepsat úplný seznam, musíme být skutečně upřímní. Při přípravě k Osmému kroku je dobré definovat, co to znamená někomu ublížit. Podle jedné definice to znamená způsobit druhým fyzickou či psychickou újmu. Podle jiné definice ublížit znamená způsobit bolest, utrpení či ztrátu. Újma může být způsobena slovy, činy, nebo nečinností. Ublížení je následkem záměrných i nezáměrných slov a činů. Velikost újmy sahá od nepříjemných pocitů druhého až po fyzické zranění nebo dokonce smrt.

Osmý krok nás staví před problém. Pro řadu z nás není snadné připustit, že jsme druhým ublížili, protože jsme si mysleli, že jsme obětí naší vlastní závislosti. Pro úspěch Osmého kroku je klíčem vyhnout se této racionalizaci. Musíme rozlišovat mezi tím, co se přihodilo nám, a tím, co jsme udělali ostatním. Přestaneme se ospravedlňovat a stavět do pozice oběti. Často máme pocit, že jsme ublížili jen sami sobě, a přitom sebe sama na seznam často napíšeme až na konec, nebo se vynecháme úplně. Tento Krok odvede spoustu práce při nápravě trosek, ve kterých se ocitl náš život.

Nebudeme lepšími lidmi, když budeme soudit nedostatky druhých. Lépe se začneme cítit jen tehdy, když si uděláme pořádek ve vlastním životě, a to tak, že se zbavíme viny. Sepsáním seznamu nemůžeme nadále

Jednota je pro Anonymní narkomany naprosto zásadní. Tím neříkáme, že mezi námi neexistují spory a konflikty. Kdykoli se sejde větší skupina lidí, objeví se rozdílné názory na nejrůznější věci. Můžeme spolu ale nesouhlasit a přitom být i nadále v jednotě. Vždy čas od času, v období krize, dokážeme odhlédnout od toho, co nás rozděluje, a usilovat o společné blaho. Vídáme, jak se dva členové, kteří si navzájem nesesednou, společně starají o nováčka. Vídáme také, jak se skupina společně pustí do podřadné práce, aby zaplatila nájem za prostor, kde se setkává. Byli jsme svědky toho, že naši členové cestovali stovky kilometrů, jen aby podpořili nově vznikající skupinu. Tyto aktivity a spousta dalších jsou v našem Společenství běžné. Bez nich by Společenství NA nemohlo přežít.

Musíme žít a pracovat společně jako skupina, abychom si zajistili, že se naše loď nepotopí v bouři a naši členové nepadnou do záhuby. S vírou v Moc větší, než je ta naše, tvrdou prací a jednotou dokážeme přežít a dál nést poselství závislým, kteří dosud trpí.

Druhá tradice

„Pro účel naší skupiny existuje pouze jedna konečná autorita – milující Bůh, tak jak se vyjadřuje v našem skupinovém svědomí. Naši vedoucí jsou pouze spolehliví služebníci, kteří však nevládnou.“

V Anonymních narkomanech nám záleží na tom, abychom se chránili před sebou samými. Naše Druhá tradice je toho příkladem. Od přírody máme silnou vůli a jsme sebestřední jedinci a v NA se setkáváme s podobnými lidmi. Jsme mistři špatného vedení a nikdo z nás není konzistentně schopen dobrých rozhodnutí.

Než jsme přišli do Anonymních narkomanů, nedokázali jsme se uzdravovat. Tento program nám umožňuje to, co jsme sami nedokázali. Stali jsme se členy skupiny a uvědomili jsme si, že se dokážeme uzdravovat. Naučili jsme se, že ty, kteří se aktivně nezapojují do Společenství, čeká trnitá cesta. Jednotlivec je pro Skupinu cenný, a Skupina je cenná pro jednotlivce. Nikdy jsme nezažili takovou pozornost a osobní péči, jaké se nám dostává v programu. Jsme tu přijímaní a milovaní takoví, jací jsme, ne navzdory tomu, kým jsme. Nikdo nás nemůže zbavit členství nebo nás nutit k něčemu, co se sami nerozhodneme udělat. Nový život následujeme podle příkladu ostatních, nikoli podle jejich příkazů. Své zkušenosti sdílíme a učíme se jeden od druhého. V naší závislosti jsme své osobní touhy vždy kladli na první místo. V Anonymních narkomanech si uvědomujeme, že to, co je nejlepší pro skupinu, je většinou dobré i pro nás.

Naše osobní zkušenosti z období, kdy jsme brali drogy, jsou u každého z nás rozdílné. Jako skupina jsme ovšem ve své závislosti našli řadu společných témat. Jedním z nich je potřeba dokázat, že jsme soběstační. Přesvědčovali jsme se, že to dokážeme sami, a na tomto základě jsme vybudovali svůj život. Výsledky byly katastrofální a nakonec musel každý z nás přiznat, že soběstačnost je jen lež. Toto přiznání bylo počátečním bodem našeho uzdravování a je také počátečním bodem jednoty našeho Společenství. Naše závislost má určitá společná témata a zjišťujeme, že i v uzdravování máme mnoho společného. Sdílíme společnou touhu zůstat čistí. Naučili jsme se spoléhat na Moc větší, než je naše. Naším cílem je přinášet poselství závislým, kteří dosud trpí. Naše Tradice jsou směrnicemi, které nás chrání před sebou samými. Jsou ztělesněním naší jednoty.

popírat, že jsme ublížili druhým. Přiznáme se k tomu, že jsme ať přímo či nepřímo ublížili druhým nějakým svým činem, lží, nedodrženým slibem či opomenutím.

Sepíšeme si seznam nebo vyjdeme z inventury ze Čtvrtého kroku a doplníme na seznam další lidi tak, jak nám postupně přicházejí na mysl. Poctivě se zabýváme tímto seznamem a otevřeně zkoumáme naše chyby, abychom se mohli stát ochotnými učinit jejich nápravu.

V některých případech neznáme ty, kterým jsme ublížili. V době našeho braní byl v nebezpečí každý, s kým jsme se setkali. Řada členů se zmiňuje o svých rodičích, partnerech, dětech, přátelích, milencích, jiných závislých, náhodných známých, spolupracovnících, zaměstnavatelích, učitelích, domácích, i úplně cizích lidech. Sami se můžeme na seznam napsat také, protože když jsme byli aktivně závislí, pomalu jsme tím zabíjeli sebe sama. Možná bude užitečné sepsat si samostatný seznam, kde budou ti, kterým dlužíme peníze.

Stejně jako u všech ostatních Kroků je třeba být důkladný. Většina z nás svým cílům častěji nedostojí, než aby je překonávala. Zároveň ale nemůžeme tento Krok odkládat jen proto, že si nejsme jistí, jestli je seznam kompletní. Nikdy totiž nebude úplně hotový.

