



DK IP 6 – Bedring og tilbagefald

Genoptrykt fra Narcotics Anonymous Basis Tekst

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

Copyright © 2004 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc. Alle rettigheder forbeholdes

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 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 erfaring, 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 - om end 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 nogen gange være på vippen. Det kan være fristende at gå vores egne vej 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 psykisk 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 indsats, og da det er fuldstændig 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: Ligegyldighed og udsættelse. Vores modstand mod forandring synes indbygget, og kun en slags atomeksplosion vil fremkalde en forandring eller give anledning til en handlingsændring. Et tilbagefald kan, hvis vi overlever det, forsyne os med sprængladningen til denne nedrivningsproces. 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 Basic 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 den sidste ende har vi alle den samme ting til fælles. Denne fælles sygdom eller forstyrrelse er addiction. Vi kender udmærket de to ting, som udgør addiction: Besættelse og tvangsmæssighed. Besættelse - denne fastlåste ide, der gang på gang fører os tilbage til vores fortrukne stof eller noget, der erstatter det, for igen at få den lindring og tryghed, vi engang kendte.

Tvangsmæssighed - når vi en gang har startet processen med et fix, en pille eller en drink, kan 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 mennesker 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 siden¹ da min addiction havde bragt mig i en tilstand af fuldstændig magtesløshed, nytteløshed og overgivelse, var der ikke noget NA. Jeg fandt AA, og i dette fællesskab mødte jeg andre 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 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,

¹ Skrevet i 1965

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 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 en addict stod ansigt til ansigt med deres problemer i hverdagen, jo hurtigere ville de blive en 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 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 medlemmer, er der mange der har lang tid med total afholdenhed og er bedre i stand til at hjælpe nykommeren. Deres indstilling, baseret på vore 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, "en gang en addict, altid addict", ikke længere vil blive tolereret af hverken samfundet eller addicten selv. Vi kommer i bedring.