㉛ januar

At have empati for hinanden

Når jeg sidder her i min celle, ved jeg der er mennesker derude der følger i mine fodspor, og det bringer tårer i mine øjne,
fordi jeg kender smerten de føler.

Bag murene, "Er Narcotics Anonymous noget for dig"

Før vi finder NA og en vej mod empati og heling, må mange af os en tur omkring fængslet. Nogle af os følger efter andre ind i et liv, vi ikke kan se nogen udvej fra. Andre ser bare muligheder at udnytte, til at tjene penge, og til at få *endnu en mulighed,* der fører os ned ad en lignende sti – og vi griber dem fordi vi er addicts. Vi skubber dem, der bekymrer sig om os, væk. Vi ender med desperat at prøve på at opnå kontrol, fordi vi har totalt mistet den. Vi lever i konstant frygt og skam og gør hvad som helst for at undertrykke disse følelser. Vi afviser hjælp. Vi ender med at være spærret inde. For mange af os er det skruen uden ende, igen og igen.

Undervejs bliver vi præsenteret for NA og livet bag tremmer giver os tid til at overveje vores valg: Vi kan fortsætte ned ad vejen mod selvdestruktion og skade andre, eller vi kan følge vejen mod heling, der er til rådighed for enhver addict gennem de Tolv Trin. Vi vælger den sidste og begynder at følge nogle andre vejvisere. Vi bliver mødt med empati fra vores fæller, addicts i bedring – gennem H&I, til NA-møder kørt af andre indsatte, eller når vi bare er nogle stykker, der samles og holder et møde. Vi arbejder med et program så godt vi kan. Vores hjerter åbner sig, især over for dem, vi er spærret inde sammen med, som vi ser kæmpe mod deres sygdom. Vi tænker på dem fra vores fortid, der stadig er på flugt. Vi beder til de vil finde det håb og den frihed, som vi har fundet.

Snakken spredes hurtigt herinde, så det er ingen hemmelighed, at vi er i bedring og til rådighed for at hjælpe. Vi gør vores bedste for at tiltrække folk, frem for at skubbe dem væk. Vi prøver at være gode rollemodeller, og når muligheden er der, rækker vi ud til den addict, der stadig lider. Vi søger en sund omgangskreds og solidaritet med hinanden. Vi udviser empati over for lidelsen i hinandens fortid og med de kampe bedringen medfører.

Jeg vil gøre hvad jeg kan for at hjælpe andre til at finde og blive på vejen jeg har fundet. To addicts skaber et møde og jeg vil være en af dem. Jeg vil lade en anden addict vide, "du behøver aldrig bruge igen."

Dagens Åndelige Princip

JANUAR

Genopdage følelsen af undren

Den følelse af undren, vi oplever i vores eget liv – som om vi så det for allerførste gang – vækker et væld af følelser.

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

Aktiv addiction er en trædemølle, som efterlader de fleste af os totalt udmattede på det tidspunkt vi finder NA. Vi forholder os køligt på afstand af andre mennesker og det meste af livet, i håb om at undgå irriterende følelser. Vi bilder os ind eller siger "hvad rager det mig?" lidt for ofte, selv efter vores egen smag. Kynisme og apati havde slidt enhver optimisme, vi engang havde, væk. Men så bliver vi clean, og hvad vi lærer i bedring, udfordrer hele denne tænkemåde.

At opleve verden med en følelse af undren er en af de ekstra gevinster, der kommer af at arbejde med NA-programmet. Nogle af os snubler nærmest over en ny positivitet når vi begynder at samle cleandage. Andre opbygger med tiden en ny måde at reagere på verden eller støder på små mirakler i sporadiske glimt. Men uanset tiden og intensiteten det sker med, oplever vi følelsen af dyb respekt og den nyfundne påskønnelse det giver.

Når vi oplever os selv tænke eller udbryde "wow!" er det en god indikation på at vi oplever følelsen af undren. "Wow!" er en bøn i nogle NA-medlemmers tanker. Det fanger hvad det betyder at favne undren som et åndeligt princip, fuldendt med respekt, nærhed, påvirkning og ærbødighed indeholdt i tre bogstaver.

Naturen er en slags fremvisningsrum når det gælder inspirerende mirakler. Vi behøver selvfølgelig ikke rejse langt væk for at blive imponerede over en solopgang eller -nedgang. Men ud over naturen – og måske vigtigere for os i bedring – oplever vi mirakler i hverdagslivet, hvis vi er åbne overfor det og er opmærksomme. Øjeblikke af klarhed – den clean slags – tillader os at se vores liv med nye øjne. Hver gang vi bruger lidt tid på at påskønne vores udvikling, beundrer hvad der fungerer i os og i verden, finder glæde i ny indsigt eller føler alle vores følelser, er en invitation til at turde undres.

Jeg vil udfordre mig selv til at se på livet og bedringen med nysgerrighed og nyde følelsen af undren hver gang jeg oplever det.

Fortryd ikke at være venlig

Vi går til mennesker med kærlighed og venlighed, idet vi bærer en dyb og varig respekt for andres følelser.

Det Virker, Trin Ni

"Jeg har aldrig fortrudt, at jeg var venlig," erklærede speakeren. Resten af os på mødet tænkte over disse ord et par sekunder, så nikkede vi samtykkende. Det er svært at modsige dette.

For næsten os alle, var det sandsynligvis sværere at behandle hinanden med venlighed, kærlighed og respekt som aktive, end det er nu vi er clean og stræber efter at være bedre mennesker. Måske blev vi snydt af nogle, der behandlede os venligt, men ville have noget til gengæld. Højst sandsynligt udviste vi de samme manipulerende tendenser. At spille begge roller i dette spil forstærker kun vores mistro til andre. Hvis vi ikke ville noget godt, var alle andre lige sådan.

Arbejdet med Trin Fire til Ni er et realitetstjek af vores tidligere adfærd. Når vi kommer til 'gør det godt igen' processen, er vi parate til stå ved den skade vi påførte andre, for det meste gennem vores selviskhed og ligegyldighed. Vi ser resultaterne af vores manipulation klart, vores ligegyldighed over for vores kæres følelser, og den ødelæggende måde vi behandlede os selv på.

Speakeren fortsatte: "At behandle andre med venlighed er som 'en dosis forebyggelse' mod vores kroniske tilstand med addiction. Det sænker vores risiko for at gøre eller sige noget, vi vil fortryde. Og det har den tillægsgevinst at vi ikke har så meget, vi skal gøre godt igen".

Mens vi helt sikkert ikke behøver vente på noget Trin, før vi viser og modtager venlighed, vil vores forhold til dette åndelige princip blive dybere i takt med, vi arbejder med os selv. Vi lærer at tænke mere over ordene vi bruger. Vi bruger ikke længere mennesker til at opnå hvad vi ønsker. Selvom vi ikke fuldstændig kan forhindre at såre eller skuffe andre mennesker eller hindre dem i at blive vrede på os, ønsker vi ikke at begå de samme fejl.

Gennem vores forpligtelse til bedring udvikler vi en ægte respekt for andre og måske en smule tro på menneskeheden som sådan. Heller ingen fortrydelse dér.

Jeg har mange valg i dag. Et af dem er at være venlig. Jeg vil vælge dette.

At opmuntre til udvikling

Vi inspireres af hinandens rejser. At være til stede i hinandens udvikling giver os redskaberne og inspirationen til selv at bevæge os fremad.

Livet som clean, kapitel 2, "Forbindelsen til andre mennesker"

Fra den første dag som clean, er en af de mest utrolige gaver, vi finder i NA, mennesker der virkelig tror på os. Nogle af os tøver med at stole på deres tillid, især efter at have skuffet så mange mennesker så længe. Dog er der noget virkelig ægte i måden medlemmer fortæller os, "du behøver aldrig bruge igen, selv hvis du skulle få lyst," og den opmuntring kan være alt, der behøves, for at få os clean til vores næste møde.

Vi ændrer os meget i de første uger, måneder og år af vores bedring. "Jeg griner af det nu, men de fortalte mig da jeg blev clean, at jeg ikke skulle lave nogle voldsomme livsændringer i det første år," delte en addict. "Hele mit liv var vendt på hovedet og vrangen vendt ud – hvad kunne være mere voldsomt end det?!" Som tiden går, lander mange af os i en mere stabil udgave af os selv. Et medlem med årtier clean delte, "Det er et forbehold i mit Andet Trin, hvis jeg tror jeg ikke stadig kan ændre mig bare fordi, jeg har været clean så længe. Hvis en nykommer kan stoppe med at bruge stoffer, kan jeg sandt for dyden få hjælp med en karakterdefekt".

Selvom det ofte er i vores tidlige bedring, vi oplever de mest dramatiske ændringer i vores liv, er der altid plads til forbedring. "Det er den mest utrolige gave at bevidne mennesker vokse i mit bedringsnetværk," skrev et medlem. "Uanset hvor længe jeg har været clean, minder det at se andre forandres mig om at det kan jeg også." At være tilstede i andres udvikling betyder at være tilstede fysisk og dukke op regelmæssigt. Det betyder også at lytte ærligt til, hvor vores fæller er – mentalt, følelsesmæssigt, åndeligt – og at dele ærligt med dem. Den sårbarhed, intimitet og nærhed vi praktiserer i NA inspirerer til udvikling i os alle.