Poslední náročný úkol v rámci Osmého kroku je oddělit jej od Devátého kroku. Plánování reálné nápravy škody může být obrovskou překážkou jak v sepisování seznamu, tak i v tom, abychom se stali ochotní k nápravám. Osmý krok ale musíme podniknout tak, jako by žádný Devátý krok neexistoval. Nepřemýšlíme ani o nápravě svých činů, zkrátka se soustředíme pouze na to, co je obsahem Osmého kroku: sepsat seznam a získat ochotu. Hlavním přínosem tohoto Kroku je to, že nám pomáhá

uvědomit si, jak kousek po kousku měníme svůj přístup k sobě samým i své jednání vůči ostatním.

Pokud máme ohledně seznamu nějaké nejasnosti, může nám pomoci, když budeme pozorně poslouchat ostatní členy, kteří s námi sdílejí své zkušenosti s tímto Krokem. Také náš sponzor nám může říci, jak Osmý krok vypadal u něj. Když na skupinovém setkání položíme nějakou otázku na toto téma, můžeme pak těžit ze skupinového svědomí Společenství.

Osmý krok nám nabízí možnost velké změny oproti životu, kterému vládli pocit viny a výčitky svědomí. Naše budoucnost se změnila, protože už se nemusíme vyhýbat těm, kterým jsme ublížili. Důsledkem tohoto Kroku je nová svoboda, která může ukončit naše osamění. Když si uvědomíme svoji potřebu odpuštění, máme zároveň tendenci snáze odpustit druhým. Alespoň už víme, že svým životem záměrně neničíme život jiným lidem.

Osmý krok je krokem činu. Jako všechny ostatní Kroky nabízí okamžitý prospěch. V Devátém kroku máme svobodu začít napravovat své chyby.

Devátý krok

Učinili jsme nápravy přímo těmto lidem, kdykoli to bylo možné, kromě případů, kdy by to jim anebo jiným uškodilo.

Tomuto Kroku bychom se neměli vyhýbat. Když se mu vyhýbat budeme, připravujeme si tak v našem programu prostor pro relaps. Pýcha, strach a prokrastinace mohou vypadat jako nepřekonatelné překážky: stojí v cestě pokroku a růstu. Důležité je začít jednat a být připravený na

Následováním těchto směrnic v jednání s ostatními i s většinou společností se můžeme vyhnout mnoha problémům. Netvrdíme, že Dvanáct tradic zabráni veškerým potížím. I když je dodržujeme, objevují se čas od času problémy, kterým musíme čelit: problémy v komunikaci, rozdílné názory, interní spory a potíže s jednotlivci i skupinami mimo naše Společenství. Když ale pečlivě aplikujeme naše principy, můžeme se vyhnout různým léčkám.

Spousta našich problémů je navíc stejná jako ty, kterým čelili naši předchůdci. Jejich tvrdě vydobytá vítězství dala našim Tradicím vzniknout, a naše vlastní zkušenosti poukazují na to, že tyto principy jsou dnes platné úplně stejně jako tehdy, když byly Tradice poprvé zformulovány. Naše Tradice nás chrání před vnitřními i vnějšími silami, které by nás mohly zničit. Jsou to skutečně pouta, která nás drží pohromadě. Fungují ale pouze tehdy, když je pochopíme a praktikujeme v životě.

První tradice

„Naše společné blaho by mělo být na prvním místě; osobní uzdravování závisí na jednotě NA.“

Naše První tradice se týká jednoty a společného blaha. Jeden z nejdůležitějších aspektů našeho nového života je to, že patříme do skupiny závislých, kteří touží po uzdravování. Naše přežití je přímo závislé na přežití naší skupiny a celého Společenství. Abychom si v rámci Anonymních narkomanů udrželi jednotu, je naprosto nezbytné, aby Skupina byla stabilní – jinak celé Společenství zanikne a jednotlivce čeká smrt.

7. *Každá skupina NA by měla být plně soběstačná a odmítat vnější příspěvky.*
8. *Společenství Anonymní narkomani by mělo zůstat navždy neprofesionální, ale naše servisní centra mohou zaměstnávat speciální pracovníky.*
9. *NA jako takové by nikdy nemělo být organizováno, ale my můžeme vytvořit servisní rady nebo výbory přímo odpovědné těm, kterým slouží.*
10. *Společenství Anonymní narkomani nemá názory na vnější otázky, proto by jméno NA nemělo být nikdy zataženo do veřejného sporu.*
11. *Naše vztahy s veřejností jsou založeny spíše na přitažlivosti než na propagaci; musíme vždy udržovat osobní anonymitu na úrovni tisku, rozhlasu a filmu.*
12. *Anonymita je spirituálním základem všech našich tradic. Vždy nám připomíná, abychom kladli principy před osobnosti.*

Pochopení těchto Tradic přichází postupně a trvá nějakou dobu. Informace získáváme rozhovory s ostatními členy a návštěvami různých skupin. Teprve ve chvíli, kdy se zapojíme do služby, nás obvykle někdo upozorní, že „osobní uzdravování závisí na jednotě NA,“ a tato jednotu je přímo úměrná tomu, jak pečlivě následujeme naše Tradice. Dvanáct tradic NA je nezpochybnitelným základem, jsou to směrnice, které udržují naše Společenství živé a svobodné.

reakce těch, kterým jsme ublížili. Své chyby napravujeme nejlépe, jak dokážeme.

Klíčem k úspěchu tohoto Kroku je správné načasování. Měli bychom své činy napravovat při každé příležitosti, která se naskytne, až na případy, kdy bychom tím nadělali více škody než užitku. Někdy není možné své činy napravit: buď to je nemožné, nebo nepraktické. V některých případech může být náprava mimo naše schopnosti. Zjišťujeme, že dobrá vůle může nahradit činy tam, kde poškozeného nedokážeme vyhledat. Nikdy bychom se ale neměli vyhýbat kontaktu proto, že se ostýcháme, bojíme, nebo se nám nechce.

Chceme se zbavit své viny, nechceme to ale činit na úkor nikoho druhého. Možná hrozí, že do věci zatáhneme někoho třetího nebo známého z dob, kdy jsme brali, a dotyčný s tím nechce nic mít.

Nemáme ani právo, ani povinnost ohrozit druhého. Často bývá nutné se v těchto případech poradit s ostatními.

Doporučujeme své potíže se zákonem přenechat právníkům a své finanční a zdravotní problémy taktéž předat odborníkům. Součástí úspěšného života je schopnost vyhledat pomoc, kde je třeba.

