

AUGUST

Kraften I kreativ handling

Kreativ handling holder os i bevægelse fremad.

Vejledende Principper, "Alt vil blive godt"

En måde for os til at undersøge kraften i kreativ handling, er at tage et grundigt syn på den åndelige modpol: Destruktion. I vores aktive addiction, smadrede vi vores liv i stedet for at bygge det op. Vi ødelagde forhold, karriere og ejendom. Vi var selvdestruktive, skadede vores kroppe, vores tanker og vores ånd. I mange tilfælde førte vores destruktive adfærd til, at vi mistede vores frihed.

Selv om det lyder melodramatisk, kan vi stige op fra brokkerne, dunsten og blodsudgydelserne fra vores selvdestruktion. Vi ødelagde meget men ikke alt. Fordi vi er i live og clean, får vi muligheden for at genopbygge. Helt enkelt, kreativ handling er alt vi gør for at rekonstruere vores liv og finpudse vores fællesskaber. Det inkluderer al handling vi gør, for at opbygge vores selvværd, forstærke vores relationer og polstre vores integritet.

Det er vigtigt at bemærke at nogle af os kun bruger kreativiteten til at ændre det udvendige – få et pænt ydre, afslutte vores mellemværende med kriminalforsorgen, færdiggøre den uddannelse vi var i gang med, pudse facaden – men fornægter den åndelige del. Denne forsømmelse kan føre os ned ad vejen mod destruktion. Måske tager vi ikke et tilbagefald, men vi risikerer at ødelægge noget af det gode vi har opbygget i tiden vi har været clean. De kreative handlinger vi udfører for at forblive engagerede i vores bedring, give af os selv i service og udvikle et forhold til vores Højere Magt, vil nære vores ånd selv mens vi blomstrer i andre retninger.

Vi begår fejl og oplever måske store nederlag uden for vores kontrol. Vi kommer til at foretage handlinger, der underminerer vores fremskridt og sårer andre. Vi er ikke perfekte. Men, igen, vi kan genopbygge. Vores kapacitet til at engagere os i kreativ handling i tider med modgang er nøglen til vores fremskridt. At lære hvordan vi bliver taknemmelige for livets hårdtslående lektioner, er den ultimative beskyttelse mod vores destruktivitet.

Jeg vil bruge dette øjeblik til at undersøge mine destruktive tendenser. I dag vil jeg finde muligheder til bevidst og kreativt at forhindre dem i at tage magten.

② august

Med uafhængighed følger ansvar

Når man lærer at tage beslutninger selv, må man også acceptere ansvaret for dem.

Livet som clean, Kapitel 6, "At finde sin plads i verden"

Vi er ikke alene, og vi kan ikke komme i bedring alene. Men vores engagement i gensidig støtte fjerner ikke vores uafhængighed eller den ansvarlighed der kræves for at opnå og opretholde denne. Selv med alle de velvalgte forslag vi giver hinanden, er beslutningen om hvordan vi lever vores liv vores egen. Og at lære at leve med disse valg kan være en kamp.

Nogle medlemmer definerer ansvarlighed som villigheden til at acceptere konsekvensen af vores handlinger. Selv som clean, må vi stadig lære lektien om at vores handlinger ikke sker i et vakuum. De påvirker dem omkring os. Når vi igen sidder og tænker, *skader jeg kun mig selv*, er det på tide med en nærmere undersøgelse. Vi skal måske udføre valgfrihed med større opmærksomhed og omtanke.

Og andre medlemmer siger: "Pas på hvad du beder om – du får det måske." Ofte når vi får hvad vi beder om, følger der en hel anden verden af ansvar med som vi skal leve op til. Et romantisk forhold, få vores børn tilbage, en karriere, ejendom, en ny hvalp – alle disse er gaver som vi skal tage os af for at bevare dem. "Kun ved årvågenhed kan vi beholde det vi har" – og også med engagement, disciplin, tålmodighed, accept, passion og masser af kærlighed.

Et andet aspekt af at tage ansvar for vores uafhængighed er når vi uundgåeligt bliver mødt af andre menneskers mening om en ny kurs vi vælger. Når reaktioner som "det var det jeg sagde" får os til at gå i defensiven og dyrke de dårlige beslutninger – eller en andens reaktion får os til at opgive en god en. At bebrejde andre er en blindgyde. At praktisere uafhængighed kræver en ærlig vurdering af vores valg i mødet med andres reaktioner. Vi har også hørt medlemmer sige: "Jo mere jeg laver nye fejltagelser i stedet for at gentage gamle, jo mere ved jeg at jeg skaber udvikling i mit liv."

Jeg gør det bedste jeg kan for at leve fuldt ud og tage ejerskab til min uafhængighed.

Jeg kan leve med mine valg og, hvis ikke, tage nogle andre!

Sammenhold om vores fælles formål

Vores evne til at overleve som fællesskab og til at nå andre afhænger af vores sammenhold.

Det virker, Tradition 1, "Anvendelse af åndelige principper"

Vi har alle vores gamle overbevisninger med os, når vi træder ind i NA. At være intolerant og endda fjendtlig overfor folk fra andre miljøer, kan have været en del af vores identitet, da vi brugte. Nogle af os havde fordomme baseret på hudfarve, etnicitet eller kultur. Andre havde negativt syn på bestemte religiøse eller ikke-religiøse overbevisninger, eller seksuelle orienteringer og kønsidentiteter. Vores bedømmelse af alder, handicap, indkomst og selv det nabolag folk bor i, influerede på hvad vi tænkte om dem.

Det tager tid at erkende, at vores gamle måder at tænke på, måske ikke tjener os i dette nye liv. Og det tager endnu længere tid at ændre vores tankegang og adfærd. Vi støder ofte på muligheder for udvikling, når vi laver service i NA. Et medlem delte om konstant uenighed med et andet hjemmegruppe medlem. "Han var så firkantet og virkede til at være *imod* alt jeg var *for*," brummede addikten. Mange af os har oplevet os selv være lige så frustrerede. Især i begyndelsen af vores bedring, er det nærmest en refleks at antage at vores måde er den rette og at de – hvem "de" så er – må tage fejl.

Heldigvis kan vores sponsorer tale os ned fra det træ. De hjælper os til at se, at vi har taget det for givet, at andre skulle tænke, føle og kommunikere som vi gør. I takt med at vi lærer folk med forskellige baggrunde at kende, begynder vi at indse værdien af vores rummelighed. Livet er mere interessant når det ansues fra flere vinkler. Vi tilegner os en tænkemåde båret af velvilje, og sammenhold viser os hvordan vi sætter *vi* før *jeg* når vi fokuserer på vores fælles velfærd. Forenet af de bånd, der binder os sammen, giver vi slip på fordomme og omfavner diversitet som en styrke.

Jeg har brug for at NA trives, så i dag vil jeg vælge at praktisere princippet om sammenhold ved at give slip på mine gamle ideer og acceptere alle andre medlemmer.

En ny idé kan ikke indpodes i et lukket sind.

Basis Tekst, Kapitel 9, "Bare for i dag – at leve programmet"

"At nærme mig Trin To med åbent sind var virkelig en udfordring for mig," delte et medlem. Konceptet, at en kraft større end os selv kunne genskabe vores tilregnelighed, stiller nogle af os overfor et vaskeægte dilemma. "Gudskelov, havde et grundigt Første Trin, åbnet mit sind nok til at overbevise mig om at min vej ikke virkede," fortsatte medlemmet. "Den overgivelse gjorde mig klar til Trin To, og jeg kom til at tro på, at måske ville den her NA ting virke for mig."

Hver af os kæmper med forståelsen af "åndeligt ikke religiøst" i rammerne for vores egen verdensanskuelse. Basis Tekst lover at der ikke er nogen fælder i forslaget om at vi finder en Højere Magt efter vores egen forståelse, og vores erfaring viser også dette. Nogle af os kommer her med en dybfølt overbevisning baseret på en religiøs tradition. Andre har en verdslig tro som vi er lige så knyttet til. Uanset hvad vores syn eller overbevisning er før NA, opdager vi at et åbent sind er en vigtig styrke, der giver os mulighed for at overveje ideer som er nye for os.

I bedring, opdager vi at det at være åben overfor åndelige principper beriger vores egen overbevisning. Vi bliver ikke bedt om at sluge nye ideer råt, som vi måske har frygtet, eller om at udskifte et nuværende trossystem med et præfabrikeret dogme. Tværtimod, åbensindethed tillader os at lære af andres erfaringer, tage hvad der virker rigtigt for os og slippe resten. Det er en tilvækst, ikke en omplantning. I stedet for at lukke af for nye ideer, gør et åbent sind os frie til at afprøve dem. Hvis tilvæksten slår rod, kan den udvikle vores hidtidige overbevisninger. Hvis ikke kan den stadig tydeliggøre vores egne ideer. I begge tilfælde kommer vækst af at holde sindet åbent.

Jeg vil huske fordelene ved en mere fleksibel og åben tilgang til nye ideer, selv dem om åndelige aspekter af bedring.

At finde formål i hinanden

At hjælpe andre er måske hjertets højeste formål, og noget vi er blevet betroet som resultat af en Højere Magts virke i vores liv.

