

At finde en åndelig balance

Vi husker på at sætte programmet i første række og respektere vores egne begrænsninger. Vi bestræber os hver dag på at forblive åndeligt velafbalancerede.

Livet som clean, kapitel 3, Bevidst kontakt.

Addicts, både i og uden for bedring, er tilbøjelige til at tænke og handle ekstremt. Mange af os opdager et behov for personlige grænser ved at overgøre ting. Selv i bedring er for meget af det gode sommetider bare *for meget*. Et medlem delte: "Jeg brugte tolv timer frivilligt på service i merchandiseboden på konventet. Det virkede dengang som en god idé, men jeg var mindst lige så stresset som på mine mest hektiske arbejdsdage. Set i bakspejlet gik det op for mig, at jeg havde misforstået, hvad det vil sige at sætte programmet først."

Det almindelige forslag om at sætte programmet først er ikke beregnet til at presse os til at give og give og give endnu mere. Måske kan vi tage én vagt i merchandiseboden, måske endda to, men vi behøver bestemt ikke tage seks vagter på bekostning af vores velbefindende. Selvom service er en nøgleingrediens i vores bedring, kræver balance, at vi er opmærksomme på meget mere. Åndelig vedligeholdelse kræver tid og forpligtelse.

Mange af os udvikler rutiner, som hjælper os med at forblive åndeligt centrerede. De bliver hjertet i vores personlige bedring og kilden til vores åndelige balance. Vi kommunikerer med en Højere Magt på den måde, der nu engang virker for os. Vi "lytter" ved at stilne sindet gennem meditation, tage en tur på motorcyklen eller lytte til en nykommer på en café før mødet. Vi deler vores håb og vores smerte med andre medlemmer, i en dagbog eller med universet.

Når vi holder et afbalanceret program i centrum af vores liv, er vi bedre rustet til at navigere i livet på livets betingelser. At praktisere balance betyder ikke, at vi er på rette åndelige kurs hele tiden; det betyder snarere, at vi lægger mærke til, når vi er ude af kurs, og gør noget for at rette op.

Jeg vil lytte til min krop, mit sind og min ånd for at finde mine egne grænser og udforske, hvordan jeg tuner ind på åndelig balance i min bedring.

Dagens Åndelige Princip

MARTS

Selvaccept og følelsen af at høre til

Vi lærer at acceptere og elske den, vi er, hvad enten vi føler, at vi "passer sammen med" dem omkring os eller ej.

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

I alt for lang tid ønskede vi at være enhver anden, fordi vi ikke havde det godt med at være dem, vi var. Mange af os følte, at vi ikke passede ind nogen steder. Og det er ikke anderledes, når vi først kommer til NA. Vi sammenlignede vores indre med andres ydre og drog de sædvanlige konklusioner. Det eneste vi kunne se var forskellene – og ingen så ud som vi havde det indeni. Ikke at vi havde den fjerneste ide om, hvem vi var eller hvordan vi overhovedet havde det.

Som der står i *Livet som clean*: "... var vores identitet bygget på en fantasi: en fantasi om, hvem vi kunne være, ville være, burde være, eller endda om hvem vi var engang..." Med umådelig lidt selvindsigt, var det svært at knytte bånd til andre mennesker. Vores evne til at dele med eller relatere til andre var i bedste fald begrænset. Vi retfærdiggjorde at holde medlemmerne en armslængde fra livet med antagelser baseret på gamle overbevisninger og ydre fremtoning. Det ydre var det, der syntes at betyde mest. Et medlem delte: "Jeg beskyttede den skræmte lille pige indeni med pigge og læder. Jeg kiggede efter andre med et lignende skjold og tænkte, vi måske kunne være alene sammen."

I bedringen lærer vi at handle os til bedre tænkning. Vi begynder med at efterligne andre personer, vi beundrer, og begynder at tilegne os ny adfærd, der ser ud til at være passende. Vi gør det næste rigtige, velvidende at vi ikke behøver at føle os okay for at være okay. Vi lærer at praktisere kærlighed som et åndeligt princip ved ganske enkelt at lytte til andre medlemmer.

Nogle gange lærer vi at elske og acceptere andre, mens de konfronterer deres største udfordringer – det nye medlem, den nylige enke, den canceroverlevende, forældre der kæmper for at få deres børn hjem. Vi relaterer til deres indre: deres sorg, deres kamp og deres sårbarhed mens de deler deres smerte. Øjeblikke som disse bringer os tilbage til vores menneskelighed. Omstændighederne i vores egen elendighed kan have været meget anderledes, men vi skaber forbindelse gennem følelser.

Vi giver slip på vores gamle idéer om at passe ind, eller "matche" dem omkring os. Grundlaget for vores forbindelser løftes til et højere plan. Hvem har brug for at passe ind når vi hører til? Vi lærer at praktisere kærlighed og accept af os selv og andre lidt dybere i denne trygge havn af sammenhold.