V některých starých vztazích může přetrvávat nevyřešený konflikt. Svůj podíl na řešení starých konfliktů odvedeme tím, že své činy napravíme. Chceme zastavit další nevraživost a snažíme se opustit vzdor. V mnoha případech nám nezbyvá než oslovit osobně daného člověka a pokorně poprosit o pochopení našich starých činů. Někdy bude tento proces plný radosti, když se ukáže, že staří přátelé či příbuzní svoji hořkost vůči nám dokáží opustit. Může být ale nebezpečné spojit se s někým, kdo stále ještě trpí bolestí, kterou jsme mu způsobili svými přečiny. Nepřímá

náprava škod může být nutná tam, kde by přímá náprava ohrozila nás nebo jiné lidi. Své přečiny napravujeme nejlépe, jak dokážeme. Pamatujeme si, že tam, kde napravujeme chyby, to děláme kvůli sobě. Místo abychom se cítili provinilí a plní výčitek, se nám dostane úlevy od minulosti.

Uznáváme, že to byly naše činy, které negativní reakci způsobily. Devátý krok nám pomáhá s naším pocitem provinění a jiné pomáhá zbavit hněvu. Někdy je jedinou nápravou zkrátka zůstat čistý. Dlužíme to sami sobě i svým blízkým. Společensky už nejsme zdrojem problémů vyplývajících z toho, že bereme. Jindy je jedinou možností nápravy nějaká společensky prospěšná činnost. Pomáháme sami sobě i druhým závislým s uzdravováním, a to je pro celou komunitu obrovským přínosem.

V průběhu uzdravování se nám navrací duševní zdraví a součástí duševního zdraví je schopnost zdravě se vztahovat k ostatním. Méně často už máme tendenci vnímat druhé jako ohrožení svého bezpečí. Skutečné bezpečí nahradí fyzickou bolest a psychické zmatení, které jsme zažívali v minulosti. K těm, kterým jsme ublížili, přistupujeme s pokorou a trpělivostí. I lidem, kteří nám upřímně přejí jen to nejlepší, může nějakou dobu trvat, než uvěří, že naše uzdravování je skutečné a trvalé. Nesmíme zapomínat na bolest, kterou trpěli dříve. Časem nastane mnoho zázraků. Mnozí z nás, kteří se přestali stýkat se svými rodinami, s nimi nakonec úspěšně navážou nové vztahy. Časem pro rodinu začne být snazší přijmout, jaká se v nás odehrála změna. Už to, jak dlouho abstinujeme, hovoří za nás. Trpělivost je důležitou součástí uzdravování. Bezpodmínečná láska, kterou zažíváme, v nás obnoví chuť k životu, a každý pozitivní krok na naší straně nám přinese novou,

Šestá kapitola

Dvanáct tradic Anonymních narkomanů

To co jsme získali, můžeme udržet jedině s bdělostí. Stejně jako je svoboda jednotlivce výsledkem 12 kroků, je svoboda skupiny výsledkem našich tradic.

Dokud je pouto, které nás spojuje, silnější než síla, která by nás rozdělila, všechno bude dobré.

1. *Naše společné blaho by mělo být na prvním místě; osobní uzdravení závisí na jednotě NA.*
2. *Pro účel naší skupiny existuje pouze jedna konečná autorita – milující Bůh, tak jak se vyjadřuje v našem skupinovém svědomí. Naši vedoucí jsou pouze spolehliví služebníci, kteří však nevládnou.*
3. *Jedinou podmínkou pro členství je touha přestat brát drogy.*
4. *Každá skupina by měla být autonomní s výjimkou záležitostí, které ovlivňují jiné skupiny nebo NA jako celek.*
5. *Každá skupina má pouze jediný primární účel – přinášet své poselství závislému, který ještě trpí.*
6. *Skupina NA by nikdy neměla podporovat ani financovat jakékoliv zařízení nebo vnější podnikání, ani jim propůjčovat jméno NA, aby nás problémy peněz, majetku a prestiže neodvedly od našeho primárního účelu.*

zabezpečovat, že Společenství NA bude žít dál. Tak si dokážeme udržet to, co jsme dostali, tím, že to předáme dál.

nečekanou příležitost. Napravit škodu, kterou jsme spáchali, vyžaduje mnoho sil a odvahy a výsledkem je spirituální růst.

Daří se nám z trosek naší minulosti vstupovat do nové svobody. Svůj domov budeme chtít udržovat v nejlepším pořádku, a to tak, že budeme praktikovat průběžnou inventuru v rámci Desátého kroku.

Desátý krok

Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybili, pohotově jsme to přiznali.

Desátý krok nás osvobozuje z rozvalin naší přítomnosti. Pokud si nebudeme neustále uvědomovat své chyby, zatlačí nás do kouta, ze kterého nemůžeme vyjít čistí.

Jedna z prvních věcí, které se v Anonymních narkomanech naučíme, je to, že kdo bere, ten prohrává. Podle stejného principu platí, že když se dokážeme vyhnout věcem, které nám způsobují bolest, budeme bolesti zažívat čím dál méně. Pokračující inventura znamená, že se stane naším zvykem pravidelně pozorovat sama sebe, své činy, svůj přístup a své vztahy.

Zvyk je železná košile a není těžké sklouznout ke starým vzorcům uvažování a starým reakcím. Občas se zdá jednodušší pokračovat ve starých kolejích sebedestrukce, než se pustit na novou, zdánlivě nebezpečnou pouť. Nemusíme zůstat v pasti našich starých zvyků. Dnes už máme na vybranou.

Desátý krok nám může pomoci s každodenními problémy a může i zabránit jejich opakování. Je dobré zamyslet se nad svým každodenním

jednáním. Někteří z nás si zapisují své pocity, zaznamenávají si, jak se cítí a jakou roli mohli sehrát v problémech, které se naskytly. Ublížili jsme někomu? Potřebujeme přiznat, že jsme se mýlili? Když se dostaneme do potíží, snažíme se je vyřešit. Když problémy necháváme bez povšimnutí, začnou rychle bujet.

Tento Krok může být obranou proti starému šílenství. Můžeme se sami sebe ptát, zda jsme vtahováni do starých vzorců chování, do hněvu, vzdoru či strachu. Připadáme si jako v pasti? Řítíme se do problémů? Jsme hladoví, naštvaní, osamělí nebo unavení? Bereme se moc vážně? Soudíme se podle toho, jak zvnějšku působí ostatní? Trpíme nějakým fyzickým problémem? Odpovědi na tyto otázky nám mohou pomoci vyrovnat se momentálními obtížemi. Už nemusíme žít s pocitem prázdnoty. Velká část našich obav a problémů pramení z toho, že nemáme zkušenosti s životem bez drog. Když se zeptáme někoho zkušenějšího, často nás překvapí, jak jednoduché se nabízí řešení.

Desátý krok dokáže uvolnit napětí. Věnujeme se mu, dokud jsou zážitky každého dne ještě čerstvé, včetně všech úspěchů a proher. Sepíšeme si, co jsme dělali, a snažíme se své činy neomlouvat. Můžeme si vše večer sepsat. První, co musíme udělat, je na okamžik se zastavit. Pak si dopřejeme chvílku na přemýšlení. Prozkoumáme své činy, reakce a motivy. Často zjistíme, že jsme si vedli lépe, než jak se cítíme. To nám umožňuje podívat se na své činy zblízka a přiznat chybu, než se všechno ještě zhorší. Hlavně nesmíme připustit racionalizaci svých činů. Bez prodlení přiznáme své chyby, místo abychom je ospravedlňovali.