Ingen forandring er for lille eller stor for min bedring. Jeg vil være nærværende i processen og acceptere opmuntring fra andre addicts.

Sammenhold bringer os tilbage

Når vi kommer til vores første møde, og ser addicts, der samles som en enhed, mærker vi ånden længe før ordene trænger ind.

Vejledende Principper, Tradition 1, "Åndelige principper"

Det første møde. Nogle af os kommer ind slået, søgende efter hjælp. Andre af os kommer, fordi vi havde brug for det stempel på et stykke papir. Andre igen kommer for at bevise en pointe overfor andre eller os selv - at vi måske ikke har brug for et program, og det på en måde beviser det, ved at vi dukker op til møder. Vi kommer ind uden at vide hvad vi skal forvente, og prøver på at holde os langs panelerne, så ingen lægger mærke til os. Folk snakker med hinanden, finder litteratur frem og gør klar til mødet sammen. Nogle af dem giver os et kram - kun for at ønske os velkommen, ikke for nogen anden grund. *Kulturchok!*

Vores første tradition fortæller os at "personlig bedring afhænger af NA-sammenhold". Vi har måske ikke fuld forståelse for dette koncept til at begynde med, men sammenholdet griber fat i os alligevel. På en måde fornemmer vi, at måske hører vi til her. Vi tager imod forslaget vi hører på alle møderne: Vi bliver ved med at komme tilbage. Nogle af os kommer tilbage for at høre mere af hvad medlemmerne deler eller læser. For andre af os er det sammenholdet vi oplever, der får os til at komme til det næste møde. Vi ser medlemmer omfavne og give slip, nok til at tage imod de kram vi bliver tilbudt. Vi fornemmer at vi er en del af noget større end os selv og vores addiction. Vi giver en lille smule slip på os selv. På trods af vores oprindelige skepsis og ubehag, motiverer ånden i fællesskabet os til at blive. Senere deltager vi i vores første NA-konvent, hvor vi oplever den samme ånd på en meget større skala. Vi kommer sammen for at fejre vores bedring, og sammenholdet udspringer fra vores fælles beslutning om at leve clean. Vi har virkelig fundet en ny måde at leve på. I fællesskab rækker vi ud til nykommere og viser dem at vi kommer i bedring sammen.

I dag vil jeg fejre ånden i sammenholdet, der får mig til at komme tilbage, ved at tilbyde min hjælp til et nyt medlem.

Komme til at acceptere os selv

Vores sponsors accept og vores Højere Magts ubetingede kærlighed gjorde det muligt for os at dømme os selv lidt mindre hårdt.

Det Virker, "Trin Ti"

Ingen kommer til NA med en række af sejre. Benægtelse havde hjulpet os til at ignorere vraggodset, men den tid er for længst forbi. Vores sind beroliger os ikke længere: *Du lever i en drøm, især med tanke på den dårlige hånd du fik tildelt!*

I den tidlige bedring kan vi opleve sjældne glimt af selvaccept, men de mentale tæsk vi giver os selv holder optimismen i skak. Vi er utvivlsomt vores hårdeste kritikere. Dette er især sandt når vi begår fejl: ikke stille op for en ven i nød, utilsigtet gør et andet medlem utilpas, blæser på en forpligtelse eller bruger igen. Selv for folk med lang tid i bedring fortsætter vores sygdom med at presse os til at dømme os selv. Ikke at være realistiske omkring vores fejl og overdreven selvmedlidenhed eller selvdestruktivitet, arbejder imod accept af os selv som i en proces der er i gang.

Et medlem huskede: "Gennem hans konstante opmuntring overfor mine selvgjorte katastrofer, gav min sponsor mig ubetinget kærlighed og hjalp mig til at åbne op for hvordan en Højere Magt udtrykte sig i mit liv. I takt med at min bedring fortsatte, lettede kaosset, men min fristelse til at slå mig selv i hovedet blev der. At dele den sande natur af mine fejl i Trin Fem – og stadig blive accepteret ubetinget – hjalp mig til at droppe hammeren lidt hurtigere."

Sponsorer fortæller os sandheden om os selv. Denne sandhed er uundgåeligt mere kærlig, tilgivende og accepterende end vores version af tingene. At arbejde med trinene med vores sponsor lærer os at erkende denne sandhed selv. Gennem praktisering af bøn og meditation kan vi få forbindelse til en Højere Magt til at vejlede os om hvad der er virkeligt – om os selv, vores beslutninger, vores fejltagelser – frem for at stole på hvad vores tanker fortæller os.

Jeg vil modstå trangen til at slå mig selv i hovedet i dag. Jeg vil tage telefonen og ringe til min sponsor. Jeg vil bruge et øjeblik med min Højere Magt og være realistisk.

At praktisere troskab

Når vi praktiserer ærlighed, integritet og troskab, behøver vi ikke længere holde styr på vores historier eller slette vores spor.

Livet som clean, kapitel 3, "En åndelig rejse"

Mens addiction er en seriøs belastning for vores evne til at opretholde troskab over for mennesker, der betyder noget for os, muliggør bedring, at vi kan stille op for vores kære på måder, vi nok aldrig havde forestillet os. Frihed fra aktiv addiction fjerner en ufattelig stor hindring for vores troskab – brugen af stoffer. Når stofferne er ude af billedet, er det almindeligt, i den tidlige bedring, at undres over, hvorfor vores familier og venner måske tøver med at stole 100% på os. I takt med at vi forbliver clean længere og får mere lettelse fra selvcentreringen, begynder vi at indse at stofferne ikke var den eneste hindring for vores troskab, og at vi behøver mere end simpel afholdenhed for at være i stand til i sandhed at være nærværende for mennesker i vores liv.

Hvis vi fokuserer mere på hvad vi ikke gør – bruger stoffer, snyder, stjæler, fortæller grove løgne – kan det være let at komme til at tænke, at vi er mere trofaste og loyale i vores forhold, end vi rent faktisk er. Vores karakterdefekter, selv når de ikke er aktive, kan stadig stå i vejen for vores evne til ærligt at kunne skabe forbindelse til mennesker i vores liv.

"Trin Seks var en øjenåbner for mig," skrev et medlem. "Jeg havde en elendig historie med forhold, og jeg blev ved med at mene, at jeg bare mødte de forkerte mennesker. Min sponsor hjalp mig til at identificere nogle karakterdefekter, og jeg indså, at det ikke var dem jeg mødte, det var mig! Gudskelov for trinarbejde".

At anbringe vores adfærd under Trin Seks luppen kan til tider være ubehageligt. Især når vi har fortrængt en bestemt karakterdefekt, er det foruroligende at opdage den i et mønster og i aktion igen og igen, som det ofte sker, når vi arbejder med Trin Seks. Vejen til troskab – til at blive den vi ønsker og gerne skulle være i vores forhold – går gennem at blive fuldstændig parat til at give slip på mønstre der står i vejen, og ydmygt spørge om hjælp til at gøre dette.

At praktisere troskab giver mig mulighed for at blive den ærligste version af mig selv over for dem jeg elsker. Med hjælp fra min sponsor, vil jeg arbejde for at bringe det bedste af mig ind i mine forhold i dag.

At finde ligeværd i anonymitet

I NA, i bedring, er vi alle lige…. En universitetsgrad, en familieformue, ordblindhed, fattigdom – disse omstændigheder, der så voldsomt påvirker så mange andre områder af vores liv, vil hverken øge eller formindske vores chancer for bedring.

Det virker, Tradition Tolv

Der er ikke meget at sige omkring, at princippet om anonymitet udligner banen for addiction og bedring. Addicts er addicts er addicts.

De af os der har penge har måske fået adgang til en fin behandling eller købt advokathjælp til at komme ud af fængslet, men det var ikke nok til at holde os clean. Vi kan ikke købe os vej ud af vores sygdom. Noget lignende gælder for os der tænker, at vi er åh så kloge, vi kan ikke læse eller tænke os ud af det. For mange af os har fattigdom eller begrænset uddannelse formindsket mulighederne – og det har måske anbragt os i øget risiko for negative konsekvenser som følge af vores addiction. Men uanset hvor vi kommer fra eller hvor vi ender, har vi fra dag et, vi er clean, alle de samme muligheder for at drage fordel af NA-programmet.

Ja, hvis addiction var den store udligner der bragte os til bunds, er bedringen en anden af slagsen, der kan bygge os op igen! Addicts i bedring er addicts i bedring er addicts i bedring. Og programmet er programmet – for alle addicts med et ønske om at forblive clean i dag.

Når vi har været clean et stykke tid, ser vores liv måske anderledes ud set udefra, men det kan også se uforandret ud. Karriere, eksamener, ægteskaber, familier, hjem – eller mangel på det – afspejler ikke nødvendigvis følelsesmæssig heling og åndelig udvikling. Hvordan vi behandler hinanden gør. Vi er ikke bare lige i teorien, vi behandler hinanden på den måde. Hvor ærlige og åbensindede vi er, er en god indikator af vores fremskridt. Ligeledes er villighed til at se på vores del i konflikter, både før og nu, at undskylde, at tilgive og gøre det bedre. Vores parathed til at acceptere ansvar, at hjælpe andre, at vokse gennem vores modgang, at være taknemmelig, at stoppe op tage en dyb indånding inden vi bliver selvdestruktive eller påfører andre unødvendig smerte – disse er handlinger der vil redde vores liv fordi vi alle er lige værdige til livet.