Jeg vil undersøge mine idéer om at passe ind, og kassere nogle gamle tankemønstre. I dag vil jeg praktisere princippet kærlighed ved at lede efter muligheder for at forbinde mig med andre medlemmer.

At sætte vi før jeg med anonymitet

Som følge af Tolvte Tradition bliver "jeg"et til "vi". Det åndelige fundament bliver mere vigtigt end nogen gruppe eller noget individ.

Basis Tekst, kapitel 6, Tradition Elleve.

Takket være de Tolv Traditioner er alt, hvad der sker i NA, skabt af os og for os. Et medlem, der var nykommer dengang Basis Tekst blev skrevet, delte, at dette var en af de kvaliteter ved NA, som fik hende til at blive: "Med seks måneder clean deltog jeg i et gruppesamvittighedsmøde. Vi diskuterede ændringer i Basis Tekst, og sekretæren lagde vægt på at spørge mig, hvad jeg syntes. Da vidste jeg med det samme, at NA var unikt."

Anonymitet opfordrer os til at forsøge at forblive anonyme i vores service til NA, men det kan nogle gange være sværere, end det lyder. Medlemmer, som har startet et nyt møde, kommer måske til at høre andre kalde det "den-og-dens møde". Det kan tage tid at ryste sådan et mærkat af mødet, uanset hvor mange gange den-og-dens siger: "Det er et Bare for i dag møde, ikke mit møde!"

Andre gange føler vi os måske mindre tilbøjelige til at praktisere anonymitet i vores service. Det er nemt at sidde fast på en bestemt servicepost eller rolle, vi har haft, og nogle af os bliver tilbageholdende med at lade andre træde til og tjene. "Jeg havde et H&I-panel i næsten et årti, og et medlem med fem års cleantime mødte op til underudvalgsrådet og tilbød at overtage panelet. Underudvalgsformanden kiggede direkte på mig og spurgte, om jeg var klar til at praktisere det åndelige princip, rotation. Selvom noget i mig havde lyst til at gøre modstand, vidste jeg, at det var tid."

Grupper og serviceenheder har også brug for anonymitet. Et medlem, der tjente på områdeniveau, delte: "Vores område var lige ved at forlade vores region på grund af modvilje. Området brugte timer på at debattere et regionalt forslag og sendte et hårdt 'nej'. Så vedtog regionen det alligevel! Vi var sure, men vores område tog det op igen og besluttede, at vi havde mere brug for vores region end for at få 'ret'."

Anonymitet betyder nogle gange at være villig til at give slip. Vi kan være samvittighedsfulde og sætte en ære i at yde vores bedste, men derefter giver vi slip. Vi gør vores del og lader en magt større end os selv tage sig af resultatet.

Mine bidrag til NA er vigtige, fordi de berører addicts liv. Jeg kan tjene uden at insistere på at få min vilje, og jeg kan træde til side, så andre også får en chance for at tjene.

Når vi beslutter os for ikke at se verden gennem et slør af modvilje og selvretfærdiggørelse, kan vi se den, som den er, og finde skønhed i den, selv når den viser tænder. Hver dag er fuld af muligheder for enten at flygte fra virkeligheden eller at stå frem og leve.

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

En gammel talemåde siger: "Frygt gør ulven større, end den er." Hylet fra den store, stygge fiktive ulv – som symboliserer livets udfordringer – truer os på afstand, selv i bedring, og gør os modtagelige for modvilje. Vores forbedrede følelsesmæssige sundhed kan endda øge vores bevidsthed om hylene. Livet kan bestemt være skræmmende, men i dag har vi redskaber og valg. Vi behøver ikke længere at leve i rædsel. Bedringen tillader at slutte fred med rationel frygt, frigøre os fra modvilje og stå ansigt til ansigt med livet på livets betingelser.

Under arbejdet med Trinene begynder vi at få øje på, hvordan vores frygt formede vores reaktioner på livet, både i fortiden og i nutiden. Vi indser, hvordan vi dækkede over vores frygt med modvilje, fantasi, fortvivelse, vrede eller en følelse af berettigelse. Vi lærer, hvordan vores utilstrækkeligheder hænger sammen med vores frygt og provokerer os til enten at skubbe mennesker væk eller holde fast i dem for enhver pris. Vi manipulerede, mobbede eller trak os tilbage fra virkeligheden, kun for at ende med at føle os mere og mere isolerede og finde vores liv mere og mere uhåndterlige.

Selvom vi er clean i dag, dukker frygten stadig op. Vi hører ulven hyle: *Hvorfor mig? Kan jeg klare denne opgave? Er jeg værdig til kærlighed?* I stedet for at lukke ned eller skubbe eksistentielle spørgsmål væk, åbner bedringen os for en anderledes tilgang. Vores usikkerhed behøver ikke længere at dominere vores syn på livet, styre vores måde at tænke på eller diktere vores adfærd. Vi kan være til stede i modgangen og finde mening og skønhed i livets udfordringer, med klarhed og formål.

