



Tko, što, kako i zašto

Iznova tiskano iz Bijele knjižice *Narcotics Anonymous*

Ovaj prijevod literature je odobren
od strane udruženja Anonimnih narkomana.

Copyright © 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Sva prava zadržana

Tko je ovisnik?

Većina nas ne mora dva puta razmisliti da bi odgovorila na ovo pitanje. *Mi znamo!* Čitav naš život i način razmišljanja su se vrtjeli oko droge na ovaj ili onaj način – nabavljanje, drogiranje i nalaženje načina i sredstava da se nabavi još. Živjeli smo da bi se drogirali, a drogirali smo se da bi živjeli. Vrlo jednostavno – ovisnik je muškarac ili žena čijim životom upravlja droga. Mi smo ljudi pod vlašću progresivne bolesti čiji kraj je uvijek isti: zatvori, ustanove i smrt.

Što je program Anonimnih narkomana?

NA je neprofitno udruženje ili društvo muškaraca i žena kojima je droga postala ozbiljan problem. Mi smo ovisnici koji se oporavljaju i koji se redovito sastaju da bi jedni drugima pomogli da ostanemo čisti. Ovo je program potpune apstinencije od svih droga. Samo je jedan uvjet za članstvo, a to je želja da se prestane s drogiranjem. Predlažemo ti da budeš bez predrasuda i da si pružiš priliku. Naš program sastoji se od načela koja su tako jednostavno napisana da ih možemo primjenjivati u svakodnevnom životu. Najvažnija stvar kod ovih načela je da pomažu.

U NA nema nikakvih obaveza. Nismo pridruženi nijednoj organizaciji. Kod nas se ne plaća pristupnica niti članarina, ne mora se potpisati ugovor, niti davati obećanja. Mi nismo povezani ni sa jednom političkom, vjerskom ili nekom organizacijom za provedbu zakona. Nismo ni pod čijim nadzorom. Može nam se pridružiti svatko, bez obzira na dob, rasu, seksualni identitet, uvjerenja, vjersku pripadnost ili odsustvo iste.

Nas ne zanima što si i koliko si uzimao, od koga si kupovao, što si radio u prošlosti, niti koliko čega imaš. Zanima nas jedino što želiš učiniti u vezi sa svojim problemom i kako ti mi možemo pomoći. Novopridošli je najvažnija osoba na sastanku, jer jedino davanjem možemo sačuvati ono što imamo. Iz iskustva naših grupa naučili smo da oni koji redovito dolaze na sastanke ostaju čisti.

Zašto smo ovdje?

Prije dolaska u udruženje NA nismo mogli upravljati vlastitim životima. Nismo mogli živjeti i uživati u životu kao ostali ljudi. Morali smo imati nešto drugačije i mislili smo da smo to našli u drogama. Drogiranje nam je bilo važnije od obitelji, naših žena, muževa i djece. Morali smo doći do droge pod svaku cijenu. Mnoge ljude smo jako povrijedili, ali najviše smo povrijedili sebe. Zbog nesposobnosti da prihvatimo osobnu odgovornost, mi smo zapravo stvarali vlastite probleme. Čini se da se nismo mogli suočiti sa životom kakav on stvarno jest.

Većina nas je shvatila da smo se u svojoj ovisnosti polako ubijali. Ali, ovisnost je tako lukav neprijatelj životu, da smo postali nemoćni bilo što poduzeti. Mnogi od nas su završili u zatvoru ili tražili pomoć u medicini, religiji i psihijatriji. Niti jedna od ovih metoda za nas nije bila dovoljno dobra. Naša bolest se uvijek vraćala ili se nastavljala pogoršavati, sve dok nismo, u očaju, potražili pomoć jedni od drugih u Anonimnim narkomanima.

Dolaskom u NA, shvatili smo da smo bolesni. Bolujemo od bolesti za koju nema poznatog lijeka. Međutim, ona se u nekom trenutku može zaustaviti, i tada oporavak postaje moguć.

Kako program radi?

Ako želite ono što mi imamo za ponuditi i ako ste voljni uložiti napor da do toga dođete, onda ste spremni poduzeti određene korake. Ovo su načela koja su omogućila naš oporavak.