Ydre faktorer – i fortid eller nutid – kan ikke holde mig clean eller få mig til at bruge igen. Jeg vil pleje min indre bedring ved at praktisere anonymitet udadtil, og behandle alle addicts i bedring som ligeværdige.

Evnen til opmærksomhed

At høre addicts dele deres erfaringer, se med vores egne øjne at bedring er mulig, følelsen af kærlighed i lokalet, alt dette er lige så meget en del af processen, som det arbejde vi hver især lægger i trinene.

Vejledende Principper, *Tradition 11, "Indledning"*

Den "tiltrækning frem for agitation" der er indlysende i Narcotics Anonymous lokalerne, er ofte det der får os til at komme igen i begyndelsen af vores bedring. Hvis vi fornemmede agitation, ville det være en klar stopklods. Mange af os startede ud med skepsis, men desperationen tvang os til at være yderst opmærksomme. I begyndelsen var der måske ikke resonans fra trinene, som vi hørte læst op fra "Sådan virker det" på mange møder – det var ikke lige den løsning vi havde i tankerne. Men historierne vi hørte, varmen vi oplevede, ramte os.

At være vidne til addicts i bedring vokse mod deres sande jeg er bemærkelsesværdigt og fascinerende, og det får os til at komme igen. Nogen identificerer sig som helt ny – "dette er mit allerførste møde" – og modtager en ægte, imødekommende velkomst. Et medlem fejrer to år clean, som er værdifuldt på grund af det faktum, at det tog meget længere tid at nå til denne milepæl. En anden deler historien om at miste forbindelsen til NA pga. familieforpligtelser og så genskabe båndene til Fællesskabet takket være medlemmer der holdt kontakten. Andre deler om deres addictive relation til mad, sex eller penge, og om sygdom, tab eller bortfald af dømmekraft, der har grimme konsekvenser. Og mange andre deler om deres kamp med ting vi ikke kan kontrollere: En sindssyg første date, en ond chef, trafik, vejret.

Vi er opmærksomme på alle disse historier, deres særkender og det fælles budskab – og deres delte løsning ofte fundet i de Tolv Trin. Når vi arbejder med Trinene efter bedste evne, hjælper de os til at opnå de grundlæggende ændringer, der gør det muligt at forblive clean og mere fri fra den selvcentrerede frygt der kan trykke os ned. Men det er aldrig for at nedvurdere vigtigheden af alle de hårdtvundne erfaringer og visdom vi samler op fra andre medlemmer. Bedring er ikke kun hvad der sker for os selv i vores Trinarbejde. Det er hvad vi hører, ser og føler fra hinanden. Det er alle elementerne i programmet i en fælles koncert.

Ja, jeg er forpligtet til løsningerne indeholdt i Trinene. Jeg er her også for at være opmærksom på mine addict fæller og berige min bedring.

Søge forbindelse i stedet for distraktion

Vi prøver at minimere distraktioner, så vi kan koncentrere os om den indsigt, der vokser ud af vores egen åndelige forbindelse.

Vejledninger i Trinarbejde, Trin 11, "Bøn og meditation"

Distraktioner er lumske: Jo mere vi prøver at slippe af med dem, jo mere styrke virker de til at få. Som for eksempel; hvis vi bruger et helt møde på at tænke på *ikke* at tage vores telefon frem, hører vi sandsynligvis lige så lidt af hvad der bliver delt, som hvis vi havde siddet begravet i telefonen hele tiden. Endnu værre, hvis vi bruger al vores energi på at tænke på *andre* personer og deres telefoner, hvor effektivt lytter vi så? Som med vores forbindelse med mødet vi deltager i, forbedrer vi vores forbindelse med en Højere Magt, ved at fokusere på forbindelsen frem for distraktionerne.

Vi har alle masser af overspringsteknikker, der giver os muligheder for at undgå at være i nuet. Måske glor vi ind i en skærm i lang tid, for at fjerne os fra at blive trist, vred eller kede os. Måske bliver vi trukket ud af vores meditation af nabohundens gøen eller skraldebilen der larmer nede af gaden eller ..luft der bevæger sig. Lige meget hvad grunden til distraktionen er, indre eller ydre, virkelig eller indbildt, indvirker de på vores bevidste kontakt – med os selv, med hinanden og vores Højere Magt.

Hvordan fokuserer vi på at vedligeholde vores forbindelse? Til møder er det meget enkelt - at lytte indgående til det der bliver delt. Hvis vores tanker bevæger sig til telefonen i lommen (eller den i sidemandens hånd), flytter vi simpelthen vores opmærksomhed tilbage til den der deler. Under meditation lytter vi helt enkelt til "hvad der end er." Hvis vi opdager vores tanker flyver, flytter vi simpelthen vores opmærksomhed tilbage til nuet. Ved at fokusere på hvor vi er lige nu, kan vi genetablere vores kontakt med vores Højere Magt. Vi lytter, vi deler og ofte opdager vi at vi allerede har præcis det vi har brug for.

At lytte og dele ordentligt til møder kan hjælpe mig til bedre at lytte og dele med min Højere Magt. Hvis mit sind driver væk fra den bevidste kontakt, vil jeg ikke dvæle i distraktionen – jeg vil simpelthen flytte fokus tilbage til øjeblikket jeg deler med min Højere Magt.

Håb kommer med en udfordring

For mange af os var den første tid i bedring svær.
Udsigten til et liv uden stoffer kan være meget skræmmende.

IP#23, "At forblive clean udenfor"

Vi tænker som regel at håb er en god ting, men det kommer med en udfordring: Det går op for os, at håb involverer at gå igennem forandring. Nogle ting forekommer bedre når vi ønsker dem, end når vi får dem. Uanset hvor grønt græsset ser ud på den anden side, virker forandring altid til at rode op i en masse frygt og ængstelse.

Et medlem delte, at han kæmpede, da han først kom til NA, fordi han havde det svært med ideen om at leve resten af livet uden stoffer. "Jeg hørte addicts dele, at de kunne klare en dag uden stoffer, og jeg indså at det eneste jeg skulle prøve var ikke at bruge bare for i dag. De gav mig håb." Vores Basis Tekst nævner det samme princip: "Mange af os kan i otte eller tolv timer gøre det, der synes umuligt over en længere periode". Hvis tvangen eller besættelsen bliver for stor, så lad være med at bruge i fem minutter ad gangen. Minutterne bliver til timer, og timer bliver til dage… "

Mange af os ønskede at blive clean før vi kom til NA, men kunne ikke forestille os hvordan at et liv uden stoffer var en mulig realitet for os, indtil vi hørte addicts lige som os selv dele, hvordan de havde gjort dette. Håb begynder når vi ændrer perspektiv fra den tilsyneladende endeløse rejse, der venter, til de få trin lige foran os. Livet uden stoffer virker umuligt, men fem minutter uden stoffer er til at klare.

Det samme er sandt for enhver forandring, vi ønsker, i vores liv: komme ud af behandling eller fængsel, skifte job eller flytte, skifte sponsor eller blive mere åben og sårbar med vores partner. At forestille os det nye liv, der venter på den anden side af enhver større forandring, kan være skræmmende, men vi behøver ikke gennemleve det nye liv med det samme. Vi taler med medlemmer som har prøvet lignende forandringer, og de deler deres erfaringer med os. Vi finder håb i at lytte til andre addicts. Vi begynder at se hvordan vi kan komme igennem de næste fem minutter, de næste par timer, resten af dagen. Og det viser sig, at græsset er grønnest der, hvor vi vander det.

Forskellen mellem at ønske og håbe er, at håb viser mig en vej fremad. Jeg vil dele et ønske med min sponsor og bede om hjælp til at ændre det til håb.

Accept og perspektiv

Når vi praktiserer accept, lægger vi afstand til vores reaktioner og reflekshandlinger

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

For mange af os er alt en udløser når vi er nyclean. Vi er ren impuls. Reaktive. Beskyttende. Ustyrlige. Besidderiske. Personen ved siden af os sidder for tæt, selv hvis der er en tom stol imellem os. Lyset er for skarpt ... på et møde med stearinlys. Vi fik et knus og nu kan vi lugte hans deodorant. Vi beklager os over disse ting til alle der vil lytte. Eller vi går aldrig tilbage til det møde.

Selvom det er svært at acceptere, drejer hele verden sig ikke om os. Ofte kender vores behov for at fikse, styre og kontrollere ingen grænser. Heldigvis lærer bedring os dette: Mens vi er magtesløse over vores addiction, andre mennesker og vores følelser, er vi ikke magtesløse over vores handlinger. Vi har et valg. Oftere end vi bryder os om, opfører folk sig ikke som vi kunne ønske, situationer udvikler sig ikke som vi kunne have forestillet os, og livet … tja, livet kan stå i vejen for vores planer. Et biluheld, fladlus, et brud, en dårlig deodorant.