Tento Krok probíhá neustále a preventivně. Čím více energie tomuto Kroku věnujeme, tím méně bude třeba nápravné akce, kterou také zahrnuje. Tento Krok je skvělou pomůckou pro předcházení potížím dříve, než si je stihneme způsobit. Zkoumáme své pocity, emoce,

dopřejeme tuto svobodu, můžeme dovolit i druhým, aby se mýlili. Svoboda ke změně obvykle přichází poté, co přijmeme sebe sama.

Sdílení s ostatními závislými je základním nástrojem našeho programu. Pomoc může přijít pouze od druhého závislého. Pomůže nám, když uslyšíme: „Stalo se mi něco podobného, a já jsem udělal...“ S tím, koho zajímá náš způsob života, můžeme sdílet své zkušenosti, sílu a naději, místo abychom mu kázali a soudili ho. Kdyby mělo sdílení naší bolesti pomoci jen jedinému závislému, stálo to za to utrpení. Naše vlastní uzdravování se posiluje sdílením s ostatními, kteří žádají o pomoc. Když si necháme to, o co jsme se měli podělit, přijdeme o to. Slova nic neznamenají, dokud se z nich nestanou činy.

Když jsme schopni oslovit druhé a pomáhat jim, uvědomujeme si svůj spirituální růst. Druhým pomáháme tím, že se podílíme na službě a snažíme se přinést poselství uzdravování tomu závislému, který dosud trpí. Učíme se, že to, co máme, si můžeme udržet pouze tím, že to předáme dál. Naše zkušenosti navíc poukazují na to, že spousta osobních problémů se vyřeší tím, že vyjdeme ze své ulity a pomůžeme potřebným. Uvědomujeme si, že závislému nejlépe porozumí a pomůže jiný závislý. Bez ohledu na to, kolik dáváme, tu vždycky bude další závislý, který touží po uzdravování.

Nemůžeme si dovolit zapomenout na význam sponzorství a na to, jak je důležité věnovat pozornost zmatenému závislému, který chce přestat brát. Zkušenosti jasně ukazují, že ti, kteří z programu NA získávají nejvíc, jsou právě ti, kteří berou sponzorství vážně. Povinnosti sponzora vítáme a bereme je jako příležitost k obohacení své vlastní zkušenosti s NA.

Práce s druhými je pouhým začátkem služby. Služba NA nám umožňuje trávit velkou část svého času právě pomocí trpícím závislým a zároveň

nováčkům nám uzdravování usnadňuje, když máme někoho, jehož úsudku můžeme věřit a komu se můžeme svěřovat. Učíme se, že důvěřovat druhým, kteří mají více zkušeností než my, je silou, nikoli slabostí. Naše zkušenost ukazuje, že nejlepší zárukou proti relapsu je práce na Krocích. Naši sponzoři a přátelé nám mohou poradit, jak na Krocích pracovat. Můžeme si promluvit o tom, co Kroky znamenají. Mohou nás pomoci připravit se na spirituální zkušenosti každodenního života v Krocích. Když požádáme Boha, jak ho my sami chápeme, o pomoc, zlepšit to naše pochopení Kroků. Když jsme připraveni, musíme nový způsob života vyzkoušet. Učíme se, že program nefunguje, když se ho snažíme přizpůsobit svému životu – musíme se naučit přizpůsobit svůj život programu.

Dnes hledáme řešení, nikoli problémy. To, co jsme se naučili, ověřujeme experimentálně. Co potřebujeme, to si ponecháme, a ostatní opustíme. Zjišťujeme, že prací na Krocích, komunikaci s Vyšší mocí, rozhovory se sponzory a sdílením s nováčky spirituálně rosteme.

Dvanáct Kroků slouží jako program uzdravování. Učíme se, že můžeme o pomoc s řešením problémů požádat naši Vyšší moc. Když se podělíme o těžkosti, které nás dříve drtily, zažíváme dobré pocity, které nám dávají sílu zjišťovat, jaká je Boží vůle pro náš život.

Věříme, že naše Vyšší moc se o nás postará. Když se budeme upřímně snažit plnit Boží vůli ke svému nejlepšímu vědomí, dokážeme zvládnout cokoli, co nás potká. Snaha naplňovat vůli Vyšší moci je spirituálním principem Dvanácti kroků. Když se budeme propracovávat Kroky a praktikovat principy v nich obsažené, zjednoduší nám to život a změní náš starý přístup k věcem. Když přiznáme, že naše životy se staly nezvladatelnými, nemusíme svůj pohled na věc obhajovat. Stačí přijmout se takoví, jací jsme. Už nemusíme mít ve všem pravdu. Když si

představy i činy. Tím, že sami sebe neustále zkoumáme, se dokážeme vyhnout opakování jednání, kvůli němuž se pak cítíme špatně.

Tento Krok potřebujeme i ve chvíli, kdy všechno běží hladce a cítíme se dobře. Cítit se dobře je pro nás novinkou a dobré pocity si musíme pěstovat. V těžkých chvílích můžeme vyzkoušet to, co fungovalo, když jsme se měli dobře. Máme právo na to se cítit dobře a máme možnost volby. Dobré období ale může být i past, protože hrozí nebezpečí, že zapomeneme, že naší hlavní prioritou je zůstat čistý. Uzdravování je pro nás víc než jen otázkou potěšení.

Musíme si pamatovat, že chyby dělá každý. Nikdy nebudeme dokonalí. Když se naučíme pracovat s Desátým krokem, můžeme ale přijmout sami sebe. Tím, že pokračujeme v inventuře získáváme svobodu v přítomnosti, osvobození od sebe sama i od minulosti. Už nemusíme ospravedlňovat svoji existenci. Díky tomuto Kroku můžeme být sami sebou.

Jedenáctý krok

Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jej my sami chápeme, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.

Prvních deset Kroků nás připravilo na to, abychom mohli začít zlepšovat svůj vědomý vztah s Bohem, jak ho my sami chápeme. Jsou základem, díky němuž můžeme dosáhnout svých dlouhodobých pozitivních cílů. V této fázi našeho spirituálního programu jsme díky praktikování předešlých deseti Kroků dospěli do bodu, kdy vítáme možnost modlitby a meditace. Naše spiritualita je základem úspěšného uzdravování, díky kterému můžeme neomezeně růst.

Řada z nás si začne svého uzdravování vážít až tehdy, když dospěje k Jedenáctému kroku. V Jedenáctém kroku náš život dostává hlubší smysl. Odevzdáním kontroly Vyšší moci získáváme nezměrně větší sílu.

