



## Kdo, kaj, kako in zakaj

Ponatis iz Bele knjižice *Narcotics Anonymous*

To je prevod literature, ki jo je odobrila  
Skupnost Anonimnih narkomanov.

Copyright © 2009 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Vse pravice pridržane

### Kdo je odvisnik?

Večini izmed nas ni treba prav dolgo razmišljati o tem vprašanju. *Mi vemo!* Naša življenja in vsa naša razmišljanja so bila tako ali drugače osredotočena na droge – nakup, jemanje ter iskanje načinov in denarja, da bi nabavili še več. Živeli smo za drogo in se drogirali, da smo živeli. Zelo preprosto: odvisnik je ženska ali moški, ki mu droge kontrolirajo življenje. Mi smo ljudje v primežu trajne in napredujoče bolezni; naš konec je vedno enak: zapor, institucije, smrt.

### Kaj je program Anonimnih narkomanov?

AN (Anonimni narkomani) smo nepridobitna skupnost moških in žensk, katerih glavni problem so droge. Smo odvisniki, ki okrevamo. Redno se srečujemo, da drug drugemu pomagamo ostajati čisti. AN je program popolne abstinence od vseh drog. Za pripadnost skupnosti je treba izpolniti samo en pogoj: imeti moramo željo, da bi prenehali jemati droge. Predlagamo ti, da odvržeš pred-sodke in si daš priložnost. Naš program je zbirka načel, ki so napisana tako preprosto, da jim lahko sledimo v vsakdanjem življenju. Še najbolj pomembno pa je to, da delujejo.

Pripadnost AN ne prinaša nobenih obveznosti. Anonimni narkomani nismo povezani z nobeno drugo organizacijo, ne pobiramo vpisnine ali članarine, ne podpisujemo nobenih zaobljub in sploh nikomur ničesar ne obljublamo. Povezani nismo z nobeno versko ali politično ustanovo ali organi pregona in nihče nas ne nadzoruje. Pridruži se nam lahko kdorkoli neglede na leta, raso, spolno usmerjenost in neglede na prepričanje, vero ali pomanjkanje le-te.

Ne zanima nas, kaj in koliko si jemal, kdo je bil tvoj diler, kaj si naredil v preteklosti in kako bogat ali reven si; zanima nas samo, kaj bi rad naredil glede svoje odvisnosti in kako ti mi lahko pomagamo. Novinec je za nas najpomembnejša oseba na vsakem srečanju, kajti to, kar imamo, lahko obdržimo le tako, da dajemo naprej. Naše skupne izkušnje so pokazale, da tisti, ki redno prihajajo na naša srečanja, ostajajo čisti.

### Zakaj smo sploh tukaj?

Preden smo prišli v AN, nismo bili več sposobni upravljati svojih življenj. Nismo znali živeti in uživati življenja tako kot drugi ljudje. Morali smo imeti nekaj drugačnega in mislili smo, da smo to našli v drogah. Jemanje drog smo postavili pred blagostanje naših družin, partnerjev in otrok. Drogo smo morali imeti za vsako ceno. Mnogim ljudem smo naredili veliko škode, ampak še najbolj smo škodovali sebi. Ker nismo zmogli sprejeti odgovornosti za svoje življenje, smo si nakopali veliko problemov. Zdi se, da se nismo bili zmožni soočiti z življenjem takšnim, kot je.

Večina izmed nas je spoznala, da smo z drogiranjem delali počasen samomor, ker pa je odvisnost prebrisana sovražnica življenja, nismo imeli več moči, da bi proti njej ukrepali. Mnogi smo končali v ječah ali iskali pomoč v medicini, religiji in psihiatriji. Nobena od teh metod nam ni zadostovala. Naša bolezen se je vedno znova vračala ali napredovala, dokler nismo v popolnem obupu poiskali pomoči drug pri drugem v Anonimnih nar-komanih.

Po prihodu v AN smo spoznali, da smo bolni. Zboleli smo za boleznijo, za katero ni znanega zdravila. Pa vendar jo je možno na neki točki zaustaviti in takrat je okrevanje mogoče.

## Kako deluje?

Če si želiš imeti, kar ti mi lahko ponudimo, in si se pripravljen potruditi, da to dobiš, potem si pripravljen, da narediš določene korake. Naslednja načela so tista, ki so nam omogočila okrevanje:

1. Priznali smo, da smo nemočni pred svojo odvisnostjo in da so naša življenja postala neobvladljiva.
2. Pričeli smo verjeti, da nam duševno zdravje lahko povrne Sila, večja od nas.
3. Odločili smo se, da bomo svojo voljo in svoje življenje predali v varstvo Boga, *kakor Ga vsak sam razume*.
4. Naredili smo temeljito in neustrašno moralno inventuro svojega življenja.
5. Bogu, sebi in drugemu človeku smo priznali natančno naravo naših zablod.
6. Bili smo povsem pripravljeni prepustiti Bogu, da odpravi naše značajske hibe.
7. Ponižno smo Ga prosili, da odpravi naše pomanjkljivosti.
8. Naredili smo seznam vseh, ki smo jih prizadeli, in bili pripravljeni popraviti storjeno škodo.
9. Škodo smo popravili, kadar je bilo to mogoče, razen če bi s tem koga prizadeli.
10. Nadaljevali smo z osebno inventuro in takoj priznali, ko nismo imeli prav.
11. Skozi molitev in meditacijo smo skušali izboljšati svoj zavesten stik z Bogom, *kakor Ga vsak sam razume*, in molili le za spoznanje Njegove volje in moč, da jo izpolnjujemo.
12. Po duhovnem prebujenju, ki smo ga dosegli zaradi teh korakov, smo poskušali sporočilo o okrevanju posredovati drugim odvisnikom in delovati po načelih AN na vseh področjih svojega življenja.

Sliši se zelo zahtevno in vsega ne moremo narediti naenkrat. Tudi odvisni nismo postali v enem dnevu, zato si zapomni – *hiti počasi, nikamor se ne mudi*.

Nič nas pri okrevanju ne bo oviralo bolj kot brezbriznost in nestrpnost do duhovnih načel, med katerimi so tri nepogrešljiva: poštenost, odprtost duha in pripravljenost. S temi načeli smo na pravi poti.

Verjamemo, da je naš odnos do bolezni odvisnosti popolnoma stvaren, saj je terapevtska vrednost pomoči, ki jo en odvisnik nudi drugemu, brez primerjave. Menimo, da je naš način praktičen, ker lahko odvisnik najboljše razume drugega odvisnika in mu pomaga. Verjamemo, da prej ko se soočimo s svojimi problemi znotraj svojega okolja in v vsakdanjem življenju, toliko hitreje bomo postali sprejemljivi, odgovorni in produktivni člani družbe.

Edini način, ki nas obvaruje pred ponovnim zdrsom v aktivno odvisnost je, da ne vzamemo tistega prvega odmerka. Če si tak kot mi, potem veš, da je eden preveč, in tisoč jih ni dovolj. To je zelo pomembno, saj vemo, da če vzamemo katerokoli drogo na kakršenkoli način ali če eno drogo nadomestimo z drugo, ponovno sprožimo svojo odvisnost.

Mnogo odvisnikov je zdrsnilo nazaj v odvisnost zaradi prepričanja, da je alkohol drugačen od ostalih drog. Pred prihodom v AN smo mnogi na alkohol gledali ločeno, vendar pa si glede tega ne moremo več privoščiti zmede. Alkohol je droga. Mi smo ljudje z boleznijo odvisnosti, zato moramo, da bi lahko okrevali, abstimirati od vseh drog.

## Dvanajst izročil AN

Kar imamo, ohranjamo le z budno pazljivostjo. Tako kot svoboda posameznika izvira iz dvanajstih korakov, svoboda skupine izvira iz naših izročil.

Dokler so tiste stvari, ki nas povezujejo, močnejše od tistih, ki nas ločujejo, bo vse dobro.

1. Prvo naj bo naše skupno dobro, osebno okrevanje je odvisno od enotnosti AN.
2. Naša skupina ima le eno najvišjo avtoriteto – ljubečega Boga, kakor se izraža v zavesti skupine. Naši vodje le služijo in ne vladajo.
3. Edini pogoj za pripadnost skupnosti AN je želja, da bi prenehali jemati droge.
4. Vsaka skupina naj bo samostojna, razen pri stvareh, ki vplivajo na druge skupine ali AN kot celoto.

5. Vsaka skupina ima samo en osnovni namen – da sporočilo posreduje odvisniku, ki še trpi.
6. Skupina AN naj nikoli ne podpre, financira ali posodi imena Anonimni narkomani kakšni sorodni ustanovi ali zunanji pobudi, da nas ne bi problemi z denarjem, lastnino ali prestižem odvrnili od našega osnovnega namena.
7. Vsaka skupina AN naj se vzdržuje povsem sama in naj odklanja vse zunanje prispevke.
8. Anonimni narkomani moramo za vedno ostati nepoklicni, vendar pa naši službeni centri lahko zaposlijo in plačajo delavce za izvedbo posameznih del.
9. Anonimni narkomani naj se nikoli ne organizirajo, vendar pa smejo oblikovati odbore za služenje, ki so neposredno odgovorni tistim, ki jim služijo.
10. Anonimni narkomani se ne opredeljujemo do zadev izven naše skupnosti, zato imena AN ne smemo nikoli vpletati v sporna javna vprašanja.
11. Naši stiki z javnostmi temeljijo na privlačnosti in ne na promociji. V tisku, na radiu in v filmih moramo vedno ohraniti osebno anonimnost.
12. Anonimnost je duhovni temelj vseh naših izročil, ki nas vedno opominja, da so načela pred osebnostmi.

Dvanajst korakov in Dvanajst izročil,  
ponatisnjeno za priredbo z dovoljenjem  
AA World Services, Inc.