



En  
introduktionsguide  
til  
Narcotics  
Anonymous

## Narcotics Anonymous' Tolv Trin

---

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for vores addiction, at vores liv var blevet uhåndterlige.
2. Vi kom til at tro på, at en Magt større end os selv kunne genskabe vores tilregnelighed.
3. Vi tog en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen fra Gud, *som vi opfattede Ham.*
4. Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk status over os selv.
5. Vi indrømmede for Gud, os selv og et andet menneske, vore fejls sande natur.
6. Vi var fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter.
7. Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores utilstrækkeligheder.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Vi gjorde det godt igen direkte over for disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med at gøre personlig status og når vi fejlede, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, *som vi opfattede Ham*, idet vi bad kun om kendskab til Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Da vi havde haft en åndelig opvågning som resultat af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab til addicts og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

En  
introduktionsguide  
til  
Narcotics  
Anonymous

NARCOTICS ANONYMOUS  
WORLD SERVICES, INC.  
CHATSWORTH, CALIFORNIA

De Tolv Trin & De Tolv Traditioner er gengivet til tilpasning med tilladelse fra AA World Services, Inc.

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle rettigheder forbeholdt.

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office–CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)

Printed in USA.



Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af  
NA-fællesskabet.

Narcotics Anonymous, , , , og The NA Way  
er registrerede varemærker, der tilhører  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-612-0 Danish 9/17

WSO Catalog Item No. DK1200

Kapitlerne i denne bog er taget fra materiale, der allerede er udgivet af Narcotics Anonymous World Services, Inc. De er gengivet i deres helhed. Titler og datoer for copyright er: Pamfletterne *Er jeg en addict?* (2004). *Velkommen til Narcotics Anonymous* (2004). *Til nykommeren* (2004). *En anden synsvinkel* (2004). "Sådan virker det", kapitel fire fra bogen *Narcotics Anonymous* (2006, 2016). *Selvaccept* (2004). *Sponsorship* (2005). *En addicts erfaring med accept, tillid og forpligtelse* (2004). *Bare for i dag* (2004). *At forblive clean udenfor* (2005). *Bedring og tilbagefald* er udgivet som særskilt pamflet (2004). Denne tekst er også trykt i sin helhed i hæftet *Narcotics Anonymous* (1976, 1983, 1986) og i bogen *Narcotics Anonymous* (2006, 2016).



# Indholdsfortegnelse

---

Er jeg en addict? .....	1
Velkommen til Narcotics Anonymous .....	9
Til nykommeren .....	15
En anden synsvinkel.....	21
Sådan virker det .....	28
Selvaccept.....	102
Sponsorship .....	107
En addicts erfaring med accept, tillid og forpligtelse.....	117
Bare for i dag.....	123
At forblive clean udenfor .....	127
Bedring og tilbagefald .....	135





## Er jeg en addict?

---

*Kun du kan svare på dette spørgsmål.*

Dette er muligvis ikke nemt at gøre. Mens vi brugte stoffer, sagde vi til os selv, "Jeg kan styre det." Selv om det var rigtigt i starten, er det ikke længere sådan. Stofferne styrede os. Vi levede for at bruge og brugte for at leve. Helt enkelt er en addict en person, hvis liv er kontrolleret af stoffer.

Måske indrømmer du, at du har et problem med stoffer, men du anser ikke dig selv for at være addict. Vi har alle sammen forudindtagede ideer om, hvad en addict er. Det er ikke skamfuldt at være addict, i det øjeblik du gør noget ved det. Hvis du kan identificere dig med vores problemer, kan du måske identificere dig med vores løsning. Følgende spørgsmål blev skrevet af addicts i bedring i Narcotics Anonymous.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er addict eller ej, så brug et par minutter på at læse nedenstående spørgsmål og besvar dem så ærligt, som du kan.

1. Bruger du nogensinde stoffer alene?  
Ja  Nej
2. Har du nogensinde erstattet et stof med et andet, fordi du troede, at et bestemt stof var problemet?  
Ja  Nej
3. Har du nogensinde manipuleret med eller løjet for en læge for at få udleveret stoffer på recept?  
Ja  Nej
4. Har du nogensinde stjålet stoffer eller stjålet for at få fat i stoffer?  
Ja  Nej
5. Bruger du regelmæssigt et stof, når du vågner, eller når du går i seng?  
Ja  Nej
6. Har du nogensinde taget et stof for at komme over virkningen af et andet?  
Ja  Nej

7. Undgår du mennesker eller steder, hvor det ikke er acceptabelt, at du bruger stoffer? Ja  Nej
8. Har du nogensinde brugt et stof uden at vide, hvad det var, eller hvad det ville gøre ved dig? Ja  Nej
9. Har din indsats på arbejde eller i skolen nogensinde lidt under virkningen af dit stofbrug? Ja  Nej
10. Er du nogensinde blevet arresteret som resultat af at bruge stoffer? Ja  Nej
11. Har du nogensinde løjet om, hvad eller hvor meget du bruger? Ja  Nej
12. Går det at skaffe stoffer forud for dine økonomiske forpligtelser? Ja  Nej
13. Har du nogensinde forsøgt at holde op med eller kontrollere dit brug? Ja  Nej

14. Har du nogensinde været i fængsel, på hospital eller på behandlingscenter på grund af dit brug? Ja  Nej
15. Påvirker dit brug din søvn eller din appetit? Ja  Nej
16. Bliver du skræmt ved tanken om at løbe tør for stoffer? Ja  Nej
17. Føler du, at det er umuligt for dig at leve uden stoffer? Ja  Nej
18. Tvivler du nogensinde på din egen tilregnelighed? Ja  Nej
19. Gør dit stofbrug livet derhjemme ulykkeligt? Ja  Nej
20. Har du nogensinde troet, at du ikke kunne passe ind sammen med andre eller have det godt uden stoffer? Ja  Nej
21. Er du nogensinde gået i forsvar, følt dig skyldig eller skammet dig over dit stofbrug? Ja  Nej
22. Tænker du meget på stoffer? Ja  Nej

23. Har du haft ubegrundet eller uforklarlig angst? Ja  Nej
24. Har dit stofbrug påvirket dine seksuelle forhold? Ja  Nej
25. Har du nogensinde taget stoffer, du ikke foretrak? Ja  Nej
26. Har du nogensinde brugt stoffer på grund af følelsesmæssig smerte eller stress? Ja  Nej
27. Har du nogensinde fået en overdosis af nogen stoffer? Ja  Nej
28. Fortsætter du med at bruge på trods af negative konsekvenser? Ja  Nej
29. Tror du, at du måske har et stofproblem? Ja  Nej

“Er jeg en addict?” Dette er et spørgsmål, som kun du kan besvare. Vi opdagede, at vi alle sammen havde forskellige antal “ja-svar”. Det præcise antal “ja-svar” var ikke så vigtigt, som hvordan vi følte det indeni, og hvordan addiction havde påvirket vores liv.

Nogle af disse spørgsmål omtaler ikke engang stoffer. Det er fordi addiction er en lumsk sygdom, som påvirker alle områder af vores liv – selv de områder, der umiddelbart ikke ser ud til at have meget med stoffer at gøre. De forskellige stoffer, vi brugte, var ikke så vigtige, som hvorfor vi brugte dem, og hvad de gjorde ved os.

Første gang vi læste disse spørgsmål, var det skræmmende for os at tænke på, at vi måske var addicts. Nogle af os prøvede at affærdige denne tanke ved at sige,

“De spørgsmål, giver ikke mening.”

Eller,

“Jeg er anderledes. Jeg ved, at jeg tager stoffer, men jeg er ikke addict. Jeg har reelle følelsesmæssige, familiemæssige eller jobmæssige problemer.”

Eller,

“Jeg har bare svært ved at klare tingene lige for tiden.”

Eller,

“Jeg bliver i stand til at holde op, når jeg finder den rigtige person, får det rigtige job, osv.”

Hvis du er addict, må du først indrømme, at du har et problem med stoffer, før noget fremskridt hen imod bedring kan gøres. At svare ærligt på disse spørgsmål kan hjælpe dig til at se, hvordan det at bruge stoffer har gjort dit liv u håndterligt. Addiction er en sygdom, der uden bedring, ender med fængsler, institutioner og død. Mange af os kom til Narcotics Anonymous, fordi stofferne ikke længere gjorde det, vi havde behov for, at de skulle gøre. Addiction tager vores stolthed og selvværd, vores familie og kære ja selv vores ønske om at leve. Hvis du ikke er nået til dette punkt i din addiction, er du heller ikke nødt til det. Vi har opdaget, at vores eget private helvede var indeni os selv. Hvis du ønsker hjælp, kan du finde det i Narcotics Anonymous fællesskabet.

“Vi ledte efter en løsning da vi rakte ud og fandt Narcotics Anonymous. Vi kom til vores første NA-møde, slået og uden at ane hvad vi havde i vente. Da vi havde været til et eller flere møder, begyndte vi at fornemme, at folk bekymrede sig om os

og var villige til at hjælpe. Skønt vi sagde til os selv, at vi aldrig ville klare den, gav folk i fællesskabet os håb og fastholdt, at vi kunne opnå bedring. [...] Omgivet af andre addicts indså vi, at vi ikke længere var alene. Bedring er det, der sker på vores møder. Vores liv står på spil. Vi har erfaret, at programmet virker, når vi lader bedring komme i første række. Vi stod overfor tre foruroligende erkendelser:

1. Vi er magtesløse over for for addiction og vores liv er uhåndterlige;
2. Selvom vi ikke er ansvarlige for vores sygdom, er vi ansvarlige for vores bedring;
3. Vi kan ikke længere give mennesker, steder og ting skylden for vores addiction. Vi må stå ansigt til ansigt med vore problemer og vore følelser.

Det ultimative våben i kampen for at opnå bedring er en addict i bedring.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Basis Tekst, *Narcotics Anonymous*



## Velkommen til Narcotics Anonymous

---

*Denne folder blev skrevet for at besvare nogle af dine spørgsmål angående Narcotics Anonymous program. Vores budskab er meget enkelt: Vi har fundet en måde at leve på uden at bruge stoffer, og vi er glade for at dele den med enhver, for hvem stoffer er et problem.*

Velkommen til dit første NA-møde. NA tilbyder addicts en måde at leve stoffrit på. Hvis du ikke er sikker på, at du er addict, skal du ikke bekymre dig om det, bare bliv ved med at komme til vores møder. Du vil få al den tid, som du behøver, til at finde ud af det.

Hvis du er, som mange af os var, da vi kom til vores første NA-møde, er du måske temmelig nervøs og føler, at alle på mødet har opmærksomheden rettet mod dig. I så fald er du ikke den eneste. Mange af os havde det på samme måde.

Det siges, "Hvis du har en knude i maven, så er du sandsynligvis kommet til det rette sted." Vi siger tit, at ingen er kommet ind ad døren til NA ved en fejltagelse. Mennesker, som ikke er addicts, bruger ikke tid på at spekulere over, om de er addicts. De tænker ikke engang på det. Hvis du spekulerer over, om du er addict eller ej, er det måske, fordi du er det. Bare giv dig selv tid til at lytte, når vi deler om, hvordan det har været for os. Måske hører du noget, som lyder velkendt for dig. Det betyder ikke noget, om du har brugt de samme stoffer, som andre nævner. Det er ikke vigtigt, hvilket stof du brugte. Du er velkommen her, hvis du ønsker at stoppe med at bruge. De fleste addicts oplever meget ens følelser, og det er ved at fokusere på lighederne frem for forskellene, at vi er til hjælp for hinanden.

Måske føler du dig håbløs og bange. Måske tænker du, at dette program, ligesom andre ting du har prøvet, ikke vil virke. Eller måske tænker du, at det vil virke for andre, men ikke for dig, fordi du

føler, at du er anderledes end os. Mange af os følte det sådan, da vi første gang kom til NA. På en eller anden måde vidste vi, at vi ikke kunne blive ved med at bruge stoffer, men vi vidste ikke, hvordan vi skulle stoppe eller forblive clean. Vi var alle sammen bange for at give slip på noget, der var blevet så vigtigt for os. Det er en lettelse at opdage, at den eneste betingelse for medlemskab af NA er et *ønske* om stoppe med at bruge.

I starten var de fleste af os mistænksomme og frygtsomme over for det at prøve at gøre tingene på en ny måde. Noget af det eneste, vi var sikre på, var, at vores gamle måder overhovedet ikke virkede. Selv efter vi blev clean, ændrede tingene sig ikke med det samme. Ofte virkede selv vores almindelige gøremål, som det at køre bil eller at bruge telefonen, mærkelige og skræmmende, som om vi var blevet til en, vi ikke kunne genkende. Det er her, fællesskabet og støtten fra andre clean addicts virkelig hjælper os, og vi begynder at sætte vores lid til andre for at få den tryghed, vi så desperat behøver.

Du tænker måske allerede, "Ja, men..." eller, "Hvad hvis...?" Selv om du er i tvivl, så kan du bruge disse simple forslag til at begynde med. Deltag i så mange NAMøder, som du kan og saml en liste med NA-telefonnumre til regelmæssigt brug, især når trangene til stoffer er stor. Fristelsen er ikke begrænset til de dage og timer, hvor møder foregår. Vi er clean i dag, fordi vi rakte ud efter hjælp. Det, der hjalp os, kan hjælpe dig. Så vær ikke bange for at ringe til en anden addict i bedring.

Den eneste måde at undgå tilbagevenden til aktiv addiction er at undlade at tage det første stof. Det mest naturlige for en addict, er at bruge stoffer. For at kunne afstå fra at bruge stemnings- og sindsændrende kemikalier var de fleste af os nødt til at undergå drastiske fysiske, psykiske, følelsesmæssige og åndelige forandringer. NA's Tolv Trin tilbyder os en måde, hvorpå vi kan forandre os. Som en har sagt, "Du kan måske blive clean bare ved at komme til møderne. Men hvis du ønsker at forblive clean og at opleve

bedring, så bliver du nødt til at praktisere de Tolv Trin." Dette er mere, end vi kan gøre alene. I NA-fællesskabet støtter vi hinanden i vores anstrengelser for at lære og at praktisere en ny måde at leve på, som holder os raske og stoffri.

På dit første møde vil du møde folk med forskellig længde af cleantime. Måske undrer du dig over, hvordan de har kunnet forblive clean så længe. Du vil få en forståelse for, hvordan det virker, hvis du bliver ved med at komme til NA-møder og forbliver clean. Der er en gensidig respekt og medfølelse blandt clean addicts, fordi vi alle har været nødt til at overvinde addictionens elendighed. Vi elsker og støtter hinanden i vores bedring. NA's program består af åndelige principper, som vi har opdaget, hjælper os til at forblive clean. Intet vil blive krævet af dig, men du vil få mange forslag. Dette fællesskab giver os mulighed for at give dig det, som vi har fundet – en clean måde at leve på. Vi ved, at vi er nødt til, at "give det videre for at kunne beholde det."

Så velkommen! Vi er glade for, at du nåede herhen og håber, at du bestemmer dig for at blive. Du bør være opmærksom på, at du vil høre Gud blive nævnt på NA-møder. Det, vi henviser til, er en Magt større end os selv, som gør det muligt, der syntes umuligt. Vi fandt denne Magt her i NA, i programmet, til møderne og i menneskene. Dette er det åndelige princip, som har virket for os, så vi kan leve stoffri en dag ad gangen, og hvis en dag er for lang så fem minutter ad gangen. Sammen kan vi gøre det, som vi ikke kunne gøre alene. Vi inviterer dig til at bruge af vores styrke og vores håb, indtil du finder dit eget. Der vil komme en tid, hvor du måske også ønsker at dele det, som frit blev givet til dig med andre.

**KOM TILBAGE – DET VIRKER!**

## Til nykommeren

---

NA er et ikke-kommercielt fællesskab eller samfund af mænd og kvinder, for hvem stoffer var blevet et væsentligt problem. Vi er addicts i bedring, som mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at forblive clean. Vi har intet indmeldelsesgebyr eller kontingent. Den eneste betingelse for medlemskab er et ønske om at stoppe med at bruge.

Du behøver ikke at være clean, når du kommer hertil, men efter dit første møde foreslår vi, at du bliver ved med at komme tilbage og kommer tilbage clean. Du er ikke nødt til at vente på en overdosis eller en fængselsdom for at få hjælp fra NA. Addiction er ikke en håbløs tilstand, fra hvilken der ikke er nogen bedring. Det er muligt at overvinde trangen til at bruge stoffer ved hjælp af Narcotics Anonymous Tolvtrinsprogram og fællesskabet af addicts i bedring.

Addiction er en sygdom, der kan ramme hvem som helst. Nogle af os brugte stoffer, fordi vi nød dem, mens andre af os brugte for at undertrykke følelser, vi allerede havde. Andre af os led af fysiske eller psykiske skavanker og blev afhængige af medicin, som blev ordineret mod disse. Nogle af os gik sammen med "flokkene" og brugte stoffer et par gange for at være seje for senere at finde ud af, at vi ikke kunne stoppe igen.

Mange af os prøvede at overvinde addictionen. Nogle gange var det muligt at opnå en midlertidig lindring, men som regel sank vi efterfølgende dybere ned i addictionens hængedynd.

Omstændighederne betyder i virkeligheden ikke så meget. Addiction er en fremadskridende sygdom ligesom sukkersyge. Vi er allergiske over for stoffer. Vores endeligt er altid det samme: Fængsler, institutioner eller død. Hvis livet er blevet u håndterligt, og du ønsker at leve uden at være nødt til at bruge stoffer, har vi fundet en måde. Her er Narcotics



Anonymous Tolv Trin, som vi bruger hver dag til at hjælpe os med at overvinde vores sygdom.

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for vores addiction, at vores liv var blevet u håndterlige.
2. Vi kom til at tro på, at en Magt større end os selv kunne genskabe vores tilregnelighed.
3. Vi tog en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen fra Gud, *som vi opfattede Ham*.
4. Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk status over os selv.
5. Vi indrømmede for Gud, os selv og et andet menneske, vore fejls sande natur.
6. Vi var fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter.
7. Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores utilstrækkeligheder.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.