Selv med noget tid i bedring, kan vores første instinkt være at reagere negativt og impulsivt. Vores sponsor kan give os den mest indsigtsfulde og kærlige feedback der er tilbudt en addict siden tidernes morgen, og før han er færdig, affærdiger vi ham, "jeg ved det, jeg ved det, jeg ved det!" Eller en sponsee fortæller os at hun dater en kvinde med 72 cleandage, og vi flipper ud på hende og påpeger, uden at tøve, 17 af hendes karakterdefekter.

Med tiden lærer vi at tage en pause. Vi skaber distance mellem vores impulser og upassende reaktioner. Vi gør intet, siger intet, sender intet, før vi har vendt det med en betroet ven. Vi trækker vejret dybt, og bevarer jordforbindelsen. Vi beder om vejledning. Nogle af os praktiserer endda en ekstrem accept: Alt er som det skal være.

Mens jeg stræber efter anerkendelse af, hvilken rolle accept spiller i min heling og sindsro, vil jeg tage en dyb indånding før jeg beslutter, hvad jeg vil gøre, sige eller sende.

Årvågenhed og Anden Tradition

Vi er nødt til at holde øje med vores passion, for at den ikke skal blive til selvretfærdighed, og holde øje med vores uenigheder, for at de ikke skal blive bolig for modvilje mod vores fæller. Årvågenhed er et indre arbejde.

Vejledende principper, Tradition To, "I service"

At praktisere årvågenhed kan være som at holde sig vågen: At skabe rum og plads i stilhed for at ære nogle værdier, så som de åndelige principper som giver os frihed og sindsro. I vores bedring betyder årvågenhed opmærksomhed på vores følelser, tanker og handlinger, således at vi kan fange os selv, inden vi glider ind i gammel adfærd og mønstre. Basis Tekst minder os om, at "vi er hinandens øjne og ører." Vores sponsor og andre NA-medlemmer kan hjælpe os med denne årvågenhed ved at påpege vores fælles værdier, når vi glemmer dem eller bliver blinde i vores egenrådighed. Vi har brug for hinandens årvågenhed.

Vores årvågenhed er også vigtig i NA-service. Vi bestræber os altid på at være tro mod vejledningen fra vores traditioner, arbejde på at bevare vores sammenhold, vores anonymitet og fokusere på vores hovedformål og så videre. Mange af os er gået igennem en eller flere faser i NA-service, hvor vi har følt vores traditioner har trængt til fornyelse, og at vi selv var de helt rigtige kandidater til at forestå denne. Et medlem fortalte: "Jeg ringede til helpline og udgav mig for at være aktiv, for at se om jeg kunne fange dem i at lave fejl. Så spurgte min sponsor, om ordet "bedrag" er et af vores åndelige principper? - Jeg blev ret flov"

Vores traditioner vejleder os til at gøre vores bedste for NA, og vi har hver især et ansvar for at forblive årvågne og udtrykke os samvittighedsfuldt. Nogle gange vil dem, der er uenige med os, beskylde os for at være bedrevidende og egenrådige. Andre gange føler vi, at vi ved bedre – at NA ikke vil overleve hvis ikke vi redder det. Tradition To minder os om at have tillid til den Højere Magt som kommer til udtryk i vores gruppesamvittighed. NA er et *vi*-program, ikke et *jeg*-program – i stedet for at agitere for vores traditioner eller holde øje med vores fællers fejl, udtrykker vi os samvittighedsfuldt, tydeligt og direkte og lægger derefter resultatet over til en magt større end os selv.

Jeg kan være årvågen uden at blive bedrevidende og egenrådig: Mine holdninger og meninger er blot en blandt mange. Jeg vil give mine fæller det rum og den plads vi alle fortjener: Plads til at begå de fejl, vi lærer og udvikler os af.

Tro på programmet og hinanden

Troen er det, der får os til at gøre benarbejdet, selv når vi ikke kan se meningen
Livet som clean, kapitel 1, "Vokseværk"

Mens vi var aktive, havde mange af os ingen problemer med at leve efter princippet, "handl først, spørg senere". Vi gjorde, hvad vi var nødt til at gøre, for at holde vores misbrug ved lige og havde dermed en form for tro på det kaos det medførte. Denne tro på det der er nødvendigt at gøre, kan være svært at bringe med ind i vores bedring, især som nyclean. Hvorfor er det så svært for mange af os at bringe troen med ind, når vi kommer til NA? Måske er det fordi vi ikke vidste hvad vi havde brug for? Vi troede vi havde fundet det i stofferne og total afholdenhed fra alle sinds- og stemningsændrende stoffer virkede umuligt. Ja, vi ønsker et bedre liv, men hvem gør ikke det?

Det bliver foreslået at vi går til møder. Laver service. Læser litteratur. Ringer til en fælle når vi føler os usikre. Beder en om at være vores sponsor, så han eller hun kan føre os igennem de Tolv umulige trin. Vi tænker også, *det virker for dig, men hvad hvis det ikke virker for mig? Og hvorfor er du så sikker på det vil virke for mig?*

Mange af os vil sige at beviserne er mange. Her er en stor gruppe af addicts, som ikke har brugt i dag, som har holdt et møde, der startede og sluttede til tiden. De delte styrke, håb og erfaring. De havde også udfordringer i løbet af deres dag, men forblev clean alligevel. De var glade for hinanden og fejrede hinandens cleantime med taknemmelighed. Og når nogen talte, udtrykte de fleste tillid og tro på programmet og fællesskabet.

På et tidspunkt traf vi en beslutning om at gøre fodarbejdet, uden helt at kunne se hvor det ville føre os hen. Hvorfor? Fordi nogle af os er så desperate, at vi er villige til at gøre hvad som helst for at fjerne smerten. For andre er det en spontan åndelig opvågnen, et moment af klarsyn. Mange af os tager små skridt og har mange små åndelige opvågninger. Andre finder et enkelt menneske, de kan stole på. Og atter andre holder fast i deres oprørskhed, og oplever så at fejre deres et år, fem år og kvarte århundrede clean. Uanset hvad, der end får os til at træffe beslutningen, er det for mange af os første gang, vi kom til at tro.

Vi hører at mere vil blive vist, og det vil det! *Jeg ser så mange beviser rundt omkring mig på, at NA virker. Jeg har blot brug for en lille smule tro, en dag ad gangen, til at holde mig på vejen mod bedring.*

Vi har brug for villighed hver dag

Gennem en kombination af desperation og mod,
lidelse og håb, finder vi villighed.
Vejledende Principper, Tradition Tre, "Indledning"

Vores villighed til i Trin Et at indrømme, at vi er addicts som er magtesløse overfor vores addiction, er forbundet med vores villighed i Tradition Tre til at blive medlemmer af NA. De er to sider af den samme overgivelse. Modstand, tvivl og frygt kan udskyde vores oprindelige overgivelse til at søge hjælp med måneder eller år, ja selv årtier. Men i sidste ende kan det ikke hamle op med alle de følelser og oplevelser, der fører til beslutningen om at give slip og lade NA-fællesskabet tage imod os.

Vi har alle været nykommere i NA – måske er vi det lige nu. Uanset længden af cleantime vi har i dag, når vi læser dette, har vi delt erfaringer i aktiv addiction, som drev os til at prøve noget anderledes. Vi havde alle et øjebliks desperation – eller tusind – som førte os hertil. Uden tvivl har vi oplevet smerte og lidelse ved at bruge. Vi havde modet til at gå til et NA-møde for første gang. Og uanset om vi føler det i dag, følte vi i det mindste et glimt af håb for fremtiden. Al denne samlede erfaring giver os villigheden til at gå igennem dagen clean og værne om vores NA-medlemskab.

Det er ikke ualmindeligt for os at genoverveje vores medlemskab af NA på et eller andet tidspunkt. Vi kan blive såret eller opleve krænkelser fra et andet medlem. Der kan opstå en konflikt i vores hjemmegruppe eller i vores region, som gør os modløse. Vores deltagelse i Fællesskabet kan aftage, fordi vi har travlt med arbejde, skole og familie. Mange af os har taget tilbagefald og virkeligheden er, at det er der fortsat mange der vil gøre. Men vi kan overgive os igen – og igen og igen – og genforpligte os til NA, hvis vi er villige og hvis vi finder tilbage.

For at forblive clean, opleve det fulde potentiale af vores liv, i og udenfor NA, og beholde hvad vi har, så vi kan give det videre, behøver vi som minimum lidt villighed hver dag – uanset hvilke følelser, der fylder.

At leve op til den eneste forudsætning for medlemskab er den lette del. Jeg vil samle villigheden til at overgive mig igen og tage min bedring alvorligt i dag.

At være ægte

Vi føler os i højere og højere grad godt tilpas ved bare at være os selv.
Vi optræder i verden præcis, som vi er

Livet som clean, kapitel 2, "Forbindelsen til os selv"

Nogle medlemmer beskriver ægthed som "at være vores virkelige jeg i den virkelige verden."

Addiction gør vores verden mindre. Vores selvcentrerethed var så stærk, at vi fandt det sværere og sværere at vise interesse for det, der skete omkring os. Basis Tekst siger, " Vi lider af en sygdom, der viser sig på asociale måder," og mange af os indså med tiden, at vi levede et liv, der involverede minimal kontakt med andre – især enhver, der ikke brugte.

