

TRADITION 4

Hver gruppe skal være selvstyrende, undtagen i sager der berører andre grupper eller NA som helhed.

Bedring er en vedvarende rejse mod frihed. Når vi lever NA-programmet, erfarer vi til stadighed nye muligheder for udvikling, og opdager også vores begrænsninger. Vores ansvar øges i takt med at vores liv bliver bedre. Frihed bliver meget mere kompliceret og meget smukkere.

Vores oplevelse af frihed er mere end bare fraværet af grænser. I takt med at vi udvikler os gennem trinene, ser vi måderne addictionen lagde snærende bånd på os, og vi begynder at forstå hvordan selvcentrering, frygt og modvilje fortsat binder os. I takt med at vores visioner bliver klarere, ser vi mere og mere håb i horisonten. Frihed kan forvandles fra en fantasi om at gøre alt hvad vi har lyst til, til en evne til at leve med glæde og taknemmelighed i vores aktuelle virkelighed.

Vi afvejer selvstyre med ansvarlighed. Når vi har fokus på vores formål, giver vores selvstyre mere mening. Den ansvarlige udøvelse af selvstyre hjælper os til at se vores relationer og forpligtelser tydeligere og til at bruge vores kreativitet, fantasi og entusiasme til at hjælpe med at opfylde vores formål – i vores grupper, i vores liv og når vi tjener vores Højere Magt.

At have et formål gør vores frihed betydningsfuld. Vi har brug for betydning for at gøre vores selvstyre konstruktivt. Vores gruppes selvstyre bliver et redskab for bedring når vi husker vores hovedformål – vores personlige selvstyre bliver så meget mere kraftfuldt, når vi kender vores eget formål og har en følelse af at vores liv betyder noget.

*Forståelse og accept af os selv er en af bedringens gaver.
Selvstyre giver os mulighed for at udtrykke
hvem vi er med integritet og at bringe et budskab:
sandheden af vores egen erfaring – på vores egen måde.*

Tradition Fire

Vores Tradition om selvstyre sikrer at enhver NA-gruppe er i stand til at bringe budskabet efter bedste evne. Hver gruppe tager beslutninger for sig selv og tager ansvar for disse beslutninger. Resultatet er, at vi hver især er i stand til at komme i bedring med fuldstændig kreativ frihed. Vi finder måder at række ud der giver mening for os, og vores gruppe tager beslutninger som bedst muligt tjener de addicts, der deltager.

Vi kan ikke praktisere en af Traditionerne uden de andre, og de andre elleve Traditioner hjælper med at forme vores selvstyre og minder os om grænserne for det. Vi bringer et NA-budskab og vi er en del af et Fællesskab, der strækker sig fra vores mødelokale gennem vores lokalområde og verden rundt. Vores handlinger har altid en indflydelse på dem omkring os, og

vi kan hele tiden vælge, hvad vi ønsker den skal være. Vi kan være en drivkraft for sammenhold, når vi sørger for en varm og åben atmosfære for bedring. Det er en beslutning: Vi kan også beslutte os for at være splittende, eksklusive og firkantede. Men det vil sandsynligvis ikke være attraktivt særlig længe, og vil nok ikke holde os clean. Da personlig bedring afhænger af NA-sammenhold, opfordrer Tradition Fire os til at overveje hvilken indflydelse vores handlinger vil have på andre addicts, grupper og NA som helhed.

Frihed og ansvarlighed går hånd i hånd. Vores grupper er selvstyrende men bliver opfordret til at være omhyggelige med de måder vores handlinger eventuelt "berører andre grupper eller NA som helhed" – hvilket vil sige NA i vores lokalområde, resten af NA-Fællesskabet og vores forbindelse med dem udenfor NA. Vores selvstyre er dyrebart for os, og til tider forsvarer vi det voldsomt. Det vigtigste vi kan bruge vores selvstyre til er at bringe budskabet. Det er vores opgave at sikre, at når vi udøver selvstyre, gør vi det på måder der fremmer, snarere end hæmmer, vores indsats med at bringe budskabet. Vores selvstyre er en del af et større hele – på samme måde som vi ser vores grupper, vores servicekomitéer og os selv som en del af noget større. Denne Tradition sætter os fri og sætter grænser for os på måder, som formelle regler eller procedurer aldrig ville kunne.