Både håb og frygt beder os om at tro på noget, der endnu ikke er sket. Begge dele kan have indflydelse på, hvordan vi opfatter vores tilstand og vores fremtid. Efter bedste evne vælger vi håb. Hvis frygten får ulven til at virke større, kan vi måske sige, at håbet gør ulven tam. Livets udfordringer bliver en smule mindre skræmmende, når vi tillader håb at forme vores syn på verden og påvirke vores reaktioner.

Jeg vil konfrontere en af de fiktive ulve i mit liv og lade håb inspirere mig til mod og positiv handling.

Vi holder krampagtigt fast og forveksler vores forsøg på at få kontrol over alle aspekter i vores liv med årvågenhed i vores bedring. At give slip ser forskelligt ud på forskellige tidspunkter i vores bedring.

Livet som clean, kapitel 1, Vokseværk.

Som med karakterstyrker eller -defekter, har mange åndelige principper en bagside. For meget af det gode kan føre os ned ad en utilsigtet vej. At praktisere årvågenhed er ideelt set at være reflekterende og reel omkring vores fremskridt, at holde øje med hvordan vores program balancerer med vores øvrige liv, og holde et vågent øje med mulige faldgruber. Men bagsiden af årvågenhed kan måske være, at vi oplever at være bange for forandring endnu engang, eller desperat forsøger at regne alle tænkelige fremtidige scenarier ud. "Jeg ser på årvågenhed som et hegn, der beskytter mig mod fare," sagde et medlem i sjov. "Jeg ved, at det er ved at løbe af med mig, at jeg er ved at blive overdrevent årvågen, når jeg konstant maler hegnet om, forstærker det med mere og mere materiale, så jeg lige kan kigge ud men ingen kan kigge ind, og derefter patruljerer området 24/7. Det eneste jeg egentlig behøver er hegnet."

Årvågenhed er ikke lig med kontrol. Det er en bevidsthed, vi kan praktisere dagligt, der minder os om alvoren af denne sygdom, og rædslerne af vores sidste tid som aktive. Og denne årvågenhed rækker selvfølgelig ud over fortiden til vores nutid: Lige meget hvor lang cleantime vi har, tjener vi bedst vores bedring og vores velbefindende ved at forblive åbne og fleksible. Vi sørger for at have medlemmer tæt på, som vil hjælpe os med at være ansvarlige og advare os, hvis vores hegn er blevet for lavt, eller er bygget for højt så ingen kan komme ind.

Selvom vi er clean i dag, er vi stadig magtesløse overfor mange ting. Vi gør ikke os selv nogen tjeneste ved at have urealistiske forventninger, eller være overdrevent opmærksomme på hvordan andre arbejder med deres program. Vi fejler ikke, hvis vi ikke praktiserer principperne perfekt. Vi kan ikke bygge en uigennemtrængelig fæstning mod fare, udfordringer eller forandringer. Vores mål er at forblive clean i dag, handle på det, der ligger foran os, og give slip på resultatet.

Jeg vil sørge for at afbalancere min årvågenhed med overgivelse, villighed og åbensindethed. Jeg vil tage mig af mit "hegn" – men ikke gå i besættelse over det. I hvert fald ikke i dag.

Gruppen er afhængig af sine medlemmer og medlemmer er afhængige af at gruppen er tro mod sit formål.

Vejledende Principper, Tradition Fem, Åndelige principper.

Vores gensidige afhængighed og dens betydning bliver tydelig, når vi reflekterer over vores gruppeservice. Vi kommer til at se, hvordan vores hovedformål nærer vores fælles behov. "Jeg har brug for gruppen, og gruppen har brug for mig", som et medlem udtrykte det. Samlet set skaber vores individuelle bidrag en frugtbar atmosfære, hvor bedring blomstrer. Og vi blomstrer også i takt med at vores støtte til de nødvendige opgaver med at opretholde en gruppe, hæver vores personlige bedring op til et højere niveau.

Vores egen mavefornemmelse inspirerer måske nogle af os til at involvere os i service. For andre kommer inspirationen af at blive trængt op i en krog af et erfarent medlem fra vores hjemmegruppe, som ikke lader os stikke af efter at der bliver sagt "Vi har gruppesamvittigheds møde i dag!" Lige meget hvad, der får os til vores første gruppesamvittigheds møde – eller et andet servicemøde – kan NA-service lære os en hel del om gensidig afhængighed. Som gruppe kan vi ikke fungere uden at medlemmerne udfører de nødvendige opgaver. Som individer kan vores bidrag til disse opgaver hjælpe os med at fungere bedre og opmuntre andre til at hjælpe med at bringe budskabet. At tilbyde vores tid, indsats, opmærksomhed og perspektiv – og inddrage andre medlemmer – holder os i live og fokuserede på vores hovedformål.