I bedring vokser vores forbindelse til verden omkring os. Ikke længere fanget af vores besættelse og tvang til at bruge stoffer, og fri af frygten for at blive udstillet som addicts, er de fleste af os i stand til at forfølge vores oprigtige interesser, på måder vi ikke kunne før vi blev clean. Vi bliver involveret i vores liv, i vores familier og i vores omgivelser.

Uanset om vi udforsker nye hobbyer, søger yderligere uddannelse eller tjener dem omkring os gennem frivilligt arbejde, opdager addicts i bedring, at vi kan følge vores passion og nysgerrighed, lige meget hvor den fører os hen. Som mennesker, der har været gidsler af sygdommen addiction i så lang tid, kan den nyfundne frihed til at udforske, hvad vi interesserer os for, lede os på uventede rejser.

At være ægte er ikke bare godt for mig – det er godt for verden omkring mig. For at blive forbundet med verden, vil jeg begynde med at forbinde mig med mine egne interesser og passioner.

At se vores ansvar i øjnene

Vi kan ikke længere give mennesker, steder og ting skylden for vores addiction.
Vi må se vores problemer og følelser i øjnene.

Basis Tekst, kapitel 3: "Hvorfor er vi her?"

Da vi brugte, skærmede fornægtelsen os fra at indse hvilken rolle, vi selv spillede i vores egen destruktion. Vi gav omstændighederne eller folk omkring os skylden for vores stofbrug. En sjælden gang imellem trængte noget lys gennem sprækkerne i vores fornægtelse. En sagte stemme inde i os sagde, "hvis du fortsætter med at gøre det du gør, vil du fortsætte med at få det du får." Da vi tumlede ind i NA-lokalerne, var selvbedrag blevet en del af os. Vi var måske blevet så vant til at bebrejde andre, at det krævede en indsats af os for at opdage denne tankegang og endnu mere arbejde for helt at forstå konsekvenserne.

Den personlige status hjælper os til at forstå vores forskruede opfattelse af virkeligheden. Vi afdækker "vores del" – ikke mere, ikke mindre – og tager ansvar for det. Ja, vi har måske såret nogen med vilje. Lige så tit var vores intentioner gode, eller i det mindste meget menneskelige. Vi forsøgte at klemme en følelse af tryghed og mening ud af en usikker verden; vi anbragte os i situationer hvor vi kunne blive såret, eller vi klyngede os til andre i håb om, at de kunne frelse os fra os selv. At forstå mønstrene i vores tankegang og adfærd hjælper os til at genkende dem, når de popper op igen, som de meget tit gør.

Nogle af os har overlevet ubeskrivelige traumer. Vi har virkelige, følelsesmæssige sår fra krig, fysiske eller seksuelle overgreb, naturkatastrofer eller ekstrem fattigdom. Vi kan ikke bebrejdes for disse horrible oplevelser. Vi lærer at leve med vores traumer på vores egen måde og ofte med hjælp fra ressourcer udenfor NA. Vores ansvar begynder, når Trinene viser os, at der er behov for en ekstra indsats. Virkelig heling kræver mod og vedholdenhed.

Bedring giver os muligheden for at kende os selv, følge vores egen samvittighed, og tage ejerskab for *vores del* i stedet for at bebrejde kræfter udenfor os selv. Vi tager ansvar og høster frugterne der kommer fra at være tilregnelige i vores handlinger: Vi er i stand til at føle hele spektret af menneskelige følelser og klar til at møde livet på livets betingelser.

Jeg vil ikke gemme mig bag sygdommen addiction i dag, jeg vil heller ikke skyde skylden på andre i mine omgivelser. Jeg vil praktisere ansvarlighed ved at acceptere min del i problemerne og min rolle i løsningen.

Deltagelse, service og Syvende Tradition

Som medlem af en NA-gruppe, tager vi del i udviklingen af en samvittighed omkring hvordan gruppen lever op til sine forpligtelser og deltager i livet i det større Fællesskab.

Vejledende Principper, Tradition Syv, "Til medlemmer"

Hvem af os har ikke følt os som offer for omstændighederne indimellem? I aktiv addiction gjorde vi det måske til en kunst at bebrejde udefrakommende kræfter for vores problemer. Det er sandt at nogle situationer udenfor vores kontrol afstedkommer strabadser og vanskeligheder, men nu har vi valgmuligheder til rådighed. Bedring lærer os at tage aktiv del i en løsning, begyndende med at tage personligt ansvar for vores handlinger og deltage i NA-programmet.

Vi tager også ansvar for Fællesskabet ved at deltage i diskussioner og beslutninger, som påvirker vores grupper og serviceenheder. Hver af os må beslutte for os selv – i samråd med vores Højere Magt og vores sponsor – hvilket niveau af deltagelse, der føles rigtigt for os. "Jeg opdagede, at når jeg deltog mindre og fik mindre information," huskede et medlem, "jo mere tænkte jeg i 'os' og 'dem'. "Når jeg optrapper min deltagelse, føler jeg, at der kun er 'os'." Der er en grund til, at vi ofte taler om service som en del af Tradition Syv, og ikke kun de penge vi giver. Når vi giver vores tid gennem aktiv deltagelse, praktiserer vi en form for selvforsyning. Ifølge en addict: "Bedring er ikke en tilskuersport. Vi får dét retur, som vi lægger ind i det."

Den praktisering af deltagelse, som vi lærer i NA, har en tendens til at vise sig i andre områder også. I vores familie, på vores job – jo mere vi deltager, jo mere føler vi at vi er en del af, vores stemme tæller, og der tages hensyn til vores ønsker. Vi er ikke bare offer for omstændighederne mere, vi deltager aktivt i løsningerne.

Når jeg passivt observerer livet, service og bedring, snyder jeg mig selv. I dag vil jeg dukke op og deltage.

Sindsro bringer afklarethed

Sindsro betyder ikke, at vi ikke kommer ud for dramatiske oplevelser. Sindsro giver os afklarethed til at kunne magte dem.

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

"Ahhh sindsro. En permanent tilstand af fredfyldthed, tilfredshed og respekt. De af os, der har været clean et stykke tid, svæver rundt i et åndeligt fly, som nykommere kan stræbe efter og vil nå, ved at gøre præcis hvad der bliver foreslået" – delte ingen nogensinde.

Uheldigvis – og ikke overraskende – fungerer livet i bedring ikke sådan, fordi livet bliver ved med at vise nye sider. Vi oplever nogle spændende øjeblikke, såvel som dem der er skræmmende, fornøjelige og sørgelige. Og masser af grå dage, hvor tingene egentlig er ok, men dramaet i vores hoved fortsætter. Men der er gode nyheder i horisonten: Vi kan håndtere livet, fordi uanset hvad der dukker op, har vi lært i fællesskab, at vi kan komme igennem hvad som helst, og at praktisere sindsro kan hjælpe.

At praktisere sindsro er at handle bevidst, for at nå et sted med harmoni, hvor vi kan rumme os selv nok til at holde fokus, vise vores taknemmelighed og handle med omsorg og omtanke. Nogle gange er det at stå stille når tankerne iler, andre gange er det at holde tankerne i ro når alt omkring os er kaos. Det kan være så enkelt som at trække vejret. Sindsro giver os tid og plads i op- og nedture. Det kan være stilheden i addicthjerne-orkanens øje. Men det handler ikke altid om ro; nogle gange handler det om ægthed, at føle, hvad vi føler, og at have det ok med det.

Sindsro er et redskab til afklarethed. Når vi står overfor en svær beslutning – hvilket for mange af os er hver eneste beslutning – kan vi bede om sindsro. Nogle gange viser den rette vej sig. Andre gange kan vi justere urealistiske forventninger og erkende, at vi har nok viden til at komme videre. Vi kan kaste os ud i det ukendte, fordi vi i dag har redskaberne til at håndtere det.

Hvor kan jeg stoppe op, tage en indånding og kigge efter afklarethed i løbet af dagen? Hvor kan jeg finde et øjeblik til at mærke mine følelser og vide, at jeg er ok?

At praktisere velvilje

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"

Lad os begynde med en ubekvem sandhed: Vi er dømmende fordi vi er mennesker. Mennesker vurderer og sammenligner sig med hinanden. Vi kan være besidderiske og partiske. Helt oprigtigt afhang vores overlevelse engang af det. Læg den selvcentrerede natur i addictionen til vores menneskelighed, og tilføj noget vi er passionerede omkring (såsom NA-fællesskabet) – så kan vores fordømmelse blive et våben til at kontrollere NA-relaterede emner, som også betyder noget for andre medlemmer.

Vi kan imidlertid skrue ned for vores fordømmelse. Med den justeret, kan vi lære at møde mennesker og situationer uden at aktivere vores kæmp-eller-flygt instinkter. Vores første tanke kan stadig være dømmende, men bedring giver os valgmuligheder i vores adfærd. Det er vores handlinger, der tæller mest.

Når vi har noget cleantime og serviceerfaring, er det fristende at fortælle medlemmer, grupper og servicekomitéer hvordan tingene hænger sammen. Men at have viden og indsigt giver os ikke autoritet. Gruppesamvittighed er altid stærkere end individuel samvittighed. Nogle gange – til vores store overraskelse – bøjer nyere medlemmer sig ikke for de af os, der har været med i et stykke tid, men bidrager med indsigt og forslag som gruppen før har overset.