Selvbesættelse er kernen i vores sygdom, og et af kendetegnene ved selvbesættelse er at vi ikke ser den virkning vores handlinger har på folk omkring os – eller at vi bare er ligeglade. I bedring indser vi, at vi har indflydelse på folk i vores liv. Når vi ser på den skade vi gør i vores addiction, og den kærlige hjælp vi tilbyder i bedring, bliver det tydeligt at vores handlinger rent faktisk gør en forskel. Tradition To lærer os om gruppesamvittighed, og Tradition Fire opfordrer os til at lade den samvittighed være vores vejleder.

I Narcotics Anonymous siger vi at "vores budskab er håb og løftet om frihed," men de fleste af os kommer hertil uden at ane hvad frihed vil sige, eller hvordan det føles. Det er en rød tråd i vores historier: I addiction søgte vi frihed men fandt os selv fængslede. I takt med at vi oplever frihed fra aktiv addition, begynder vi at få en bedre fornemmelse for hvad bedring betyder – frihed fra besættelse og tvang, glæden ved at træffe vores egne valg, at finde vej til vores egen bedring, og at lære hvem vi er og hvad vi tror på. Vores oplevelse af frihed hænger uløseligt sammen med vores udvikling af integritet.

Når vi modnes i bedring, lærer vi at praktisere sund dømmekraft i forhold til hvordan vi tager beslutninger, vælger hvem eller hvad vi kan have tillid til, og hvordan vi lever op til vores ansvar. Umodne og urealistiske forventninger er konsekvensen af usund afhængighed af andre. Når det ikke har været muligt for os at træffe beslutninger i vores liv, har vi brug for erfaring for at lære at blive gode til det. Ansvarlig brug af selvstændig dømmekraft udvikles i en atmosfære af frihed. Når vi træffer ansvarlige beslutninger for os selv, udvikler vi vores samvittighed og modenhed.

I vores grupper står det os frit for at bringe budskabet på lige den måde, der virker mest hensigtsmæssig for os. Det fritager os ikke fra at skulle stå til ansvar over for vores fæller. Faktisk opfordres vi til at overveje dette, hver gang vi træffer en beslutning: Hvordan vil dette påvirke andre grupper? Hvad vil konsekvenserne være for NA som helhed? Denne ansvarlighed lærer os at vi skal *se efter*; vores trinarbejde hjælper os med at *se*.

Tradition Tre frigør os fra behovet for at dømme andre medlemmer, og Tradition Fire frigør os fra behovet for at dømme andre grupper. Tradition Fire og Fem set i sammenhæng minder os om, at der er mange måder at leve op til vores formål. Så længe det at bringe budskabet er vores første prioritet, hjælper vores mangfoldige måder, strukturer, personligheder og kulturer os med at nå addicts og at skabe de bånd, der giver os næring.

Ord for ord

Definér, uddyb eller tydeliggør ordene eller vendingerne i denne Tradition, hver for sig eller i forhold til hinanden, ved at skrive eller tale om dem med din sponsor eller andre NA-medlemmer.

Eksempel: undtagen

Når en udtalelse er sand, men ikke gælder i en specifik sammenhæng, bruger vi ordet *undtagen*. *Undtagen* frigør os fra tendensen til at være sort-hvide. Både i Niende Trin og Fjerde Tradition, tjener ordet *undtagen* til at moderere vores gode intentioner, før vi går for vidt og gør skade. Vi lærer at kende forskel på vores impulser, tvangstanker, fikse idéer – og vores Højere Magts vilje. *Undtagen* sørger for, at vi ikke maler os op i en krog; i denne Tradition opfordrer det os til tænke på andre, når vi træffer beslutninger. Det er en begrænsning, men ikke en blokering. Vi kan stadig være kreative, uafhængige, forenede og ydmyge inden for rammerne af vores principper.

Åndelige principper

Hver Tradition er et konkret udtryk for en række åndelige principper. Nedenstående liste af principper og værdier kan være nyttig, når vi overvejer hvordan vi anvender denne Tradition. Udforsk dem på skrift eller diskutér dem med din sponsor eller andre NA-medlemmer. Hvis andre principper eller værdier, som ikke er på listen, synes relevante for dig, så tag dem med.