"Jeg havde mindre end to måneder clean, da jeg var til mit første gruppesamvittigheds møde," delte en addict. "Gruppen stemte om forslag til Verdensservicekonferencen, og de spurgte om min mening, og sagde at nykommerens perspektiv var vigtigt. Det faldt mig ind, at der var hjemmegrupper som denne over hele verden, der taler om de samme emner og som deler deres perspektiver – jeg følte mig dybt forbundet med NA."

Uanset om vi diskuterer globale eller lokale emner i fællesskabet, er vores stemmer som medlemmer og som grupper vigtige. Hver del af vores Fællesskab gør sit, så vi, som medlemmer, har et sted at deles om at bringe budskabet om håb og bedring. Vores fælles velfærd nyder godt af ethvert bidrag vi yder og enhver forpligtelse vi påtager os. At omfavne gensidig afhængighed giver energi til sammenhold og styrker vores eget velbefindende.

På ethvert givent tidspunkt oplever en nykommer eller erfarent medlem et eller andet sted det selvsamme budskab, som reddede mit liv. I NA-service er jeg en del af det.

Igen og igen ser vi medlemmer, der kommer fra rivaliserende lande eller områder, fra forskellige religioner eller familier, komme til at elske og have tillid til hinanden i NA.

Vejledende Principper, Tradition Ti, Afsluttende eftertanke.

Vores Traditioner gør det muligt for NA at samle addicts fra alle samfundslag i ét enkelt Fællesskab. Vi bemærker ofte, hvordan addiction ikke diskriminerer, så det bør vi heller ikke. Tradition Tre sikrer en åben politik for medlemskab, og Tradition Ti hjælper os med at lære at efterlade vores bagage ved døren, når vi samles om bedring. Sammenhold, anonymitet og fælles velfærd – vores Traditioner er rige på principper, som vejleder os til bedre at kunne rumme hinanden "uanset hvad".

Det lyder alt sammen godt i teorien, men det er handlingerne, der virkelig betyder noget. Ligesom i NA lægger mange andre organisationer stor vægt på principper som sammenhold og accept; de optræder i deres formålsbeskrivelser og kan inspirere til principbaserede handlinger i varierende grad. Det kommer selvfølgelig ikke os ved. Vi holder fokus der, hvor det bør være: på det, der sker i NA. I vores grupper og serviceenheder og som individer, omfavner vi da de principper, vi har så kære? Efterhånden som vi forbliver clean og bringer budskabet, bliver forbindelsen mellem vores erfaring som addicts i bedring, vores hovedformål og NA sammenhold meget tydeligere.

En betroet tjener fra H&I skrev: "Jeg lavede service i et fængsel sammen med et par andre medlemmer, og vi lavede sjov med at være karakterer fra en dårlig tv-serie – et tidligere bandemedlem, en pensioneret strisser og mig, en forsvarsadvokat. Vi delte sammen et par gange om måneden i nogle år, og nu har vi et bånd for resten af livet."

Uanset hvilke forskelligheder vi har, vil det at bringe budskabet samle os på en helt særlig måde. Vi addicts er unikt kvalificerede til at hjælpe andre addicts. Vi har selv været der! Det hjælper nykommeren til at have tillid til vores budskab – og vokse til også at have tillid til os – på trods af vores forskelle på overfladen. At dele og tjene sammen med andre medlemmer hjælper os med at styrke den tillid. Vores budskab er virkelig et bånd, der knytter os sammen, og stærkere end det, der kunne adskille os.

At bringe budskabet er et bånd af at dele, tjene og være i bedring sammen. Jeg vil have tillid til det bånd med mine addict fæller i dag.

Vi definerer os selv gennem vores valg.*Livet som clean, kapitel 2, Forbindelsen til andre mennesker.*

Ingen af os valgte at få sygdommen addiction. Vi valgte heller ikke selv vores opvækst, de demografiske grupper vi hører til, vores identitet eller kultur, eller at have et bestemt sæt af karakterdefekter (og -styrker). Disse aspekter af os selv fortæller ikke hele vores historie, ikke engang tæt på. Denne sandhed ophæver heller ikke ansvaret for vores personlige selvbestemmelse, vores frie vilje til at tage beslutninger, som på mange måder måske er påvirket af disse karaktertræk. Personlig selvbestemmelse er at have evne og villighed til at handle på egne vegne. For en addict i bedring er målet for personlig selvbestemmelse at have evne og villighed til at gøre det, mens vi lever efter de åndelige principper – i modsætning til den selvcentrering, der drev mange af vores beslutninger i aktiv addiction.