At praktisere princippet om velvilje betyder ikke at vi tier stille. Vores holdninger tæller. At praktisere velvilje sikrer, at de holdninger ikke tæller mere eller mindre end andres. Vi lytter til andre, tvinger ikke resultatet til at være efter vores ønsker, tillader andre at begå fejl (ja, selv dem vi allerede har lavet) og anerkender, at vores fæller vil det samme som vi vil: forblive clean og bringe budskabet på den mest effektive måde der er mulig.

Velvilje kalder på vores hovedformål. Den tjener den fælles velfærd i NA, ikke vores ego.

Jeg vil udvise en holdning af velvilje over for andre ved at dele min erfaring, ikke diktere resultatet – og ved at demonstrere åbenhed over for andres forslag.

Vågne op til service

At hjælpe kærligt er at leve åndeligt. Først tager vi, så giver vi, derpå deler vi.

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

I Narcotics Anonymous ankommer vi og opdager, at vi er den vigtigste i lokalet. For mange af os er denne forestilling skræmmende, men nogle af os nyder at blive behandlet som rockstjerner.

Vi modtager en hvid nøglering, og går en sejrsrunde i tredive dage i træk – *inklusiv weekender.* Vi deler på alle møder, lige til klokken lyder (hver gang) og undrer os højlydt over, hvad vi laver her "med alle jer … ikke for at fornærme nogen". Vi fortryller vores fæller med vores teori om forskellen mellem ydmyghed og ydmygelse. De må kunne lide hvad de hører, for de siger, "kom igen". Vi finder en sponsor og tuder dennes ører fulde af en detaljeret opgørelse. Sponsoren samler os op i halvvejshuset og køber os et måltid efter mødet. Sponsoren siger ikke så meget, men lytter helt bestemt!

I takt med at vores status som den vigtigste person fortager sig og farven på vores nøglering skifter til orange, foreslår sponsoren at vi lytter mere i stedet for at tale så meget, at vi påtager os mødeforpligtelser der ikke tiltrækker opmærksomhed, og at vi rækker ud til nykommeren. Vi får en blå seks måneders nøglering, og spørger vores sponsor om H&I-service. "God ide" er svaret. Vi tænker, at der er tilfredshed med vores initiativ, selvom der ikke bliver sagt noget om det. Vores bravaldersnak ændrer sig. Vi får highfives og varme kram fra medlemmer der anerkender, hvor godt vi gør det. Det føles unægtelig godt, men at være der for andre addicts føles endnu bedre.

Vores historie fortsætter. Vi lyser op i mørket med et år og bliver sort-og-guld med to. Vores forpligtelse i service øges. Vi bliver inviteret til at deltage i vores bedring og dele vores erfaring, styrke og håb. Vi begynder at have denne underlige nye følelse, som vi ikke helt kan sætte fingeren på. Over en middag – denne gang for vores regning – prøver vi at beskrive denne følelse for vores sponsor: "Det er noget med at have værdi, måske blandet med noget taknemmelighed…? " Vi kæmper for at finde de rette ord.

"Hmmm," siger vores sponsor. "Lyder til at du måske er ved at vågne op.

I dag vil jeg spørge: "Hvordan kan jeg yde kærlig service?" Jeg vil lytte efter svaret og handle, for det er sådan jeg vil leve mit liv.

Finde en følelsesmæssig balance

Vi er nødt til at finde en balance mellem at fornægte vores følelser og lade dem overvælde os; vi ønsker ikke nogen af disse yderligheder.

Vejledninger i Trinarbejde, Trin Ti, "Hvad vi føler kontra hvad vi gør"

"Følelser er ikke virkelighed, men det er virkeligt, at vi føler," delte et medlem, som mange andre også har delt. "Og i bedring betyder vores handlinger mere end vores følelser."

Vi hører en eller anden version af disse talemåder på møder temmelig ofte. At gøre "det rigtige" selv når denne handling går imod hvad vi føler, er helt sikkert en værdi blandt mange medlemmer. Men skal vi bare lade være med at udtrykke følelser – især dem der vejer tungt i bagagen, såsom vrede, frygt og skam? Nix! Engang imellem vil vi alle, bevidst eller ej, lade disse følelser sive ud og bruge dem som våben mod os selv eller andre.

At ramme balancen mellem at undertrykke vores følelser og lade dem overvælde os, er ikke ens for alle addicts i bedring. Mange af os er følelsesmæssige missiler, hvad som helst kan fyre os af, og alle på vores vej vil også mærke nedslaget. For andre er strategien at undgå følelserne – vi vil hellere fornægte, fornægte, fornægte.

Og selvom det er sandt at vi skal være på vagt når vi lader vores følelser styre vores handlinger, skal vi ikke fornægte at *følelser er virkelige.* De er også forbigående, og derfor foreslår andre medlemmer måske at vi tager en pause, trækker vejret dybt, skriger ned i en pude, og/eller deler med en anden addict om, hvad vi føler.

At søge følelsesmæssig balance er en øvelse, ikke en tilstand vi opnår og forbliver i. Som med alt andet i bedringen, er der ingen perfekt måde at praktisere følelsesmæssig balance, uanset hvor meget vi forhandler eller holder øje. Vi er ikke selvprogrammerende robotter, som kan opliste en perfekt række af ægte følelser, der ikke har for mange uhensigtsmæssige udsving. Heldigt for os og dem omkring os er vi clean, og vi kan læne os op ad redskaberne i NA for at hjælpe os med ikke at implodere eller eksplodere.

Jeg vil øve mig i at udtrykke mine sande følelser på en konstruktiv måde og ikke lade dem styre mine handlinger.

Den enkle, uvurderlige gave vi deler

Den enkle, uvurderlige gave, vi giver hinanden,
er anerkendelsen af vores menneskelighed.

Vejledende principper. Tradition 8, "Indledning"

Når vi er nye i Narcotics Anonymous lokaler, virker det som om alle taler et sprog vi ikke helt forstår. Alle lader til at kende tingenes orden, oplæsningerne, bønnen til sidst. Nyclean (eller med et ønske), er vi allerede umådelig utilpasse, når vi bliver opmuntret af en til at dele om hvad der sker med os – *i et lokale fyldt med fremmede?* Vi aner ikke hvad vi skal sige, men vi prøver alligevel. Folk i lokalet nikker energisk til os, som om de forstår os. "Tak for det du delte," er der en der siger i en pause. "Du hjalp mig virkelig i dag. Jeg er glad for du er her." *Dette er anderledes.*

"Jeg ved ikke engang hvad helvede jeg lige sagde!" svarer vi. "Jeg aner ikke hvad jeg laver." Mere energisk nikken. *Hvad er der galt med disse mennesker?*

NA praksis med at forblive "altid ikke professionelle," som vores Ottende Tradition siger, antyder at vi er perfekt i stand til at levere et budskab om bedring – selv før vi er helt klar over hvad vi gør. Vi behøver ikke professionel træning eller oplæring for at dele på et møde. Vi behøver ikke at kende al NA jargon eller kunne passager fra vores litteratur udenad. Vi begynder at tage imod nykommere, mens vi selv stadig er nykommere. Afhængigt af hvor vi bor, kan vi blive opfordret til at være sponsor før vi er igennem vores første hele omgang af Trin. Som addicts i bedring, er vi allerede eksperter – os alle – fra den ældste oldtimer til den nyeste nykommer.

Der er skønhed og enkelhed i den terapeutiske værdi af en addict der hjælper en anden. Et ønske om at stoppe med at bruge får os frem til døren, og vores menneskelighed giver os kapacitet til at lytte og forstå, at dele hvad der er i vores hjerter og vores sind, at være gavmilde, og, afgørende, acceptere gavmildheden fra andre. Hver af os finder frem til vores ekspertise som addicts i bedring, når vi accepterer vores vilkår som addicts og begynder at bruge vores evner.

Princippet om enkelhed er på linje med NA's forpligtelse til anonymitet: Uanset hvem vi er, fortjener vi hinandens anerkendelse af, at vi mennesker og værdige til kærlighed og påskønnelse. Som NA-medlemmer giver vi hinanden den enkle gave at være del af noget større end os selv. Uvurderligt. Enkelt. Gratis.

I dag vil jeg gøre mit bedste for at påskønne mine fællers menneskelighed og dele min egen. Det er alt jeg behøver at vide om hvordan jeg gør.

Bidrage med vores kreativitet

Nogle af os opdager, at vi har talenter, vi kan bidrage med til samfundet på andre måder f.eks. vores kreativitet, vores empati eller vores addict-evne til at fokusere på én ting, til den er fuldført.

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

I NA bliver vi ofte mindet om hvordan stoffer ødelagde vores liv og hvordan vores medfødte evner i sidste ende ikke kunne vinde over vores sygdom. Da vi brugte, derimod, troede mange af os, at de stoffer vi brugte var grundlæggende ansvarlige for de positive bidrag vi gav til verden. Stoffer gav muligheden for at vi var trygge i at udtrykke os socialt, kunstnerisk og seksuelt. De hjalp os til at falde i søvn om natten og vågne op om morgenen, så vi kunne være der for vores børn efter arbejde og før skoletiden. Stoffer gav os knivskarpt fokus og øgede vores produktivitet på jobbet, hvilket glædede vores arbejdsgivere og lindrede vores usikkerhed. Alligevel endte vi med at bryde sammen. Som et medlem udtrykte det: "Jeg troede jeg var højfunktionel, men det viste sig at jeg bare var høj."