Charakter naší víry bude určovat i to, jak bude vypadat naše modlitba a meditace. Potřebujeme se jen ujistit, že naše víra funguje právě pro nás. Výsledky se počítají mírou uzdravování. Jak už jsme zmiňovali jinde, naše modlitby fungovaly vzápětí poté, co jsme přišli do programu Anonymních narkomanů a podvolili se naší nemoci. Vědomý kontakt popisovaný v tomto Kroku je přímým důsledkem praktikování ostatních Kroků. Tento Krok slouží k tomu, abychom si zlepšili a udrželi svůj spirituální stav.

Když jsme do programu vstoupili, dostalo se nám pomoci od Moci větší, než je naše. To bylo možné díky tomu, že jsme se programu plně odevzdali. Cílem Jedenáctého Kroku je zvýšit své povědomí o Vyšší moci a vylepšit svoji schopnost využívat ji jako zdroje posily v našem novém životě.

Spolu s tím, jak postupně zlepšujeme svůj vědomý kontakt s Bohem skrze modlitbu a meditaci, je snazší říci „Děj se Tvá vůle, ne ta moje.“ Můžeme Boha požádat o pomoc, když ji potřebujeme, a náš život selepší. Zkušenosti ostatních s meditací a individuální vírou na nás nemusí vždy platit. Náš program je spirituální, nikoli náboženský. Když už dospějeme až k Jedenáctému kroku, své charakterové vady, které nám v minulosti způsobovaly problémy, byly ošetřeny prací na předchozích Krocích. Představa, jací bychom chtěli být, nám nabízí letmý náhled na to, jaký je Boží záměr s námi. Často jsou naše vyhlídky tak omezené, že dokážeme vidět jen svá bezprostřední přání a potřeby.

onemocnění a procesu uzdravování. Na setkáních můžeme sdílet s ostatními závislymi, ptát se a učit se o své nemoci. Naučíme se novým způsobům života. Už nejsme omezováni starými myšlenkami.

Postupně staré návyky nahrazujeme novými způsoby. Nalezneme ochotu ke změně. Pravidelně chodíme na setkání, bereme si telefonní čísla, používáme je, čteme knihy, a, to je nejdůležitější, nebereme. Učíme se sdílet s ostatními. Když ostatním neřekneme, že trpíme, málokdy si toho všimnou. Když požádáme o pomoc, můžeme ji dostat.

Další pomůckou pro nově příchozí je možnost zapojit se do Společenství. Když se zapojujeme, učíme se mít program na prvním místě a v ostatních věcech k sobě být shovívavý. Začneme tím, že požádáme o pomoc a vyzkoušíme doporučení ostatních na setkání. Je prospěšné dovolit dalším ze skupiny, aby nám pomohli. Časem dokážeme předat jiným to, čeho se nám dostalo. Učíme se, že služba druhým nám pomáhá vystoupit ze svého ega. Službu můžeme zahájit prostými věcmi: vysypáváním popelníků, přípravou kávy, uklízením, přípravou před setkáním, otevíráním dveří, vykonáváním služby sekretáře a rozdáváním literatury. Díky těmto činnostem se cítíme být součástí Společenství.

Zjistili jsme, že je užitečné si najít sponzora a využívat ho. Sponzorství je oboustranně výhodná záležitost, pomáhá nově příchozímu, ale i sponzorovi. Sponzorova délka abstinence a jeho zkušenosti mohou záviset na tom, jak jsou v daném místě sponzoři dostupní. Najít nováčkům sponzora je také zodpovědností skupiny. Přístup je neformální a samozřejmý, ale zároveň je klíčem k úspěchu NA – jeden závislý pomáhá druhému.

Jedna z nejhlubších změn v našem životě se týká osobních vztahů. Naše úplně první interakce s druhými často začínají právě u sponzora. Jako

a jak vnímáme sami sebe. To je nezbytnou podmínkou pro to, abychom akceptovali, že změny se dějí postupně a uzdravování je průběžný proces.

Dobrý nápad je přijít na setkání každý den alespoň prvních devadesát dní abstinence. Když závislý objeví, že jiní lidé sdílejí jeho minulé i přítomné problémy, přináší mu to zvláštní pocit. Nejprve dokážeme nanejvýš chodit na setkání. Nejspíš si z prvního setkání nezapamatujeme ani slovo, žádného člověka ani myšlenku. Časem se dokážeme trochu uvolnit a užívat si atmosféru uzdravování. Setkání naše uzdravování posilují. Nejprve můžeme mít strach, protože tu nikoho neznáme. Někteří z nás si myslí, že setkání nepotřebují. Když ale trpíme, jdeme na setkání a tam se nám uleví. Setkání nás udržují v kontaktu s tím, kde jsme byli, ale hlavně až kam se můžeme v uzdravování dostat. Jak chodíme na setkání pravidelně, najdeme hodnotu hovoru s ostatními závislými, kteří sdílejí naše problémy a cíle. Potřebujeme se otevřít a akceptovat lásku a porozumění, které potřebujeme ke změně. Když se seznámíme se Společenstvím a jeho principy a začneme je praktikovat, začneme také růst. Soustředíme se na naše nejvýraznější problémy a ostatní pustíme z hlavy. Děláme to co je právě možné a jak postupujeme, přicházejí nové příležitosti ke změně.

Noví přátelé ve Společenství nám jsou oporou. Naším společným cílem je uzdravování. Bez drog se světu můžeme postavit společně. Už se nemusíme cítit zahnaní do kouta, jako hříčka událostí a okolností. Je důležité mít přátele, které zajímá, zda trpíme. Ve Společenství nalezneme své místo a přidáme se ke skupině, jejíž setkání nám pomáhají v uzdravování. Tak dlouho se nám nedalo věřit, že většina našich přátel a rodin bude o uzdravování pochybovat. Myslí si, že nám to nevydrží. Potřebujeme kolem sebe lidi, kteří budou rozumět našemu

Je snadné sklouznout zpátky do starých kolejí. Abychom si zajistili souvislý růst a uzdravování, musíme se naučit žít spirituálně. Bůh nám své dary nebude vnucovat, ale dostaneme je, když o ně požádáme. Většinou si v danou chvíli uvědomíme, že něco je jinak, ale změnu v našem životě postřehneme až později. Když se nám konečně podaří zbavit svých sobeckých motivů, objevujeme v sobě klid, který jsme si nikdy dříve ani neuměli představit. Morálka vnučená zvenčí nemá tu moc, která přichází s volbou žít spirituálně. Většina z nás se modlí, když trpíme. Pak se ale naučíme, že když se budeme modlit pravidelně, nebudeme trpět tak často a tak silně.