9. Vi gjorde det godt igen direkte over for disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med at gøre personlig status og når vi fejlede, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, *som vi opfattede Ham*, idet vi bad kun om kendskab til Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Da vi havde haft en åndelig opvågning som resultat af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab til addicts og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Bedring er ikke bare det at være clean. Når vi afstår fra alle stoffer – ja, det gælder også alkohol og hash – kommer vi til at stå ansigt til ansigt med følelser, som vi aldrig har kunnet håndtere med held. Vi oplever endda følelser, som vi ikke var i stand til at føle førhen. Vi er nødt til at

blive villige til at møde gamle og nye følelser, efterhånden som de kommer.

Vi lærer at opleve følelser og indser, at de ikke kan skade os, med mindre vi handler på dem. I stedet for at handle på dem, ringer vi til et NA-medlem, hvis vi oplever følelser, som vi ikke kan håndtere. Når vi deler, lærer vi at arbejde os igennem det. Muligvis har andre NA-medlemmer haft en lignende oplevelse og kan fortælle, hvad der virkede for dem. Husk, en addict alene er i dårligt selskab.

De Tolv Trin, nye venner og sponsorer hjælper os med at tackle disse følelser. I NA bliver vores glæder mangedoblet, når vi deler om gode dage, og vores sorger bliver formindsket, når vi deler om dårlige. For første gang i vores liv er vi ikke nødt til at opleve noget alene. Nu da vi har en gruppe, er vi i stand til at udvikle et forhold til en Højere Magt, som altid kan være med os.

Vi foreslår, at du kigger efter en sponsor, så snart du lærer medlemmerne i dit område at kende. Det er et privilegium at blive bedt om at være sponsor for et nyt medlem, så tøv ikke med at spørge nogen. Sponsorship er for begge parter

en berigende oplevelse. Vi er her alle for at hjælpe og for at blive hjulpet. For at kunne vedligeholde vores evne til at fungere uden stoffer og vores udvikling i NA-programmet, er vi, som er i bedring, nødt til at dele med dig, hvad vi har lært.

Dette program tilbyder håb. Det eneste du skal medbringe er et ønske om at stoppe med at bruge og villighed til at prøve denne nye måde at leve på.

Kom til møder, lyt med et åbent sind og stil spørgsmål. Få telefonnumre og brug dem. Forbliv clean, bare for i dag.

Tillad os også at minde dig om, at dette er et *anonymt* program og din anonymitet vil blive respekteret i dybeste fortrolighed. "Vi er ikke interesserede i, hvad eller hvor meget du brugte, hvem dine forbindelser var, hvad du har lavet før i tiden, hvor meget eller hvor lidt du ejer, men kun i hvad du vil gøre ved dit problem, og hvordan vi kan hjælpe."

## En anden synsvinkel

---

Der er sikkert lige så mange definitioner på addiction som måder at tænke på. De kommer både fra forskning og personlige erfaringer. Det er da heller ikke overraskende, at vi hører om mange direkte uoverensstemmelser mellem definitionerne. Nogle passer bedre til de iagttagede og velkendte kendsgerninger end andre gør. Kan vi acceptere dette som en kendsgerning, burde en anden synsvinkel måske undersøges. Vi håber på den måde at opdage en mere grundlæggende måde, der er fælles for alle addictioner og mere pålidelig, hvorefter vi bedre vil blive i stand til at tale sammen. Hvis vi i højere grad kan nå til en fælles forståelse for, *hvad addiction ikke er*, så vil *hvad den er* måske fremstå mere klart.

Måske kan vi blive enige om nogle hovedpunkter.

## **1. Addiction er ikke frihed.**

Selve karakteren af vores sygdom og dens kendte symptomer bekræfter denne kendsgerning. Vi, addicts, sætter personlig frihed højt. Måske er det, fordi vi ønsker den så stærkt, og oplever den så sjældent, når vores sygdom udvikler sig. Selv i perioder med afholdenhed er friheden begrænset. Vi er aldrig helt sikre på, om vores handlinger er baseret på et bevidst ønske om fortsat bedring eller et ubevidst ønske om at vende tilbage til at bruge. Vi forsøger at manipulere med folk og forhold og kontrollere alle vores handlinger. Herved ødelægger vi spontaniteten, som er en uadskillelig del af friheden. Vi er ikke i stand til at indse, at behovet for kontrol udspringer af frygt for at miste kontrollen. Denne frygt, der er delvist baseret på tidligere nederlag og skuffelser i forsøget på at løse livets besværligheder, forhindrer os i at træffe meningsfulde valg. De valg, som ville fjerne præcis den frygt, der blokerer os.

## **2. Addiction er ikke personlig vækst.**

De monotone, vanemæssige, rituelle, tvangsmæssige og besættende rutiner, som udgør aktiv addiction, efterlader os ude af stand til at tænke, handle eller reagere meningsfuldt. Personlig vækst er målbevidst adfærd og skabende handling. Dette forudsætter valg, forandring og kapacitet til at stå ansigt til ansigt med livet på livets betingelser.

## **3. Addiction er ikke velvilje.**

Addiction isolerer os fra mennesker, steder og ting udenfor vores verden af at skaffe, bruge og at finde måder og metoder til at fortsætte processen. Fjendtlige og bitre, selvcentrerede og selvoptagede afskærer vi os fra alle andre interesser, efterhånden som vores sygdom udvikler sig. Vi lever i frygt og mistænksomhed over for de selv samme mennesker, som vi skal bruge for at få dækket vores behov. Dette berører alle områder af vore liv. Alt, der ikke er fuldstændigt velkendt, bliver

fremmed og farligt. Vores verden skrumpet ind og isolation er resultatet. Dette kan meget vel være vores lidelses sande natur.

Alt, hvad der her er sagt, kunne summeres op i, at...

#### **4. Addiction er ikke en måde at leve på.**

En addicts syge og selvsøgende, selvcentrerede og indelukkede verden kan næppe kaldes en måde at leve på. Det er allerhøjest en måde at overleve på for en tid. Selv denne begrænsede tilværelse er en vej, fyldt med desperation, ødelæggelse og død.

Ethvert menneske, som søger åndelig tilfredsstillelse, behøver præcis de ting, som addiction mangler: *Frihed og velvilje, skabende handling og personlig vækst.*

I frihed er livet en meningsfuld, forandrende og fremadrettet proces med en rimelig forventning om en virkeliggørelse af vores ønsker og en forståelse af vores personlige selv. Her er tale om åndelige fremskridt, som resultat af dagligt at praktisere NA's Tolv Trin.



Velvilje er en handling, der omfatter andre end os selv. Vi anser andre for at være lige så vigtige i deres egne liv, som vi er det i vores. Det er svært at sige, om velvilje er nøglen til empati eller omvendt. Hvis vi accepterer empati som evnen til at se os selv i andre, uden at vi mister vores egen identitet, så genkender vi lighederne hos hinanden. Hvis vi har accepteret os selv, hvordan kan vi så afvise en anden? Hengivenhed kommer af at se lighederne. Intolerance er et resultat af forskelle, som vi ikke vil acceptere.

Personlig vækst kræver både frihed og velvilje til samarbejde med andre. Vi indser, at vi ikke kan leve alene, og at personlig vækst også er medmenneskelig vækst. For at finde en bedre balance undersøger vi personlige, sociale og åndelige såvel som materielle værdier. Modenhed ser ud til at kræve en sådan vurdering.

I aktiv addiction er vanvid, institutioner og død det eneste endelige. I bedring er alting muligt ved hjælp af en Højere Magt og NA's Trin.

Skabende handling er ikke en mystisk metode, selvom det er et personligt arbejde at genoprette eller gendanne vores syge og splittede personligheder. Ofte er det bare at handle spontant på de fornemmelser og følelser, som vi tror vil gavne andre eller os selv. Her er det, at mange grundlæggende handlingsprincipper bliver tydelige. Så er det, vi er i stand til at træffe beslutninger, der er baseret på principper, der har værdi for os selv.

Behovet for en Højere Magt, som vi hver især opfatter den, gør formålet med Narcotics Anonymous Tolv Trin klart og giver selvrespekt og selvtillid. Vi ved, at vi hverken er andre over- eller underlegne. Vores virkelige værdi ligger i at være os selv. Frihed under ansvar for os selv og vores handlinger ser ud til at være det vigtigste i vores liv. Vi beholder og udvider vores frihed ved daglig praksis. Dette er den skabende handling, som aldrig slutter. Velvilje er begyndelsen på al åndelig vækst. Den leder til hengivenhed og kærlighed i alle vores handlinger.

Disse tre mål: *Frihed, skabende handling og velvilje* bringer forandringer, hvis resultat vi ikke kan forudsige eller kontrollere, når vi uden at stræbe efter personlig gevinst deltager i service i fællesskabet. Derfor er service også en Magt større end os med afgørende betydning for alle.

**Min taknemmelighed taler når  
jeg drager omsorg,  
og når jeg deler med andre –  
“på NA måden”**

## Sådan virker det

---

*Hvis du vil have det, vi har at tilbyde og er villig til at gøre den indsats, der skal til for at få det, så er du klar til at tage visse trin. Disse er principperne, som gjorde vores bedring mulig.*

- 1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for vores addiction, at vores liv var blevet uhåndterlige.*
- 2. Vi kom til at tro på, at en Magt større end os selv kunne genskabe vores tilregnelighed.*
- 3. Vi tog en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen fra Gud, som vi opfattede Ham.*
- 4. Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk status over os selv.*
- 5. Vi indrømmede for Gud, os selv og et andet menneske, vore fejls sande natur.*
- 6. Vi var fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter.*

7. Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores utilstrækkeligheder.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Vi gjorde det godt igen direkte over for disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med at gøre personlig status og når vi fejlede, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, som vi opfattede Ham, idet vi bad kun om kendskab til Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Da vi havde haft en åndelig opvågning som resultat af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab til addicts og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Dette lyder som en stor opgave og vi kan ikke gøre det hele på én gang. Vi blev ikke addicterede på én dag, så husk – tag det roligt.

Der er en ting mere end noget andet, der kan besejre os i vores bedring: Det er en ligegyldig

eller intolerant holdning til åndelige principper. Tre af disse er uundværlige: Ærlighed, et åbent sind og villighed. Med disse er vi godt på vej.

Vi føler, at vores fremgangsmåde over for sygdommen addiction er fuldstændig realistisk, for den terapeutiske værdi af én addict som hjælper en anden er uden sidestykke. Vi føler, at vores måde er praktisk, for en addict kan bedst forstå og hjælpe en anden addict. Vi tror på, at des hurtigere vi står ansigt til ansigt med vores daglige problemer i vores samfund, des hurtigere bliver vi acceptable, ansvarlige og produktive medlemmer af dette samfund.

Den eneste måde at undgå tilbagevenden til aktiv addiction er at undlade at tage det første stof. Hvis du er som os, ved du, at én er for mange og tusind aldrig nok. Vi lægger stor vægt på dette, for vi ved, at når vi bruger stoffer af hvilken som helst slags eller erstatter et med et andet, slipper vi vores addiction løs igen.

At tænke på alkohol, som anderledes end andre stoffer, har forårsaget tilbagefald for en hel del addicts. Før vi kom til NA, betragtede mange af os alkohol som værende anderledes,

*men vi har ikke råd til at være forvirrede på dette punkt. Alkohol er et stof. Vi er mennesker med sygdommen addiction, som må afstå fra alle stoffer for at opnå bedring.*

Her er nogle af de spørgsmål, vi har stillet os selv: Er vi sikre på, at vi ønsker at stoppe med at bruge? Forstår vi, at vi ikke har nogen reel kontrol over stofferne? Erkender vi, at vi i det lange løb ikke brugte stoffer – de brugte os? Overtog fængsler og institutioner styringen af vores liv på forskellige tidspunkter? Accepterer vi fuldt ud det faktum, at alle vores forsøg på at stoppe eller på at kontrollere vores brug mislykkedes? Ved vi, at vores addiction ændrede os til nogen, vi ikke ønskede at være: Uærlige, bedrageriske og egenrådige mennesker i strid med os selv og vores medmennesker? Tror vi virkelig på, at vi er mislykkedes som stofbrugere?

Da vi brugte, blev virkeligheden så smertefuld, at glemslen var at foretrække. Vi prøvede at holde andre mennesker i uvidenhed om vores smerte. Vi isolerede

os og levede i fængsler, som vi byggede af ensomhed. I desperation søgte vi hjælp i Narcotics Anonymous. Når vi kommer til NA, er vi gået fysisk, psykisk og åndeligt fallit. Vi har lidt så længe, at vi er villige til at gøre hvad som helst for at forblive clean.

Vores eneste håb er at efterleve eksemplet hos de, der har set vores dilemma i øjnene og fundet en udvej. Uanset hvem vi er, hvor vi kom fra, eller hvad vi har lavet, så accepteres vi i NA. Vores addiction giver os et fælles grundlag for at forstå hinanden.

Som resultat af at gå til nogle få møder begynder vi at føle, at vi endelig hører til et sted. Det er på disse møder, at vi bliver introduceret til Narcotics Anonymous Tolv Trin. Vi lærer at arbejde med trinene i den rækkefølge, de er skrevet og at bruge dem hver dag. Trinene er vores løsning. De er vores overlevelsesudstyr. De er vores forsvar imod addiction, som er en dødelig sygdom. Vores trin er de principper, som gør vores bedring mulig.



## Trin Et

*"Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for vores addiction, at vores liv var blevet uhåndterlige."*

Det er ligegyldigt, hvad eller hvor meget vi brugte. I Narcotics Anonymous er det at forblive clean nødt til at komme i første række. Vi indser, at vi ikke både kan bruge stoffer og leve. Når vi indrømmer vores magtesløshed og vores manglende evne til at håndtere vores egne liv, åbner vi døren til bedring. Ingen kunne overbevise os om, at vi var addicts. Det er en indrømmelse, vi er nødt til at gøre over for os selv. Når nogle af os tvivler, stiller vi os selv dette spørgsmål, "Kan jeg kontrollere mit brug af nogen som helst former for sinds- eller stemningsændrende kemikalier?".

De fleste addicts vil indse, at kontrol er umulig, i samme øjeblik det bliver foreslået. Vi opdager, at vi aldrig har kunnet kontrollere vores brug på noget som helst tidspunkt.

Dette viser helt klart, at en addict ikke har kontrol over stoffer. Magtesløshed betyder at bruge stoffer mod vores vilje. Hvordan kan vi sige til os selv, at vi har kontrol over stoffer, hvis vi ikke kan stoppe med at bruge? Når vi siger, "Vi har overhovedet ikke noget valg", handler det om vores manglende evne til at stoppe med at bruge – selv med den største viljestyrke og det inderligste ønske. Men vi har alligevel et valg, når vi ikke længere prøver at retfærdiggøre vores brug.

Vi var ikke fyldt med kærlighed eller ærlighed, et åbent sind eller villighed, da vi snublede ind i dette fællesskab. Vi kom til et punkt, hvor vi på grund af fysisk, psykisk og åndelig smerte ikke længere kunne fortsætte med at bruge. Vi blev villige, da vi var slået.

Vores manglende evne til at kontrollere vores brug af stoffer er et symptom på sygdommen addiction. Vi er ikke kun magtesløse over for stoffer, men også over for vores addiction. Vi er nødt til at indrømme dette faktum for at komme

i bedring. Addiction er en fysisk, psykisk og åndelig sygdom, der påvirker alle områder af vores liv.

Vores sygdoms fysiske aspekt er den tvangsmæssige brug af stoffer og den manglende evne til at stoppe med at bruge, når først vi er begyndt. Vores sygdoms psykiske aspekt er besættelsen og den overvældende trang til at bruge, selv når vi ødelægger vores liv. Vores sygdoms åndelige aspekt er vores totale selvcentring. Vi følte, vi kunne stoppe, når som helst vi ville, selv om alle kendsgerninger pegede på det modsatte. Fornægtelse, erstatning, rationalisering, retfærdiggørelse, mistillid, skyldfølelse, forlegenhed, forladthed, fornedrelse, isolation, tab af kontrol – alle er de resultater af vores sygdom. Vores sygdom er fremadskridende, uhelbredelig og dødelig. Det er en lettelse at indse, vi har en sygdom – ikke en moralsk brist.

Vi er ikke ansvarlige for vores sygdom, men vi er ansvarlige for vores bedring. De fleste af os prøvede på egen hånd at stoppe

med at bruge, men vi kunne hverken leve med eller uden stoffer. Til sidst indså vi, at vi var magtesløse over for vores addiction.

Mange af os forsøgte at stoppe med at bruge på ren og skær viljestyrke. Det var kun en midlertidig løsning. Vi indså, at viljestyrke alene ikke var holdbar. Vi prøvede utallige andre midler – psykiatere, hospitaler, behandlingsinstitutioner, elskere, nye byer og nye jobs. Det var forgæves. Vi begyndte at indse, at vi havde lukket det mest skandaløse sludder ud, for at retfærdiggøre det rod, vi havde lavet i vores liv med stoffer.

Grundlaget for vores bedring er i fare, indtil vi giver slip på alle vores forbehold. Forbehold berøver os de fordele, dette program tilbyder. Vi overgiver os ved at frigøre os fra alle forbehold. Da og kun da kan vi hjælpes til bedring fra sygdommen addiction.

Spørgsmålet er, "Hvis vi er magtesløse, hvordan kan Narcotics Anonymous så hjælpe?". Vi begynder med at bede om hjælp. Fundamentet for vores program er indrømmelsen af, at vi ikke selv har

magt over addiction. Når vi kan acceptere denne kendsgerning, er vi igennem første del af Trin Et.

Vi må gøre endnu en indrømmelse, før vi har et fuldstændigt fundament. Hvis vi stopper her, vil vi kun kende halvdelen af sandheden. Vi er fantastiske til at manipulere med sandheden. Vi siger på den ene side, "Ja, jeg er magtesløs over for min addiction", og på den anden side, "Når jeg får samling på mit liv, kan jeg styre stofferne." Sådanne tanker og handlinger førte os tilbage til aktiv addiction. Det faldt os aldrig ind at spørge, "Hvis vi ikke kan kontrollere vores addiction, hvordan kan vi så kontrollere vores liv?". Vi havde det elendigt uden stoffer, og vores liv var blevet u håndterlige.

Det er let at se, at uarbejdsdygtighed, ensomhed og ødelæggelse kendetegner et u håndterligt liv. Som regel er vores familier skuffede, ulykkelige og forvirrede over vores handlinger. De forlader eller afskriver os ofte. Vores liv bliver ikke håndterlige, fordi vi får arbejde, bliver

socialt accepterede eller genforenede med vores familier. Social accept er ikke det samme som bedring.