Uafhængighed	Frihed	Ansvarlighed	Ydmyghed
Åbensindethed	Tillid	Medfølelse	Forbundethed
Kærlighed	Sammenhold	Anonymitet	Uselviskhed
Service	Forpligtelse	Stabilitet	Kreativitet
Selvstyre	Integritet		

Eksempel: kreativitet

For nogle af os, kan det virke mærkeligt at finde kreativitet på en liste over åndelige principper, men vores pamflet *En anden synsvinkel* nævner kreativ handling som et af målene i bedring på linje med frihed og velvilje. "[Kreativ] handling er ikke en mystisk metode," forklarer pamfletten, "selvom det er et personligt arbejde [...] Ofte er det bare at handle spontant på de fornemmelser og følelser, som vi tror vil gavne andre eller os selv."

For at være kreative, må vi give slip. Når vi er bundet af usikkerhed og behovet for kontrol, ender vores forsøg på kreativitet i lidelse og frustration. Når vi giver os selv den frihed til at lytte til den indre stemme og handle på den, bliver vi overrasket over hvad vi kan, og hvad vi opdager i os selv. Nogle af os udtrykker vores kreativitet i kunst eller musik, men ofte er det, når vi tjener uselvvisk, at vores kreativitet bedst kommer til udtryk. Når vi oplever vores service som kreativ handling, oplever vi os selv som et instrument og som en del af noget større. Uselvvisk service er en form for kreativitet, der er tilgængelig for os alle. Vores handlinger har et formål og vores liv har betydning. Når vi står ved vores kreativitet og giver os selv lov til at lade den komme til udtryk, ser vi vores Højere Magts vilje med os udfolde sig.

Til grupper

Denne Tradition henvender sig til vores grupper, og det er vigtigt at vi har dette for øje når vi udforsker andre anvendelser af dens principper. Tradition Fire fortæller os, "Hver gruppe skal være selvstyrende, undtagen i sager der berører andre grupper eller NA som helhed." I ordene *skal være* ligger der, at det er en hensigt frem for et krav. Nogle gange må en gruppe acceptere hjælp og støtte fra andre grupper eller fra NA-servicekomitéer. Der er tidspunkter hvor det giver mening at andre medlemmer fra området træder til for at støtte en gruppe i vanskeligheder. Til tider kan etablerede grupper bakke op om andre grupper, der er geografisk afsondrede eller opfylder særlige behov. I de tilfælde er det en god idé nøje at overveje hjælpens art og at opstille nogle mål for at hjælpe gruppen til at opnå fuldt selvstyre og selvforsyning.

Mens addiction og bedring er fælles bånd vi alle deler, er vi på andre måder meget forskellige. Nogle af vores forskelligheder er indlysende, og andre mindre tydelige; nogle af vores forskelle betyder meget mere i verden omkring os end i NA. Men de har indflydelse på hvordan vi ser og oplever vores relationer med hinanden. Selvstyre indebærer at vores grupper kan udforme deres møder som de vil for at være tiltrækkende for addicts, så længe hovedformålet er at bringe budskabet til den addict, der stadig lider.

Det lille hæfte om gruppen opregner seks punkter, forankret i vores Traditioner, som hjælper os til at forstå grundlaget for hvad der udgør en gruppe:

- Alle medlemmer i gruppen er stof-addicts, og alle stof-addicts er berettiget til at være medlemmer.
- Som gruppe er de selvforsynende.
- Som gruppe er deres eneste formål, at hjælpe stof-addicts til bedring gennem tilegnelsen af Narcotics Anonymous' Tolv Trin.
- Som gruppe har de ingen tilknytning til andre foretagender udenfor Narcotics Anonymous.
- Som gruppe udtaler de sig ikke om emner udenfor NA.
- Som gruppe er deres forhold til offentligheden baseret på tiltrækning frem for agitation.

Selv når vi tager disse seks punkter i betragtning, har hver gruppe masser af frihed til finde måder at opfylde hovedformålet, som afspejler gruppens kollektive samvittighed. Ingen af vores Traditioner står alene. En god måde at vurdere, om et emne eller en beslutning "berører