Det Virker, "Trin Tolv"

Mange af os ønskede at hjælpe andre før vi blev clean, men da vi først var begyndt at bruge, blev dette vanskeligt. Et medlem beskrev det således: "Mit hjerte stræbte efter at hjælpe folk, men min hjerne modtog aldrig beskeden!" På et tidspunkt tidligt i bedringen, havde mange af os oplevelsen af at dele og så se et andet medlem relatere. Måske nikkede de i enighed eller rystede på hovedet i delt morskab eller væmmelse over vanviddet og det lumske i sygdommen. Måske udbrød de – "så sandt" – eller fældede en tåre. Uanset hvordan de gjorde det, lod de os vide at *de* vidste at *vi* vidste – vi deler med kendskab til sygdommen, og vi deler også vores erfaring med bedringen.

Dette er måden vi bliver clean og forbliver clean – den terapeutiske værdi af en addict der hjælper en anden. Vi deler erfaring, styrke og håb – vi deler kaffe og the – vi deler glæden ved at forblive clean – og smerten ved at miste andre addicts. Vi gør det sammen. På mange tidspunkter på vejen, bliver vi mindet om vores formål med at være her og være sammen. Måske er det når et ikke-medlem spørger: "Hvorfor går du stadig til de møder?" Vi kan få et øjeblik tvivl, *tja hvorfor gør jeg?* Så husker vi det – vi er særligt kvalificerede til at hjælpe andre addicts, og at hjælpe addicts giver os formål og holder os clean.

Når vi går igennem noget clean – en uventet graviditet, forældre med demens, blive forelsket eller forladt – er vi sjældent de første i lokalet det sker for. Vi deler hvad vi går igennem så andre kan hjælpe os. Så deler vi hvad vi gjorde så vi kan hjælpe andre. Ja, vi er hinandens øjne og ører. Nogen gange er vi også hinandens foregangspersoner, trænere, ældre søskende. Vi har en grund til at være her. Og denne grund er hinanden.

En følelse af formål kan fylde det hul jeg prøvede at fylde med stoffer. Jeg vil finde et formål ved at dele og hjælpe en anden addict.

⑥ august

Åndelig disciplin opbygger god karakter

Det, der betyder allermest, er de handlinger, vi foretager. Vedvarende brug af redskaberne i bedringen forandrer os.

Livet som clean, Kapitel 7, "Opvågnen"

"Mine forældre ofrede alt for at kunne sende mig afsted på kostskole, da jeg var barn. De brugte deres sunde fornuft og håbede at denne skole kunne banke noget disciplin ind i mig," delte et medlem. "De sagde det ville opbygge min karakter. Det gjorde mig godt nok hårdere, og gjorde mig endnu mere rebelsk. Der skulle gå lang tid før jeg kom til at se disciplin og karakter i et positivt lys igen. Men her er jeg, taknemmelig for at min rebelskhed førte mig hertil. NA gav mig hvad min opvækst og uddannelse ikke kunne. I viste mig værdien af en anden form for disciplin, en åndelig disciplin, og jeg tror jeg er blevet en person med bedre karakter. Det betyder noget for mig i dag."

Mange af os får negative associationer af ordet *disciplin*. Det vækker minder om inspektørens kontor eller det der er værre. Vi opfatter disciplin som ren afstrafning – og det kan det være – men andre definitioner passer bedre til os i bedring.

Som et åndeligt princip, refererer disciplin både til de gode vaner der understøtter vores bedring og den balance og sindsro der er resultatet af dette arbejde. Som med atleter og musikere, afspejler vores optræden i det virkelige liv den energi vi lægger i at praktisere disciplin. Når vi er disciplinerede omkring vores åndelige vedligeholdelse, bliver vi mindre distraherede af vores impulser. Vores defekter dukker ikke op så ofte, og vi bliver mere i stand til at lytte til de stille, stabile forsikringer fra vores samvittighed eller Højere Magt. I takt med at vi forbedrer vores bevidste kontakt, bliver det lettere at bremse vores udskejelser og styrke vores karakter. Som et medlem skrev: "Jeg har en daglig åndelig rutine, der forliger mig med mine følelser. Jeg kan praktisere beherskelse, når det er nødvendigt, fordi jeg ikke længere er styret af mine impulser."

Min karakter er defineret af mine valg; jeg er hvad jeg gør. Forsyner mine nuværende rutiner mig med tilstrækkelig åndelig vedligeholdelse? Hvordan kan jeg forbedre min karakter ved at være mere disciplineret?

Betingelsesløs kærlighed til andre addict

Et medlem delte: "Betingelsesløs kærlighed er ikke det samme som betingelsesløs accept. Jeg behøver ikke at kunne lide din adfærd, men det betyder ikke, at vi afskyr hinanden som mennesker".

Vejledende Principper, Tradition 1, "Til grupper"

Oh, dette er stort.

Rigtig tit kommer vi fra familier og forhold hvor kærlighed var betinget. Hvis vi ikke opførte os ordentligt, eller når vi lavede fejl, blev vi afskåret fra kærlighed. For mange addicts er afvisning af enhver art ubærligt. Når et NA-medlem påtaler noget vi har gjort eller sagt, ser vi det som håndfast bevis på at vi er værdiløse. Denne person er fra nu af vores dødsfjende, som til enhver tid vil dømme os. Uanset hvor nænsomt vi bliver trukket til side eller stoppet, er vi ikke i stand til at mærke kærligheden i det – og vi kan ikke glemme det. For evigt og altid vil vi huske den oldtimer der tog os til side efter mødet og fortalte os: "Jeg elsker dig, men kunne du ikke..."

Når det er sagt, er der ikke nogen liste af firkantede regler til at afgøre hvornår et medlems adfærd på møder fortjener uopfordret respons. Som en addict i bedring skrev: "Uanset hvor ubehagelig jeg var, gav folk mig altid et kram og fortalte mig, jeg skulle komme igen." Ideelt set, er vores standard at behandle hinanden med respekt og venlighed. Vi sætter vores fælles velfærd først når vi påtaler adfærd der kan true møder og medlemmer. Vi beskytter alles ret til at komme i bedring, når vi nævner for et medlem, at forstyrrende, truende eller voldelig adfærd ikke er acceptabel. NA er her for alle addicts, og vores erfaring viser at vi kan støtte medlemmer gennem stort set alt.

Vores evne til at elske og acceptere andre som de er, har indflydelse på vores personlige vækst i bedring. Når nogen driver os til vanvid: "Bed for dem," foreslog en betroet oldtimer. "Vi behøver ikke bede for at de vinder i lotto, men vi beder alligevel for dem."

Jeg minder mig selv om at vi alle er addicts der prøver at blive og forblive clean, bare for i dag. Jeg behøver ikke kunne lide alle, men jeg vil forsøge at elske dem uanset.

En åndelig opfattelse af selvaccept er at vide, det er i orden at føle smerte og at begå fejl, og at vide vi ikke er perfekte.

IP19, Selvaccept, "De Tolv Trin er løsningen"

"Forandring er en proces, ikke en begivenhed," siger NA-medlemmer ofte – fordi vi betragter det som en sandhed. Det samme kan siges om hvordan vi begynder at opleve selvaccept i de første dage, uger eller måneder clean. Den intuitive følelse af at vi faktisk er ok, kan føles som at komme ind fra kulden. Vi nyder en smule selvaccept selv, før vi har arbejdet med alle Tolv Trin. I takt med at vi arbejder med NA-programmet, bliver disse følelser stærkere, lander i os og udvikler sig ligesom vi gør.

Det er en fejl at formode at selvaccept venter os så snart vi ændrer nogle ydre forhold. Vi kan håbe – uden at kunne bevise det – at et nyt år, en ny flamme, en ny by eller en ny kostplan vil bringe os tilfredshed. Når vi søger udenfor os selv for at fikse, hvad der er inde i os, er vores plan at opstå som bedre mennesker, som fortjener accept. Til vores utilfredshed og smerte, rammer dette ordspil præcist: "Lige meget hvor du går hen, møder du dig selv." Uden tvivl.

NA-litteratur, møder og online fællesskaber hjælper os til at få et bedre syn på os selv og vores liv. I stedet for kun at fokusere på vores beundringsværdige egenskaber, lærer vi at favne alle facetter af os selv – vores styrker og vores svagheder. Vi tager ansvar for vores bedring og, ved at arbejde med de Tolv Trin, kommer til at acceptere verden i og omkring os. Vi afslører vores hemmeligheder og opdager at vi ikke er ene om dem. "Selv når jeg indrømmer mine indre kampe og nogen gange dårlige opførsel," skrev et medlem, "har jeg det ok med denne perfekt uperfekte mig. Jeg kender mine sårbarheder og mine styrker. Jeg er et igangværende projekt og jeg er ok." Vi favner vores værdier, vores proces og vores vækst.

Jeg vil prøve at acceptere hele mig i dag. Jeg er hverken mine styrker eller mine svagheder – jeg er begge dele – lidt krakeleret, men kun så meget at lyset kan trænge ind.