I begyndelsen da vi var blevet clean, var vi rædselsslagne for at vores præstationer ville lide under det og at vi ville skuffe alle andre. Uden stoffer tror vi at vi ikke længere er kreative mennesker eller at vi er talentløse distanceblændere der aldrig har været det. Vi tvivler på at vi vil være i stand til at fungere, for ikke at tale om at færdiggøre noget til tiden. Vil vores familie stadig elske os, for vi vil helt sikkert være mindre sorgløse og sjove? Og hvad med sex?

I takt med vi heler begynder vi at forstå, at den dybe brønd af kreativitet, empati og fokus, kommer af at udvikle et mere ærligt forhold til os selv og en forbindelse til en Højere Magt. Vi lærer at anerkende og frisætte – bare en lille smule – vores behov for perfektion og bekræftelse. Vores forventninger til os selv bliver mere realistiske, og det giver os mere integritet i måden vi bidrager til livet. Vi fokuserer den spildte energi væk fra sammenligningen med andre, hen imod at være til tjeneste for andre addicts og dem vi elsker. Og vi opdager måske nye talenter og evner vi aldrig vidste vi havde.

Jeg ved jeg har noget at tilbyde verden. Hvis jeg ikke ved hvad det er, er jeg villig til at spørge om hjælp til at finde ud hvad det er. Hvis jeg allerede ved det, lad mig så søge vejledning til at give det med ydmyghed og gavmildhed.

Tilgivelse og processen med at gøre det godt igen

Vi tilgiver os selv, vi tilgiver andre, og vi finder fred –
uanset hvad andre måtte tro og tænke om os.

Livet som clean, kapitel 5, " At gøre godt igen og forsoning"

Mange af os ønsker at springe direkte til Trin Ni og undskylde over for dem, vi har såret, i håb om at opnå deres tilgivelse. Vi ønsker desperat at slippe af med vores skyld og skam. Vi er måske overbevist om, at det at få andre til at tilgive os, åbner en genvej til at have det bedre med os selv. Vi bliver mindet om, at trinene kommer i en rækkefølge af en årsag, og at gøre det godt igen handler mere om at ændre vores adfærd end om at komme med undskyldninger. På trods af trang til at finde en genvej og få en hurtig belønning, overgiver vi os til erfaringens visdom. Vi arbejder os igennem de første otte trin, før vi prøver at gøre fortidens fejl gode igen.

Det tiden giver os, gør os klar til processen med at gøre det godt igen. "Jeg ville lyve hvis jeg sagde at jeg ikke håbede på at blive tilgivet," mindedes et medlem. På trods af denne længsel, fokuserer vi på at rydde op i vraggodset og ændre vores adfærd. Nogle mennesker vil aldrig tilgive os, men uanset hvad, kan vi tilgive os selv. Vejen mod selv-tilgivelse starter med, at vi forpligter os til at arbejde med de Tolv Trin. Ved at gøre dette, etablerer vi en ny måde at leve på. Vi fokuserer på de ting vi kan ændre, især os selv.

Med tiden vil en ny sund adfærd bringe en følelse af fred til vores sind. Tilgivelse er ikke en afgrænset proces – jo mere vi giver, jo mere virker det til, at vi får. "I takt med at jeg tilgiver, vokser jeg i kærlighed og medfølelse og jeg bevæger mig fremad på min åndelige rejse," delte et medlem. Vores handlinger styrker vores forpligtelse til Narcotics Anonymous og til os selv. Vi bliver mindre bekymrede for, hvem der anerkender vores udvikling eller hvordan det bliver modtaget, når vi gør det godt igen. Vi hviler i den fred vi har fået indeni og tilbyder lidt mere tilgivelse til os selv og verden.

I dag vil jeg tillade Trinene at forme mine valg og min adfærd. Jeg vil nyde den fred jeg finder i denne nye måde at leve på og række ud efter mere, når jeg praktiserer tilgivelse af mig selv og andre.

Rummelighed og vores fornemmelse af at høre til

Vores mangfoldighed styrker og bekræfter realiteten i vores enkle budskab. På tværs af alle vores forskelligheder, virker det samme enkle program.

Vejledende principper, Tradition 5, "Ord for ord"

NA's enkle budskab er, at en hvilken som helst addict kan stoppe med at bruge, miste trangen til at bruge og finde en ny måde at leve på. *En hvilken som helst addict.* Vi har bevidnet at programmet virker, for os selv og for addicts alle steder fra, både dem der helt tydeligt ligner os og dem som er forskellige fra os. Tradition Fem slår fast, at en gruppes hovedformål er at bringe NA-budskabet til den addict, der stadig lider, når som helst, det kan være en nykommer eller et mere erfarent medlem.

Mens de fleste af os anerkender dette som sandhed, er det ikke en selvfølge. Rummelighed, som alle de åndelige principper, kræver arbejde. Det kræver øvelse og en grad af selvbevidsthed. "Vores forskellighed er vores styrke" er bare et slogan, med mindre vi tager skridt til aktivt at inddrage hinanden, byde hinanden velkommen og huske hinanden, dele og lytte til hinanden. Næsten os alle kommer ind i NA med følelsen af at være anderledes og adskilt, ikke en del af. Vores opgave som medlemmer er at forsøge at bygge bro over denne adskillelse.

Selvom det er sandt, at vi lider af den samme sygdom, er vi ikke ens som mennesker. Når vi ser anderledes ud – og også føler det - kan det være en udfordring. Et mangeårigt medlem beskrev sin erfaring således: "Jeg kom ind til et møde og der var ingen der lignede mig. Jeg spurgte, 'hvor er mit slæng?' og et medlem svarede, 'de er på vej. Du må blive her, så du er her, når de kommer.' Det fik mig til at føle mig inkluderet og at jeg havde et formål."

Det vil være godt for os at huske, at der er mange ting der definerer os og vores værd. Ærlig talt, nogle af os har privilegier og ressourcer, som andre ikke har. Selvom vi siger "Det betyder ikke noget her," er vi nødt til aktivt at blive ved med at vise dette til nykommerne. Vi er alle ansvarlige for Femte Tradition. Vi må aldrig tage den for givet. Et medlem skrev: "Sygdommen ønsker at vi fokuserer på vores forskelligheder. Bedringen hjælper os til at værdsætte mangfoldighed, se ud over vores forskelligheder og vide, at vi hører sammen."

Hvordan gør jeg "vores forskelligheder er vores styrke" til handling? I dag vil jeg kigge efter en mulighed for at vise andre medlemmer, at de hører til.

Overgivelse til forandring

Overgivelse betyder at have åbensindetheden til at se tingene på en ny måde og villigheden til at leve et anderledes liv.

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

Forandring har et forfærdeligt rygte. Det er skræmmende og kan gøre vores liv mindre forudsigeligt. Mange af os ankommer til NA og ved helt sikkert, at vi ønsker at ændre de ydre aspekter af vores liv: Forbedre vores helbred og vores økonomi, videreføre vores uddannelse, skabe en karriere. Sund fornuft siger at "forandring er en indre opgave," og det giver også mening for os. Vi ønsker at forandre vores sindstilstand og holde op med at skøjte mellem forstyrrende tanker og total stilhed. Vi vil elske at skrue ned for lydstyrken af den negative knevren i vores hoved.

Så bliver vi oplyst om at den indre opgave ikke kun er fysisk: *NA er et åndeligt program.* Denne erkendelse får mange af os addicts til at føle, at vi endelig er kommet hjem. For nogle af os, er dette tidspunktet hvor vi ønsker at styrte ud af døren og aldrig vende tilbage.

Men vi bliver. Vi bliver fortalt, at det at leve efter åndelige principper dybest set betyder, at være ærlig, åbensindet og villig. Selv om vi ikke har levet sådan, kan vi se værdien af disse principper, og de fleste af os *ønsker* at blive sådan. Når vi arbejder med programmet, bliver det efterhånden normalt at sige sandheden, frem for at være undvigende eller have hemmeligheder. Vi bliver åbensindede overfor andre perspektiver i stedet for at holde fast i de anskuelser og den adfærd som bragte os hertil. At blive villige til at få en sponsor, deltage i møder, skrive nogle trin og forpligte os *er* overgivelse til programmets åndelige aspekter. Opnår vi gradvis frihed.

For de af os med mere cleantime, er det ikke anderledes. At være åbensindet og overgive os til forandring fortsætter med at være nødvendigt, hvis vi ønsker at bevare vores sindsro. Vi kan blive helt firkantede eller totalt ustrukturerede i vores program. At forblive forbundne til NA minder os om at anvende hvad vi har lært og forblive åbne for at lære mere.

Forandring er uundgåelig. Jeg kan vælge at kæmpe imod det eller overgive mig til det. Overgivelse har et godt omdømme heromkring. Jeg tror jeg giver det et forsøg.

Altid stræbe efter integritet

Integritet er den konsekvente anvendelse af åndelige principper, uanset omstændighederne.