1. Priznali smo da smo nemoćni u odnosu na svoju ovisnost i da ne možemo upravljati svojim životima.
2. Povjerovali smo da nam Sila veća od nas samih može vratiti zdrav razum.
3. Donijeli smo odluku prepustiti svoju volju i život na brigu Bogu *kako smo ga shvatili*.
4. Preispitali smo se i bez straha sastavili svoj moralni inventar.
5. Priznali smo Bogu, sebi i drugom ljudskom biću pravu prirodu naših pogrešaka.
6. Postali smo potpuno spremni dopustiti Bogu da ukloni sve mane našeg karaktera.
7. Ponizno smo ga zamolili da ukloni naše nedostatke.
8. Načinili smo popis svih osoba koje smo povrijedili i postali smo voljni da im se iskupimo.
9. Neposredno smo se iskupili tim osobama gdje god je to bilo moguće, osim u slučaju kad bismo time povrijedili njih ili druge.
10. Nastavili smo s osobnim preispitivanjem, i kad god smo bili u krivu, odmah smo to priznali.
11. Molitvom i meditacijom težili smo poboljšati svjesni kontakt s Bogom *kako smo ga shvatili*. Molili smo samo za spoznaju Njegove volje za nas i za snagu da je provedemo u djelo.
12. Nakon što smo doživjeli duhovno buđenje kao rezultat ovih koraka, pokušali smo prenijeti ovu poruku drugim ovisnicima i primjenjivati ova načela u svemu što radimo.

Ovo izgleda vrlo zahtjevno i ne možemo sve učiniti odjednom. Nismo ni postali ovisni u jednom danu. Zato zapamtite: *polako!*

Ima jedna stvar koja nas više od bilo čega drugog može poraziti u oporavku. To je ravnodušan stav prema duhovnim načelima ili njihovo neprihvatanje. Tri duhovna načela su neophodna: iskrenost, otvorenost i voljnost. S njima smo na pravom putu.

Osjećamo da je naš pristup bolesti ovisnosti potpuno realan, jer se međusobna pomoć koju ovisnici pružaju jedni drugima u terapijskom smislu ni sa čim ne može mjeriti. Mislimo da je naš način i praktičan, jer ovisnik najbolje može razumjeti drugog ovisnika i pomoći mu. Vjerujemo da ćemo, što se prije budemo suočili sa svojim svakodnevnim problemima u društvu, tim prije postati prihvatljivi, odgovorni i produktivni članovi toga društva.

Jedini način da spriječimo povratak u aktivnu ovisnost jest da ne uzmemo prvu dozu droge. Ako ste poput nas, onda znate da je jednom previše, a tisuću puta premalo. Ovo posebno naglašavamo, jer znamo da se uzimanjem bilo koje vrste droge, ili zamjenom jedne droge drugom, samo iznova oslobađa ovisnost.

Mnogi su ovisnici recidivirali zbog toga što alkohol nisu smatrali drogom. Prije dolaska u NA većina nas je alkohol doživljavala različitim od ostalih droga, no sad si više ne možemo dopustiti takvu zabludu. Alkohol je droga. Mi smo ljudi koji bolujemo od ovisnosti i zato moramo apstinirati od svih droga da bismo se oporavili.

Dvanaest tradicija Anonimnih narkomana

S velikim oprezom čuvamo ono što imamo, pa kako sloboda pojedinca proizlazi iz Dvanaest koraka, tako sloboda grupe izvire iz naših tradicija.

Tako dugo dok je ono što nas veže jače od onog što nas razdvaja, sve će biti dobro.

1. Naše zajedničko dobro treba biti na prvom mjestu; osobni oporavak ovisi o jedinstvu unutar NA.
2. Za naš grupni cilj postoji samo jedan vrhovni autoritet – Bog koji nas voli, na način na koji se On izražava u našoj grupnoj savjesti. Naši voditelji su sluge od povjerenja, oni ne upravljaju.
3. Jedini uvjet za članstvo je želja za prestankom drogiranja.

4. Svaka grupa treba biti samostalna, osim u pitanjima koja se tiču drugih grupa ili NA kao cjeline.
5. Svaka grupa ima samo jedan osnovni cilj – prenijeti poruku ovisniku koji još uvijek pati.
6. Nijedna NA grupa ne smije davati javnu podršku, financirati ili posuđivati ime NA bilo kojoj srodnoj ustanovi ili vanjskoj organizaciji, kako nas problemi vezani uz novac, imovinu i prestiž ne bi udaljili od našeg osnovnog cilja.
7. Svaka NA grupa se mora u potpunosti sama izdržavati, odbijajući priloge izvana.
8. Anonimni narkomani bi trebali zauvijek ostati neprofesionalni, iako naši uslužni centri mogu zapošljavati plaćene djelatnike.
9. NA, kao takav, ne treba imati posebnu organizacijsku strukturu, ali možemo formirati uslužne odbore koji su direktno odgovorni onima kojima služe.
10. Udruženje NA nema mišljenje o pitanjima koja se ne tiču udruženja. Stoga, ime NA nikada ne treba uvlačiti u javne rasprave.
11. Naši odnosi s javnošću se temelje više na privlačenju, nego na promidžbi. Potrebno je uvijek zadržati osobnu anonimnost na području javnog tiska, radija i filma.
12. Anonimnost je duhovni temelj svih naših tradicija koji nas stalno podsjeća da načelima treba dati prednost pred osobnostima.

Dvanaest koraka i Dvanaest tradicija
je iznova tiskano radi prilagodbe, temeljem dozvole
AA World Services, Inc.