At praktisere tolerance og selvaccept

Når vi lærer blidt at acceptere os selv, kan vi begynde at se andre med det samme accepterende og tolerante hjerte.

Bare for i dag, "Forventninger" 29 juli

At arbejde med et NA-program afdækker et mærkbart behov for selvaccept, og langsomt begiver vi os ud på den rejse. Vores arbejde afslører også, at de mennesker som går os mest på nerverne, er blandt de bedste lærere. Ligesom os fortjener de vores respekt og empati. Der er et indbyrdes forhold mellem selvaccept og at tolerere andre, der går os på. Vi lærer dette via den barske sandhed, at vi ofte deler nogle meget ens træk med disse mennesker. I takt med at vi spreder overbærenhed og respekt til andre uperfekte mennesker, oplever vi det bliver lettere at behandle vores eget langt fra perfekte jeg med den samme medfølelse.

Så hvordan er tolerance et åndeligt princip? Skulle vi ikke bare elske alle ubetinget? "Tidligere i min bedring," bemærkede et medlem, "afviste jeg tolerance som et åndeligt princip, for når jeg praktiserede det overfor folk der drev mig til vanvid, var der ikke noget åndeligt i mine tanker. Jeg ønskede at gå direkte til accept... eller kradse deres øjne ud. Men nu kan jeg se det som et udtryk for kærlighed."

"Tolerance i mine tanker," svarede et andet medlem, "er som en åbning mod åndelige principper. Det er en mellemlanding på en flyvning til vores endemål: accept."

"Eller også er det et appetitvækkerprincip," jokede et tredje medlem. "Du starter med det, for at klare den indtil empatien kommer. Og måske er ubetinget kærlighed desserten."

Uanset hvordan vi stykker det sammen, hjælper tolerance os med at bekæmpe urealistiske forventninger, vi kræver af andres adfærd og af vores egen åndelige tilstand. Om vi praktiserer det med åbent hjerte eller sammenbidte tænder, hjælper det med at afholde os fra at handle på angst og vrede, eller udtrykke vores utålmodighed med andre, der måske ikke er så langt på deres rejse, som vi tror vi er.

I dag når jeg praktiserer tolerance, vil jeg vide at det relaterer direkte til min grad af selvaccept. Jeg vil prøve at lade folk være hvor de er, og fokusere på hvad jeg kan ændre ved mig selv, for at invitere sindsro ind.

Balance mellem villighed og ydmyghed betyder at vi løser de opgaver, vi rent faktisk er i stand til, og indrømmer at vi sommetider har brug for hjælp.

Vejledende Principper, Tradition 8, "Åndelige principper"

Bedring giver os mange chancer for at tilegne os et realistisk syn på hvem vi er. Ydmygheden øges når vi indrømmer, vi er magtesløse i Trin Et, accepterer hjælp i Trin Tre og Syv, og får klarhed over vores styrker og utilstrækkeligheder i Trin Fire, Seks og Ti. Vi tilegner os stadig erfaringer, når vi rydder op i hvad vi kan og ikke kan selv. Nogle gange favner vi vores styrker eller udvider vores evner. Andre gange accepterer vi vores begrænsninger.

Når vi beslutter, hvad vi realistisk kan opnå på egen hånd, minder Tradition Otte os om at praktisere ydmyghed og fornuft. Det er et godt råd til grupper og serviceenheder, og det er lige så anvendeligt i vores personlige liv. Vi stræber efter at være selvforsynende som Syvende Tradition anbefaler, men det betyder ikke at vi er selvtilstrækkelige. Både i NA og derhjemme hjælper ydmyghed os med at skelne imellem disse to.

At gøre NA-budskabet bredt tilgængeligt, involverer ofte opgaver eller projekter, der kræver mere ekspertise, end vi lige har til rådighed. Vi kan hyre specielle ansatte til mange funktioner i NA, fra at trykke kataloger, til at korrekturlæse og finde rundt i reglerne omkring international handel – og vi gør det også. Når det handler om at demonstrere NA's pålidelighed og udvide adgangen til vores livreddende budskab, er det nogle gange passende at hyre noget hjælp.

At se vores principper i funktion i NA-service hjælper mange af os til at lære at anvende dem i vores eget liv. "Jeg ønskede at spare penge til en blikkenslager ved selv at ordne en utæthed," huskede et medlem. "Min partner mindede mig om at jeg havde gjort adskillige tapre forsøg med gør-det-selv projekter igennem de sidste år, og ingen af dem endte særlig vellykkede. Hvis jeg vil blive en gør-det-selv person, kan jeg bruge tid på at lære det eller få hjælp fra en ven. Men så længe vandet lækker, skulle jeg måske ringe efter en rigtig blikkenslager." Det er at praktisere villighed, selvforsyning og ydmyghed ... samtidig med at undgå unødige katastrofer!

Jeg behøver ikke at være i stand til alt. Hvis mine behov eller ønsker overstiger mine evner, vil jeg praktisere ydmyghed ved at bede om hjælp.

Harmoni på trods af konflikt

Når vi øver os i at leve i harmoni med vores verden, bliver vi efterhånden bedre til selv at vælge vores kampe. Vi lærer, hvor vi kan bruge vores energi på at gøre en forskel, og hvor vi bliver nødt til at give slip.

Livet som clean, Kapitel 3, "Opvågnen til vores åndelighed"

Valgfrihed er et nyt koncept for de fleste af os i bedring. Bedringen gør det muligt for os at begynde at træffe sunde beslutninger for os selv, og overveje konsekvenserne af de valg for alle, der bliver involveret. Vi begynder at erkende at vi ikke er universets centrum og stræber efter at praktisere velvilje. At leve i harmoni med andre bliver lettere når vores kontakt med dem er styret af gensidig respekt. Vi er måske uvante med at kunne være uenige uden at blive uvenner, men vi opdager fordelene ved denne tilgang.

Når vi engagerer os i livet, følger uenigheder og konflikter med. I bedring lærer vi at navigere anderledes i konfrontationer end vi gjorde før. Ingen af os er blevet clean for at agere dørmåtte, så vi lærer at forsvare os selv og kæmpe for vores passioner med vægt på principperne.

Med øvelse bliver vi mindre impulsive i vores handlinger og bruger tid på at beslutte hvor vi vil bruge vores energi. Et medlem beskrev, hvordan han stillede spørgsmål til sine egen tankeproces: "Fremhæver jeg denne sag ud fra principper eller stolthed? Er det min kamp eller skal jeg give slip på den?" Vi lærer af vores fejl og af andres, og vi overvejer forslagene fra medlemmerne i vores gruppe oftere. Vi lærer at forstå værdien af tid. Med kun 24 timer i døgnnet, vælger vi at komme igennem konflikter på en måde, der bevarer vores værdighed og fremmer harmoni.

Jeg vil tage en dyb indånding, mens jeg beslutter, hvordan jeg vil bruge min tid og energi. I dag vil jeg vælge reaktioner, der bevarer værdigheden både for mig og dem omkring mig.

⑫ august

At finde skønhed i processen

Åndelig opvågnen er en proces. Måske er det det, hele processen handler om. Vi plejer vores vågnende ånd og opdager, at vi endelig er fri til at leve i skønhed, integritet og værdighed.

Livet som clean, Kapitel 3, " Åndens kreative virke"

Når vi bruger stoffer, nedbrydes vores ånd langsomt i takt med, at vores sygdom udvikler sig. Vi gik på kompromis med vores overbevisninger og snød alle der stod i vejen for vores egoistiske planer. Rejsen fra desperation til åndelig opvågnen er lang og fyldt med historier for hver af os.

En lyserød sky beskytter os måske mod de skarpe kanter i livet på livets betingelser for en tid, men virkeligheden banker på før eller siden. Med tiden vil vi opleve en tæt på os der dør eller måske gå igennem en smertefuld skilsmisse efter flere år clean. Vi reagerer hver især forskelligt på tab. Vores umiddelbare reaktion er måske at undgå vores følelser, og i stedet søge trøst i mad, sex eller spil. Med tiden lærer vi at læne os op af vores støttegruppe og en kraft større end os selv for at navigere i de overvældende følelser. Når vi giver slip og overgiver os til processen, er vores ånd fri til at vågne.

Skønheden lærer os at lade tingene folde sig naturligt ud og give slip på illusionen om kontrol. Vi er mindre optaget af udfaldet, og vi fokuserer i stedet på at afstemme vores vilje med det fælles bedste. Vi åbner vores sind for muligheder og er opmærksomme på udveje såvel som på lukkede døre. Vi lever i nuet og nyder den frihed, der følger med skønheden.

Jeg vil give slip på mine forventninger og nyde øjeblikkets klarhed. Jeg vil tillade mig selv at være nærværende i udviklingen i min åndelige rejse, og nyde skønheden i at leve bare for i dag.

Anonymitet og individualitet

Med anonymitet er vi frie til at være os selv og bringe eller modtage budskabet af håb med den addict der stadig lider, lige meget hvornår, hvorhenne eller hvem det end er.