Vi opdagede, at vi var nødt til enten fuldstændigt at forandre vores gamle måde at tænke på eller at vende tilbage til at bruge. Når vi yder vores bedste, virker det for os, på samme måde som det har virket for andre. Vi begynder at forandre os, når vi ikke længere kan holde vores gamle adfærd ud. Fra det tidspunkt begynder vi at forstå, at hver en clean dag er en succesfuld dag, uanset hvad der sker. Overgivelse betyder, at vi ikke længere er nødt til at kæmpe. Vi accepterer vores addiction og livet, som det er. Vi bliver villige til at gøre hvad som helst, der er nødvendigt for at forblive clean, selv de ting vi ikke kan lide at gøre.

Indtil vi tog Trin Et, var vi fulde af frygt og tvivl. Mange af os følte os på dette tidspunkt fortabte og forvirrede. Vi følte os anderledes. Ved at arbejde med dette trin bekræftede vi, at vi havde overgivet os til NA's principper. Det er først, når vi har overgivet os, at vi bliver i stand til at over-

vinde fremmedgørelsen ved addiction. Hjælp til addicts begynder først, når vi er i stand til at indrømme det fuldstændige nederlag. Det kan være skræmmende, men det er fundamentet, som vi bygger vores liv på.

Trin Et betyder, at vi ikke er nødt til at bruge. Det er en stor frihed. Det tog tid for nogle af os at indse, at vores liv var blevet uhåndterlige. For andre var uhåndterligheden det eneste, der stod dem klart. Vi vidste i vores hjerter, at stoffer havde magten til at forandre os til nogen, vi ikke ønskede at være.

Når vi er clean og arbejder med dette trin, bliver vi befriet fra vores lænker. Dog virker ingen af trinene ved magi. Vi fremsiger ikke bare trinenes ordlyd. Vi lærer at leve dem. Vi ser med egne øjne, at programmet har noget at tilbyde os.

Vi har fundet håb. Vi kan lære at fungere i den verden, vi lever i. Vi kan finde mening og formål i livet og blive reddet fra vanvid, fordærv og død.

Når vi indrømmer vores magtesløshed og manglende evne til at håndtere vores

eget liv, åbner vi døren for, at en Magt større end os selv kan hjælpe os. Det er ikke, hvor vi var, der tæller, men hvor vi er på vej hen.

## **Trin To**

*"Vi kom til at tro på, at en Magt større end os selv kunne genskabe vores tilregnelighed."*

Andet Trin er nødvendigt, hvis vi forventer at opnå vedvarende bedring. Første Trin efterlader os med et behov for at tro på noget, som kan hjælpe os af med følelsen af magtesløshed, ubrugelighed og hjælpeløshed.

Første Trin har efterladt et tomrum i vores liv. Vi er nødt til at finde noget, som kan udfylde det tomrum. Det er formålet med Andet Trin.

Nogle af os tog ikke dette trin alvorligt i starten. Vi gik let hen over det, blot for at opdage, at de næste trin ikke virkede, før vi havde arbejdet med Andet Trin. Selv når vi indrømmede, at vi behøvede hjælp mod vores stofproblem, ville mange



af os ikke indrømme behovet for tro og tilregnelighed.

Vi har en sygdom, som er fremadskridende, uhelbredelig og dødelig. På den ene eller anden måde gik vi ud og købte vores ødelæggelse på afbetaling! Vi har alle sammen et tilfælles – fra junkien, der hugger tegnebøger til den lille, søde og gamle dame, der besøger to eller tre læger for at få lovlige recepter – og det er, at vi søger vores selvdestruktion en pakke, en flaske eller nogle få piller ad gangen, indtil vi dør. Det er i hvert fald en del af vanviddet ved addiction. Måske virker prisen højere for en addict, der prostituerer sig for et fix, end den gør for en addict, som bare lyver for en læge. I sidste ende betaler de begge med livet for deres sygdom. Vanvid er at gentage de samme fejltagelser og forvente andre resultater.

Mange af os indser, når vi når frem til programmet, at vi gang på gang vendte tilbage til at bruge, selv om vi vidste, at vi ødelagde vores liv. Vanvid er at bruge stoffer dag efter dag, velvidende at det eneste vi opnår, er fysisk og psykisk ødelæggelse.

Det mest åbenlyse vanvid ved sygdommen addiction er besættelsen af at bruge stoffer.

Spørg dig selv, om du synes det ville være vanvittigt at gå hen til en eller anden og sige, "Påfør mig venligst et hjerteanfald eller udsæt mig for en dødelig ulykke?". Hvis du er enig i, at det er vanvittigt, skulle du ikke have problemer med Andet Trin.

Det første, vi gør i dette program, er at stoppe med at bruge stoffer. På det tidspunkt begynder vi at føle smerten ved at leve uden stoffer eller noget til at erstatte dem. Smerten tvinger os til at søge en Magt større end os selv, der kan befri os fra besættelsen til at bruge.

Processen med at komme til at tro er ens for de fleste addicts. De fleste af os manglede et velfungerende forhold med en Højere Magt. Vi begynder at udvikle det forhold, når vi blot indrømmer muligheden af en Magt større end os selv. De fleste af os har ingen problemer med at indrømme, at addiction var en ødelæggende kraft i vores liv. Vores største anstrengelser resulterede i endnu større ødelæggelse og fortvivlelse. På et tids-

punkt indså vi, at vi behøvede hjælp fra en Magt større end vores addiction. Vores forståelse af en Højere Magt er op til os selv. Ingen skal bestemme for os. Vi kan kalde den Højere Magt for gruppen, programmet, eller vi kan kalde den Gud. De eneste retningslinjer, der bliver foreslået er, at denne Magt er kærlig, omsorgsfuld og større end os selv. Vi behøver ikke være religiøse for at acceptere denne ide. Hovedsagen er, at vi åbner vores sind for dét at tro. Måske har vi svært ved det, men med et åbent sind finder vi før eller senere den hjælp, vi behøver.

Vi talte med og lyttede til andre. Vi så andre i bedring, og de fortalte os, hvad der virkede for dem. Vi begyndte at se beviser på en Magt, der ikke fuldt ud kunne forklares. Stillet over for med disse beviser, begyndte vi at acceptere eksistensen af en Magt større end os selv. Vi kan bruge denne Magt – længe før vi forstår den.

Efterhånden som vi ser sammentræf og mirakler ske i vores liv, bliver accept til tillid. Vi begynder at blive fortrolige med, at vores Højere Magt er en kilde til styrke.

Vi begynder at overvinde vores frygt for livet, efterhånden som vi lærer at have tillid til denne Magt.

Processen med at komme til at tro genskaber vores tilregnelighed. Styrken til at handle kommer fra denne tro. Vi er nødt til at acceptere dette trin for at kunne begynde rejsen mod bedring. Når vores tro er vokset, er vi parate til Trin Tre.

## **Trin Tre**

*"Vi tog en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen hos Gud, som vi opfattede Ham."*

Som addicts lagde vi mange gange vores vilje og vores liv over til en destruktiv magt. Vores vilje og vores liv var kontrolleret af stoffer. Vi var fanget af behovet for den umiddelbare tilfredsstillelse, som stofferne gav os. Dengang var hele vores væsen og krop, sind og ånd domineret af stoffer. I et stykke tid var det behageligt, men så begyndte euforien at aftage, og vi så den grimme side af addictionen. Vi

opdagede, at jo højere vores stoffer løftede os op, jo dybere bragte de os ned. Vi stod overfor to muligheder: Enten led vi smerten fra abstinenserne, eller tog flere stoffer.

For os alle kom den dag, hvor vi ikke længere havde noget valg. Vi var nødt til at bruge. Da vi havde givet vores liv og vilje over til vores addiction, ledte vi i ren desperation efter en anden vej. I Narcotics Anonymous beslutter vi at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen hos Gud, som vi opfatter Ham. Det er et kæmpeskridt. Vi behøver ikke være religiøse. Enhver kan tage dette skridt. Her kræves kun villighed. Det eneste nødvendige er, at vi åbner døren for en Magt, større end os selv.

Vores forestilling om Gud kommer ikke fra en troslære, men fra det vi tror på og fra det, der virker for os. Mange af os opfatter simpelthen Gud som den kraft, der holder os clean. Retten til en Gud, efter din opfattelse, er fuldstændig og uden forbehold. Fordi vi har denne ret, er det nødvendigt at være ærlige omkring vores tro, hvis vi skal vokse åndeligt.

Vi opdagede, at det eneste vi behøvede, var at forsøge. Når vi gjorde vores bedste, virkede programmet for os, som det har virket for utallige andre. Tredje Trin siger ikke, "Vi lagde vores vilje og vores liv over til omsorgen hos Gud". Det siger: "*Vi tog en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen hos Gud, som vi opfattede Ham*". Vi traf beslutningen. Den blev ikke truffet af stofferne, vores familier, en tilsynsværge, dommer, terapeut eller læge. Vi traf den! For første gang siden vores første rus har vi selv truffet en beslutning.

Ordet beslutning indebærer handling. Denne beslutning er baseret på tro. Vi er blot nødt til at tro på, at det mirakel, vi ser ske for clean addicts, kan ske for enhver addict, som har et ønske om at forandre sig. Vi indser ganske enkelt, at der findes en kraft til åndelig vækst, som kan hjælpe os til at blive mere tolerante, tålmodige og hjælpsomme for andre. Mange af os har sagt, "Tag min vilje og mit liv. Vejled mig i min bedring. Vis mig, hvordan jeg skal leve." Lettelsen ved at "give slip og lade Gud" hjælper os til at skabe et liv, der er værd at leve.

At overgive sig til en Højere Magts vilje bliver lettere ved daglig praksis. Når vi ærligt forsøger, virker det. Mange af os starter dagen med en enkel bøn om vejledning fra vores Højere Magt.

Selv om vi ved, at det "at lægge over" virker, tager vi måske stadig vores vilje og liv tilbage. Måske bliver vi endda vrede, fordi Gud tillader det. På visse tidspunkter i vores bedring er beslutningen om at bede Gud om hjælp vores største kilde til styrke og mod. Vi kan ikke tage denne beslutning tit nok. Vi overgiver os i stilhed og lader Gud, som vi opfatter Ham, drage omsorg for os.

I starten var vores hoveder fyldt med spørgsmål som, "Hvad vil der ske, når jeg lægger mit liv over? Bliver jeg 'perfekt'?" Vi har måske været mere realistiske end som så. Nogle af os blev nødt til at henvende os til et erfarent medlem af NA og spørge, "Hvordan var det for dig?" Svarene vil variere. De fleste af os mener, at et åbent sind, villighed og overgivelse er nøglerne til dette trin.

Vi har overgivet vores vilje og vores liv til omsorgen fra en Magt større end os selv.

Hvis vi er grundige og oprigtige, vil vi se en forandring til det bedre. Vores frygt bliver mindre, og troen begynder at vokse, efterhånden som vi lærer den sande betydning af overgivelse at kende. Vi kæmper ikke længere mod frygt, vrede, skyld, selvmedlidenhed eller depression. Vi indser, at den Magt, som ledte os til dette program, stadig er med os og vil blive ved med at vejlede os, hvis vi tillader den at gøre det. Vi begynder langsomt at miste håbløshedens lammende frygt. Beviset, for at dette trin virker, viser sig i vores måde at leve på.

Vi er kommet til at nyde at leve clean og ønsker flere af de goder, som NA-fællesskabet har i vente for os. Vi ved nu, at vi ikke kan holde pause i vores åndelige program. Vi vil have alt, hvad vi kan få.

Nu er vi parate til vores første ærlige selvvurdering, og vi begynder på Trin Fire.

## **Trin Fire**

*"Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk status over os selv."*



Formålet med en søgende og frygtløs moralsk status er at skære igennem forvirringen og selvmodsigelserne i vores liv, så vi kan finde ud af, hvem vi virkelig er. Vi står overfor at skulle begynde at leve på en ny måde. Derfor er vi nødt til at komme af med de byrder og fælder, der kontrollerede os og forhindrede vores vækst.

Når vi nærmer os dette trin, er de fleste af os bange for et indre uhyre, der vil ødelægge os, hvis det slippes løs. Denne frygt kan få os til at udsætte vores status eller måske forhindre os i overhovedet at tage dette afgørende trin. Vi har opdaget, at frygt er mangel på tro, og vi har fundet en kærlig, personlig Gud, vi kan henvende os til. Vi behøver ikke længere være bange.

Vi har været eksperter i selvbedrag og rationalisering. Når vi skriver vores status, kan vi overvinde disse forhindringer. En skriftlig status vil åbne op for dele af vores underbevidsthed, der ellers forbliver skjult, selv når vi tænker på eller taler om, hvem vi er. Det er meget lettere at se og sværere at fornægte vores sande natur,

når det hele først er på papir. Ærlig selv-vurdering er en af nøglerne til vores nye måde at leve på.

Lad os se det i øjnene: Da vi brugte, var vi ikke ærlige over for os selv. Vi bliver ærlige over for os selv, når vi indrømmer, at addictionen har besejret os, og vi har brug for hjælp. Det tog lang tid for os at indrømme, at vi var slået. Vi opdager, at vi ikke opnår fysisk, psykisk eller åndelig bedring fra den ene dag til den anden. Trin Fire vil hjælpe os i vores bedring. De fleste af os opdager, at vi hverken var så frygtelige eller vidunderlige, som vi troede. Vi er overraskede over at opdage, at vores status også rummer positive afsnit. Alle, der har længere tid i programmet og har praktiseret dette trin, vil fortælle dig, at Fjerde Trin var et vendepunkt i deres liv.

Nogle af os begår den fejl at betragte Fjerde Trin, som om det er en tilståelse af, hvor forfærdelige vi er – hvor dårlige mennesker vi har været. I denne, vores ny måde at leve på, kan det være farligt at svælge i følelsesmæssig sorg. Det er ikke

formålet med Fjerde Trin. Vi prøver at befri os selv fra at leve i gamle, ubrugelige mønstre. Vi tager Fjerde Trin for at vokse og for at opnå styrke og indsigt. Vi kan gribe Fjerde Trin an på flere måder.

For at have tro og mod til at skrive en frygtløs status er Trin Et, To og Tre den nødvendige forberedelse. Det er en god ide at dele de første tre trin med en sponsor, inden vi begynder. Vi kommer til at føle os trygge med vores forståelse af disse trin. Vi tillader os selv det privilegium at have det godt med det, vi gør. Vi har tumlet rundt i lang tid uden at komme nogle vegne. Nu begynder vi på Fjerde Trin og giver slip på frygten. Vi skriver det ganske enkelt ned, så godt som vi formår på nuværende tidspunkt.

Vi må være færdige med fortiden og ikke klynge os til den. Vi ønsker at se vores fortid i øjnene – se den som den virkelig var – og slippe den, så vi kan leve i dag. For de fleste af os har fortiden været et skelet i skabet. Vi har været bange for at åbne dette skab af frygt for, hvad det ville

gøre mod os. Vi behøver ikke se på fortiden alene. Vores vilje og vores liv er nu i hænderne på vores Højere Magt.

Det virkede umuligt at skrive en grundig og ærlig status. Det var det, så længe vi kun handlede ved vores egen kraft. Vi giver os selv et roligt øjeblik og beder om styrke til at være frygtløse og grundige, før vi skriver.

I Trin Fire begynder vi at komme i kontakt med os selv. Vi skriver om vores negative tilbøjeligheder som for eksempel skyld, skam, samvittighedsnag, selvmedlidenhed, modvilje, nag, bitterhed, vrede, depression, frustration, forvirring, ensomhed, bekymring, bedrag, håbløshed, nederlag, frygt og fornægtelse.

Vi skriver om de ting, der generer os her og nu. Hvis vi har en tendens til at tænke negativt, så giver det at skrive det ned os en mulighed for at se mere positivt på det, der sker.

Hvis vi skal få et nøjagtigt og fuldstændigt billede af os selv, må vores fortrin også med. Det er meget svært for de fleste af os, fordi det er svært at acceptere, at vi har gode

egenskaber. Men uanset hvad så har vi alle sammen fortrin. Mange af dem er først for nyligt fundet – takket være programmet. Det kan være det at være clean, åbensindet, gudsbevidst, ærlig over for andre, accepterende, positiv i handling, villig til at dele, modig, omsorgsfuld, taknemmelig, venlig og gavmild. I øvrigt omfatter vores status som regel oplysninger om vores relationer.

Vi ser på hvordan vi har klaret os tidligere og på vores nuværende adfærd for at se, hvad vi ønsker at beholde, og hvad vi ønsker at kassere. Der er ingen, der tvinger os til at opgive vores elendighed. Dette trin har ry for at være vanskeligt – i virkeligheden er det ganske enkelt.

Vi skriver vores status uden at overveje Femte Trin. Vi arbejder med Trin Fire, som om der ikke er noget Trin Fem. Vi kan skrive alene eller i nærheden af andre, blot vi er trygge ved situationen. Vi kan skrive lige så langt eller kort, som det er nødvendigt. En person med erfaring kan hjælpe. Det vigtige er at skrive en moralsk status. Hvis ordet moral generer os, kan vi kalde det en positiv/negativ status.

Måden at skrive en status på er at skrive den! Vi får ikke skrevet vores status ved at tænke på, tale om eller teoretisere over den. Vi sætter os med en blok og beder om vejledning, tager kuglepennen og begynder at skrive. Alt hvad vi kommer i tanke om, er statusmateriale. Når vi indser, hvor lidt vi har at tabe, og hvor meget vi har at vinde, begynder vi på dette trin.

En tommelfingerregel er, at vi kan skrive for lidt, men aldrig for meget. En status vil tilpasse sig den enkelte. Det kan måske virke vanskeligt eller smertefuldt. Måske virker det umuligt. Måske frygter vi, at kontakten med vores følelser vil udløse en overvældende kædereaktion af smerte og panik. Måske har vi mest lyst til at undgå en status på grund af frygt for nederlag. Vi bliver anspændte, når vi ignorerer vores følelser. Frygten for truende undergang er så stor, at den overskygger vores frygt for nederlag.