Gennem de Tolv Trin i NA undersøger vi de kort, vi har fået på hånden, og hvad vi gjorde med disse. Dette arbejde åbner mange døre for os til at træffe bevidste valg, der stemmer overens med vores sande værdier og et større formål. "I Trin Fire fik jeg den åbenbaring, mange af os får, hvor jeg indså, at det at holde fast i min modvilje var et valg, som holdt mig tilbage," skrev et medlem. "Og min erfaring med Trin Syv viser mig, at når jeg er lige ved at handle på en utilstrækkelighed, har jeg et valg. For mig er selvbestemmelse det øjeblik af nåde, hvor jeg beder: 'Hjælp mig med at vælge anderledes, fordi jeg vil leve anderledes.'"

Vi er det, vi gør, og ikke det, vi føler eller tror, vi er. Vi er ikke kun det, vi viser udadtil eller føler indeni. Vi kan være venlige uden at føle os venlige. Vi kan føle os venlige uden at handle på det. Vores valg afspejler vores prioriteter – hvordan vi behandler menneskene i vores liv (fra vores sponsor til en eller anden vi ønsker at date, til en tjener på en café), hvordan vi bruger vores tid og penge, hvordan vi opfører os, når ingen ser det. Vi lever ikke længere på autopilot eller indirekte gennem andre; vi har fået skåret ud i pap, hvem vi i virkeligheden er, og kan træffe beslutninger, der afspejler den version af os. Vi er selvbestemmende, ansvarlige for vores egne følelser, ord og handlinger. Og præcis ligesom ingen kan "få os til" at gøre noget som helst, kan vi heller ikke tage beslutninger for andre.

Min selvbestemmelse, min villighed, mit valg. Så hvad prioriterer jeg i dag, som afspejler det liv, jeg ønsker at leve?

Et fuldt og helt liv er et kreativt udtryk for kærlighed til vores Højere Magt. At være fuldt levende, vågen og ærlig om, hvem vi er, er en gave til os og fra os.*Livet som clean, kapitel 3, Åndens kreative virke.*

Jo længere vi forbliver clean, desto rigere bliver vores liv. Vi forfølger vores passioner og lader dem føre os derhen, hvor de vil. For nogle af os betyder det at tage en uddannelse, starte en karriere eller stifte familie. For andre handler det om at forelske sig, tjene samfundet eller endelig få tid til at anlægge en have eller tage ud i verden. Opgaven med at afdække disse passioner – hvad end de måtte være – er som en arkæologisk udgravning. Vi graver vores personlige kreativitet frem, en egenskab, der længe har været glemt og begravet af vores aktive addiction.

Vores forhold til en Højere Magt giver os modet til at opdage og omfavne vores sande jeg og giver stemme til vores drømme. Rejsen gennem Trinene former vores forståelse af både vores Højere Magt og os selv. Vi finder ud af, hvem vi er, hvem vi ikke er, og hvordan vi sætter den ene fod foran den anden for at blive dem, vi ønsker at være. Vi giver slip på gamle identiteter, der ikke længere passer til os. Vores overlevelse afhænger ikke længere af at skubbe folk væk. Vi er frie til at være vores sande jeg og parate til at udforske de finurlige særheder, det medfører. Vi finder ofte beslægtede sjæle i lokalerne – andre medlemmer, der er lige så begejstrede som os over klassiske biler, tegneserier, strikkeopskrifter, indiefilm, underlige festivaler eller hvad vi nu ellers måtte interessere os for.

Vi overlever ikke længere blot vores omstændigheder. Vi er faktisk fulde af liv og lysvågne, klar til at opleve alt, hvad verden har at byde på. En af de største gaver i bedringen er evnen til at omfavne os selv, som dem vi er, og åbne vores hjerter for dem omkring os.

Jeg vil udforske mulighederne for at vise, hvem jeg er, på kreative måder i mit NA-fællesskab og styrke min relation til min Højere Magt i processen.

Ved at give slip på den ide, at vi absolut skal forstå, hvorfor tingene sker, eller hvordan det hele hænger sammen, får vi friheden til at nyde åndelige oplevelser uden at bekymre os om, om vi nu også gør det på den rigtige måde.

Livet som clean, kapitel 2, Forbindelsen til en Højere Magt.

Addicts er indsigtsfulde mennesker – eller sådan opfatter vi os selv. Da vi var aktive, kunne vi tage steder hen, vi aldrig havde været før, nemt skaffe stoffer eller finde nogen at bruge sammen med. Vores intuition og indsigt tjener os ofte godt i bedringen, især i takt med at Trinene hjælper os med at forbedre vores evne til at skelne mellem egenrådighed og samvittighed. At lære at kende forskellen kan være en udfordring, fordi vores sygdom taler til os med vores egen stemme. Friheden fra sygdommen afhænger af dette. Ved at øve os, og med hjælp fra andre addicts i bedring, styrker vi, kontakten til vores intuition og samvittighed. Vi får friheden til at træffe bedre valg, og vores liv forbedres.