andre grupper eller NA som helhed”, er omhyggeligt at overveje, om vores beslutning er i overensstemmelse med den vejledning, som vores øvrige Traditioner giver os. Som et eksempel kan ønsket om at støtte andre medlemmer, der har et fælles behov, foranledige os til at skabe en specialiseret mødestruktur. Vi må huske at Sjette Tradition advarer imod anbefaling og tilknytning og at Tiende tradition advarer omkring faren ved at udtrykke holdninger til udenforstående spørgsmål. Vi kan under ingen omstændigheder skabe en mødestruktur, der er tilpasset addicts med særlige religiøse eller filosofiske synspunkter, eller en gruppe der er forbeholdt medlemmer, der også er medlemmer af en anden organisation udenfor NA, eller en gruppe der bruger andet materiale end NA-litteratur. At gøre sådan ville række langt ud over hvad selvstyret i Tradition Fire giver os ret til ved at anbefale eller knytte os til disse udenforstående grupper, interesser eller trosretninger. Selvstyre giver os friheden til at prøve nye ting, og vi udviser mod når vi finder nye veje til bedre at bringe vores budskab. At vi søger vejledning fra de øvrige elleve Traditioner, når vi prøver nye ting, giver os muligheden for at gøre dette uden at gå på kompromis med vores principper.

NA er yderst forskelligt fra sted til sted. Nogle steder er møderne meget lig hinanden; andre steder er de meget varierede i deres struktur og stil. Det kan nogle gange være svært for medlemmer at skelne mellem Traditionerne – de vejledninger der holder os i live og fri – og lokale sædvaner. Det gælder især når disse lokale sædvaner er gennemgående på alle møder. Det kan være noget så enkelt som måden mødet afsluttes på eller så omfattende som forslag eller annonceringer, der er enslydende over en hel region. Vi kan blive overrasket, når vi besøger nye steder og opdager, hvor forskelligt møder kan udføres – og stadig fungere.

Selvom lokale NA-sædvaner kan gøre Fællesskabet mere eller mindre attraktivt for os, skal vi omhyggeligt overveje beslutninger om at lave om på dem. Når vi tager en beslutning om at gøre noget anderledes, skal vi gøre det af en grund. Vores indsats bør være rettet mod at hjælpe addicts til at blive mere opmærksomme på budskabet, hvis vi præsenterer det på en anden måde, ikke mod selv at få opmærksomhed.

Vores grupper, vores naboer og vores Fællesskab som helhed er forbundet af sammenhold. Forbindelserne mellem dem er som tråde i et edderkoppespind; så fine at de næsten er usynlige, men også stærke og fleksible. De forbindelser er vores fælles principper, og når vi drager god nytte af disse principper, i vores udøvelse af selvstyre, kan vi være sikre på, at vi styrker NA som helhed.

Spørgsmål til grupper

Nedenstående spørgsmål kan være en måde at begynde – eller fortsætte – en gruppestatus eller diskussion med fokus på denne tradition.

1. Hvordan kan NA-grupper drage fordel af kreativ frihed? Hvordan kan NA som helhed?
2. Hvordan ved vi som gruppe hvad der berører andre grupper? Hvordan berører vores gruppebeslutninger Fællesskabet som helhed?
3. Hvorfor er kommunikation vigtig i gruppesamvittigheden? Hvad gør vi for at sikre en fortsat kommunikation og opmærksomhed på behovene i NA som helhed?

4. Hvordan er vores gruppes indsats for at udtrykke sit særkende direkte forbundet med det at bringe budskabet? Prøver vi nogensinde at være anderledes bare for at være anderledes?
5. Hvordan udøver vi gruppeselvstyre på en måde der bidrager til NA-sammenholdet?
6. I hvilke sammenhænge kan vores udøvelse af selvstyre have en negativ indflydelse på andre grupper eller NA som helhed?
7. NA-servicekomitéer er direkte ansvarlige over for NA-grupper; med tanke på selvstyre, hvilket ansvar og hvilke forpligtelser har NA-grupper så over for NA-servicekomitéer?
8. Hvorfor er NA's omdømme så vigtigt i samfundet? Hvilken rolle spiller hver enkelt gruppe i NA som helheds omdømme? Hvordan bidrager vores gruppe til offentlighedens opfattelse af NA?
9. Hvordan kan denne tradition hjælpe os med at forstå anonymitet? Hvordan kan anonymitet hjælpe os med at forstå denne tradition? Hvordan praktiserer vi anonymitet i forbindelse med denne tradition?
10. Diskutér hvordan denne Tradition er forbundet med andre Traditioner. Hvad lærer disse forbindelser os om vores gruppe?
11. Hvad mere kan vi gøre for at bringe denne Traditions principper ind i vores indsats som gruppe? Hvad kunne vi gøre anderledes for bedre at opfylde vores hovedformål?