En status bliver en lettelse, fordi smerten ved at lave den er mindre end smerten ved at lade være. Vi lærer, at smerte kan være en motiverende faktor i vores

bedring. Således bliver det uundgåeligt at se den i øjnene. På trinmøder virker det, som om alt handler om Fjerde Trin eller om at lave en daglig status. Ved hjælp af statusprocessen bliver vi i stand til at håndtere alle de ting, der kan hobe sig op. Jo mere vi lever vores program, jo mere virker det, som om Gud sætter os i situationer, hvor problemstillinger dukker op. Vi skriver om disse, når de dukker op. Vi begynder at nyde vores bedring, fordi vi har en metode til at fjerne skam, skyld eller nag og bitterhed.

Vi fik afløb for den stress, der engang var spærret inde i os. Låget på vores trykkoger bliver løftet, når vi skriver. Vi bestemmer selv, om vi vil servere indholdet, lægge låget på igen eller smide indholdet væk. Vi behøver ikke længere selv at koge med.

Vi sætter os ned med pen og papir og beder vores Gud om hjælp til at afsløre de defekter, der forårsager smerte og lidelse. Vi beder om mod til at være frygtløse og grundige og til, at denne status må hjælpe os til få orden på vores liv. Når vi beder

og skrider til handling, går det altid bedre for os.

Vi bliver ikke perfekte. Hvis vi var perfekte, ville vi ikke være menneskelige. Det vigtigste er, at vi gør vores bedste. Vi bruger de redskaber, vi har til rådighed, og vi udvikler evnen til at overleve vores følelser. Vi ønsker ikke at miste noget af det, vi har opnået. Vi ønsker at fortsætte i programmet. Det er vores erfaring, at uanset hvor søgende og grundig den er, så har ingen status varig virkning, medmindre den straks bliver fulgt op af et lige så grundigt Femte Trin.

## **Trin Fem**

*"Vi indrømmede for Gud, os selv og et andet menneske, vore fejls sande natur."*

Femte Trin er nøglen til frihed. Det gør os i stand til at leve clean her og nu. Når vi deler om vore fejls sande natur, bliver vi fri til at leve. Vi tager fat på indholdet af vores status, når vi har taget et grundigt Fjerde Trin. Vi får at vide, at hvis vi gem-



mer disse defekter i vores indre, vil de føre os tilbage til at bruge. Hvis vi holder fast i fortiden, bliver vi før eller siden syge, og det afholder os fra at tage del i vores nye måde at leve på. Hvis vi ikke er ærlige, når vi tager Femte Trin, får vi de samme negative resultater, som uærlighed gav os før i tiden.

Trin Fem foreslår, at vi indrømmer for Gud, os selv og et andet menneske vore fejls sande natur. Vi så på vores fejl, undersøgte vores adfærdsmønstre og begyndte at se de dybere aspekter af vores sygdom. Nu sætter vi os og deler vores status med et andet menneske.

Vores Højere Magt vil være med os under vores Femte Trin. Vi modtager hjælp og bliver fri til at se os selv og et andet menneske i øjnene. Det virkede unødvendigt at indrømme vore fejls sande natur over for vores Højere Magt. "Gud ved allerede dette her," rationaliserede vi. Selv om Han allerede ved det, så skal indrømmelsen komme fra vores egen mund, før den virkelig er effektiv. Trin Fem er ikke bare en oplæsning af Trin Fire.

I årevis undgik vi at se os selv som dem, vi i virkeligheden var. Vi skammede os over os selv og følte os isolerede fra resten af verden. Nu da vi har fået fat om den skamfulde del af vores fortid, kan vi smide den ud af vores liv, når vi ser den i øjnene og indrømmer den. Det ville være sørgeligt at skrive det hele ned for bare at proppe det ned i en skuffe. Disse defekter vokser i mørket og dør, når de kommer frem i lyset.

Før vi kom til Narcotics Anonymous, følte vi, at ingen kunne forstå det, vi havde gjort. Vi frygtede, at vi med sikkerhed ville blive afvist, hvis vi nogensinde afslørede os selv, som vi var. De fleste addicts er utrygge ved dette. Vi erkender, at vi har været urealistiske, når vi har følt sådan. De andre medlemmer forstår os virkelig.

Vi må omhyggeligt udvælge den person, som skal høre vores Femte Trin. Vi må være sikre på, at de ved, hvad vi gør, og hvorfor vi gør det. Selv om der ikke er faste regler for, hvem vi vælger, er det vigtigt, at vi har tillid til denne person. Kun fuldstændig tillid til denne persons

integritet og diskretion kan gøre os villige til at være grundige i dette trin. Nogle af os tager vores Femte Trin med en fuldstændig fremmed person, mens andre af os føler os tryggere ved at vælge et medlem af Narcotics Anonymous. Vi ved, det er mindre sandsynligt, at en anden addict vil fordømme eller misforstå os.

Vi vil føle os tilskyndede til at fortsætte, når vi har valgt en fortrolig og sidder alene sammen med vedkommende. Vi ønsker at være bestemte, ærlige og grundige, fordi vi indser, det er et spørgsmål om liv eller død.

Nogle af os prøvede at skjule dele af vores fortid i et forsøg på at finde en nemmere måde at håndtere vores indre følelser på. Måske tror vi, at vi har gjort nok ved at skrive om vores fortid. Vi har ikke råd til denne fejltagelse. Dette trin vil bringe vores motiver og vores handlinger frem i lyset. Vi kan ikke forvente, at disse ting afslører sig selv. Til sidst overvinder vi vores forlegenhed, og vi kan undgå skyldfølelse i fremtiden.

Vi udsætter ikke. Vi er nødt til at være nøjagtige. Vi ønsker at fortælle sandheden

– råt for usødet og så hurtigt som muligt. Der er altid risiko for, at vi overdriver vores fejl. Men det er dog lige så farligt at undervurdere eller rationalisere vores andel i tidligere situationer. Når alt kommer til alt, ønsker vi stadig, at det, vi siger, lyder godt.

Addicts har tendens til at leve hemmelige liv. I mange år dækkede vi over vores lave selvværd ved at gemme os bag et falsk image, som vi håbede ville narre folk. Desværre narrede vi allermest os selv. Indvendigt gemte vi i virkeligheden på en skrøbelig og usikker person, selv om vi ofte udvendigt virkede attraktive og selvsikre. Maskerne må falde. Vi deler vores status, som den er skrevet. Vi udelader intet. Vi fortsætter med at gribe dette trin an med ærlighed og grundighed, indtil vi er færdige. Det er en stor lettelse at slippe af med alle vores hemmeligheder og at dele fortidens byrde.

Mens vi deler dette trin, vil lytteren som regel også dele noget af sin historie. Vi finder ud af, at vi ikke er enestående. Når

vi opdager den accept, vores fortrolige udviser, indser vi, at vi kan accepteres præcis som vi er.

Vi bliver måske aldrig i stand til at huske alle vores tidligere fejltagelser. Alligevel gør vi vores bedste, så grundigt vi kan. Vi begynder at opleve ægte, personlige følelser af åndelig karakter. Hvor vi før havde åndelige teorier, begynder vi nu at vågne op til en åndelig virkelighed. Denne, vores første vurdering, afslører som regel nogle adfærdsmønstre, vi ikke bryder os specielt meget om. Når vi vælger at stå ansigt til ansigt med disse mønstre og bringe dem frem i lyset, bliver det muligt for os at forholde os konstruktivt til dem. Vi kan ikke foretage disse forandringer alene. Vi får brug for hjælp fra Gud, som vi opfatter Ham og Narcotics Anonymous-fællesskabet.

## **Trin Seks**

*"Vi var fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter."*

Hvorfor bede om noget, før vi er parate til det? Det ville være at bede om problemer. Utallige gange har addicts søgt belønning for hårdt arbejde uden at have udført det. Villighed er det, vi stræber efter i Trin Seks. Hvor oprigtigt vi arbejder med dette trin vil stå i forhold til vores ønske om forandring.

Ønsker vi virkelig at slippe af med vores modvilje, vrede og frygt? Mange af os klynger os til vores frygt eller tvivl, selvhad eller had, fordi en velkendt smerte giver en slags forvrænget sikkerhed. Det virker sikrere at holde på det, vi kender, end at søge det ukendte.

At give slip på karakterdefekter bør gøres med beslutsomhed. Deres krav svækker os, og derfor lider vi. Hvor vi var stolte, opdager vi nu, at vi ikke kan slippe af sted med arrogance. Hvis vi ikke er ydmyge, bliver vi ydmyget. Vi indser, at vi aldrig bliver tilfredse, hvis vi er grådige. Før vi tog Trin Fire og Fem, kunne vi svælge i frygt eller vrede, uærlighed eller selvmedlidenhed. Hvis vi svælger i disse

karakterdefekter, bliver vores evne til at tænke logisk formørket. Selviskhed bliver en utålelig, destruktiv lænke, der binder os til vores dårlige vaner. Vores defekter dræner os for al vores tid og energi.

Vi gennemgår vores status i Fjerde Trin og ser grundigt på, hvad defekterne gør ved vores liv. Vi begynder at længes efter frihed fra dem. Vi beder eller bliver på anden måde villige, parate og i stand til at lade Gud fjerne de destruktive træk. Vi har brug for en forandring af personligheden, hvis vi skal forblive clean. Vi ønsker at forandre os.

Vi bør nærme os gamle defekter med et åbent sind. Vi er opmærksomme på dem, og alligevel begår vi de samme fejl og er ude af stand til at bryde de dårlige vaner. I fællesskabet finder vi den type tilværelse, vi selv ønsker. Vi spørger vores venner, "Gav du slip?". Svaret lyder næsten uden undtagelse, "Ja, efter bedste evne." Når vi ser, hvordan vores defekter eksisterer i vores liv og accepterer dem, kan vi give slip på dem og komme videre med vores

nye liv. Vi lærer, at vi vokser, når vi begår nye fejl i stedet for at gentage de gamle.

Når vi praktiserer Trin Seks, er det vigtigt at huske, vi er mennesker. Vi bør ikke sætte urealistiske forventninger til os selv. Dette trin handler om villighed. Villighed er det åndelige princip i Trin Seks. Trin Seks hjælper os til at bevæge os i en åndelig retning. Fordi vi er mennesker, kommer vi ud af kurs.

Oprørskhed er en karakterdefekt, der spolerer os her. Vi behøver ikke miste troen, når vi bliver oprørske. Oprørskhed kan fremkalde ligegyldighed eller intolerance, som dog kan overvindes med en vedvarende indsats. Vi bliver ved med at bede om villighed. Måske bliver vi i tvivl, om Gud finder det passende at befri os, eller om noget vil gå galt. Vi spørger et andet medlem, der siger, "Du er lige der, hvor du skal være." Vi fornyer vores villighed til at få vores defekter fjernet. Vi overgiver os til de simple forslag, programmet tilbyder os. Selv om vi ikke er fuldstændig parate, er vi på vej i den rigtige retning.

Med tiden erstattes stolthed og op-



rørskhed af tro, ydmyghed og accept. Vi kommer til at lære os selv at kende. Vi oplever, at vi vokser til moden bevidsthed. Vi begynder at få det bedre, efterhånden som villighed udvikler sig til håb. Måske får vi for første gang en vision om vores nye liv. Med dette for øje fører vi vores villighed ud i handling og går videre til Trin Syv.

## Trin Syv

*"Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores utilstrækkeligheder."*

Karakterdefekter eller utilstrækkeligheder er det, der giver smerte og elendighed hele vores liv. Hvis de bidrog til vores sundhed og lykke, var vi ikke nået til en så desperat tilstand. Vi måtte blive parate til, at Gud, som vi opfattede Ham, fjernede disse defekter.

Når vi har besluttet, at vi ønsker, Gud skal befri os fra de ubrugelige eller destruktive aspekter af vores personligheder, er vi kommet til Syvende Trin. Vi

kunne ikke selv håndtere livets prøvelser. Vi indså først, at vi ikke kunne klare det alene, da vi havde gjort vores liv virkeligt kaotiske. Ved at indrømme det, opnåede vi et glimt af ydmyghed. Dette er hovedingrediensen i Trin Syv. Vi bliver ydmyge, når vi er ærlige over for os selv. Vi har praktiseret ærlighed siden Trin Et. Vi accepterede vores addiction og magtesløshed. Vi fandt en styrke uden for os selv og lærte at stole på den. Vi gennemgik vores liv og opdagede, hvem vi i virkeligheden er. Ægte ydmyghed er at acceptere og ærligt forsøge at være os selv. Ingen af os er fuldkommen gode eller fuldkommen dårlige mennesker. Vi er mennesker med gode og dårlige egenskaber. Vigtigst af alt – vi er mennesker.

Ydmyghed er lige så vigtigt for at forblive clean, som mad og vand er det for at holde sig i live. Efterhånden som vores addiction udviklede sig, satte vi al vores kraft ind på at tilfredsstille vores materielle begær. Alle andre behov var uden for

vores rækkevidde. Vi ville altid have vores grundlæggende begær tilfredsstillet.

Syvende Trin er et handlingstrin. Det er tid til at bede Gud om hjælp og lindring. Vi er nødt til at forstå, at vores tankegang ikke er den eneste rigtige. Vi kan få vejledning fra andre mennesker. Når en eller anden påpeger en utilstrækkelighed, er vores første reaktion måske modstand. Vi må erkende, at vi ikke er perfekte. Der er altid plads til vækst. Hvis vi oprigtigt ønsker at være frie, ser vi nøje på det, andre addicts kan give os. Hvis de utilstrækkeligheder, vi opdager, er reelle, og vi samtidig har en chance for at komme af med dem, vil vi helt sikkert opleve en fornemmelse af velvære.

Nogle vil have lyst til at gå ned på knæ i dette trin. Nogle vil være meget stille, mens andre vil gøre en stor følelsesmæssig indsats for at vise intens villighed. Ordet ydmyg er passende, fordi vi henvender os til denne Magt, større end os selv, for at bede om frihed til at leve uden fortidens

begrænsninger. Mange af os er villige til at arbejde med dette trin uden forbehold, i blind tillid, fordi vi har det dårligt over det, vi har gjort, og den måde vi har det på. Hvad end, der virker for os, så går vi hele vejen.

Det er vores vej til åndelig vækst. Vi forandres hver dag. Vi haler forsigtigt os selv ud af addictionens isolation og ensomhed og vender gradvist tilbage til livet. Denne vækst er ikke resultatet af at ønske, men af handling og bøn. Det vigtigste mål med Trin Syv er at se ud over os selv og at stræbe efter at opfylde vores Højere Magts vilje.

Hvis vi er skødesløse og ikke får fat i den åndelige mening med dette trin, får vi måske vanskeligheder og roder op i gamle problemer. En af farerne er, at vi kan være for hårde ved os selv.

Vi undgår at blive overdrevent selvhøjtidelige, når vi deler med andre addicts i bedring. At acceptere andres defekter kan hjælpe os til at blive ydmyge og bane vejen for, at vi bliver befriet fra vores egne de-

fekter. Gud virker ofte gennem dem, der interesserer sig så meget for bedring, at de ønsker at hjælpe os med at blive opmærksomme på vores utilstrækkeligheder.

Vi har lagt mærke til, at ydmyghed spiller en stor rolle i dette program og i vores nye måde at leve på. Vi gør vores status. Vi bliver parate til at lade Gud fjerne vores karakterdefekter. Vi beder Ham ydmygt om at fjerne vores utilstrækkeligheder. Dette er vores vej til åndelig vækst, og vi ønsker at fortsætte. Vi er klar til Trin Otte.

## **Trin Otte**

*"Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle."*

Trin Otte er en prøve på vores nyfundne ydmyghed. Vores formål er at opnå frihed fra den skyld, vi har båret rundt på. Vi ønsker at se verden i øjnene uden hverken aggression eller frygt.

Er vi villige til at lave en liste over alle de personer, vi har gjort fortræd, for at

fjerne den frygt og skyld vores fortid rummer? Vores erfaring siger os, at vi må blive villige, før dette trin virker.

Ottende Trin er ikke let. Det kræver en ny form for ærlighed om vores forhold til andre mennesker. Ottende Trin starter tilgivelsesprocessen: Vi tilgiver andre, måske bliver vi selv tilgivet og endelig tilgiver vi os selv og lærer, hvordan man lever i verden. Når vi er nået til dette trin, er vi blevet parate til at forstå snarere end at blive forstået. Vi har lettere ved at leve og lade leve, når vi kender de områder, hvor vi skylder at gøre det godt igen. Det synes svært lige i øjeblikket, men når vi først har gjort det, vil vi undre os over, hvorfor vi ikke har gjort det forlængst.

Vi har brug for oprigtig ærlighed, før vi kan lave en nøjagtig liste. Som forberedelse til vores ottendetrinsliste er det en hjælp at definere begrebet fortræd. Én definition er fysisk eller psykisk skade. En anden definition er påført smerte, lidelse eller tab. Skaden kan være forårsaget af noget, der er blevet sagt, gjort eller forble-

vet ugjort. Fortræd kan være resultatet af ord eller handlinger, sagt eller gjort enten forsættligt eller uforsættligt. Graden af fortræd kan variere lige fra at få nogen til at føle sig utilpas til at påføre nogen fysisk skade eller døden.

Ottende Trin stiller os over for et problem. Mange af os har besvær med at indrømme, at vi gjorde andre fortræd, fordi vi mente, vi var ofre for vores addiction. I Ottende Trin er det afgørende at undgå denne rationalisering. Vi må adskille, hvad der blev gjort mod os, fra det vi gjorde mod andre. Vi fjerner vores retfærdiggørelse og vores idéer om at være ofre. Vi føler ofte, at vi kun gjorde os selv fortræd. Alligevel skriver vi ofte os selv nederst på listen – hvis vi overhovedet skriver os selv på. Dette trin er at gøre benarbejdet for, at vi kan reparere vores ødelagte liv.

Det vil ikke gøre os til bedre mennesker at bedømme andres fejl. Vi vil få det bedre ved at få ryddet op i vores liv, idet vi befrier os selv fra skyld. Når vi skriver

vores liste, kan vi ikke længere fornægte, at vi gjorde andre fortræd. Vi indrømmer, at vi sårede andre, direkte eller indirekte, ved en eller anden handling eller løgn, et brudt løfte eller en forsømmelse.