Vejledende Principper, Tradition 12, "Slut refleksion"

Vi lever i en verden hvor vi til tider – bevidst og ubevidst – tilpasser, hvordan vi taler og opfører os for at passe ind. Vi undgår for eksempel visse bandeord når vi taler med bedstemor eller chefen. Vi hilser også på forskellige måder. Et håndtryk, et buk eller et håndtegn passer, afhængig af situationen, eller måske luft-kindkys – et, to eller tre. Pointen er, at mennesker – selv ikke-addicts – tilpasser sig som et udtryk for respekt og solidaritet.

Men som med så mange andre karakteristika, kan addicts bringe disse naturlige former til det ekstreme. I aktiv addiction opskalerede vi vores evne til at "læse" situationer og udnyttede denne evne til at få det vi havde brug for. I stedet for at være fleksible for at få kontakt til andre, var vi snu manipulatorer der forsøgte at få vores vilje.

Bedring hjælper os til at vende denne evne tilbage til sin rette proportion. Arbejde med trinene hjælper os til at opdage, hvem vi er, og støtter vores forsøg på at være og gøre vores bedste. Hvilken befrielse! I dag kan vi være mere trygge ved vores egen identitet og mindre som kamæleoner. At praktisere det åndelige princip anonymitet betyder ikke at vi mister vores individualitet. I virkeligheden afhænger selve karakteren af Narcotics Anonymous til dels, af "den støjende livlighed, der opstår fra vores medlemmers mangfoldige personligheder," som det står i *Det Virker, Hvordan og Hvorfor*.

Ved at være vores sære vidunderlige selv, muliggør vi at en større del af addicts kan forbinde sig til budskabet og komme til at tro på, at NA måske også kan virke for dem. Kollektivt og individuelt, er vi NA's bedste styrke. Faktisk er vi NA. Når vi deler fra hjertet, forbinder andre sig med os. At være os selv efter bedste evne baner vejen for at andre kan gøre det samme. Der er en plads til os alle i NA. Vi passer alle ind, når vi fokuserer på at bringe og modtage budskabet om håb.

Jeg vil dele min simple erfaring i dag, velvidende at oprigtighed og ægthed er meget mere vigtig, end glansbilleder og forstillelse. NA har brug for, at jeg er mig – hverken mere eller mindre. Og det viser sig, at det har jeg også.

I Syvende Trin går vi i dybden med vores overgivelse. Det der begyndte i Trin Et med en anerkendelse af vores addiction, omfatter nu også en anerkendelse af de utilstrækkeligheder, der følger med vores addiction.

Vejledninger i Trinarbejde, Trin 7, "Åndelige principper"

Trinene kommer i rækkefølge af en grund; hver af dem forbereder os på det næste. Vi anerkender at vores måde ikke har virket, når vi overgiver os i Trin Et. Nogle medlemmer skærer det ned til en enkelt erkendelse: *Jeg har brug for noget andet.* Denne indrømmelse åbner døren for at anerkende behovet for genoprettelse i Trin To og at tage en beslutning i Trin Tre. Med hver af disse første tre Trin, overgiver vi os lidt mere. På den anden side får vi håb og nyder glimt af frihed.

Overgivelse får en ny betydning når vi kommer til Trin Seks og Syv. Klart, vi var trætte af nogle utilstrækkeligheder, men andre var stadig brugbare. Vi var temmelig glade for et par stykker, som vi troede var en del af vores personlighed. Nogle andre defekter gjorde os trygge, vi kan måske endda give nogle af dem æren for, at vi overlevede derude. For at blive fuldstændig parat til at få fjernet hele listen, spørger vi os selv: "Tjener de os stadig i vores nye måde at leve på? Hvordan ville livet være uden dem?" Svaret er altid "lidt friere."

Med ydmyghed overgiver vi vores utilstrækkeligheder til en Højere Magt, og beder om at de bliver fjernet. Mere end én sponsor har påpeget at "Syvende trin fortsætter ikke 'og vi levede lykkelige til vores dages ende uden dem' – gør det?" I stedet åbner overgivelsen i Trin Syv os for vejledning og kræver, at vi gør en større indsats. Mange af os opdager, at vi er mere modtagelige for forslag fra vores sponsor, gode venner og vores egen indsigt. Når vi oplever os selv på vej mod en defekt reaktion, gør vi en indsats for at vælge en respons bygget på principper i stedet. Vi overgiver os igen og igen, øger vores forpligtelse til at leve efter åndelige principper og inviterer dem til at gå imod vores værste instinkter.

Hver gang en af mine utilstrækkeligheder virker tiltrækkende, er det tid til at jeg praktiserer overgivelse. Overgivelsens gaver er til rådighed for mig hver dag.

Vi kommer til at forstå vores egne intentioner. Vi bliver bedre til at høre vores indre stemme, mærke vores egen samvittighed og lytte til vores instinkter.

Livet som clean, Kapitel 5, "Bevidst kontakt"

Selv de af os, der blev opfostret af ulve, lærte forskellen mellem rigtig og forkert. Den etik vi arvede var måske lidt forkvaklet, men den gav os ikke desto mindre et referencepunkt. Som et resultat af dette led mange af os af dårlig samvittighed når vi lavede koks i den eller gjorde fortræd, tidligt i vores aktive tid. På et tidspunkt tog vi alligevel en beslutning – bevidst eller ubevidst – om at handle på måder, der var stik imod de værdier, vi havde fået med. Det er ikke fordi vi manglede et moralsk kompas, vi havde bare lagt det væk for en tid. I situationer hvor vi følte os skidt tilpas, brugte vi fornægtelse, bortforklaringer og stoffer – masser af stoffer – til at dæmpe ubehaget ved dårlig samvittighed.

Vores opmærksomhed på denne tilbagevendende stille stemme i os begynder at vende tilbage så snart vi lægger stofferne fra os. Vores første genforening med vores samvittighed kan føles temmelig ubehagelig. Uden stoffer til at lægge låg på vores følelser, oplever mange af os en ufortyndet dosis af den skam vi har gemt væk i årevis. Vi er lettede over at læse at "vi er ikke ansvarlige for vores sygdom" i Basis Tekst. Folk, der er fortrolige med de Tolv Trin, forsikrer os at den anden del af den sætning "vi er ansvarlige for vores bedring", vil hjælpe os til at slutte fred med fortiden og udvikle vores egen samvittighed.

Vi begynder at spore os ind på, hvad der er rigtigt for os, og fokusere på at tilpasse vores adfærd til de åndelige principper og vores egne værdier. Vi lærer – nogle gange gennem at prøve og fejle – at opføre os på en måde vi kan være stolte af. Når vi ikke ønsker at betale en åndelig pris, bliver vi mindre tilbøjelige til at handle på vores umiddelbare drifter og selviske ønsker, så vi gør dette sjældnere. Vi kan sågar observere vores impulser uden at handle på dem – hvem skulle tro det? Med øvelse afstemmer vi vores værdisystem og udvikler en adfærd der afspejler vores hensigter.

Jeg vil lytte efter min samvittigheds genfødte stemme, velvidende at den afspejler min tro og mine hensigter.

Som gruppe er det vores opgave at være tolerante, at være gode til at lytte, at høre budskabet gennem forvirringen og at tilskynde nyere medlemmer til at vokse.

Vejledende Principper, Tradition 10, "Til grupper"

At praktisere opmuntring som princip, især overfor nyere medlemmer, er ikke en opgave vi må tage let på. Opmuntring nærer håb, som fører til villighed til forandring, som fører til modig handling, som fører til vækst – det kan være mirakuløst at bevidne. Når vi overvejer vigtigheden af opmuntring, forstår vi at kontrol af budskabet eller budbringeren formentlig ikke er gavnligt. Vi håber alle at blive mødt med empati og opmuntring, ikke af en belæring om udenforstående spørgsmål. Vi kan ignorere, når en nykommer siger noget forkert. Når vi fristes til at rette måden nogen deler på, skulle vi måske tilbyde et kram og vores telefonnummer.

Den deling, der rammer plet – som er løsningsorienteret, bringer budskabet og er helt igennem autentisk – oplever vi nok ikke hver dag. Og er det overhovedet vores mål? Mange af os tror på at ærlig deling er løsningen – og aktiv lytning efter budskabet, afspejler vores empati og opmuntrer andre til at dele ærligt. Vi kan bekræfte hinanden – og også skitsere hvordan vi kan forbinde det, der sker i vores individuelle liv, med bedringsprocessen som vi alle har til fælles. Når vi giver hinanden støtte og opmuntring, er vi mere inspirerede til at tage del i hinandens vækst.

Opmuntring er lige så meget at være et eksempel, som de ord vi ytrer. I stedet for at kritisere et gruppemedlems måde at takle en udfordring, deler vi vores erfaring med en lignende situation. Gennem det hele, bevidner vi hinandens mod til at gennemgå ufattelige udfordringer og svære tider og holde os clean igennem dem. "NA-medlemmers opmuntring har givet mig det puf jeg behøvede for at tage det næste skridt fremad," fortalte et medlem. "Jeg blev opfordret til ikke at give op før miraklet sker. Mit forslag er heller ikke at give op mens det sker eller bagefter!"

Vi har alle delt "rod" på et tidspunkt. For pokker, vi har alle VÆRET rod! Men opmuntringen jeg modtog gav mig modet til at lære og vokse. Jeg er forpligtet til at gøre det samme for andre i dag.