Tillid til processen – og til vores samvittighed – kan være skræmmende. Hvordan kan det at lægge stofferne fra sig få besættelsen til at forsvinde? Hvordan kan vi være sikre på, at vores sponsor ikke deler vores status med alle? Hvad sker der, hvis vi giver slip på den defekt, der har beskyttet os? Vi bryder os bare ikke om at stå uden svar.

Trin To i vores Basis Tekst fortæller os: "Vi kan bruge denne Magt længe før vi forstår den." Et medlem delte: "Jeg er forblevet clean med en Højere Magt, som jeg ikke forstår, i over 25 år – og jeg er ved at være okay med aldrig at forstå den. Det virker stadig!"

Uanset, hvor indsigtsfulde vi er, er vores indsigt begrænset. Der er bølgelængder af lys, som ikke er synlige for det menneskelige øje, og toner, som ikke kan høres af det menneskelige øre. Vi kan ikke kende helheden af alt. Når vi bliver okay med ikke at vide alt, kan vi flytte fokus hen mod det, vi faktisk føler, fornemmer og opfatter i nuet. Vi er frie til at være lige her, lige nu.

Det er okay, hvis jeg ikke kender alle svarene. Jeg vil nyde friheden til bare at være.

Vi gør vores bedste for at tage vare på dem, der er sårbare, uden at få andre til at føle sig uvelkomne.

Vejledende Principper, Tradition Tre, Til grupper

Mange NA-medlemmer har et kompliceret forhold til tryghed. Det kan fremkalde idéen om at "gå med livrem og seler" og dermed være knap så sej. På et dybere plan kommer nogle af os til NA uden nogensinde at have oplevet en ægte følelse af tryghed, eller har oplevet det kun for at få det revet fra os. Da vi brugte, var vi sjældent trygge – selv ikke alene i et rum med os selv. Nogle gange var vi vidne til eller oplevede forfærdelige ting, og den lidelse har efterladt sine ar. Så hvordan praktiserer vi tryghed som et princip i NA? Og hvordan stræber vi efter at skabe en tryk atmosfære af bedring, mens vi står fast på Tredje Tradition: at alle er velkomne?

Et medlem delte: "Tryghed for mig betyder at føle mig oprigtigt hjemme i verden. Det havde jeg aldrig følt, før jeg sad til et NA-møde." Den følelse af at høre til, at have fundet de rette mennesker, er dyrebare. Anonymitet betyder, at vi alle er lige i NA, og at vi respekterer hinandens privatliv, integritet og valg. Vi beskytter vores lighed ved at gøre vores bedste for at tilbyde ethvert desperat eller sårbart medlem et trygt sted at opnå bedring. Uden en vis følelse af tryghed er det svært at lytte og endnu sværere at deltage, og vi bliver mindre effektive til at bringe vores budskab om håb. Et fokus på tryghed styrker vores gruppes stabilitet ved at skabe sunde steder, der hverken tolererer grænseoverskridende adfærd eller driver krænkende medlemmer ud. *Alle* fortjener en chance for at opnå bedring.

Når NA er bedst, tilbyder det et sted, hvor vi kan være trygge og med tiden også føle os trygge. Det kan til tider være krævende; at skabe en tryk og indbydende atmosfære på vores møder, kræver ofte nøje overvejelser og bevidst handling. Når mobning, uvelkomne seksuelle tilnærmelser eller anden upassende adfærd truer med at underminere vores tryghed, inviterer vi en kærlig Højere Magt til at vejlede vores gruppes samvittighed. Sammen finder vi modet til at beskytte mod skadelig adfærd og sprede løftet om bedring til både den sårbare og til de af os, der stadig lærer en ny måde at bevæge os i verden på. Vi har tillid til processen og gør det næste rigtige.

Hvordan deltager jeg i at skabe og vedligeholde et trygt og imødekommende miljø for enhver addict, der søger bedring?

Når vi først begynder at tænke på bedring, tror mange af os ikke rigtigt, det er muligt for os eller vi forstår bare ikke, hvordan det vil virke, men vi fortsætter alligevel med Første Trin - og det er vores første erfaring med villighed.

Vejledning i trinarbejde, Trin Et, Åndelige Principper.

Tidligt i vores bekendtskab med Narcotics Anonymous tror mange af os, at afholdenhed alene vil være nok. Vi fortæller et medlem, som spørger os, om vi er begyndt på et samarbejde med en sponsor endnu:

"Åh, jeg har det fint, så længe jeg bare ikke bruger. Jeg har ikke lyst til at arbejde med Trinene, få en sponsor og alt det der!"