Det Virker, Tradition To, "Anvendelse af åndelige principper"

Vi anerkender at den ultimative autoritet i NA-grupper er en kærlig Højere Magt, som kommer til udtryk i vores gruppesamvittighed, ifølge Tradition To. Alligevel betror vi, på godt og ondt, almindelige dødelige – og ikke mindst addicts – at føre vores beslutninger ud i livet. For at gøre det rigtigt efter denne Tradition, er det vigtigt at vælge betroede tjenere der demonstrerer "alle de personlige karakteregenskaber der forbindes med en åndelig opvågnen," ifølge Fjerde Koncept. Vi vælger sådanne ledere og vi udvikler os til sådanne mennesker i takt med, at vi lever clean, og arbejder med Trinene.

Som betroede tjenere, gør vi vores bedste for at praktisere integritet, når vi udfører vores forpligtelser. Ja, det er store ord, men Trinene forbereder os godt. Nogle vil endda sige, at integritet er det åbenlyse bevis på, hvordan arbejdet med de Tolv Trin forandrer os. "På det tidspunkt Trin Tolv lærte mig, at jeg skulle 'praktisere disse principper i alt hvad jeg foretog mig,'" sagde et medlem med stolthed, "var jeg parat til at gøre lige præcis dette. Jeg er kommet langt!" Vi bliver til personer med karakter og rygrad, den slags mennesker, der gør det rigtige, selv når ingen holder øje med os.

Selvfølgelig begynder den virkelige indsats med karakteropbygning længe før, vi kommer igennem alle Tolv Trin. Det er måske mest tydeligt når vi er i Trin Seks og Syv, som giver os et nøje indblik i nogle af vores dybt indgroede dårlige vaner. Prisen vi betalte for at leve på denne måde blev skarpt trukket op i vores selvransagelse. Vi ved, hvad vi ikke ønsker. Nu tager vi imod muligheden for at identificere og praktisere sundere og mere åndelige måder at tackle situationer, når de opstår i alle vores forhold.

Og praktisere, det gør vi. Ligesom så meget andet i bedringen følger vores tanker og karakter den kurs, vores handlinger udstikker. Vi kan tænke på de rigtige handlinger som frø, der – med tiden – får os til at vokse til et bedre menneske. Vi laver gode ting, praktiserer god adfærd og bliver mennesker med integritet.

Uanset omstændighederne, hvem der kigger eller hvad der er bekvemt, vil jeg overholde mit nye adfærdskodeks i dag.

Vurdere hvornår vi skal handle

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"

Livet med aktiv addiction var for mange af os en kamp: Vælge side mellem vindere og tabere, trække os i frygt fra alle konflikter, eller tryne andre for at få hvad vi ønskede. Vi har en tendens til at bringe denne adfærd med ind i bedringen. Nogle af os konfronterer og udfordrer mere end vi engagerer os og lytter. Et medlem delte: "Jeg medbragte en forhammer i alle mine forhold, jeg følte det var min pligt at tvinge min holdning ind i enhver diskussion. At vælge mine kampe var udelukket."

I takt med, at vi modnes i bedring og undersøger vores adfærd gennem trinarbejde, regner de fleste af os ud at "vi" i NA ikke betyder "mig og alle, der er enige med mig." Når vi fremsiger "vi" versionen af sindsrobønnen på vores servicemøder og gruppesamvittighedsmøder, inviterer vi sund dømmekraft ind i processen. Vi beder om mod, accept og visdom til at vejlede os. I stedet for at gå ind til servicemøder som gladiatorer i arenaen, koncentrerer vi os om at fremelske nok ydmyghed til at værdsætte og lære af hinanden. Vi opbygger tillid til andre og bliver mindre optaget af at få vores vilje. Vi anvender denne nye adfærd i alle relationer.

Vi kan bruge sindsrobønnen til at blive bedre til at prioritere vores tid og energi. Vi kan skelne mellem, hvornår det vil være bedst at fokusere vores anstrengelser på at ændre de ting, vi kan, acceptere de ting, vi ikke kan ændre og give slip, når andre vil tage en anden retning end vi vil. Vi kan spørge os selv, om vi lader os fange af mindre detaljer, frem for at holde blikket på det store billede og på hvor vi kan bidrage med positive indspark.

"Nogle gange er det mest værdifulde valg at sige ingenting, træde til side og lade andre træde frem," fortsatte medlemmet. "På andre tidspunkter, vil ærlig selvvurdering føre mig til at vælge en bestemt 'kamp.' Men nu prøver jeg at nærme mig konflikterne i mit liv med åndelige principper fra mit arsenal og undgå forhammeren". Denne strategi kan bruges på mange områder i vores liv: Være sponsor, forælder, kæreste, medarbejder, bilist og selvfølgelig, i NA-service.

Ikke alt er en kamp værd. Hvor kan jeg bruge min energi i dag så jeg bidrager til andres velvære? Hvilken situation, som ikke tjener mig eller andre, kan jeg trække mig fra

At praktisere lighed

Det betyder ikke noget, hvem der er giveren, eller hvem der er modtageren. Vi er alle lige berettigede til at bede om eller tilbyde, og uanset hvor vi er i denne udveksling, nyder vi godt af den.

Livet som clean, kapitel 7, "Service"

"Når du ringer, får jeg sandsynligvis mere ud af det end du gør," har mange sponsorer sagt. Den slags udtalelser er helt i tråd med nogle af de paradokser, der nævnes i vores litteratur, såsom at beholde hvad vi har ved at give det videre eller elske os selv mere ved at tænke mindre på os selv. Nogle medlemmer har sågar udtrykt ubehag ved det hierarki der antydes med begreberne *sponsor* og *sponsee.* "Jeg er hverken hævet over eller foran mine sponsees," delte en sponsor. "Jeg går vejen sammen med dem, og har samme gavn af dem som de har af mig."

Princippet om lighed er et højt ideal og ikke et, der kommer automatisk til de fleste af os. "Det er smukt og ambitiøst at sige at vi ikke udelukker nogen," sagde et medlem. "Vores ædle mål kræver praktiske strategier, så vi har brugbare skridt at tage, hvis folk føler sig udstødte eller mindreværdige." I vores grupper kan disse brugbare skridt være at tænke på særlige handlinger, der hjælper til at alle addicts føler sig velkomne og inkluderede. Oprette en greeterpost eller spørge, om der er udenbys gæster, er et par enkle eksempler på hvordan nogle grupper prøver at inkludere alle.

Som enkeltpersoner kan det være lidt sværere at praktisere lighed. Vores selvcentrering kan forsøge at fortælle os, at fordi vi har mere cleantime og har arbejdet med flere Trin, har vi en undskyldning for at fornægte vores lighed med andre medlemmer. Et medlem delte: "Jeg startede med at bruge service som en egoforstærker og klappede mig selv på ryggen for at hjælpe disse stakkels addicts. Min erfaring med bedring er måske værdifuld, men det betyder ikke, *jeg* er mere værdifuld end andre addicts. Hvis jeg ikke stadig lærer, har jeg problemer."

Medlemmet med 40 år eller 40 timer clean deler måske lige efter hinanden, og vi ved aldrig, hvem der vil sige det vi har brug for at høre. Jeg vil praktisere ligeværd i hvordan jeg deler og lytter i dag.

Finde vores passion og formål

Der sker noget nyt, når vi bevæger os ind i bedring motiveret af passion, håb, og begejstring. Vi bliver sluppet fri i vores eget liv.

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

Nogle af os brugte den første tid i bedringen i NA på at fokusere på hvad vi var fanget i og hvad vi undslap – tvang, isolation, fremmedgørelse, desperation – frem for at være opmærksomme på hvad vi ønskede for vores liv. Vi ser med det samme at folk i NA har opnået en vis frihed fra konsekvenserne af addiction, og håbet får os til at komme igen. Det varede ikke længe før vi indså at mange addicts i bedring får meget mere end frihed fra addictionens bur – de får frihed til at udforske livet i verden udenfor buret.

"Da jeg brugte, sad alle interesser på bagsædet bortset fra min sygdom," skrev et medlem. "På et af mine første møder, hørte jeg en addict dele om at tage ud i naturen for at vende tilbage til bjergbestigning efter 15 års pause. Jeg var ikke interesseret i bjergbestigning, men ideen om at slippe fri og ud i naturen lød spændende for mig. Jeg besluttede at finde min egen passion."

Det er det, der sker i bedringen: Vi generhverver evnen til at forfølge vores interesser. Bjergbestigning, sangskrivning, reparere gamle biler – vi får vores liv tilbage. For mange af os, er drivkraften og spændingen til at forfølge vores egne interesser, udsprunget af vores passion for bedring og for at bringe budskabet. Et andet medlem skrev: "Jeg var tændt på livet uden stoffer i begyndelsen af min bedring. Så snart jeg havde nok cleantime, inviterede folk mig til at dele på H&I-paneler alle steder, og jeg følte, jeg havde et formål. Efter flere år, hvor jeg tænkte, at verden var fyldt med trusler, begyndte jeg at se muligheder alle steder."

Hvor addiction begrænser os og gør vores verden mindre, åbner bedringen verden. Hvilke muligheder er der i min horisont i dag?