Villighed til at forandres

Når vi tager Sindsrobønnen alvorligt og reelt overvejer, hvilke ting i vores liv vi faktisk har modet til at ændre, så opdager vi, at vores evne til at forme vores liv mere er et spørgsmål om villighed end om noget uden for os selv.

Livet som clean, Kapitel 6, "At finde sin plads i verden"

Vi fremsiger Sindsrobønnen så tit på NA-møder, at det bliver let at gøre den til en remse uden formål eller forpligtelse. "Nogle gange glemmer jeg, at det rent faktisk er en bøn," tænkte et medlem højt. "Det var først da jeg blev foreslået at sige den udenfor møderne, som en bøn om villighed, at jeg begyndte at relatere til den, virkelig at bruge den som hjælp i situationer med ufred, forvirring eller ubeslutsomhed."

"Den hjælper mig frem til virkeligheden," tilføjede et andet medlem. "Jeg må vide hvad jeg kan ændre, før jeg mønstrer modet til at gøre det. For det meste er det mig, der står i vejen for mig. Ikke min fortid. Ikke min opvækst, eller min kultur, institutioner eller selv andre mennesker. Bare den her addict."

Forandring er svær fordi den ofte er smertefuld. Vores nuværende niveau af ubehag er i det mindste velkendt. At bytte det med noget ukendt virker risikabelt. Vi frygter at smerten vil blive værre på den anden side af en beslutning. Hvem ønsker at opleve afvisning og fiasko? Eller hvad hvis vi lykkes? Så vil der måske være en masse nyt ansvar at forholde sig til. Vil vi være i stand til at klare det? Helt enkelt, er dette nogle af de former for frygt, som begrænser vores evne til at vokse.

Forandring er endnu sværere når vi oplever verden som fjendtlig mod os, når vi lytter til stemmen i vores hoved der fortæller os – "du kan ikke" eller "gør det ikke". At ignorere denne stemme og praktisere villighed til at ændre de ting vi kan – og så handle på den forandring vi ønsker at lave – kræver en del. Vi må på én gang acceptere, hvor vi er lige nu og være villige til at løbe en risiko.

Der er læring at få, uanset hvordan tingene ender. En bonus ved NA-medlemskab er, at vi vender tilbage og deler denne med hinanden.

Jeg vil omhyggeligt overveje hvad jeg har kraften til at ændre i mit liv lige nu. I stedet for at forbande mørket, vil jeg bede om villighed til at skifte pæren. Nogle gange er det så enkelt.

At tage hånd om vores åndelige tilstand er lidt som at gøre rent i huset: hvis vi ønsker at nyde fordelene, skal vi blive ved med at gøre arbejdet.

Livet som clean, Kapitel 1, "En vision af håb"

Vi oplever fred i sindet og frihed når vi konstant træner vores åndelige form. Vi kommer ind i en rytme med daglig status, bøn og meditation og hjælp til andre addicts. Resultatet er tydeligt og det føles godt at være komfortabel i vores egen krop, forbundet til en Højere Magt og til andre i bedring. Det er en smuk ting – indtil vi saboterer det!

Ligesom det er lettere at holde et hjem ryddeligt efter en grundig rengøring, giver regelmæssig arbejde med vores bedring vedvarende gode resultater. Og alligevel er det så pokkers let at droppe vores daglige status og, før vi ved af det, er der gået dage, uger eller måneder. Det er ikke nogen overraskelse når vi mister perspektivet og vores liv bliver uhåndterligt igen. Vi sætter os, modvilligt, og genforpligter os til vores Tiende Trin. En følelse af lettelse indfinder sig igen. Næste gang vil vi måske kun vente et par dage, før vi genoptager skrivningen. Fremskridt!

Vi bliver måske ikke eksperter i at holde ved, men vi bliver bedre til det med øvelse. Vi kan begynde igen når som helst. Vi behøver ikke at udvikle en tilstand af desperation, før vi rækker ud efter løsninger; i dag kan vi blive *inspireret* til at udføre det arbejde vedvarende bedring fordrer. Vi bemærker den følelse af lettelse vi nyder, når vi forbliver optaget af processen. Vi tager et skridt ad gangen og fortsætter.

Enhver af os udvikler en rutine der virker for os, bygget på forslag delt fra andres erfaring. "Når jeg ser et medlem kæmpe, fortæller jeg dem altid, at mine bedste dage starter med en hurtig bøn, før jeg sætter fødderne på gulvet," delte et medlem. En anden delte om sin varierede tilgang til meditation: "Et par dybe indåndinger i badet eller en lang gåtur efter maden, gør det for mig." Tricket er at vedblive med det, og når det smutter, finde tilbage til det.

Jeg vil evaluere min åndelige kondition i dag. Får jeg de resultater jeg ønsker fra mine nuværende rutiner eller er det på tide med en åndelig hovedrengøring?

Inklusion betyder *alle* addicts

Enhver addict er velkommen og har samme mulighed for at opnå den lindring, de søger fra aktiv addiction. Enhver addict kan bedres i dette program på lige fod.

Basis Tekst, kapitel 6, "Tradition Tre"

Mange af os, der har været en del af NA et stykke tid, er ikke i tvivl om at NA-programmet er for enhver addict. Vores litteratur og vores Traditioner fastslår det helt klart, at enhver addict, der har et ønske om at stoppe med at bruge, har muligheden for at finde en plads i vores Fællesskab. At gøre dette ideal til virkelighed, kræver mere end at fortælle nykommere at "fokusere på lighederne fremfor forskellene" – det kræver at vi aktivt gør plads på vores møder for *enhver* addict, "uanset..."

"Jeg var den eneste person som så ud som mig i lokalet hvor jeg blev clean," delte et medlem. "Folk fortalte mig, at jeg skulle fokusere på lighederne, og alt jeg kunne tænke var, 'det er ret let for jer – I ligner jo alle hinanden!' Så hørte jeg en der sagde, 'en dag vil du høre en der overhovedet ikke er som dig, fortælle din historie,' og det ramte. Jeg havde brug for at høre at det er ok at vi ikke alle er ens – selv når vi ikke er ens, er vores historier det. Jeg behøver ikke at ignorere nogen del af hvem jeg er for at høre til her,"

At skabe plads for enhver addict, kræver at vi kaster et ærligt blik på os selv og det samfund vi lever i. Samfundet udenfor møderne har en masse sociale segmenter. Forskel i sprog, etnicitet, kultur, kønsidentitet, seksuel orientering, evner og økonomisk status, kan bringe udfordringer – og nogle ville foretrække at forskelle som disse forsvandt ved døren til vores møder. Men de er ofte tæt knyttet til hvem vi er som mennesker, og vores forskelle er en styrke i NA, ikke et problem der skal løses. Vi kan fortælle nykommeren at vores forskelle ikke betyder noget, men hvis vores møder for det meste består af folk med ens baggrund, kan det se ud som om NA ikke er mere inkluderende end resten af samfundet. Når vi deler åbent om vores forskelle og opmuntrer andre til at gøre det samme, beriger vores forskelligheder NA-fællesskabet. At være, hvem vi er, hjælper nykommeren til at identificere og forbinde sig med os – og blive.

At fokusere på ligheder betyder ikke at jeg behøver ignorere forskellene. Jeg vil dele ærligt om hvem jeg er, forskelle og alt andet – og værdsætte erfaringer fra addicts, der ikke er som mig.

Service giver os lejlighed til at vokse på måder, der berører alle områder af vores liv.

Basis Tekst, kapitel 9, "Bare for i dag- at leve programmet"

Basis Tekst beskriver dem, vi plejede at være i aktiv addiction som "upålidelige, frygtsomme enspændere." Mange af os kom til NA med meget begrænset livserfaring i at leve sundt og produktivt. Vi har måske aldrig haft et lovligt syv-til-fire job, og har ikke færdighederne til at få et. Eller måske har vi evnerne og erfaringen, men vores suspekte jobhistorik, afspejler mere vores brug end vores arbejdsevne. Vores relationer, hvis de da overhovedet stadig eksisterer, er et stort rod – med vores kære, med os selv og med en Højere Magt. Vores selviske adfærd og vores aversion mod at være virkelig sårbare og intime med andre, holdt os isolerede. Og så er der den åndelige død, som så mange af os ankommer med – og enten hårdheden eller den absolutte frygtsomhed, som følger med den.

På møder hører vi medlemmer dele at deres liv nu er "større," "utrolige" og "ud over mine vildeste drømme." Først er vi, i bedste fald, skeptiske især når de også fortæller os at det ikke er på grund af materielle gevinster, men på grund af hvad de har opnået ved at være til service i Narcotics Anonymous. Et medlem delte: "Gennem service blev mit forhold til menneskeheden genskabt." *Seriøst? HELE menneskeheden?*

De fleste af os bliver involveret i service fordi vi bliver fortalt: "Det er sådan vi forbliver clean." Vi fanger ikke helt de altomfattende fordele, før vi selv erfarer dem. Gennem vores forpligtelser til NA, kan vi lære grundlæggende regnskab, offentlig fremtræden og gode kommunikationsevner. Vi lærer hvordan vi lytter – på møder, til et andet medlem der har brug for at få afløb, selv til folk vi ikke engang bryder os om. Vi lærer hvordan vi behandler andre med respekt når vi er uenige. Vi lærer at stille op og gøre arbejdet uanset hvad. Og mere til.