Medlemmet spørger: "Jamen, var du ikke villig til at gøre ting, du egentlig ikke havde lyst til, for at fodre din addiction? Så hvorfor ikke anvende den logik til at forblive clean og læse om Første Trin?" Det virker logisk for os, at disse problemer ikke har noget med hinanden at gøre; vi ved, hvad vi fik ud af at blive påvirket, men er usikre på, hvad Første Trin kan gøre for os. Det siger vi dog ikke, for vi er ikke i tvivl om, at dette medlem også har et svar på det.

"Godt så," siger medlemmet mens det knager i knolden, "Hvad så med det her: Er du villig til at blive villig?"

Det viser sig, at det er vi – fordi vi bliver ved med at komme tilbage.

De fleste af os finder rent faktisk villigheden til at begynde næste del af vores rejse. Nogle af os så hurtigt resultater af bedringsprogrammet i andre medlemmers liv. Vi ønskede at komme videre og var villige til at gøre hvad end det krævede. For andre kom villigheden, da vores ubehag overgik vores modvilje. Og der var nogle, som kun fandt den ved at tage endnu et tilbagefald.

At arbejde med Første Trin og se vores uhåndterlighed direkte i øjnene kan vække dybe følelser: skam, fortrydelse, anger, vrede, frygt og tvivl. Som respons sagde et medlem: "Bagagen fra vores fortid kan enten blive dødvægt eller brændstof." Vi ønsker ikke at blive holdt nede mere, så vi blev villige til at udforske vores byrder. Vi lærer at omdanne smerten fra vores fortid til brændstof – og så bruger vi det brændstof til at drive os selv fremad på vejen mod frihed.

Jeg vil ikke kun være afholdende. Jeg vil være i bedring. Jeg er villig til at begynde på – eller vende tilbage til – Første Trin, så ofte det er nødvendigt for at give brændstof til min bedring.

Ærlighed er en forpligtelse over for virkeligheden.

Vejledende principper, Tradition Et, I service.

Hvis ærlighed virkelig er en forpligtelse over for virkeligheden, så har vi addicts helt sikkert brug for hjælp på dette område. Mange af os har faket virkeligheden, så længe vi kan huske. Et medlem delte: "Vi har en tendens til ikke at se tingene, som *de* er. Vi ser dem, som *vi* er." Ofte er vores version af fortiden ikke nødvendigvis pålidelig. I dag kan vi blive forvirrede over, hvor meget vi skal dele af det, der foregår i vores sind – eller hvem vi skal dele det med – og vi ender måske med at dele alt for meget eller være unødvendigt direkte, når vi siger sandheden.

Ved at arbejde med de Tolv Trin forholder vi os til vores tidligere og nuværende forpligtelse over for virkeligheden. Gennem den proces bliver én sandhed tydelig: Uanset hvor meget vi prøver, kan vi ikke gøre noget sandt, som ikke er det. Fornægtelse kan være voldsom og holde os fast i at flygte i årevis, men i sidste ende er den ikke mere kraftfuld end virkeligheden. Et medlem sagde med et smil: "Virkeligheden vil altid indhente dig. Forhåbentlig er det kun din ægtefælle, staten eller et par håndjern – og ikke kapellet."

Vi bærer vores forpligtelse over for virkeligheden med os – både som hjemmegruppe-medlemmer og i service. Tradition Et opfordrer os til at tænke på Narcotics Anonymous' fælles velfærd, ikke kun vores egen. Vores forpligtelse over for virkeligheden kan blive udfordret af at skulle forholde os til de andre gruppemedlemmers virkelighed. Betyder det så, at vi alle har det samme syn på, hvordan vi sætter vores fælles velfærd først? Kort sagt: nej. Men det vi *kan* gøre er at forblive forpligtede til de åndelige principper i vores gruppe.

Der vil opstå kommunikationsproblemer og uenigheder. Vi kan begynde med at stå ved dette, tage ansvar som engagerede NA-medlemmer og imødekomme disse udfordringer. Som enkeltpersoner kan vi forpligte os til at indrømme, når vi tager fejl, eller når der er noget, vi ikke ved. Vi kan stå ved at udfaldet af en bestemt beslutning, virkelig betyder noget for os. Vi kan anerkende, at vi ikke husker hver eneste detalje fra fortiden, og at vi heller ikke kan forudsige fremtiden.

Når vi formår at foretage en ærlig selv vurdering og indse, at vores selvcentrering modarbejder vores ønske om at tjene, har vi taget et stort skridt i retning af at slippe fornægtelsen og i stedet omfavne virkeligheden.

I dag vedkender jeg mig mit engagement i at søge og udtrykke sandheden, respektere andres synsvinkler og holde mig til virkeligheden.

Efterhånden som vi bliver bedre til at være til stede uden vrede, modstand eller frygt, udvikler vi en følelsesmæssig modenhed, som vi ikke havde regnet med.

Livet som clean, kapitel 5, Familie.