Mimo Společenství NA existuje spousta jiných skupin, kde se praktikuje meditace. Téměř všechny podobné skupiny jsou propojené s konkrétním náboženstvím nebo filozofií. Kdybychom doporučovali některou z těchto metod, znamenalo by to porušení naší Tradice a porušení práva každého jednotlivce na Boha, jako ho on sám chápe. Meditace nám umožňuje se spirituálně rozvíjet po svém. To, co se nám v minulosti neosvědčilo, teď může fungovat. Za každým dnem se ohlédneme s otevřenou myslí. Víme, že když budeme prosit o zjevení Boží vůle, dostaneme, co je pro nás nejlepší, bez ohledu na to, co si myslíme. Toto vědomí je založeno na naší víře a zkušenosti uzdravujícího se závislého.

Modlitba je formou komunikace s Mocí větší, než jsme my sami. Někdy, když se modlíme, se stane něco výjimečného: najdeme způsob, prostředky a energii k vykonání činů, které sahají daleko mimo naše schopnosti. Neomezenou sílu, kterou máme k dispozici, uchopujeme každodenní modlitbou a odevzdáním, stačí jen věřit a svoji víru obnovovat.

Pro některé je modlitba žádostí o Boží pomoc, a meditace je naslouchání Boží odpovědi. Naučíme se být opatrní v tom, abychom se modlili za splnění konkrétních přání. Modlíme se, aby nám Bůh zjevil svoji vůli, a aby nám pomohl ji vykonat. V některých případech je Jeho vůle tak zjevná, že nemáme nejmenší problém ji rozpoznat. Jindy je naše ego tak zahleděné do sebe, že nepřijmeme Boží vůli pro nás bez boje a dalšího odevzdání. Když se budeme k Bohu modlit za to, aby nás zbavil veškerého rozptýlení, většinou se zlepší naše schopnost modlitby a rozdíl pocítíme na vlastní kůži. Modlitba je otázkou cviku a měli bychom si připomínat, že lidé, kteří mají nějakou dovednost, se s ní nenarodili, a aby si dovednost osvojili, stálo je to spoustu úsilí. Skrze modlitbu hledáme vědomý kontakt s naším Bohem. V meditaci tento kontakt navážeme a Jedenáctý krok nám pomáhá jej udržet.

Než jsme přišli do Anonymních narkomanů, možná jsme zažili řadu jiných náboženství a meditačních směrů. Někteří z nás byli těmito praktikami naprosto zmateni a zničeni. Byli jsme si jisti, že Božím záměrem pro nás je brát drogy, abychom dosáhli vyššího vědomí. Spousta z nás se důsledkem těchto praktik ocitla ve velice podivném stavu. Nikdy jsme nepojali podezření, že kořenem našich obtíží je naše závislost, a šli jsme až na konec každé cesty, která nám nabízela naději.

V tichých chvílích meditace se nám může Boží vůle zjevit jasně. Ztišení rozumového uvažování skrze meditaci nám přináší vnitřní klid, díky němuž jsme v kontaktu s Bohem uvnitř nás. Základním východiskem meditace je to, že je obtížné, ne-li nemožné dosáhnout vědomého kontaktu, pokud je naše mysl neklidná. Každodenní nekonečný sled myšlenek je třeba zastavit, abychom mohli pokročit dál. Nejprve se tedy musíme naučit ztišit mysl a nechat vznikající myšlenky zemřít přirozenou

Přestat brát můžeme kdekoli, dokonce i ve vězení nebo v léčebně. Děláme to, jak umíme, přímo nebo v detoxu. Hlavní je přestat brát.

Vytvořit si představu Boha, jak ho my sami chápeme, je projekt, do kterého se můžeš pustit. Můžeš také používat Kroky ke zlepšení Tvého přístupu k věci. Naše nejlepší vědomí a svědomí nás dostalo do problémů a uvědomujeme si, že se musíme změnit. Naše onemocnění zahrnovalo mnohem víc než jen braní drog, takže naše uzdravování musí také zahrnout víc než pouhou abstinenci. Uzdravování je aktivní změnou myšlení a přístupu.

Schopnost čelit problémům je nezbytná pro setrvalou abstinenci. Pokud jsme v minulosti měli problémy, není pravděpodobné, že je vyřeší jen to, že budeme čistí. Pocit viny a starosti nám mohou bránit žít v přítomném okamžiku. Popírání našeho onemocnění a další výhrady nám brání v uzdravování. Spousta z nás cítí, že bez drog zkrátka nedokáže žít šťastně. Trpíme strachem a šílenstvím a máme pocit, že z braní není úniku. Možná se bojíme odmítnutí od přátel, když budeme abstinovat. Tyto pocity jsou u závislých toužících po uzdravování běžné. Také možná trpíme přecitlivělým egem. Častou výmluvou pro braní je osamělost, sebelítost a strach. Nečestnost, úzkoprsost a neochota jsou tři z našich nejhorších nepřátel. V jádru našeho onemocnění stojí posedlost sebou samým.

Naučili jsme se, že staré myšlenky a způsoby nám nepomůžou k abstinenci ani k tomu, abychom dokázali žít líp. Když si dovolíme stagnovat a lpět na tom, co je cool a hip, přinese nám to jen smrt, podléháme totiž příznakům své nemoci. Jedním z problémů je to, že pro nás bylo snazší změnit své vnímání reality, než změnit realitu samotnou. Musíme se tohoto starého zlovyku vzdát a uvědomit si, že realita a život jdou dál, ať už je přijímáme, nebo ne. Můžeme pouze změnit naše reakce

Pátá kapitola

Co můžu udělat?

Začni se svým programem tím, že učiníš První krok z minulé kapitoly, Jak to funguje. Když svým nejnvtřnější já přiznáme, že jsme bezmocní nad svojí závislostí, udělali jsme obrovský krok směrem k uzdravování. Řada z nás v tomto Kroku trpěla určitými pochybnostmi, buď tedy k sobě shovívavý a od samého začátku ke všemu přistupuj co nejdůkladněji. Pokračuj Druhým Krokem a tak dál, a jak budeš pokračovat, začneš programu rozumět podle svého. Pokud se nacházíš v léčebně nebo ve vězení a v tuto chvíli nebereš, můžeš alespoň nový způsob života vyzkoušet s čistou hlavou.

Až tě propustí, pokračuj v každodenním programu a oslov nějakého člena NA. Můžeš mu napsat dopis nebo mail, zatelefonovat, nebo se s ním osobně setkat. Ještě lepší je přijít na některé z našich setkání. Tam nalezněš odpověď na některé z otázek, které tě možná trápí.

Pokud nejsi v léčebně či ve vězení, platí pro tebe totéž. Přestaň brát, jen pro dnešek. Většina z nás dokáže dělat osm až dvanáct hodin to, co se zdá nemožné po delší čas. Pokud obsese anebo nutkání začnou být příliš silné, odměřuj si čas po pěti minutách, kdy nebereš. Z minut budou hodiny, z hodin dny, návyk překonáš a trochu se uklidíš. Skutečný zázrak ale nastane, když si uvědomíš, že potřeba drogy z tebe byla sňata. Přestal jsi brát a začal jsi žít.