Dette er kvaliteter vi bringer med os, hvor end vi bevæger os hen i alle vores handlinger. NA hjælper os ikke bare med at forblive clean, det forvandler os til mennesker der kan have en positiv indflydelse i og udenfor fællesskabet.

Hvilke dele af mit liv er blevet påvirket af NA-service? Hvad kan jeg, ved hjælp af service, gøre i dag, for at have en positiv indflydelse?

Tillid til at give slip

Vi lægger planer for fremtiden bare for i dag og giver slip på resultatet, selv når det er noget vi brændende ønsker os.

Livet som clean, kapitel 1, "Hvorfor vi bliver"

Tidligt i bedringen bliver mange af os fortalt: "Hej, lad vær med at være i fremtiden!" – når vi er sikre på at katastrofen lurder lige om hjørnet, uanset hvad vi prøver at gøre for at forhindre det, inklusiv at forblive clean og arbejde med programmet. I NA opfordrer vi ofte og aktivt hinanden til at være i nuet, at fokusere på i dag og det der ligger lige foran os, i stedet for at frygte det der måske vil ske.

Men lad os ikke være i tvivl om, hvad det betyder. Vi kan og *bør* planlægge for fremtiden. Vi må tillade os selv at ønske et bedre liv, fyldt med gode ting – endda virkelig, *virkelig* ønske det. Vi kan lade frygt for det ukendte forhindre vores udvikling. At virkeliggøre den fremtid vi ønsker afhænger af vores villighed til at tage skridt i retning mod vores vision og vores drømme ... og have tro på at vi vil være ok, uanset hvad de fører med sig.

Det vi har brug for at være varsomme omkring, er imidlertid forventninger. Fordi hvis vi virkelig ønsker noget, tør håbe på det, endda (gisp!) fantasere om at få det, kan det virkelig ryste os, hvis vi ikke opnår det. Men vi må ikke lade skuffelse, eller følelsen af at være berettigede, frarøve os troen på os selv som i disse situationer kan føles så skrøbelig. Vi må heller ikke give efter for fristelsen til at lade et enkelt nederlag, på trods af alle vores gode intentioner og hårde arbejde, definere os og stoppe os i at forsøge igen. En af tillidens hårdeste og mest givende læringer er, når vi gør alt hvad der er i vores magt for at lykkes, lægger resultatet over, trækker det korteste strå, lærer af det og har det okay med at give helt slip. Det er øjeblikket af frihed vi skal nyde, for det styrker vores tillid til at prøve igen.

Og der er måske endda tidspunkter hvor resultatet vi oprindeligt oplevede som ren fiasko, viser sig at være det bedst mulige resultat. Tillid, perspektiv og tid arbejder ofte sammen på måder, der skaber indsigt, vi ikke kunne have forestillet os.

Jeg vil ikke lade frygt og usikkerhed stoppe mig i at ønske mere af livet. Tillid vil hjælpe mig til at handle på mine planer, finde accept og hjælpe mig til at give slip på – og leve med – resultaterne, uanset hvad de bliver.

22 august

Tillid og Femte Trin

Dette er måske første gang vi har stølet nok på en anden person til at fortælle hende eller ham om os selv og lade denne person lære os at kende.

Det Virker, "Trin Fem"

Vi addicts har mange historier. De, som nogle betragter som dybt mørke hemmeligheder, deler andre let, somme tider nærmest med stolthed. Mange af os har det fint med at afsløre de sygeste detaljer fra vores aktive liv, kaoset i vores barndom, og vores oplevelser med at være ofre. Med hensyn til Fjerde og Femte Trin tænker vi: *Intet problem, jeg er en åben bog!* Men i takt med, at vi laver arbejdet, der bliver foreslået, måske ved hjælp af *Vejledninger i Trinarbejde*, viser der sig en dyb undertone i de spørgsmål, som går langt ud over vores komfortzone. At afsløre vores egen del i situationer viser sig at være rodet, pinefuldt og afslørende på samme tid. Mange af os bliver bevidst om vores smålighed, vores utilgivende natur eller uvenlige handlinger, vores ego for fuld udblæsning og vores skam – alle disse omhyggeligt gemte dele af os selv viser sig at være meget mere betydningsfulde end de dramatiske fortællinger vi troede vi ville berette.

Heldigvis har vi fået gavn og erfaring af de tidligere Trin til at opbygge tillid til programmet, til hinanden, en Højere Magt og vores sponsor. Femte Trin er en mulighed for at åbne bogen helt og lade et andet menneske være vidne til de historier om os, som er de sværeste at fortælle. Selvom vi har været nervøse over at skulle dele vores status med en anden person, er det i virkeligheden også første gang vi har indrømmet mange af de ting overfor os selv.

At bygge et bånd af tillid kræver mod såvel som sårbarhed. I takt med at vi forstærker det bånd, falder der en sten fra vores hjerte: Vi afslører sandheden om os selv og vi bliver ikke afvist. Mange af os kan ikke engang erkende, hvor distancerede vi har været i vores relationer, på grund af de hemmeligheder vi vogtede over. Og ofte giver det at blive set som vi virkelig er, af én person, mulighed for at slappe af og være mere åbne i andre relationer. Ét bånd af tillid inspirerer os til at knytte andre.

Jeg er villig til at praktisere tillid ved at dele hele min historie med en anden. Jeg sigter mod at bygge på min evne til at have tillid og være troværdig, ved at tage det jeg har lært med i andre relationer.

At stræbe efter følelsesmæssig modenhed

Følelsesmæssig modenhed er vores belønning for at give slip på vrede og modvilje.*Livet som clean, kapitel 7, "Principper, praksis og perspektiv"*

Måske har vi alle oplevet omstændigheder, hvor et andet medlem virkelig går os på nerverne. Når det sker, kræver det al vores styrke for ikke at angribe, håne eller lukke kæften på personen, med alle midler vi kender. Vi har måske lyst til at flygte fra lokalet, fordi vi kan se, hvordan denne person – som måske, måske ikke har krænket os – nyder respekt fra andre medlemmer i gruppen. Vi kunne tænke os at udstille personen som en bedrager og hykler, men vi gør det ikke. Vi siger ingenting fordi vi ved, at vores personlige følelser overfor et andet medlem ikke bør spille nogen rolle for eksempel i, hvordan vores område bidrager til regionens fælleskabsudviklingsarbejde.

På andre servicemøder har vi ikke noget problem med at holde mund, fordi vi meget hellere vil rulle med øjnene – og selvtilfreds betragte de samme to medlemmer skændes, som de *altid* gør, over de små detaljer i at koordinere en effektiv kampagne i offentlig information. I disse situationer må vi holde os selv tilbage fra at dele "øjenrulleriet" med alle andre i lokalet, og demonstrere hvor utilfredse vi er med forløbet. Vi ville elske at give højlydt udtryk for hvor meget af vores tid de spilder. Et medlem delte: "i det øjeblik jeg begynder at tænke over, at jeg er den eneste voksne i lokalet, ved jeg, at det ikke kommer fra et sted med følelsesmæssig modenhed."

Med nogen øvelse kan vi lære at styre os selv i situationer hvor monsteret, der lever i vores tanker, ville være brudt ud i fuld styrke, i forsøget på at afbryde forløbet. Ligeledes finder vi en måde at beherske vores indre teenager, der ville være spydig, hånende og giftig overfor medlemmer, bare fordi de er dem selv.

Følelsesmæssig modenhed lyder måske ikke som en passende belønning for ikke at handle på vores karakterdefekter – men gør det ikke vores liv så meget mere håndterligt? Og fredfyldt? Og er det ikke en stor del af hvorfor vi begyndte at komme her?

Jeg vil øve mig i at tøjle min trang til at reagere i situationer, hvor mine personlige følelser overfor andre ikke tjener noget relevant formål. I dag er følelsesmæssig modenhed en rimelig belønning for den indsats.

Måden vi deler på ... at finde humor i nogle af de mørkeste, mest frygtindgydende ting, der er sket for os – er ikke altid tilgængelig udenfor lokalerne.

Livet som clean, kapitel 2, "Forbindelsen til vores omverden"

I NA lærer vi ofte hinandens indre liv at kende først. "Jeg kendte de største håb og den største frygt hos nogle af medlemmerne i min hjemmegruppe, før jeg kendte deres efternavn eller hvilket job de havde," delte et medlem. Vi kommer nok aldrig til at kende ikke-addicts' indre liv, som vi kender hinanden i NA – og dette er en stor del af, hvorfor vi er i stand til at le sammen med og drille hinanden i fællesskabet.