Vi skriver vores liste eller tager den fra vores Fjerde Trin og tilføjer flere mennesker, efterhånden som vi kommer i tanke om dem. Vi ser ærligt på denne liste og undersøger åbent vores fejl, så vi kan blive villige til at gøre det godt igen.

I nogle tilfælde kender vi måske ikke de personer, vi har gjort fortræd. Da vi brugte, var enhver, vi kom i kontakt med var udsatte. Mange medlemmer nævner deres forældre, ægtefæller, børn, venner, elskere, andre addicts, tilfældige bekendtskaber, kolleger, arbejdsgivere, lærere, udlejere og totalt fremmede. Vi kan også skrive os selv på listen, for da vi var aktive, slog vi langsomt os selv ihjel. Måske synes vi, at det er gavnligt at lave en separat liste over folk, vi skylder økonomisk godtgørelse.

Som med alle andre trin må vi være grundige. De fleste af os når ikke vores mål, og vi



overgår dem endnu sjældnere. Derfor kan vi ikke udskyde fuldendelsen af dette trin, blot fordi vi ikke er sikre på, at vores liste er fuldstændig. Vi bliver aldrig færdige.

Den sidste besværlighed ved at arbejde med Ottende Trin er at adskille det fra Niende Trin. Forestillingen om rent faktisk at skulle gøre det godt igen kan være en voldsom forhindring for at få skrevet listen og blive villige. Vi laver dette trin, som om Niende Trin ikke fandtes. Vi tænker ikke engang på at gøre det godt igen, men koncentrerer os kun om, præcis hvad Ottende Trin siger, Lav en liste og bliv villig. Især hjælper dette trin os med at opbygge bevidsthed om, at vi, lidt efter lidt, udvikler nye holdninger til os selv og til, hvordan vi omgås andre.

At lytte opmærksomt til andre medlemmer, der deler deres erfaring angående dette trin, kan afklare enhver forvirring, vi måtte opleve, når vi skriver denne liste. Desuden kan vores sponsorer dele med os, hvordan Trin Otte virkede for dem. Når vi stiller et spørgsmål under et møde,

kan vi drage nytte af gruppesamvittigheden.

Ottende Trin tilbyder en stor forandring i et liv, domineret af skyld og anger. Vores fremtid forandres, fordi vi ikke behøver at undgå dem, vi har gjort fortræd. Som et resultat af dette Trin får vi en ny frihed, der kan gøre en ende på vores isolation. Efterhånden som vi erkender vores behov for at blive tilgivet, er vi tilbøjelige til at blive mere tilgivende. I det mindste ved vi, at vi ikke længere bevidst gør folks liv elendige.

Ottende Trin er et handlingstrin. Som alle trinene gavn det gavn her og nu. Nu er vi frie til at begynde at gøre det godt igen i Trin Ni.

## **Trin Ni**

*"Vi gjorde det godt igen direkte over for disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når dette ville skade dem eller andre."*

Dette trin bør ikke undgås. Hvis vi gør det, reserverer vi en plads til tilbagefald

i vores program. Stolthed, frygt og udsættelse virker ofte som uoverkommelige barrierer. De står i vejen for fremskridt og vækst. Det vigtige er at handle og blive klar til at acceptere de reaktioner, der kommer fra de mennesker, vi har gjort fortræd. Vi gør det godt igen efter bedste evne.

Timing er en væsentlig del af dette trin. Vi bør gøre det godt igen, når muligheden byder sig, undtagen hvis dette vil gøre mere skade. Nogle gange er det hverken muligt eller praktisk at gøre det godt igen. I nogle tilfælde kan det ligge uden for vores formåen. Vi indser, at villighed kan træde i stedet for handling i de tilfælde, hvor vi ikke kan kontakte den person, vi har gjort fortræd, men vi bør aldrig undlade at kontakte nogen på grund af forlegenhed, frygt eller udsættelse.

Vi vil befries fra vores skyld, men vi ønsker ikke at blive det på bekostning af andre. Vi løber måske den risiko at involvere en tredje person, eller en fra vores aktive tid, som ikke ønsker at blive udleveret. Vi har hverken ret til eller behov

for at bringe en anden person i fare. Det er ofte nødvendigt at søge vejledning fra andre i disse spørgsmål.

Vi anbefaler, at man overdrager sine retslige problemer til advokater og sine økonomiske eller helbredsmæssige problemer til professionelle. En del af det at lære at leve succesfuldt er også at lære, hvornår vi har brug for hjælp.

I visse gamle forhold kan uløste konflikter stadig eksistere. Vi gør vores del for at løse gamle konflikter, ved at gøre det godt igen. Vi vil væk fra yderligere fjendtligheder og vedvarende nag. I mange situationer er det eneste vi kan gøre at gå til personen og ydmygt bede om forståelse for tidligere fejl. Det kan være en glædelig begivenhed, når gamle venner eller slægtninge viser sig villige til at give slip på deres bitterhed. At kontakte en, der stadig lider under vores fejltrin, kan være farligt. At gøre det godt igen indirekte kan være nødvendigt, hvor den direkte måde ville være risikabel eller bringe andre mennesker i fare. Vi gør det

godt igen efter bedste evne. Vi forsøger at huske, at vi gør det for vores egen skyld. I stedet for at føle os skyldige og fulde af anger føler vi os befriet fra vores fortid.

Vi accepterer, at det var vores handlinger, der forårsagede vores negative indstilling. Trin Ni hjælper os med vores skyld og andre med deres vrede. Nogle gange kan vi kun gøre det godt igen ved at forblive clean. Det skylder vi os selv og vores kære. Vi laver ikke længere problemer i samfundet som følge af at bruge. Nogle gange er den eneste måde vi kan gøre det godt igen at bidrage til samfundet. Nu hjælper vi os selv og andre addicts til bedring. Dette er en enorm godtgørelse til hele samfundet.

Undervejs i vores bedring bliver vores tilregnelighed genoprettet, og tilregnelighed er blandt andet at forholde sig hensigtsmæssigt til andre. Vi opfatter sjældnere folk som en trussel mod vores tryghed. Ægte tryghed erstatter den fysiske smerte og psykiske forvirring, som vi oplevede før i tiden. Vi henvender os til dem, vi har gjort fortræd, med ydmyghed

og tålmodighed. Mange, som oprigtigt ønsker os det godt, kan være tilbageholdende med at acceptere vores bedring som en kendsgerning. Vi må huske på den smerte, de har følt. Med tiden vil mange mirakler ske. Mange af os, som har været adskilt fra vores familier, har held med at etablere relationer til dem. Efterhånden bliver det lettere for dem at acceptere vores forandring. Cleantime taler for sig selv. Tålmodighed er en vigtig del af vores bedring. Den betingelsesløse kærlighed, vi oplever, fornyer vores livsvilje. Hver positiv handling vi foretager medfører en uventet mulighed. Mod og tro er en del af det at gøre det godt igen, og det bringer stor åndelig vækst med sig.

Vi opnår frihed fra vores fortids vrag-gods. Vi ønsker at holde orden i vores hus, når vi praktiserer en vedvarende personlig status i Trin Ti.

## **Trin Ti**

*"Vi fortsatte med at gøre personlig status, og når vi fejlede, indrømmede vi det straks."*

Trin Ti befrier os fra vores nuværende vraggoods. Hvis vi ikke fortsat er opmærksomme på vores defekter, kan de trænge os op i en krog, hvor vi ikke kan slippe ud af clean.

En af de første ting, vi lærer i Narcotics Anonymous er, at hvis vi bruger taber vi. På samme måde vil vi ikke opleve lige så meget smerte, hvis vi kan undgå de ting der forårsager den for os. At blive ved med at gøre personlig status betyder, at vi indarbejder en vane med regelmæssigt at se på os selv og vores handlinger, holdninger og forhold.

Vi er vanemennesker, og vi er sårbare over for vores gamle måder at tænke og reagere på. Det virker ind i mellem lettere at fortsætte i den gamle skure med selvdestruktion end at prøve en ny og tilsyneladende farlig vej. Vi behøver ikke sidde fast i vores gamle mønstre. I dag har vi et valg.

Tiende Trin kan hjælpe os med at rette op på tilværelsens problemer og forhindre, at de dukker op igen. Vi vurderer de handlinger, vi har foretaget i løbet af dagen.

Nogle af os skriver om vores følelser og beskriver, hvordan vi havde det, og hvilken rolle vi spillede i et problem, der opstod. Gjorde vi nogen fortræd? Er vi nødt til at indrømme, vi har fejlet? Hvis vi har haft besværligheder, gør vi en indsats for at tage os af dem. Når disse ting forbliver ugjorte, har de en tendens til at gnave.

Dette trin kan være et forsvar mod det gamle vanvid. Vi kan spørge os selv, om vi er ved at blive trukket ind i gamle mønstre af vrede, nag, bitterhed eller frygt. Føler vi os fanget? Skaber vi problemer for os selv? Er vi sultne eller vrede, ensomme eller trætte? Tager vi os selv for alvorligt? Bedømmer vi vores eget indre efter andres ydre? Lider vi under et fysisk problem? Svarene på disse spørgsmål kan hjælpe os med at håndtere besværlighederne her og nu. Vi behøver ikke længere at leve med følelsen af at have "et hul i maven". Mange af vores største bekymringer og besværligheder kommer af vores manglende erfaring med at leve uden stoffer. Vi bliver ofte forundrede over, hvor enkelt



svaret er, når vi spørger en oldtimer, hvad vi skal gøre.

Tiende Trin kan være en sikkerhedsventil. Vi arbejder med dette trin, mens dagens op- og nedture stadig står klart i vores erindring. Vi skriver en liste over, hvad vi har gjort, og vi prøver på at lade være med at retfærdiggøre vores handlinger. Dette kan gøres skriftligt, når dagen går på held. Først standser vi op! Så tager vi os tid og giver os selv lov til at tænke. Vi vurderer vores handlinger, reaktioner og motiver. Vi opdager ofte, at vi har gjort det bedre, end vi troede. Dette tillader os at vurdere vores handlinger og indrømme fejltagelser, før problemerne når at blive værre. Vi er nødt til at undgå rationaliseringer. Vi indrømmer straks vores fejl, vi forklarer dem ikke.

Vi arbejder vedvarende med dette trin. Det er en forebyggende handling. Jo mere vi arbejder med dette trin, jo mindre får vi brug for den korrigerende del af det. Dette trin er et fantastisk værktøj til at undgå smerte, før vi udsætter os selv for den.

Vi holder øje med vores følelser, sindstemninger, fantasier og handlinger. Når vi vedvarende ser på os selv, er vi i stand til at undgå at gentage de handlinger, vi får det dårligt af.

Vi har brug for dette trin, selv når vi har det godt, og tingene går fint. Positive følelser er nye for os, og vi er nødt til at pleje dem. Når tingene går skævt, kan vi prøve de ting, der virkede for os, mens vi havde det godt. Vi har ret til at have det godt. Vi har et valg. De gode tider kan også være en fælde. Faren består i, at vi måske glemmer, vores første prioritet er at forblive clean. For os er bedring mere end bare fornøjelse.

Vi er nødt til at huske på, at alle begår fejl. Vi bliver aldrig perfekte. Alligevel kan vi acceptere os selv, når vi bruger Trin Ti. Når vi fortsætter vores personlige status, bliver vi her og nu sat fri både fra os selv og fra fortiden. Vi retfærdiggør ikke længere vores eksistens. Dette trin lader os være os selv.

## Trin Elleve

*"Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, som vi opfattede Ham, idet vi bad kun om kendskab til Hans vilje med os og om styrken til at udføre den."*

De første ti trin har skabt grundlaget for, at vi kan forbedre vores bevidste kontakt med Gud efter vores opfattelse. De giver os fundamentet til at opnå de positive mål, vi længe har søgt efter. De fleste af os hilser bøn og meditation velkommen, når vi som resultat af de første ti trin går ind i denne fase af vores åndelige program. Vores åndelige tilstand er grundlag for en succesfuld bedring, der tilbyder ubegrænset vækst.

Mange af os begynder for alvor at værdsætte vores bedring, når vi når til Ellevte Trin. Vores liv får en dybere mening. Vi opnår en langt større styrke, når vi opgiver kontrollen.

Karakteren af vores tro vil bestemme, hvordan vi beder og mediterer. Vi behøver kun at sikre os, at vi har en tro, der vir-

ker for os. Det er resultaterne, der tæller i bedring. Som tidligere nævnt så det ud til, at vores bønner virkede i samme øjeblik vi gav op over for vores sygdom og gik ind i Narcotics Anonymous' program. Den bevidste kontakt, der er beskrevet i dette trin, er et direkte resultat af at leve trinene. Vi bruger dette trin til at forbedre og opretholde vores åndelige tilstand.

Vi modtog hjælp fra en Magt, større end os selv, da vi kom ind i programmet. Denne proces blev sat i gang, da vi overgav os til programmet. Formålet med Ellevte Trin er at styrke vores bevidsthed om den Magt og at forbedre vores evne til at bruge den som en kilde til styrke i vores nye liv.

Jo mere vi forbedrer vores bevidste kontakt med vores Gud gennem bøn og meditation, jo nemmere er det at sige, "Din vilje ske – ikke min". Vi kan bede om Guds hjælp, når vi har brug for den, og vores liv bliver bedre. Oplevelser med meditation og individuelle religiøse overbevisninger, som nogle mennesker taler om, passer

ikke altid til os. Vores program er et åndeligt program ikke et religiøst. Når vi når til Ellevte Trin, har vi som følge af at arbejde med de ti foregående trin forholdt os til de karakterdefekter, som skabte problemer for os før i tiden. Når vi ser omridset af det menneske, vi gerne vil være, ser vi et flygtigt glimt af Guds vilje med os. Vores udsyn er ofte så begrænset, at vi kun ser vores umiddelbare krav og behov.

Det er let at glide tilbage til vores gamle adfærd. Vi må lære at leve vores liv på et sundt, åndeligt grundlag for at sikre vores fortsatte udvikling og bedring. Gud vil ikke påtvinge os sin godhed, men vi modtager den, hvis vi beder om den. Som regel kan vi mærke noget er anderledes i netop det øjeblik, men vi ser ikke forandringerne i vores liv før senere. Når vi endelig får vores selviske motiver ryddet af vejen, begynder vi at finde en fred, vi aldrig troede mulig. En påtvungen moral har ikke den samme styrke som den, der kommer til os, når vi vælger at leve et

åndeligt liv. De fleste af os beder, når vi lider. Vi lærer, at når vi beder regelmæssigt, lider vi ikke så ofte eller så intenst.

Der findes et stort antal forskellige grupper, der praktiserer meditation udenfor Narcotics Anonymous. Næsten alle disse grupper har forbindelse til en bestemt religion eller filosofi. At anbefale en hvilken som helst af disse metoder ville være en overtrædelse af vores traditioner og en begrænsning af den enkeltes ret til at have en Gud efter sin egen opfattelse. Meditation gør det muligt at udvikle os åndeligt på vores egen måde. Nogle af de ting, der ikke virkede for os før i tiden, virker måske i dag. Vi starter hver dag på en frisk med et åbent sind. Vi ved, at hvis vi beder om Guds vilje, modtager vi det, der er bedst for os, uanset hvad vi selv mener. Denne viden er baseret på vores overbevisning og erfaring som addicts i bedring.

Bøn er at lade en Magt større end os selv vide, hvad der optager os. Nogle gange

sker der noget bemærkelsesværdigt, når vi beder. Vi finder måder, metoder og energi til at udføre opgaver, der ligger fjernt fra vores formåen. Så længe vi bevarer troen og fornyer den, har vi adgang til den ubegrænsede styrke, vi får gennem daglig bøn og overgivelse.

For nogle er bøn at bede om Guds hjælp og meditation at lytte efter Guds svar. Vi lærer at være forsigtige med at bede om specifikke ting. Vi beder om, at Gud vil vise os sin vilje, og at Han vil hjælpe os med at udføre den. I nogle tilfælde er Hans vilje så indlysende for os, at vi ikke har besvær med at se den. I andre tilfælde er vores egoer så selvcentrerede, at vi ikke vil acceptere Guds vilje for os uden endnu en kamp og overgivelse. Hvis vi beder Gud om at fjerne alle forstyrrende påvirkninger, bliver vores bønners kvalitet som regel bedre, og vi mærker forskellen. Det kræver øvelse at bede, og vi bør huske, at dygtige mennesker ikke er født med deres færdigheder. De har udviklet dem gennem store anstrengelser. Gennem

bøn søger vi bevidst kontakt med vores Gud. Gennem meditation opnår vi denne kontakt. Ellevte Trin hjælper os med at opretholde den.

Vi har måske været udsat for mange religioner og meditationsformer, før vi kom til Narcotics Anonymous. Nogle af os var ødelagte og fuldstændigt forvirrede af at praktisere dem. Vi var sikre på, at det var Guds vilje med os at bruge stoffer for at opnå en højere bevidsthed. Mange af os fandt os selv i særdeles underlige tilstande som resultat af denne praksis. Vi mistænkte aldrig addictionens ødelæggende virkninger for at være årsag til vores besværligheder, og vi forfulgte til det sidste enhver udvej, der tilbød håb.

Guds vilje kan blive indlysende for os i stille stunder med meditation. Når vi beroliger sindet gennem meditation, giver det en indre fred, som bringer os i kontakt med den Gud, der er inden i os. En grundlæggende forudsætning for meditation er, at det er svært om ikke umuligt at opnå bevidst kontakt, hvis vores sind er uroligt. Det sædvanlige, evige



tankemylder er nødt til at ophøre, før vi kan gøre fremskridt. Vores indledende øvelser sigter mod at stilne sindet og lade de tanker, der opstår, dø en naturlig død. Vi giver slip på vores tanker, efterhånden som meditationsdelen af Ellevte Trin bliver en realitet for os.

Vores erfaring bekræfter, at et af de første resultater af meditation er følelsesmæssig balance. Nogle af os var knækkede, da vi kom ind i programmet og blev hængende i et stykke tid for så at finde Gud eller frelse i en eller anden religiøs kult. Det er let at sejle baglæns ud ad døren igen på en sky af religiøs begejstring og glemme, at vi er addicts med en uhelbredelig sygdom.

Det siges, at hvis meditation skal have nogen værdi, skal resultaterne vise sig i vores hverdag. Denne kendsgerning er underforstået i Ellevte Trin, "... Hans vilje for os og styrken til at udføre den". For de af os, der ikke beder, er meditation den eneste måde, vi kan praktisere dette trin på.