První Krok k uzdravování je přestat brát. Nemůžeme očekávat, že pro nás program bude fungovat, pokud máme mysl a tělo zanesené drogou.

smrtí. Své myšlenky ponecháváme stranou, když se meditační část Jedenáctého kroku stane naší realitou.

Jak o tom svědčí naše vlastní zkušenosti, prvním výsledkem meditace bývá emoční vyrovnanost. Někteří z nás přišli do programu zlomení, nějakou dobu s námi pobylí, a nakonec našli Boha nebo spásu v nějakém náboženství. Je snadné vyletět ze dveří na obláčku náboženského zápalu a zapomenout, že jsme závislí, kteří trpí nevléčitelným onemocněním.

Říká se, že aby měla meditace smysl, výsledky musí být v každodenním životě vidět. To je zahrnuto i v definici Jedenáctého Kroku: „...žádali jsme pouze o poznání Jeho vůle a sílu ji uskutečnit.“ Pro ty z nás, kdo se nemodlí, je meditace jediným způsobem, jak tento Krok uvést do praxe.

Modlíme se proto, že nám to přináší klid a obnovuje to naši sebedůvěru a odvalu. Pomáhá nám to žít životem beze strachu a nedůvěry. Když své sobecké motivy ponecháme stranou a modlíme se o vedení, objevíme pocit míru a klidu. Zlepší se naše prožívání a empatie vůči druhým, což jsme před tímto Krokem nedokázali.

Pěstujeme-li osobní vztah s Bohem, otevíráme se jako květina na slunci. Najednou vidíme, že Boží láska byla přítomna po celou dobu, jenom čekala, až ji přijmeme. Odvedeme svoji práci a přijímáme, co se nám nabízí zdarma a každý den. Objevíme, že spoléhat se na Boha je pro nás čím dál snazší.

Nově přichozí obyčejně touží po mnoha věcech, které působí jako legitimní přání a potřeby. V průběhu spirituálního růstu nalezneme Moc větší, než je ta naše, a uvědomíme si, že když jsou naplněny naše spirituální potřeby, praktické životní záležitosti jsou otázkou pouhého pohodlí. Když zapomeneme, v čem tkví naše síla, rychle spadneme do

starých vzorců uvažování a jednání, kvůli kterým jsme se ocitli tam, kde jsme byli. Časem svoji víru a porozumění přehodnotíme tak, že si uvědomíme svoji největší potřebu: totiž poznání Boží vůle pro nás a sílu ji uskutečnit. Dokážeme odložit stranou osobní priority, protože zjistíme, že Boží vůle pro nás zahrnuje právě to, čeho si ceníme nejvíc. Boží vůle se stane naší vlastní, opravdovou vůlí. To se děje intuitivně a slovy je těžké to vysvětlit.

Najednou jsme ochotní nechat druhé, aby byli tím, kým chtějí být, a nepotřebujeme je soudit. Už necítíme nutkavou potřebu všechno vyřešit. Na začátku jsme nedokázali pochopit, v čem spočívá přijetí. Teď už to dokážeme.

Víme, že ať už nám den přinese cokoli, Bůh nám dal všechno, co potřebujeme, aby se nám spirituálně dobře dařilo. Je v pořádku uznat svoji bezmoc, protože Bůh je dostatečně mocný, aby nám pomohl zůstat čistými a těžit ze spirituálního růstu. Bůh nám pomáhá udělat si doma pořádek.

Najednou jasněji rozlišujeme, co je skutečné. Neustálým kontaktem s Vyšší mocí k nám přicházejí odpovědi na naše otázky. Získáváme schopnost dělat to, co jsme dříve nedokázali. Respektujeme víru druhých. Povzbuzujeme všechny k tomu, aby sílu a vedení hledali podle svého vnitřního přesvědčení.

Za tento Krok pocítujeme vděk, protože se nám díky němu začíná dostávat toho, co je pro nás nejlepší. Někdy jsme se modlili za svá přání a jakmile se nám splnila, ocitli jsme se v pasti. Mohli jsme se modlit a dostat, co jsme chtěli, a vzápětí jsme se modlili, abychom toho byli zase zbaveni, protože jsme s tím neuměli zacházet.

Cítíme, že naše životy najednou mají smysl. Jsme spirituálně osvěženi a těší nás být naživu. Když jsme brali, naše životy se staly bojem o přežití. Teď mnohem víc žijeme, než přežíváme. Když máme na paměti, že hlavní je zůstat čistý, můžeme si užívat života. Líbí se nám být čistý a předávat poselství uzdravování závislému, který dosud trpí. Setkání skutečně fungují.

Praktikování spirituálních principů v každodenním životě nás vede k novému obrazu sebe sama. Upřímnost, pokora a otevřená mysl nám pomáhají chovat se spravedlivě ke svým známým. Naše rozhodování mírní tolerance. Učíme se respektovat sami sebe.

Lekce, které nás čekají při uzdravování, bývají i hořké a bolestivé. Pomocí druhým zjišťujeme, jakou odměnou je respekt k sobě samým, a o poučení se dokážeme dělit s ostatními členy NA. Nemůžeme druhým závislým brát jejich bolest, můžeme jim ale přinést poselství naděje, kterého se nám dostalo od dalších uzdravujících se závislých. Sdílíme principy uzdravování tak, jak fungovaly v našem životě. Bůh nám pomáhá a my můžeme pomáhat jeden druhému. Život dostává nový smysl, je v něm nová radost, nová kvalita pramenící z pocitu vlastní hodnoty. Spirituálně ožíváme a jsme rádi, že jsme naživu. Jedním aspektem našeho probuzení je nové porozumění naší Vyšší moci, ke kterému dospíváme sdílením uzdravování s dalším závislým.

Ano, jsme vizí naděje. Jsme příkladem toho, že program funguje. Radost, kterou nám přináší život bez drog, je lákadlem pro závislé, kteří dosud trpí.

Uzdravujeme se, abychom žili bez drog a šťastní. Vítejte v NA. Kroky tu nekončí. Jsou novým začátkem!

Pokoušení rozdávat rady je obrovské, když mu ale podlehneme, ztratíme respekt nově příchozích, protože to zastihuje naše poselství. Prostě, upřímné poselství uzdravování ze závislosti je čistou pravdou.

Chodíme na setkání, jsme k dispozici službě Společenství. Bez nároku na odměnu a vděčně se dělíme o svůj čas, službu a o to, co jsme tu našli. Hlavním smyslem našich skupinových setkání je právě služba, jak ji známe z NA. Služba znamená nést poselství závislým, kteří dosud trpí. Čím ochotněji se pustíme do práce, tím bohatší spirituální probuzení nás čeká.