Humor opstår ofte i form af overraskende eller uventet afstand mellem forventninger og realiteter. I samfundet er der masser af forventninger til, hvordan folk burde opføre sig overfor hinanden – forventninger addicts fuldstændig ignorerer. Ikke-addicts i vores liv kan ofte ikke se, hvad der er så sjovt. Nogle gange er det *det*, der er sjovt. "Normale" mennesker handler på én måde; addicts handler helt anderledes. Når vi hører medlemmer dele deres bizarre tanker og handlinger, kender vi det og er lettede over, at vi ikke er alene.

Mange af os finder en guldmine af humor i måden fornægtelse farvede vores oplevelse af livet. Nogle gange er det *det*, der er joken. "Jeg troede mit liv var taget ud af en storslået gangsterfilm – penge, stoffer og en masse drama. I virkeligheden var det mere som et deprimerende indslag om at holde børn væk fra stoffer." Den tydelige kontrast mellem virkeligheden og fantasifilmen om vores liv, kan virke patetisk eller vanvittig for udenforstående, men vi har overlevet så vi kan fortælle historien – og vi kan indforstået grine af os selv i dag.

Humor hjælper os med at hele i takt med, at vi forliger os med livets realiteter. Vi ser det uhyrlige gab mellem vores adfærd og det, som det "veltilpassede" samfund forventer. (Selvfølgelig er der afstand – vi er firkantede klodser i runde huller!) Eller vi bemærker den komiske afstand mellem vores liv og vores fantasier. Vi deler vores indre på måder, vi ikke kan andre steder, og det giver ofte vores fæller et godt grin. Vi holder op med at tage os selv så alvorligt, viser vores mangler, og begynder at vokse. Det kan være sjovt, men det er ikke for sjov!

Ved at dele mine indre tanker med andre addicts, kan jeg lære at grine af addictionens vanvid – og give slip på det, lidt efter lidt.

En ny betydning af kærlighed

Det er det vi gør, for at opnå kærlighed, der bringer vores karakterdefekter i spil.

Vejledninger i Trinarbejde, Trin 6, "Vores karakterdefekter"

Før vi kom til NA-fællesskabet, havde vi en forskruet opfattelse af både det at give og modtage kærlighed. Nu da vi er clean, har vi helt styr på det med kærlighed ... *hvis bare det var sandt!* Det betyder ikke noget, hvor længe vi har været clean (eller hvilken form for kærlighed der er tale om); kærlighed er en seriøs størrelse, der kræver årvågenhed.

Hvor og hvordan leder vi addicts efter kærlighed? Når vi skriver vores status og lytter til vores sponsees' Femte Trin, bliver dette spørgsmål besvaret til overflod. Vi hører mange historier om uopfyldte forventninger, svigt fra forældre og partnere, misbrug og forsømmelse. Andre handler om forhold søgt, opnået og opretholdt gennem manipulation og passiv-aggressiv adfærd – og nogle gange tvang. Vi hører om kærlighed forvekslet med udveksling af sex, penge og, selvfølgelig, stoffer.

Vi gjorde disse ting overfor andre, og andre gjorde det mod os. Og meget af den adfærd vil dukke op i kommende statusser, fordi vores karakterdefekter vil vise deres grimme ansigter igen. Forskellen er, at i NA har vi muligheden for at søge og udtrykke kærlighed på måder, der er udtryk for vores positive egenskaber frem for vores defekter.

I NA kommer vi til at opleve den ubetingede kærlighed fra Fællesskabet. Vi lærer hvordan vi kan elske og vise omsorg overfor folk i lokalerne i takt med, at vi lærer at modtage den samme kærlighed og omsorg fra andre. Ligesådan vil vi have talrige muligheder udenfor møderne til at anvende princippet kærlighed. Gennem ærligt og grundigt arbejde med Trinene, vil vi langt mindre prøve at manipulere og kontrollere andre – eller lade os selv blive manipuleret og kontrolleret.

Jeg lærer nye måder at give og modtage kærlighed. Jeg behøver ikke mere at handle på mine defekter for at opleve kærlighed. Jeg vil i dag forsøge at elske mennesker i mit liv med accept i stedet for forventninger.

26 august

At vælge nærhed frem for isolation

Omsorg og at dele på NA-måden er det perfekte våben mod vores fremmedgørende, isolerende og ødelæggende sygdom.

Livet som clean, kapitel 5, "Relationer"

At opleve ensomhed er en uundgåelig del af livet. For mange addicts blev denne ensomhed forstærket af, at vi følte os anderledes end vores medmennesker. Vi havde besvær med at passe ind, eller vi var simpelthen bare underlige. Vi krævede for meget opmærksomhed og skubbede andre væk i vores forsøg på at få den. Eller vi ønskede intet af dette; i stedet forblev vi tavse og håbede at andre ikke ville lægge mærke til os.

Stofferne hjalp os med at klare disse følelser og oplevelser. I begyndelsen fik det at bruge os til at føle os mere "normale", mere komfortable i vores egen krop. Det fik os til at være mere sociale og, vigtigst, skabte et værn, der beskyttede os mod intimitet og sårbarhed.

Tidligt i bedringen lærer vi at vores sygdom ikke kun får næring af at vi er påvirket, men også ved at holde os isolerede fra andre og fra os selv. Når vi endelig bliver clean og ikke har stoffer som det ekstra lag af beskyttelse, er vi *hudløse*.

Narcotics Anonymous giver os muligheden for at hele denne hudløshed – gennem nære relationer med andre addicts. At vi giver os selv lov til at dele frygtløst med en anden addict, er i sandhed modgiften mod isolation. Selv med år clean, er der en stemme, der dukker op i vores hoved, og fortæller os, at det er bedre at vi klarer (eller ikke klarer) vores problemer alene. Vi ved imidlertid at det at vise, hvem vi er, og være nærværende overfor andre, er den mest effektive modgift mod vores meget menneskelige følelse af ensomhed – og mod vores standard addicttilstand, hvor vi tror, vi bare er for underlige.

Selvom det kan være ubehageligt at dele, vil jeg løbe risikoen og lade en anden addict se mig. Jeg vil vælge nærhed frem for isolation.

Dømmekraft og selvstyre

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.

Vejledende Principper, Tradition 4, "Indledning"

Trinarbejde, at leve clean og tidens gang giver NA-medlemmer modenhed. Vi samler praktisk erfaring i takt med, at vi påtager os forskellige positioner i NA – som hjemmegruppe-medlemmer, sponsorer og betroede tjenere. Alle disse giver os mulighed for at forstå meningen og anvendelsen af Traditionerne i virkelighedens verden og opnå bedre dømmekraft i takt med dette. Vi forstår hvordan hver enkelt Tradition virker, og ser tydeligere hvordan samspillet mellem dem skaber balance.

Eksempelvis gør Tradition Fires udsagn om at: "Hver gruppe skal være selvstyrende" den populær, især når vi ønsker at godkende ukonventionelle måder at opfylde vores formål. Men Traditionen ender ikke der – medmindre vi forsøger at manipulere – og det der følger, giver ret klar instruktion om begrænsningerne af selvstyre: "Undtagen i sager der berører andre grupper eller NA som helhed." De andre elleve Traditioner påpeger de ting, der i værste fald kan føre til dette. For at være modne og ansvarlige medlemmer af NA – eller i det mindste stræbe efter at være det – bruger vi sund dømmekraft til at afgøre, om udtryk for selvstyre er i harmoni med principperne i de andre Traditioner.

For at tage sunde beslutninger, inviterer vi en kærlig Højere Magt til at være en del af vores gruppesamvittighed, som Tradition To foreslår. NA-grupper og fællesskaber når frem til gruppesamvittighed ad forskellige veje, men vi deler nogle fælles vinkler: Vi mødes i sammenhold, vi respekterer og inkluderer mange synsvinkler og vi skaber plads til ærlig og åben kommunikation. Når vi lytter til en kærlig Guds vilje, praktiserer vi sund dømmekraft. Det betaler sig når vi finder en åndelig vej fremad, inddrager pålidelige medlemmer til at tjene, og tager vores ansvar for at forsyne dem med ressourcerne og støtten de har brug for til at udføre arbejdet.

Jeg vil undersøge min personlige beslutningsproces og blive mere opmærksom på hvordan jeg bidrager til at forme min gruppes samvittighed. Sund dømmekraft – min egen og gruppens – er et værdigt mål.

At behandle os selv med respekt

Vi begynder ved at holde op med at misbruge os selv og lærer gradvis at behandle vores krop, sind og ånd med ære og respekt.

Livet som clean, kapitel 4, "Velvære og helbred"

Mange af os kunne beskrive vores aktive liv som netop "et langsomt selvmord". Da vi stoppede med at bruge stoffer, eliminerede vi gudskelov et hovedinstrument i vores selvdestruktive adfærd. Uden den indre tvang til at blive påvirket, er det lettere at undgå forfaldet og kriminaliteten, der bragte os til lavpunkt efter lavpunkt.

Afholdenhed er et tydeligt skridt på vej til at genskabe vores tilregnelighed, og det er sandelig et godt sted at starte. At være clean gør det muligt for os at tænke mere klart, og den klarhed gør det muligt for os at overveje, hvem vi har været og hvem vi gerne vil være. Trinene tilbyder os vejledning, når vi undersøger vores liv, vores motiver og vores valg. Vi lærer af erfaringerne fra addicts i bedring, og det giver os det mod, vi har brug for, for at fjerne skyld, anger og skam.