Vi beder, fordi vi opdager, det giver os fred og genskaber vores tillid og mod. Det hjælper os til at leve et liv, fri for frygt og mistillid. Når vi fjerner vores selviske motiver og beder om vejledning, får vi en følelse af fred og sindsro. Vi begynder at opleve en opmærksomhed og en empati med andre mennesker, der ikke var mulig, før vi arbejdede med dette trin.

Efterhånden som vi søger vores personlige kontakt med Gud, begynder vi at folde os ud som en blomst i solen. Vi begynder at se, at Guds kærlighed har været til stede hele tiden, og har blot ventet på, vi skulle tage imod den. Vi gør benarbejdet og accepterer det, der betingelsesløst bliver givet til os dagligt. Vi opdager, vi bliver tryggere, når vi sætter vores lid til Gud.

Når vi lige er kommet til programmet, beder vi som regel om en masse ting, der tilsyneladende er vigtige krav og behov. Efterhånden som vi udvikler os åndeligt og finder en Magt større end os selv, begynder vi at indse, at så længe vores åndelige behov bliver dækket, bliver

vores problemer i livet reduceret til et spørgsmål om velvære. Hvis vi glemmer, hvor vores virkelige styrke ligger, vil vi hurtigt glide tilbage til de samme tanke- og handlemønstre, der i sin tid førte os til programmet. Som tiden går, omdefinerer vi vores overbevisninger og opfattelser, indtil vi forstår, at vores største behov er kendskab til Guds vilje med os og styrken til at udføre den. Vi bliver i stand til at tilsidesætte nogle af vores egne tilbøjeligheder, fordi vi opdager, at Guds vilje for os består af lige netop de ting, vi værdsætter mest. Guds vilje med os bliver det, vi selv ønsker. Det sker på en intuitiv måde, der ikke kan forklares fyldestgørende med ord.

Vi bliver villige til at lade andre mennesker være som de er, uden at vi er nødt til at dømme dem. Det er ikke længere påtrængende at tage sig af alting. Vi kunne ikke forstå accept i begyndelsen. I dag kan vi.

Vi ved, at uanset hvad dagen bringer, så har Gud givet os alt, hvad vi behøver for vo-

res åndelige velbefindende. Det er okay for os at indrømme vores magtesløshed, fordi Gud er magtfuld nok til at hjælpe os med at forblive clean og nyde åndelig fremgang. Gud hjælper os med at få orden i tilværelsen.

Vi begynder at se virkeligheden mere klart. Svarene, vi søger, kommer til os gennem vedvarende kontakt med vores Højere Magt. Vi bliver i stand til at gøre det, vi ikke kunne før. Vi respekterer andres overbevisninger. Vi opfordrer dig til at søge styrke og vejledning i overensstemmelse med din overbevisning.

Vi er taknemmelige for dette trin, fordi vi begynder at modtage det, som er bedst for os. Nogle gange bad vi om at få opfyldt vores krav og fik problemer, når vi så fik det, vi bad om. Vi kunne bede om noget og få det – for så at være nødt til at bede om at få det fjernet igen, fordi vi ikke kunne håndtere det.

Vi kan forhåbentlig bruge Ellevte Trin som vejledning i vores daglige program, når vi har fået kendskab til bønnens kraft og det ansvar, som bønnen fører med sig.

Vi begynder at bede kun om Guds vilje med os. På denne måde får vi kun det, vi er i stand til at håndtere. Vi er i stand til at reagere og håndtere det, fordi Gud hjælper os med at være indstillet på det. Nogle af os bruger bare vores ord til at takke for Guds nåde.

Med en holdning præget af overgivelse og ydmyghed tager vi fat på dette trin igen og igen for at modtage kundskabens og styrkens gave fra Gud efter vores opfattelse. Tiende Trin fjerner nutidens fejl, så vi kan arbejde med Ellevte Trin. Uden dette trin er det usandsynligt, at vi kan opleve en åndelig opvågning, praktisere åndelige principper i vores liv eller viderebringe et fyldestgørende budskab for at tiltrække andre til bedringen. Et åndeligt princip handler om, at vi kun kan beholde, det vi har fået i Narcotics Anonymous, når vi giver det videre. Vi nyder fordelene ved den åndelige rigdom, vi har fundet, når vi hjælper andre med at forblive clean. Vi må betingelsesløst og i taknemmelighed give det videre, der i samme ånd blev givet til os.

## **Trin Tolv**

*"Da vi havde haft en åndelig opvågningen som resultat af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab til addicts og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os."*

Vi kom til Narcotics Anonymous som følge af vores knuste fortid. En åndelig opvågningen var det sidste, vi havde forventet. Vi ønskede bare, at smerten skulle forsvinde.

Trinene fører til en opvågningen af åndelig karakter. Denne opvågningen er bevist ved forandringerne i vores liv. Disse forandringer gør os bedre i stand til at leve efter åndelige principper og bringe vores budskab om bedring og håb til den addict, der stadig lider. Budskabet er imidlertid betydningsløst, hvis ikke vi LEVER DET. Når vi lever det, giver vores liv og handlinger budskabet mere mening, end vores ord og litteratur nogensinde kunne.

Begrebet, en åndelig opvågningen, kan antage mange forskellige former i de forskellige personligheder, vi møder

i fællesskabet. Alligevel har alle former for åndelig opvågning nogle fælles kendetegn. Et fællestræk er, at ensomheden forsvinder, og at vi får en fornemmelse af retning i vores liv. Mange af os tror på, at en åndelig opvågning er meningsløs, med mindre den ledsages af mere fred i sindet og omtanke for andre. For at opretholde fred i sindet bestræber vi os på at leve her og nu.

De af os, som efter bedste evne har arbejdet med disse trin, har opnået mange fordele. Vi tror på, at disse fordele er et direkte resultat af at leve dette program.

Når vi først begynder at nyde lettelsen fra vores addiction, risikerer vi igen at tage kontrollen over vores liv. Vi glemmer den smerte og de kvaler, vi har haft. Vores sygdom kontrollerede vores liv, da vi brugte. Den står klar og venter på at tage over igen. Vi glemmer hurtigt, at alle vores tidligere forsøg på at kontrollere vores liv mislykkedes.

På dette tidspunkt indser de fleste af os, at vi kun kan beholde det, vi har fået, når

vi deler livets nye gave med den addict, der stadig lider. Det er vores bedste forsikring mod tilbagefald til den rædselsfulde eksistens som aktiv addict. Vi kalder det at bringe budskabet, og vi gør det på flere måder.

I Tolvte Trin praktiserer vi de åndelige principper ved at give NA-budskabet om bedring videre, for selv at kunne beholde det. Selv et medlem med én dag i NA-fællesskabet kan bringe budskabet om, at dette program virker.

Vi kan bede vores Højere Magt om at bruge os som et åndeligt redskab, når vi deler med en nykommer. Vi stiller ikke os selv op som guder. Når vi deler med en ny, beder vi ofte en anden addict i bedring om hjælp. Det er et privilegium at kunne svare på et råb om hjælp. Vi, der kender til bundløs desperation, føler os privilegerede, når vi hjælper andre med at finde bedring.

Vi hjælper nye mennesker med at lære Narcotics Anonymous' principper. Vi prøver at få dem til at føle sig velkomne



og hjælper dem med at lære, det programmet har at tilbyde. Vi deler vores erfaring, styrke og håb. Når det er muligt, ledsager vi nykommere til et møde.

Dette uselviske servicearbejde er selve princippet i Trin Tolv. Vi modtog vores bedring fra Gud efter vores opfattelse. Vi gør nu os selv tilgængelige som Hans redskab til at dele bedring med de, der søger den. De fleste af os lærer, at vi kun kan bringe budskabet til en, der beder om hjælp. Nogle gange er eksemplets magt det eneste budskab, der er nødvendigt for at få en lidende addict til at række ud efter hjælp. Det kan være, at en addict lider, men ikke er villig til at bede om hjælp. Vi kan gøre os selv tilgængelige for disse mennesker, så der er nogen, når de spørger.

En af fordelene ved Narcotics Anonymous' program er, at vi lærer at hjælpe andre. At arbejde med de Tolv Trin, leder os på forunderlig vis fra ydmygelse og desperation til et liv som redskaber for vores Højere Magt. Vi får muligheden for

at hjælpe en anden addict, når ingen andre kan. Vi ser det ske iblandt os hver eneste dag. Denne mirakuløse omvæltning er et bevis på en åndelig opvågning. Vi deler ud fra vores egen personlige erfaring, hvordan det har været for os. Fristelsen til at give gode råd er stor. Når vi gør det, mister vi nykommerens respekt. Det gør vores budskab uklart. Et enkelt og ærligt budskab om bedring fra addiction lyder ægte.

Vi går til møder og gør os selv synlige og tilgængelige for at tjene fællesskabet. Vi giver betingelsesløst og taknemmeligt af vores tid, service og det, vi har fundet her. Den service, vi taler om i Narcotics Anonymous, er vores gruppers hovedformål. Servicearbejde er at bringe budskabet til den addict, der stadig lider. Jo mere ivrigt vi deltager, jo indholdsrig bliver vores åndelige opvågning.

Den første måde, vi bringer budskabet på, taler for sig selv. Folk ser os på gaden og husker os som upålidelige og skræmte enspændere. De bemærker, at frygten

forlader vores ansigter. De ser os gradvist komme til live igen.

Kedsomhed og selvtilfredshed finder ingen plads i vores nye liv, når vi først har fundet NA-måden. Når vi forbliver clean, begynder vi at praktisere åndelige principper som håb, overgivelse, accept, ærlighed, et åbent sind, villighed, tillid, tolerance, tålmodighed, ydmyghed, betingelsesløs kærlighed og det at drage omsorg for og dele med andre. Efterhånden som vores bedring skrider frem, berører de åndelige principper alle områder i vores liv, simpelthen fordi vi prøver at leve dette program her og nu.

Vi finder glæde, når vi begynder at lære, hvordan man lever efter bedringens principper. Det er glæden ved at se en person med to dage clean, sige til en person med én dag clean, "En addict alene er i dårligt selskab." Det er glæden ved at iagttage en person, der kæmpede for at klare sig, og som pludselig er i stand til at finde de nødvendige ord til at bringe budskabet om bedring, mens han hjælper en anden

addict med at forblive clean.

Vi føler, at vores liv er blevet værd at leve. Fordi vi er åndeligt genopfriskede, er vi glade for at være i live. Da vi brugte, blev vores liv en øvelse i overlevelse. Nu drejer livet sig langt mere om at leve end blot at overleve. Vi kan nyde livet, når vi indser, at det grundlæggende er at forblive clean. Vi synes om at være clean, og vi nyder at bringe budskabet om bedring til den addict, der stadig lider. Det virker faktisk at gå til møder.

Vi får en ny selvopfattelse, når vi praktiserer åndelige principper i vores hverdag. Ærlighed, ydmyghed og et åbent sind hjælper os til at behandle mennesker omkring os på en ordentlig måde. Vores beslutninger bliver mildnet af tolerance. Vi lærer at respektere os selv.

Den lærdom, vi får i vores bedring, er nogle gange både bitter og smertefuld. Når vi hjælper andre og bliver i stand til at dele disse erfaringer med andre medlemmer af Narcotics Anonymous, bliver vi belønnet med selvrespekt. Vi kan ikke

nægte andre addicts deres smerte, men vi kan bringe det budskabet om håb, som blev givet til os af andre addicts i bedring. Vi deler om, hvordan principperne for bedring har virket i vores liv. Gud hjælper os, når vi hjælper hinanden. Livet får en ny mening, en ny glæde og bliver værd at leve. Vi bliver åndeligt genopfriskede og er glade for at være i live. Et aspekt af vores åndelige opvågning kommer gennem den nye forståelse af vores Højere Magt, som vi udvikler ved at tage del i en anden addicts bedring.

Ja, vi er en vision af håb. Vi er eksempler på, at programmet virker. Den glæde, vi har ved at leve clean, er tiltrækkende for den addict, der stadig lider.

Vi kommer i bedring og lever clean og glade liv. Velkommen til NA. Trinene slutter ikke her. De er en ny begyndelse!

# Selvaccept

---

## Problemet

Manglende selvaccept er et problem for mange addicts i bedring. Denne spidsfindige defekt er svær at genkende og forbliver ofte uopdaget. Mange af os troede, at vores eneste problem var, at vi brugte stoffer, og vi benægtede den kendsgerning, at vores liv var blevet uhåndterlige. Selv efter vi er holdt op med at bruge, kan denne benægtelse blive ved med at plage os. Mange af de problemer, vi oplever i bedring, stammer fra en manglende evne til at acceptere os selv på et dybere plan. Vi indser måske ikke engang, at dette ubehag er årsagen til vores problem, fordi det ofte kommer til udtryk på andre måder. Vi opdager måske, at vi bliver irritable eller dømmende, utilfredse eller deprimerede eller forvirrede. Vi opdager måske, at vi prøver på at forandre omgivelserne i et forsøg på at tilfredsstille den

indre gnavnende følelse, vi har. I sådanne situationer viser vores erfaring, at det er bedst at vende blikket indad mod årsagen til vores utilfredshed. Vi opdager ofte, at vi er barske kritikere af os selv, og at vi svælger i selvhad og selvfornægtelse.

Før vi kom til NA, tilbragte de fleste af os livet med at fornægte os selv. Vi hadede os selv og prøvede på enhver tænkelig måde at blive en anden. Vi ønskede, at vi kunne være alle andre, end den vi var. Ude af stand til at acceptere os selv prøvede vi at opnå accept fra andre. Vi ønskede, at andre mennesker skulle give os den kærlighed og accept, vi ikke kunne give os selv. Vores kærlighed og venskab var aldrig uden betingelser. Vi ville gøre hvad som helst for hvem som helst bare for at opnå deres accept og anerkendelse og bar nag til de, der ikke reagerede på den måde, vi ønskede.

Fordi vi ikke kunne acceptere os selv, forventede vi at blive afvist af andre. Vi tillod ikke nogen at komme tæt på os af frygt for, at hvis de virkelig kendte os, så ville de også hade os. For at beskytte os

selv mod sårbarhed afviste vi andre mennesker, før de fik en chance for at afvise os.

## **De Tolv Trin er løsningen**

I dag er accept af vores addiction det første trin i retning af selvaccept. Vi er nødt til at acceptere vores sygdom og alle de problemer, den giver os, før vi kan acceptere os selv som mennesker.

Det næste vi har brug for til at hjælpe os i retning af selvaccept er troen på en Magt større end os selv, der kan genoprette vores tilregnelighed. Vi behøver ikke tro på nogen bestemt persons koncept for en Højere Magt. Men vi er nødt til at tro på et koncept, der virker for os. En åndelig opfattelse af selvaccept er at vide, det er i orden at føle smerte, at begå fejl og at vide vi ikke er perfekte.

Den mest effektive metode til at opnå selvaccept er ved at anvende de Tolv Trin om bedring. Nu hvor vi er kommet til tro på en Magt større end selv, kan vi stole på, at Hans styrke vil give os mod til ærligt at undersøge vores defekter og fortrin. Selv



om det nogle gange er smertefuldt og ikke virker, som om det fører til selvaccept, er det nødvendigt at komme i kontakt med vores følelser. Vi ønsker at bygge et solidt fundament for vores bedring, og derfor er vi nødt til at undersøge vores handlinger og motiver. Vi er nødt til at begynde at forandre de ting, der er uacceptable.

Vores defekter er en del af os og vil kun blive fjernet, når vi lever NA-programmet. Vores fortrin er en gave fra vores Højere Magt, og efterhånden som vi lærer at udnytte dem fuldt ud, vokser vores selvaccept, og vores liv bliver bedre.

Nogle gange falder vi tilbage i melodrama og ønsker, at vi kunne være den, vi troede, vi skulle have været. Vi føler os måske overvældet af selvmedlidenhed og stolthed, men når vi fornyer vores tro på en Højere Magt, får vi håb, mod og styrke til at vokse.

Selvaccept muliggør balance i vores bedring. Vi er ikke længere nødt til at søge bekræftelse fra andre, for vi er tilfredse med at være os selv. Vi er frie til at fremhæve

vores gode egenskaber i taknemmelighed og til ydmygt at fjerne os fra vore defekter. Vi bliver de bedste addicts i bedring, som vi kan være. Når vi accepterer os selv, betyder det, at vi er gode nok. Vi er ikke perfekte, men vi kan forbedre os.

Vi husker på, at vi har sygdommen addiction, og at det tager lang tid at opnå selvaccept på et dybere plan. Uanset hvor elendig vores tilværelse er blevet, bliver vi altid accepteret i Narcotics Anonymous fællesskabet.

Vi løser problemet med forventningerne om "det perfekte menneske", når vi accepterer os selv, som dem vi er. Når vi accepterer os selv, kan vi sandsynligvis for første gang betingelsesløst lukke andre mennesker ind i vores tilværelse. Vores venskaber bliver dybere, og vi oplever den varme og medfølelse, der kommer, når addicts deler deres bedring og nye liv.

**Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre,  
mod til at ændre de ting jeg kan  
og visdom til at se forskellen.**

## Sponsorship

---

Når vi begynder at gå til NA-møder, får vi mange forslag. Et af de første er at få en sponsor. Som nykommere forstår vi måske ikke, hvad dette betyder. Hvad er en sponsor? Hvordan får vi en? Hvordan bruger vi en sponsor? Hvor finder vi en? Denne pamflet er tænkt som en kort introduktion til Sponsorship.

Vores Basis Tekst fortæller os, at "hjerter i NA slår, når to addicts deler deres bedring." Sponsorship er ganske enkelt en addict, som hjælper en anden. Sponsorship er et gensidigt og kærligt, åndeligt og medfølelse forhold, som hjælper både sponsor og sponsee.

### **HVEM kan være sponsor?**

Sponsorship er et personligt og privat forhold, der kan have forskellig betydning fra person til person. I denne pamflet defineres en NA-sponsor som et medlem af

Narcotics Anonymous, som lever vores program om bedring, og som er villig til at opbygge et specielt, støttende og personligt forhold til os. De fleste medlemmer tænker først og fremmest på en sponsor som en, der kan hjælpe os med at praktisere NA's Tolv Trin – og nogle gange de Tolv Traditioner og de Tolv Koncepter. En sponsor er ikke nødvendigvis en ven, men i hvert tilfælde en, vi har tillid til. Vi kan dele ting med vores sponsor, som vi ikke ville bryde os om at dele på et møde.