První způsob, jakým předáváme naše poselství, hovoří sám za sebe. Lidé nás viděli na ulici a pamatují si na nás jako na divné, vyděšené existence. Teď vidí, že nám z obličeje mizí strach, a vidí, jak se pomalu vracíme k životu.

Jakmile objevíme život v NA, nuda a samolibost už u nás nemají místo. Tím, že zůstáváme čisti, začínáme praktikovat spirituální principy, například naděje, odevzdání, přijetí, upřímnost, otevřenou mysl, odhodlanost, víru, toleranci, trpělivost, pokoru, bezpodmínečnou lásku, sdílení a péči. Když naše uzdravování pokračuje dál, spirituální principy začnou prostupovat všechny oblasti našeho života, protože zkrátka žijeme programem tady a teď.

Jak se učíme žít podle principů uzdravování, nacházíme vnitřní radost. Je radost sledovat, jak někdo, kdo je čistý dva dny, říká člověku, který je čistý jeden den: „Závislý, který je sám, je ve špatné společnosti.“ Je radost sledovat, jak někdo, kdo se sotva probíjí životem, najednou uprostřed pomoci druhému závislému dokáže najít slova ke sdělení poselství uzdravování.

Doufáme, že tím, že se naučíme, jakou moc má modlitba, a zjistíme, jakou sebou nese odpovědnost, dokážeme Jedenáctý krok používat ke každodennímu vedení.

Začneme se modlit jen o to, aby nám Bůh zjevil svoji vůli. Tak se nám dostává pouze toho, co dokážeme zvládnout. Dokážeme na to reagovat a zacházet s tím, protože Bůh nám pomáhá se na to připravit. Někteří z nás používají slova jen pro vyjádření vděčnosti Bohu.

S pokorou a odevzdáním k tomuto Kroku přistupujeme stále znovu a znovu, aby se nám dostalo daru vědění a síly od Boha, jako ho my sami chápeme. Desátý krok nám odstraňuje z cesty naše přítomné chyby, abychom mohli pracovat na Jedenáctém kroku. Bez něj je nepravděpodobné, že se nám podaří zakusit spirituální probuzení, praktikovat spiritualitu v každodenním životě anebo sdělit toto poselství druhým, abychom je přivedli k uzdravování. Existuje jeden spirituální princip, totiž předávat dál to, čeho se nám dostalo v NA, abychom si to i my sami udrželi. Tím, že druhým pomáháme zůstat čistými, můžeme naplno využívat benefity spirituality, kterou jsme pro sebe našli. Je třeba bez nároku na odměnu a s vděčností předávat dál to, čeho se nám právě tak dostalo.

Dvanáctý krok

„Protože jsme se v důsledku těchto kroků spirituálně probudili, snažíme se předávat toto poselství ostatním závislým a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.“

Do Anonymních narkomanů jsme přišli z rozvalin své minulosti. To poslední, co jsme tu očekávali, bylo spirituální probuzení. Toužili jsme jen po zastavení svého utrpení.

Kroky vedou k probuzení spirituální povahy. Toto probuzení dokládají změny v našem životě. Díky těmto změnám jsme schopni žít spirituálně a předávat poselství uzdravování a naděje závislým, kteří dosud trpí. Toto poselství je ovšem prázdné, pokud ho sami nežijeme. Když ho žijeme, náš život a činy mu dodávají více smyslu, než to dokážou naše slova anebo literatura.

Myšlenka spirituálního probuzení má mnoho forem jako různé osobnosti které nacházíme ve Společenství . Všechny druhy spirituálního probuzení ovšem mají něco společného. Mezi společné body patří konec izolace a pocit vedení v našich životech. Spousta z nás věří, že spirituální probuzení je bezvýznamné, pokud ho neprovází klid duše a zájem o druhé. Abychom si klid duše udrželi, snažíme se žít v přítomném okamžiku.

Ty z nás, kteří se Kroky propracovali tak, jak nejlépe umí, čeká prospěch. Věříme, že prospěch je přímým důsledkem života podle našeho programu.

Když jsme poprvé pocítili úlevu od závislosti, hrozilo nám, že se budeme zase chtít chopit otěží svého života. Zapomněli jsme na bolest a agónii, které byly naším denním chlebem. Když jsme brali, náš život ovládala nemoc. Ta ale čeká na příležitost, aby se mohla znovu chopit vlády. Rychle zapomínáme, že veškeré naše dřívější úsilí vzít život do vlastních rukou skončilo fiaskem.

Ted' už si většina z nás uvědomuje, že jediný způsob, jak si udržet, co jsme dostali, je podělit se o tento nový dar života se závislým, který dosud trpí. To je tou nejlepší pojistkou proti relapsu k mučivé existenci braní drog. Říkáme tomu nesení poselství a můžeme to činit různými způsoby.

Ve Dvanáctém kroku praktikujeme spirituální princip sdělování poselství uzdravování NA, abychom si ho mohli udržet. Dokonce i člen, který je členem první den, může dál předávat poselství, že náš program funguje.

Když sdílíme s nově příchozími, můžeme požádat o to, abychom se stali spirituálním nástrojem naší Vyšší moci. Nechováme se jako božstvo. Když sdílíme s nově příchozím, často žádáme o pomoc jiného uzdravujícího se závislého. Moci odpovědět na volání o pomoc je privilegium. My sami jsme trpěli v tom nejhlubším zoufalství a vnímáme jako své štěstí, že můžeme ostatním pomoci k uzdravování.

Nově příchozím pomáháme osvojit si principy Anonymních narkomanů. Snažíme se, aby se cítili vítání, a pomáháme jim, aby zjistili, co jim program nabízí. Sdílíme s nimi své zkušenosti, svoji sílu a naději. Kdekoli je to možné, doprovázíme nováčky na setkání.

Principem Dvanáctého kroku je obětavá služba. Uzdravili jsme se díky Bohu, jak ho my sami chápeme. Ted' se nabídneme být Jeho nástrojem, abychom se mohli o uzdravování podělit s těmi, kteří po něm touží. Většina z nás zjistí, že poselství můžeme předat jen těm, kteří žádají o pomoc. Někdy k předání poselství trpícímu závislému stačí síla příkladu. Závislý může trpět a přesto není ochoten požádat o pomoc. Můžeme být k dispozici i těmto lidem, aby tam pro ně někdo byl, až se uvolí požádat o pomoc.

Naučit se pomáhat druhým je jedním z benefitů programu NA. Dvanáct Kroků nás dokáže vyvést z pokoření a zoufalství až k tomu, že se staneme nástroji naší Vyšší Moci. Dostává se nám schopnosti pomáhat svému bližnímu závislému, když mu nikdo jiný pomoci nedokáže. Děje se to mezi námi každý den. Tento zázračný obrat je důkazem spirituálního probuzení. Ze své vlastní zkušenosti sdílíme, jak jsme to prožili my.