



## DK IP 14 - En addicts erfaring med accept, tillid og forpligtelse

Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af NA Fællesskabet.

Copyright © 2004  
Narcotics Anonymous  
Alle rettigheder forbeholdes.

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 gearret 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 magtesløs 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 u håndterlighed 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 u håndterlighed 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 stadium 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, stadigt 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 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 opførsel 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.