”Mit forhold til min sponsor var nøglen til at jeg kunne få tillid til andre mennesker og at praktisere trinene. Jeg delte om det fuldstændige kaos, som mit liv var blevet til, og han delte, at det kunne han genkende. Han begyndte at lære mig, hvordan jeg kunne leve uden at bruge stoffer.”

## **HVAD gør en sponsor?**

Sponsorer deler deres erfaring, styrke og håb med deres sponsees. Nogle med-

lemmer beskriver deres sponsor som kærlig og medfølende og som en, de kan regne med vil lytte og støtte dem uanset hvad. Andre medlemmer værdsætter, at sponsoren er neutral og upåvirkelig og stoler på deres direkte og ærlige svar, selvom de kan være svære at acceptere. Endnu andre bruger fortrinsvis en sponsor til at guide dem gennem de Tolv Trin.

”Engang var der en der spurgte, ’Hvad skal jeg bruge en sponsor til?’ Sponsoren svarede, ’Tja, det er meget svært selv at få øje på selvbedrag!’”

Sponsorship virker af samme grund som NA virker – fordi medlemmer i bedring deler om fælles bånd til addiction og bedring – og i mange tilfælde endda sætter sig i hinandens sted. En sponsors rolle er ikke advokatens, bankmandens, forælderens, ægteskabsrådgiverens eller sagsbehandlerens. Ej heller er en sponsor terapeut, der tilbyder en eller anden form for professionel rådgivning. En sponsor er ganske enkelt en anden addict i bedring,

som er villig til at dele hans eller hendes rejse gennem de Tolv Trin.

Når vi deler vores bekymringer og spørgsmål med vores sponsorer, vil de nogle gange dele deres egne erfaringer med os. Andre gange vil de måske foreslå, at vi læser eller, skriver opgaver eller de vil prøve at besvare vores spørgsmål om programmet. Når vi er nye i NA, kan en sponsor hjælpe os med at forstå de ting i programmet, der forvirrer os, lige fra NA-sproget, mødestrukturen og servicestrukturen til meningen med NA-principperne og karakteren af åndelig opvågningen.

## **HVAD skal en sponsee gøre?**

Et forslag er at være i regelmæssig kontakt med sin sponsor. Udover at ringe til vores sponsor kan vi aftale at mødes til møder. Nogle sponsorer vil fortælle os, hvor ofte de forventer, at vi kontakter dem, mens andre ikke vil stille sådanne krav. Hvis vi ikke kan finde en sponsor, som bor tæt på os, kan vi bruge elektroniske hjælpemidler eller post for at holde

kontakten. Uanset hvordan vi kommunikerer med vores sponsor, er det vigtigt, at vi er ærlige og lytter med et åbent sind.

”Jeg har tillid til, at min sponsor giver mig generel vejledning og et nyt perspektiv. Om ikke andet er hun en god sparringspartner. Nogle gange er det nok bare at sige det højt til en anden, for at jeg ser anderledes på tingene.”

Måske tøver vi med at kontakte vores sponsorer, fordi vi tror, at vi ligger dem til last eller at de vil have noget til gengæld. Men sandheden er, at forholdet gavner vores sponsorer lige så meget, som det gavner os. Ifølge vores program kan vi kun beholde det, vi har, ved at give det videre. Når vi bruger vores sponsorer, hjælper vi dem faktisk med at forblive clean og i bedring.

## **HVORDAN får vi en sponsor?**

Vi behøver blot at spørge for at få en sponsor. Selvom det er simpelt, er det måske ikke let. Mange af os er bange for at bede en anden om at blive vores sponsor.

Vi havde måske lært ikke at stole på nogen, mens vi var aktive. Forestillingen om at bede nogen om at hjælpe og lytte til os kan forekomme skræmmende og fremmed. De fleste af vores medlemmer beskriver ikke desto mindre sponsorship som en vigtig del af deres bedring. Nogle gange tager vi endelig mod til os for så at få et nej. Hvis det sker, skal vi ikke give op, men have tro og undgå at tage hans eller hendes beslutning personligt. Årsagerne til at vi måske får et nej, har sikkert ikke noget med os at gøre: Måske har de for travlt, mange sponsees eller går igennem svære tider. Vi er nødt til at forny vores tro og spørge en anden.

”Da jeg valgte min sponsor, anså jeg det som et interview. Passer vi sammen? Hvad er dine forventninger, og hvad er mine? Jeg var på udkig efter en eller anden med et åbent sind, som jeg følte, var behagelig at tale med.”

Det bedste sted at lede efter en sponsor er på et NA-møde. Vi kan også lede andre steder efter en sponsor for eksempel til



NA-begivenheder såsom servicemøder og konventer. Når vi søger efter en sponsor, leder de fleste efter en eller anden, som de tror, de kan lære at have tillid til, som virker medfølelsende og som er aktiv i programmet. De fleste medlemmer – især nykommere i NA – anser det for væsentligt, at de finder en sponsor med længere cleantime end dem selv.

En god tommelfingerregel er at se efter en med lignende erfaringer, og som kan forstå vores kampe og sejre. Når vi finder en sponsor af det samme køn, gør det for de fleste af os empatien nemmere og giver større tryghed i forholdet. Nogle mener ikke, at køn er en afgørende faktor. Det står os frit for at vælge vores egen sponsor. Det anbefales dog på det kraftigste, at vi undgår sponsorforhold, der kan føre til seksuel tiltrækning. En sådan tiltrækning kan aflede os fra formålet med sponsorship og forstyrre vores evne til at dele ærligt med hinanden.

”Da jeg blev clean, var jeg usikker, ensom og villig til at gøre hvad som

helst for at få tryghed og selskab. Min naturlige tilbøjelighed var at tilfredsstille disse behov og se bort fra det, som var nødvendigt, for at jeg kunne bygge et solidt fundament for min bedring. Gudskelov havde de medlemmer, som hjalp mig i begyndelsen, så meget besindighed, at de ikke udnyttede mig.”

Nogle gange overvejer medlemmer, om det er i orden at have mere end én sponsor. Mens nogle addicts vælger denne løsning, advarer de fleste imod den. Forklaringen er, at det at have mere end én sponsor kan friste til manipulation for at få de svar eller den vejledning, man gerne vil have.

## **HVORNÅR skal vi få en sponsor?**

De fleste medlemmer anser det for vigtigt at få en sponsor så hurtigt som muligt, mens andre anser det for lige så vigtigt at bruge lidt tid på at se sig omkring og træffe en velbegrundet beslutning. Når vi går til mange møder, hjælper det os med at beslutte, hvem vi har det godt sammen

med, og hvem vi kan lære at have tillid til. Mens vi ser efter en sponsor, kan det være, at en eller anden tilbyder sig, men det betyder ikke, at vi skal sige ja. Det er vigtigt at huske, at hvis vi får en sponsor, der kan hjælpe os i vores tidlige bedring, står det os frit for senere at skifte sponsor, hvis denne ikke lever op til vores behov.

”Jeg sammenlignede det at få en sponsor på rette tidspunkt med det at drukne. Jeg havde behov for den livredder/sponsor øjeblikkeligt!”

Når vi er nye i programmet, har vi behov for at række ud efter andre addicts for at få hjælp og støtte. Det er aldrig for tidligt at få og bruge telefonnumre og at begynde at dele med andre addicts i bedring. Vores program virker på grund af den hjælp, vi kan tilbyde hinanden. Vi behøver ikke længere at leve i isolation. Vi begynder at føle os som en del af noget større end os selv. Sponsorship hjælper os til at se, at vi endelig er kommet hjem, når vi kommer til NA.

Du har måske spørgsmål om sponsorship, som denne pamflet ikke har besvaret. Fordi erfaringerne i vores fællesskab er forskellige fra samfund til samfund og fra medlem til medlem, er der hverken "rigtige" eller "forkerte" svar på dine spørgsmål. Vi har imidlertid en bog om *Sponsorship*<sup>2</sup>, som mere indgående tager en række emner omkring sponsorship op.

---

<sup>2</sup>Endnu ikke udgivet på dansk

## **En addicts erfaring med accept, tillid og forpligtelse**

---

Da jeg kom til NA-programmet, havde jeg identificeret mit problem – jeg havde lyst til at holde op med at bruge, men kunne ikke se hvordan. På grund af addictionens natur var hele min personlighed gearet til at skaffe, bruge og finde måder og metoder til at skaffe mere. Alle mine personlighedstræk forstærkede denne selvbesættelse. Fuldstændigt selvcentreret forsøgte jeg at håndtere mit liv, idet jeg manipulerede mennesker og situationer til min fordel. Jeg havde tabt al kontrol. Besættelse tvang mig til at bruge stoffer igen og igen imod min vilje, selv om jeg vidste, at det var selvdestruktivt og imod mit grundlæggende overlevelsesinstinkt. Jeg var vanvittig og følte mig håbløst hjælpeløs. Jeg opgav kampen og accepterede, at jeg var en addict – at mit liv var fuldstændig u håndterligt, og jeg var mag-

tesløs over sygdommen. Min viljestyrke kunne ikke ændre min sygdomsramte krop, der tvangsmæssigt krævede stoffer. Min selvkontrol kunne ikke ændre mit sygdomsramte sind, der var besat af tanken om at bruge stemningsændrende stoffer for at undslippe virkeligheden. Ej heller kunne mine højeste idealer forandre min sygdomsramte sjæl, snedig, lumsk og totalt selvcentreret. Så snart jeg var i stand til at acceptere realiteten af min magtesløshed, behøvede jeg ikke længere at bruge stoffer. Denne accept af min tilstand – min magtesløshed over addiction og mit livs uhåndterlighed var nøglen til min bedring.

Med hjælp fra addicts i bedring på NA-møder, afstod jeg fra at bruge – et minut, en time, en dag ad gangen. Jeg havde stadig lyst til at blive påvirket. Livet føltes utåleligt uden stoffer. Da jeg holdt op, følte jeg mig endnu mere håbløs end før, og for at klare det sagde min hjerne, at jeg skulle bruge stoffer igen. Accept af min magtesløshed og mit livs uhåndter-

lighed efterlod mig med et behov for en Magt, der var stærkere end min sygdom for at kunne ændre min selvdestruktive natur. De mennesker, jeg mødte på møderne, fortalte mig, at de havde fundet en Magt, større end deres addiction i NA-programmet. Disse mennesker havde været clean i måneder eller år og havde ikke engang lyst til at bruge mere. De fortalte mig, at jeg kunne miste trangen til at bruge stoffer ved at leve NA-programmet. Jeg havde intet andet valg end at tro på dem. Jeg havde prøvet læger, psykiatere, hospitaler, statshospitaler, arbejdsskift, ægteskaber og skilsmisser. Alt var mislykkedes. Det syntes håbløst, men i NA så jeg håb. Jeg mødte addicts, der var i bedring fra deres sygdom. Jeg kom til at tro, at jeg kunne lære at leve uden stoffer. I NA fandt jeg den tro, jeg behøvede for at begynde på forandring.

På dette tidspunkt var jeg holdt op med at bruge stoffer og stolede modstræbende på, at jeg kunne blive ved med at være afholdende. Jeg tænkte og følte stadig som

en addict. Jeg brugte bare ikke stoffer. Min personlighed og karakter var, som den altid havde været. Alt ved mig forstærkede min selvdestruktion. Jeg var nødt til at ændre mig ellers ville jeg begynde at bruge igen. Jeg havde accepteret min tilstand og troede på, at jeg kunne opnå bedring. For at gøre dette måtte jeg forpligte mig totalt til NA-programmets åndelige principper.

Med hjælp fra min sponsor besluttede jeg at lægge mit liv og min vilje over til Gud efter min opfattelse. For mig var dette et vendepunkt. Denne beslutning krævede vedvarende accept, stadig større tro og en daglig forpligtelse til bedring. Beslutningen om at lægge mit liv og min vilje over til Gud krævede, at jeg gennemskuede mig selv og aktivt prøvede at ændre mine måder at håndtere virkeligheden på. Denne forpligtelse bragte ærlighed ind i mit liv. Det er sådan NA-programmet virker for mig: Jeg accepterer min sygdom, udvikler en tro på, at programmet kan ændre mig og jeg forpligter mig til de åndelige principper om bedring.



Nu krævedes handling. Hvis jeg ikke forandrede mig, ville jeg få det elendigt og atter bruge stoffer. De foreslåede handlinger i NA-programmet kunne ændre min personlighed og karakter. Jeg ransagede ærligt mig selv, skrev ned, hvad jeg havde gjort, og hvordan jeg havde følt det. Jeg afslørede mig selv fuldstændigt for min Gud og et andet menneske ved at fortælle om min hemmeligholdte frygt, min vrede og min nag og modvilje. Da jeg gjorde disse ting, havde fortiden ikke længere kontrol over mit liv, og jeg var fri til at leve op til mine idealer for i dag. Jeg begyndte at opføre mig anderledes og blev klar til, at min Gud forandrer mig til det menneske, han ønsker, jeg skal være.

Jeg er begyndt at udvikle et fornuftigt syn på mig selv, som er baseret på virkeligheden, når jeg beder om at blive befriet fra mine utilstrækkeligheder.

At gøre det godt igen overfor de mennesker, jeg har gjort fortræd, har lært mig at tilgive mig selv og andre.

Jeg gennemgår regelmæssigt min opførelse og retter mine fejl så hurtigt som muligt. Jeg fortsætter med at udvikle og udvide min tro på og tillid til åndelige principper. Jeg giver til andre, når jeg deler om mig selv og vores program, og jeg prøver at leve de principper, jeg har lært. De Tolv Trin har tilladt mig at holde op med at bruge, har fjernet min trang til at bruge og givet mig en ny måde at leve på.

## Bare for i dag

---

Sig til dig selv:

*Bare for i dag* vil mine tanker dreje sig om min bedring, at leve og nyde livet uden brug af stoffer.

*Bare for i dag* vil jeg have tillid til nogen i NA, der tror på mig, og som ønsker at hjælpe mig i min bedring.

*Bare for i dag* vil jeg have et program. Jeg vil prøve at følge det, så godt jeg kan.

*Bare for i dag* vil jeg ved hjælp af NA forsøge at få et bedre syn på mit liv.

*Bare for i dag* vil jeg ikke være bange. Mine tanker vil være hos mine nye fæller, mennesker, som ikke bruger, og som har fundet en ny måde at leve på. Så længe jeg følger denne vej, har jeg intet at frygte.

Da vi kom ind i Narcotics Anonymous' program, tog vi en beslutning om at lægge vores liv over til en Højere Magts omsorg.

Denne overgivelse befrier os fra fortidens byrder og frygten for fremtiden. Gaven, dagen i dag, er nu sat i sit rette perspektiv. Vi accepterer og nyder livet, som det er lige nu. Når vi nægter at acceptere virkeligheden, som den er i dag, benægter vi vores tillid til en Højere Magt. Det kan kun bringe mere lidelse.

Vi lærer, at dagen i dag er en gave uden garantier. Når vi husker på dette, bliver fortiden og fremtiden uvæsentlig, ligesom vigtigheden af vores handlinger i dag bliver klar for os. Det gør vores liv enklere.

Når vi koncentrerer tankerne om dagen i dag, nedtones stoffernes mareridt, overskygget af en ny virkeligheds daggry. Når vi har bekymringer, opdager vi, at vi kan betro vores følelser til en anden addict i bedring. Når vi deler vores fortid med andre addicts, opdager vi, at vi ikke er unikke, at vi har fælles bånd. Vores Højere Magt virker gennem os, når vi deler dagens modgang og prøvelser med andre NA-medlemmer eller lader dem dele deres med os.

Vi har ingen grund til frygt, når vi i dag forbliver clean og holder os tæt til vores

Højere Magt og vores NA-venner. Gud har tilgivet os vores tidligere fejl, og morgendagen er her ikke endnu. Meditation og en personlig status vil hjælpe os til at få sindsro og vejledning gennem dagen i dag. Vi tager nogle få øjeblikke ud af vores daglige rutine og takker Gud, som vi opfatter Gud, fordi Han giver os muligheden for at klare dagen i dag.

“Bare for i dag” gælder alle områder af vores liv – og ikke kun afholdenhed fra stoffer. Vi er nødt til at forholde os til virkeligheden hver dag. Mange af os føler, at Gud ikke forventer mere af os end de ting, vi er i stand til at gøre i dag.

At praktisere programmet, NA's Tolv Trin, giver os et nyt syn på vores liv. I dag er vi ikke længere nødt til at komme med undskyldninger for, hvem vi er. Vores daglige kontakt med en Højere Magt fylder de indre tomrum, der aldrig før kunne fyldes. Vi finder tilfredsstillelse i at leve i dag. Når vores Højere Magt vejleder os, mister vi trangen til at bruge. Det perfekte er ikke længere et mål i dag. Vi er gode nok som vi er.

Det er vigtigt at huske, at enhver addict, der kan forblive clean en hel dag, er et mirakel. At gå til møder og praktisere Trinene, daglig meditation og det at tale med mennesker i programmet er ting, vi gør for at forblive åndeligt sunde. Det kan lade sig gøre at leve ansvarligt.

Vi kan erstatte ensomhed og frygt med fællesskabets kærlighed og tryghed, når vi lever på en ny måde. Vi behøver aldrig at være alene igen. Vi har fået flere sande venner i fællesskabet, end vi nogen sinde troede var muligt. Tolerance og tro erstatter selvmedlidenhed og modvilje. Vi bliver skænket den frihed, sindsro og glæde, som vi så desperat søgte.

Der sker mange ting i løbet af en dag både negative og positive. Hvis vi ikke tager os tid til at værdsætte begge dele, overser vi måske noget, der kunne hjælpe os med at vokse. Vores principper om at leve vil vejlede os i vores bedring, når vi bruger dem. Vi finder det nødvendigt at fortsætte med at gøre dette hver dag.