At tage vare på alle dele af os selv – krop, tanker og sind – er en del af at gøre det godt igen overfor os selv. Addiction berører alle områder af vores liv, og det skal bedringen også. Mange af os søger professionel hjælp på specifikke områder. En addict delte: "Min første sponsor forklarede at læger, tandlæger og terapeuter også kan være en kraft større end mig selv."

Stadig kæmper mange af os stadig med trangen til at underminere vores succes eller at sabotere sunde impulser. Fremskridt er ofte to skridt frem og et tilbage – men uanset hvad, er det fremskridt. Ligesom med det at bruge bliver vi opmærksomme på skadelige vaner, før vi er villige til eller i stand til at lave ændringer til det bedre. Vores tolerance over for selvbedrag bliver mindre i takt med at vi får selvrespekt. Med hjælpen fra vores Højere Magt er vi hurtigere til at lære, at stoppe usunde vaner eller at begynde på nye handlemåder som ærer vores krop, sind og ånd.

Jeg vil ære min bedringsproces og behandle mig selv med respekt i dag. Hvad kan jeg begynde på eller stoppe med for bedre at tage hånd om mig selv?

Håb i både mørke og lys

Vi støder på [håb] igen og igen på vores rejse – i vores mørkeste stunder, når vi indser, at vi alligevel godt kan fortsætte, og i vores gladeste stunder – jo, det kan lade sig gøre.

Livet som clean, kapitel 7, "At leve vores principper"

Det første glimt af håb vi oplever i NA, udspringer fra et sted med nederlag. At bruge stoffer virkede ikke for os. Vores store eksperiment med at løse vores livs problemer med sinds- og stemningsændrende midler, var en fænomenal fiasko. I det sorte hul, trængte der alligevel en stråle af lys ind: Vi kunne finde en vej ud af addictionen og ind i bedringen.

Når vi først har været clean et stykke tid, kommer meget af vores håb fra mere positive steder. Vi tænker på, hvor meget mere vi kan opnå med vores karrieremål, vores kreative bestræbelser og vores kærlige forhold. Måske ønsker vi at sponsere flere addicts eller prøve nye serviceposter.

At have håb om de gode ting, der vil komme til os, er godt, men det er vigtigt, at vi husker, hvor dyrebart håb kan være, når vi ikke har ret meget af det. Vi vil uundgåeligt komme ud for store skuffelser, når vi er clean i år og årtier, og nogle af dem vil ryste os i vores grundvold. Vi begraver forældre, børn, søskende eller ægtefæller – og mange addict-venner. Vi mister job og forhold, vi laver forfærdelige fejl og sårer folk vi elsker. Skyld, skam og ensomhed fylder så meget, at det er svært at skabe plads til håb, selv når det er det, vi har allermost brug for.

Håb er årsagen til, at vi må blive i rutinen med at gå til møder, dele, ringe til vores sponsor, læse litteratur og tale med andre addicts, når vores liv går godt. Vi får lov at se clean addicts finde vej gennem utrolige vanskeligheder ved at dukke op – lige meget hvor skrøbelige og nedbrudte de er – og gøre sig modtagelige for håb. Når vi oplever selv at være der, skrøbelige eller nedbrudte, tænker vi på de andre vi har set gå igennem noget lignende, og så ved vi, at det kan lade sig gøre. Vi må fortsætte – sammen kan vi.

Jeg vil være opmærksom på medlemmer der går igennem det utænkelige og gøre mit bedste for at indgyde dem håb. Hvis jeg er et af de medlemmer, vil jeg gå derhen hvor jeg ved jeg kan finde håbet – til et NA-møde.

Værdien af ærlig selvvurdering

Ærlig selvvurdering er en af nøglerne til vores nye måde at leve på.

Basis Tekst, kapitel.4, "Trin Fire"

Når vi begynder at arbejde med Fjerde Trin første gang, er det meget sandsynligt, at vi allerede har en holdning til det. Sandsynligvis er den ikke særlig positiv. De fleste af ordene i dette Trin er overvældende i sig selv. Søgende. Frygtløs. Moralsk. Status. *Os selv*. Det sidste er kernen i det. Vi kommer til at kende *os selv* ærligt, noget de fleste af os havde begrænset erfaring med, før vi blev clean. Var det ikke *os selv*, vi flygtede fra så længe?

På det tidspunkt, vi kommer til Trin Fire, praktiserer vi allerede en vis mængde ærlig selverkendelse. Vi har indrømmet, vi er magtesløse overfor vores addiction og at vi behøver hjælp. Næste skridt er at lære, hvad vi holder fast ved, som holder vores udvikling tilbage. Vi identificerer vores modvilje overfor andre mennesker, institutioner og *os selv*. Vi kigger på vores skyld og skam, vores frygt, vores adfærd seksuelt og i relationer, misbrug vi har været ofre for og udsat andre for og på vores hemmeligheder.

At arbejde med Trin Fire giver os en anden, måske uventet, gave – det afdækker vores styrker. For mange af os er dette den vanskeligste del. Vi har en tendens til at være meget mere komfortable med at fokusere på, hvad der er galt med os end at tage ejerskab for vores positive kvaliteter. Men vores status inkluderer alt, hvad vi er. Erkendelsen af vores styrker er afgørende for vores nye måde at leve på. Vi har brug for at vide, hvad det er vi indeholder, som vi ønsker mere af, og ikke blot kende de negative aspekter, som vi gerne vil af med.

Vores ærlige og frygtløse selvvurdering slutter ikke med Trin Fire, eller med Trin Ti, der hjælper os til at gøre denne proces til en vedvarende praksis. Ud over det, der skete da vi brugte, fortsætter vi med at undersøge de mønstre og den adfærd, der følger os ind i bedringen. Vi lærer at adskille det, der er sandt om os, fra det, vores tanker bilder os ind. Gennem dette arbejde, udvikler vi tillid til *os selv* og til denne nye måde at leve på. Vores fortid påvirker os, den definerer os ikke og den kontrollerer os ikke mere.

Uanset hvor jeg er i Trinene, er jeg forpligtet til at kigge på mig selv, så ærligt og fuldstændigt som det er muligt. Jeg er frygtløs nok til at undersøge de dele af mig selv, som jeg ønsker at fremelske og de dele jeg stræber efter at minimere.

Troskab over for NA-budskabet

Troskab fortæller at vi ærlige og trofaste omkring vores budskab, at der er konsekvens til enhver tid.

Vejledende Principper, Tradition 10, "Åndelige principper"

Som et åndeligt princip betyder troskab loyalitet og forpligtelse. Vi præciserer vores fælles forståelse af sygdommen addiction, og vores fælles løsning, når vi deler NA-budskabet med troskab. Oversættere tænker på samme måde om troskab som et koncept i deres arbejde. I oversættelse – NA eller andre steder – refererer troskab til, hvor godt et oversat dokument er i overensstemmelse med originalen. Selvom computere kan erstatte ordene fra et sprog med nogle fra et andet, giver resultatet tit meget lidt mening. Det kræver den menneskelige medvirken, og arbejdet af en dygtig oversætter, at frembringe meningen, stilen og tonen fra hvilket som helst stykke litteratur. De gør mere end bare at transskribere – de fortolker.

I Narcotics Anonymous, sikrer lokale oversættelsesudvalg og de professionelle samarbejdspartnere, at oversat litteratur er trofast over for budskabet. Det er ikke en let opgave. Hver ny sproggruppe må kæmpe med ord og udtryk som *addict*, *clean* og *sygdommen addiction* for at regne ud hvordan vi fanger meningen, essensen og ånden på det sprog, det skal oversættes til. NA-medlemmer der tjener i lokale oversættelsesudvalg, spiller en vigtig rolle i at sikre troskab. Deres erfaring med NA-programmet og ofte imponerende sproglige egenskaber, hjælper med at sikre, at den oversatte NA-litteratur reflekterer de originale ideer og ånden præcist.

Uanset om vi oversætter litteratur, speaker på en unitydagsfejring eller deler i vores hjemmegruppe, stræber vi efter at bruge NA-sprog med samme præcision. Et tydeligt NA-budskab handler om mere end at undgå bestemte ord. Tydelighed kommer af at leve på NA-måden og behandle sygdommen addiction med vores bedringsprogram. Da vores forgængere skrev: "Vi indrømmede, vi var magtesløse overfor vores addiction," fokuserede de i Trin Et på sygdommen, ikke stofferne. Dette glimt af genialitet gør Første Trin relevant for medlemmer i hvilken som helst fase af bedring. Når vi bruger NA-sprog til at videregive vores erfaring med troskab, bidrager vi til en atmosfære af identifikation for alle. NA-budskabet afspejler vores erfaring. Troskab over for dette styrker vores bånd til andre medlemmer og til vores fælles løsning.

Når jeg deler og lytter, vil jeg gøre en indsats for trofast at skabe forbindelsen mellem levet erfaring og udsagnet "en addict, en hvilken som helst addict, kan stoppe med at bruge, miste trangen til at bruge og finde en ny måde at leve på."