## At forblive clean udenfor

---

Mange af os hørte for første gang Narcotics Anonymous-budskabet om bedring, mens vi var på et hospital eller på en institution. Overgangen herfra til verden udenfor er under ingen omstændigheder nem. Dette er i særdeleshed sandt, når vi bliver udfordret af de forandringer, som bedring medfører. For mange af os var den første tid i bedring svær. Udsigten til et liv uden stoffer kan være meget skræmmende, men de af os, som har klaret os igennem den første tid, har fundet et liv, der er værd at leve. Denne pamflet bliver tilbudt som et budskab om håb til dig, som nu befinder sig på et hospital eller en institution, så også du kan komme i bedring og leve frit. Mange af os har været der, hvor du er i dag. Vi har også forsøgt at blive clean på andre måder, og mange af os har taget tilbagefald – nogle får aldrig endnu en chance for bedring. Vi

har skrevet denne pamflet for at dele med dig, hvad vi har erfaret virker.

Har du mulighed for at gå til møder, mens du er på et hospital eller en institution, kan du nu begynde at udvikle gode vaner. Kom i god tid og bliv længe efter møderne. Start så tidligt som muligt med at etablere kontakt til addicts i bedring. Hvis NA-medlemmer fra andre grupper deltager i dine møder, så spørg efter deres telefonnumre og brug dem. At bruge disse telefonnumre vil i begyndelsen føles mærkeligt, endog latterligt. Men eftersom isolation er kernen i sygdommen addiction, så er den første telefonopringning et stort skridt fremad. Det er ikke nødvendigt, at du lader et stort problem udvikle sig, før du ringer til nogen i NA. De fleste medlemmer er mere end villige til at hjælpe på enhver måde, de kan. Det er også et godt tidspunkt at aftale, at et NA-medlem møder dig ved din løsladelse eller udskrivning. Hvis du allerede kender nogle af de mennesker, du kommer til at træffe ved møderne, når du bliver løsladt eller udskrevet, vil det hjælpe dig til at føle dig som en del af NA-fællesskabet. Vi har ikke råd til at være eller føle os fremmedgjorte.



At forblive clean udenfor indebærer handling. Gå til et møde samme dag, du bliver løsladt eller udskrevet. Det er vigtigt, at du gør det til en vane at deltage regelmæssigt. Forvirringen og begejstringen ved "endelig at være kommet ud" har lullet nogle af os ind i tanken om at tage ferie fra vores ansvar, før vi falder til i dagligdagens rytme. Denne form for rationalisering har ført mange af os tilbage til at bruge. Addiction er en sygdom, der ikke holder pause i sin udvikling. Hvis den ikke bremses, bliver den kun værre. Det vi gør for vores bedring i dag garanterer ikke for vores bedring i morgen. Det er en fejltagelse at forvente, at den gode intention om på et tidspunkt at komme i NA vil være nok. Jo før vi følger vores intentioner op med handling, jo bedre.

Hvis du kommer til at bo i en anden by efter din løsladelse eller udskrivning, så spørg NA-medlemmer efter en mødeliste og NA-helplinennummer til dit nye område. De vil være i stand til at hjælpe dig med at komme i kontakt med NA-grupper og medlemmer, der hvor du kommer til at bo. Du kan også få information om møder i hele verden ved at skrive til:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

Sponsorship er en vital del af NA-programmet om bedring. Det er en af de vigtigste måder hvorpå nykommere kan drage fordel af erfaringen fra NA-medlemmer, som praktiserer programmet. Sponsorer kan kombinere ægte interesse for vores velbefindende og en delt erfaring fra addiction med et solidt kendskab til bedring i NA. Vi har erfaret, at det virker bedst at finde en sponsor af dit eget køn. Vælg en sponsor så hurtigt som muligt, også selv om det er midlertidigt. En sponsor hjælper dig til at praktisere Narcotics Anonymous' Tolv Trin og Tolv Traditioner. En sponsor kan også introducere dig til andre NA-medlemmer, tage dig med til møder og hjælpe dig med at føle dig bedre tilpas med din bedring. Vores pamflet, *Sponsorship*, indeholder yderligere information om emnet.

Hvis vi skal opnå NA-programmets fordele, er vi nødt til at praktisere de Tolv Trin. Sammen med regelmæssig mødedeltagelse udgør trinene grundlaget for vores

program til bedring fra addiction. Vi har god erfaring med at praktisere trinene i rækkefølge. Når vi vedvarende praktiserer dem, afholder de os fra tilbagefald til aktiv addiction og den deraf følgende elendighed.

Et udvalg af NA-litteratur om bedring er tilgængeligt. Det Hvide Hæfte<sup>3</sup> og vores Basis Tekst, *Narcotics Anonymous*, indeholder principper om bedring i vores fællesskab. Gør dig fortrolig med programmet gennem vores litteratur. At læse om bedring er en meget vigtig del af vores program, især når et møde eller et andet NA-medlem måske ikke er tilgængeligt. Mange af os har erfaret, at det, at læse NA-litteratur på daglig basis, har hjulpet os med at vedligeholde en positiv indstilling og holde fokus på bedring.

Sørg for at blive involveret i de grupper du deltager i, når du begynder at gå til møder. At tømme askebægre og hjælpe med at gøre klar, lave kaffe og gøre rent efter mødet – alle disse opgaver må udføres for at gruppen kan fungere. Lad folk vide, at du er villig til at hjælpe og blive en del af din gruppe. At påtage sig et sådant

---

<sup>3</sup>Endnu ikke udgivet på dansk

ansvar er en nødvendig del af bedring og hjælper til at modvirke de følelser af fremmedgørelse, der kan komme over os. Sådanne forpligtelser, uanset hvor små de end måtte virke, kan hjælpe til at sikre deltagelse i møder, når *ønsket* om at deltage halter efter *behøvet* for at deltage.

Det er aldrig for tidligt at lægge et personligt program for daglig handling. Daglig handling er vores måde at tage ansvar for vores bedring. I stedet for at bruge igen gør vi følgende:

- ★ Lader være med at bruge, uanset hvad sker.
- ★ Går til et NA-møde.
- ★ Beder vores Højere Magt om at holde os clean i dag.
- ★ Ringer til vores sponsor.
- ★ Læser NA-litteratur.
- ★ Taler med andre addicts i bedring.
- ★ Praktiserer Narcotics Anonymous' Tolv Trin.

Vi har omtalt nogle handlinger, du kan foretage dig for at forblive clean. Vi bør også omtale nogle handlinger, som vi undgår. På NA-møder hører vi ofte, at vi

må ændre vores gamle måde at leve på. Dette betyder, at vi ikke bruger stoffer, uanset hvad der sker! Vi har også erfaret, at vi ikke har råd til at besøge barer og klubber eller omgås folk, der bruger stoffer. Når vi tillader os selv at omgås gamle bekendtskaber og steder, lægger vi op til tilbagefald. Når det drejer sig om sygdommen addiction, er vi magtesløse. Disse mennesker og disse steder har aldrig før hjulpet os til at forblive clean. Det ville være tåbeligt at tro, at det forholder sig anderledes nu.

For en addict findes der ingen erstatning for fællesskabet med andre, som også er aktivt engagerede i bedring. Det er vigtigt at give os selv og vores bedring en chance. Forude venter mange nye venner i Narcotics Anonymous. En ny verden af oplevelser ligger foran os.

Nogle af os var nødt til at justere vores forventninger til en fuldstændigt anderledes verden, da vi endelig blev løsladt eller udskrevet. Narcotics Anonymous kan ikke mirakuløst forandre verden omkring os. Det kan derimod tilbyde os håb, frihed og en anden måde at leve på i verden, når vi forandrer os selv. Måske

oplever vi nogle situationer, som ikke er anderledes end før, men gennem Narcotics Anonymous' program kan vi forandre måden, vi reagerer på dem. Forandring af os selv forandrer vores liv.

Vi ønsker, du skal vide, at du er velkommen i Narcotics Anonymous. NA har hjulpet flere hundrede tusind addicts til at leve clean, acceptere livet på dets egne betingelser og udvikle et liv, som virkelig er værd at leve.

## Bedring og tilbagefald

---

Mange mennesker tror, at bedring blot er et spørgsmål om ikke at bruge stoffer. De opfatter et tilbagefald som tegn på total fiasko og lange perioders afholdenhed som tegn på total succes. Vi, der er i Narcotics Anonymous' bedringsprogram, har erfaret, at denne fortolkning er alt for forenklet. Når et medlem har været involveret i vores fællesskab, kan et tilbagefald være den chokerende oplevelse, der forårsager en mere seriøs anvendelse af programmet. Ligeledes har vi observeret medlemmer, som forbliver afholdende i lange perioder, men hvis uærlighed og selvbedrag stadig forhindrer dem i at nyde optimal bedring og accept i samfundet. Alligevel er total og vedvarende afholdenhed, nær tilknytning til og identifikation med andre i NA-grupper, stadig det bedste grundlag for vækst.

Selvom alle addicts grundlæggende er af samme natur, adskiller vi os fra hinanden i graden af sygdom og hvor hurtigt vi

bedres. Der kan komme tidspunkter, da et tilbagefald er det, der danner grundlaget for den absolutte frihed. På andre tidspunkter kan den frihed kun opnås ved strengt, hårdnakket og stædigt at klamre sig til afholdenhed, uanset hvad der sker, indtil krisen er ovre. En addict, som på nogen som helst måde kan miste behovet eller trangen til at bruge – omend for en tid – og som kan træffe et frit valg og afstå fra impulsiv tankegang og tvangsmæssige handlinger, har nået et vendepunkt, der kan være afgørende i vedkommendes bedring. Her kan følelsen af ægte uafhængighed og frihed nogle gange være på vippen. Det kan være fristende at gå vores egne veje og igen tage kontrollen over vores egne liv. Dog synes vi at vide, at det, vi har, kommer fra afhængighed af en Magt større end os selv og fra at give og modtage hjælp fra andre gennem empatiske handlinger. Mange gange i vores bedring vil de gamle spøgelse hjemsege os. Livet kan igen blive meningsløst, monotont og kedeligt. Vi kan trættes mentalt i gentagelserne af vores nye ideer og trættes fysisk i vore nye aktiviteter, men vi ved, at hvis vi undlader at gentage



dem, vil vi helt sikkert genoptage vores gamle handlemønstre. Vi antager, at hvis vi ikke bruger, hvad vi har, vil vi miste det. Det er ofte i de perioder, vi vokser mest. Vores sind og krop synes trætte af "det hele", men de dynamiske kræfter af forandring eller ægte forvandling inderst inde arbejder måske på at give os de svar, der ændrer vores indre motivation og forandrer vores liv.

Vores mål er ikke kun fysisk afholdenhed, men bedring, erfaret gennem vores Tolv Trin. At forbedre os kræver en indsats, og da det er fuldstændigt umuligt at indpode en ny idé i et lukket sind, må en åbning på en eller anden måde skabes. Da kun vi kan gøre dette for os selv, er vi nødt til at genkende to af vores tilsyneladende mest indgroede fjender: Ligeegyldighed og udsættelse. Vores modstand mod forandring synes indbygget, og kun en slags atomekspllosion vil fremkalde en forandring eller give anledning til en handlingsændring. Et tilbagefald kan, hvis vi overlever det, forsyne os med sprængladningen til denne nedbrydningsproces. Et menneske tæt på os, der tager et tilbagefald og måske dør, kan være det,

der lukker vores øjne op for nødvendigheden af dynamisk, personlig handling.

## **Personlige historier**

*Narcotics Anonymous er vokset betydeligt siden 1953. De mennesker, som startede dette fællesskab, og for hvem vi nærer dyb og vedvarende hengivenhed, har lært os meget om addiction og bedring. På de følgende sider tilbyder vi dig vores begyndelse. Den første sektion blev skrevet i 1965 af et af vore tidligste medlemmer. Mere nutidige historier kan findes i vores Basis Tekst, Narcotics Anonymous.*

## **Vi kommer i bedring**

Selv om "politik giver sære sengekammerater," som den gamle talemåde siger, gør addiction os til noget særligt. Vores personlige historier kan variere i deres individuelle mønstre, men i sidste ende har vi alle den samme ting til fælles. Denne fælles sygdom eller forstyrrelse er addiction. Vi kender udmærket de to ting, der udgør addiction: Besættelse og tvangsmæssighed. Besættelse – denne fastlåste idé, der gang på gang fører os tilbage til vores foretrukne stof eller noget,

der erstatter det, for igen at få den lindring og trykthed vi engang kendte.

Tvangsmæssighed – når vi én gang har startet processen med et fix, en pille eller en drink, kan vi ikke stoppe alene med vores viljestyrke. På grund af vores fysiske overfølsomhed for stoffer er vi fuldstændig grebet af en destruktiv kraft større end os selv.

Når vi ved vejs ende erkender, at vi ikke længere kan fungere som menneske med eller uden stoffer, står vi alle overfor det samme dilemma. Hvad er der tilbage at gøre? Der synes at være dette valg: Enten at fortsætte så godt vi kan til den bitre ende – fængsler, institutioner eller død – eller at finde en ny måde at leve på. Tidligere har meget få addicts haft denne anden valgmulighed. De, der er addicerede i dag, er mere heldige. For første gang i menneskehedens samlede historie har en simpel måde vist sig at virke i mange addicts' liv. Den er tilgængelig for os alle. Det er et enkelt åndeligt – ikke et religiøst – program, kendt som Narcotics Anonymous.

For ca. 15 år siden<sup>4</sup> da min addiction havde bragt mig i en tilstand af fuldstændig magtesløshed, nyttesløshed og overgivelse<sup>1</sup>, var der ikke noget NA. Jeg

fandt AA, og i dette fællesskab mødte jeg addicts, der ligeledes havde fundet ud af, at programmet var løsningen på deres problem. Trods dette vidste vi, at mange stadig vandrede ned af desillusionens, nedværdigelsens og dødens vej, fordi de ikke var i stand til at identificere sig med alkoholikeren i AA. Deres identifikation var ud fra åbenlyse symptomer og ikke ud fra et dybere plan af følelser og sindstilstande, hvor empati bliver til en helende terapi for alle addicerede mennesker. Med adskillige andre addicts og nogle AA-medlemmer, som havde store forhåbninger for os og programmet, grundlagde vi i juli 1953 det, vi i dag kender som Narcotics Anonymous. Vi følte, at nu ville addicts fra starten – ved eksemplets magt fra andre der havde været i bedring i mange år – finde al den identifikation, der var nødvendig for at overbevise sig selv om, at de kunne forblive clean.

At dette var det, der grundlæggende var brug for, har i de forløbne år vist sig at være rigtigt. Genkendelsens, troens og håbets ordløse sprog, som vi kalder empati, skabte den atmosfære, hvor vi kunne mærke tiden, føle virkeligheden og

---

<sup>4</sup>Skrevet i 1965

genkende åndelige værdier, som de fleste af os for længst havde mistet. I vores bedringsprogram vokser vi i antal og styrke. Aldrig før har så mange clean addicts, af eget valg og åbenlyst, haft muligheden for at mødes, hvor de ville, for med fuldstændig kreativ frihed at vedligeholde deres bedring.

Selv addicts sagde, at det ikke kunne gøres på den måde, vi havde planlagt det. Vi troede på åbent planlagte møder – ikke længere at gemme sig, som andre grupper havde forsøgt sig med. Vi troede på, at dette adskilte sig fra alle andre metoder afprøvet af dem, der talte for langvarig tilbagetrækning fra samfundet. Vi følte, at des hurtigere addicts stod ansigt til ansigt med deres problemer i hverdagen, des hurtigere ville de blive, produktive medlemmer af samfundet. I sidste ende skulle vi stå på egne ben og stå ansigt til ansigt med livet på dets egne betingelser, så hvorfor ikke gøre det fra starten?

Det er klart, at der af denne grund var mange, der tog tilbagefald, og en del der fuldstændigt forsvandt. Men mange er blevet, og nogle kom tilbage efter deres tilbagefald. Den lyse side af dette er det faktum, at af dem, der nu er vores med-

lemmer, er der mange der har lang tid med total afholdenhed og er bedre i stand til at hjælpe nykommeren. Deres indstilling, baseret på vores trins og traditioners åndelige værdier, er den dynamiske kraft, der bringer vækst og enhed til vores program. Nu ved vi, at tiden er kommet, hvor den forslidte, gamle løgn: "én gang addict, altid addict" ikke længere vil blive tolereret af hverken samfundet eller addicte selv. Vi *kommer* i bedring.



## Narcotics Anonymous' Tolv Traditioner

---

1. Vores fælles velfærd bør komme først, personlig bedring afhænger af NA-sammenhold.
2. Angående vores gruppes formål er der kun én ultimativ autoritet – en kærlig Gud, som Han måtte udtrykke sig i vores gruppesamvittighed. Vores ledere er blot betroede tjenere. De bestemmer ikke.
3. Den eneste forudsætning for medlemskab er et ønske om at stoppe med at bruge.
4. Hver gruppe skal være selvstyrende, undtagen i sager der berører andre grupper eller NA som helhed.
5. Hver gruppe har kun ét hovedformål – at bringe budskabet til den addict, der stadig lider.
6. En NA-gruppe bør aldrig anbefale, finansiere eller lægge navn til nogen som helst beslægtet facilitet eller udenforstående foretagende, for at problemer med penge, ejendom eller prestige ikke skal aflede os fra vores hovedformål.
7. Enhver NA-gruppe bør være fuldstændig selvforsynende og afslå bidrag udefra.
8. Narcotics Anonymous skal altid forblive ikke-professionelt, men vores servicecentre kan beskæftige særlig arbejdskraft.
9. NA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte serviceorganer eller komitéer, direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. Narcotics Anonymous har ingen holdning til udenforstående spørgsmål. NA's navn bør derfor aldrig inddrages i offentlige kontroverser.
11. Vores forhold til offentligheden er baseret på tiltrækning frem for agitation. Vi er nødt til altid at bevare personlig anonymitet, når det drejer sig om presse, radio og film.
12. Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vores traditioner, som altid minder os om at sætte principper før personligheder.





Narcotics An



Narcotics Anonymou

IP Nr. 19-DK  
**Selvaccept**

IP Nr. 5-DK  
**En anden  
synsvinke**



**Narcotics Anonymous®**

IP Nr. 22-DK  
**Velkommen  
til Narcotics  
Anonymous**

Deres bøger blev skrevet for at  
hjælpe nogle af disse spørgsmål  
angående Narcotics Anonymous  
program. Vores bøger er meget  
værdifulde. Vi har håbet at nogle af  
I er glade for at dele dem med andre,  
der også støder på problemer.

Danish