Der findes en talemåde om addicts, som giver mening for mange af os: "Vores følelsesmæssige modenhed blev standset i den alder, vi havde, da vi begyndte at bruge". Selvom denne idé på ingen måde kan bevises, kan den være nyttig, når vi undersøger vores adfærd. De fleste af os kan genkende nogle ret umodne reaktioner på livet – både i vores aktive tid og tidligt i bedringen: at være udadreagerende, tage alting personligt og bekymre os om, hvad andre tænker om os. Selv for os med længere tid i bedring har vores forhistoriske hjerner stadig deres øjeblikke af "*spis eller bliv spist*". Vi kan reagere temmelig barnligt i visse situationer – især i familierelationer – uanset hvor lang cleantime vi har.

Videnskaben har mange bud på, hvordan vores hjerner og adfærd påvirkes af familierelationer, svigt og forsømmelse, traumatiske oplevelser og brug af stoffer. Selvom Narcotics Anonymous ikke forholder sig til videnskabelige resultater, søger mange medlemmer hjælp hos fagpersoner, der gør. Finder nogle af os hjælp udefra gavnligt? Absolut. Er det tilstrækkeligt til vores bedring fra aktiv addiction? Ikke ifølge vores erfaring. Selvom vi ikke har en mening om andre veje til bedring, holder vi os til den åndelige løsning, som NA tilbyder os: arbejdet med de Tolv Trin.

Gennem trinarbejdet identificerer vi vores egen rolle i tidligere konflikter i relationer og opnår en dybere forståelse for vores tendens til selvcentrering. Vi undersøger, hvad der stadig provokerer os i dag, og som får os til at reagere i vores nuværende relationer – med andre addicts i bedring, familiemedlemmer og personer uden for NA. Vi har uden tvivl rig mulighed for at ændre vores adfærd. Vigtigst af alt lærer dette os at fokusere på at være til tjeneste for andre som en strategi til at stoppe vores barnlige selvbesættelse i opløbet.

Uanset hvor gamle vi var, da vi begyndte at bruge, er vi alle under udvikling. Hvis vi bliver, kan vi vokse. Hvis vi bliver, kan vi *blive voksne*.

Jeg er på ingen måde et færdigt produkt, men i dag vil jeg forsøge at modvirke uhensigtsmæssige reaktioner i mine relationer med udgangspunkt i åbenhed, accept og mod.

Vi lærer at kende forskel på et princip, vi bliver nødt til at stå fast på, og en mening, som vi bare ikke har lyst til at give slip på.

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

Mange af os har brugt masser af energi på at benægte virkeligheden. Vi afbrød forbindelsen til vores sande følelser, undgik at træffe beslutninger og foretog handlinger, der tjente vores ego mere end sandheden. Mange af os overvurderede vores egne meninger – accepterede dem som uomtvistelige kendsgerninger – og så ned på andres perspektiver, der ikke matchede vores. Eller det modsatte: Meninger? Principper? Vi havde ingen. Dine var fine.

Vi har en stor opgave foran os i bedringen. Vi praktiserer dømmekraft, når vi træffer beslutninger, og bliver opmærksom på motiverne bag vores valg. Forsøger vi at stå fast på principper, gøre det der er nemt, eller retfærdiggøre den måde vi altid har gjort det på? Alt efter konteksten kan enhver af disse motiver være det rigtige. Citatet ovenfor begynder med "vi lærer" – en afspejling af vores udvikling gennem at praktisere dømmekraft. Læringen kommer gennem livserfaring, som at have forårsaget eller gennemgået smerte, undersøgt vores fejl og lært af dem – normalt efter mange runder gennem denne cyklus.

Nogle gange bliver vi styret af en mavefornemmelse. Vi taler det igennem med vores sponsor eller andre. Vi beder, mediterer og skriver om det. Vi læser kapitler i NA-litteratur for at finde vejledning. Vi gør vores bedste for at vurdere, hvor positivt en beslutning vil påvirke vores liv og dem vi elsker. Nogle gange ved vi bare det vi ved, uden nogen tvivl, på grund af en lignende erfaring fra tidligere. Men al denne søgen og skelnen er ikke en garanti. Vi kan gøre alt, hvad der står i vores magt, for at sikre, at vi står fast på principper frem for meninger eller tomme ritualer – og stadig ødelægge det hele.

Dømmekraft er at udvise god bedømmelse på baggrund af tidligere erfaringer og vejledning fra hinanden – men vi finder for det meste ud af, hvordan vi klarede os, når vi ser tilbage. Alt vi kan gøre er at handle ud fra de bedste intentioner og lade udfaldet blive, som det bliver. Resultatet er ikke op til os. Nogle ting må vi bare lægge over til vores Højere Magt.

Med øvelse bliver min dømmekraft bedre. Jeg vil gøre mit bedste for at tage den mest principbaserede beslutning og senere – med ydmyghed – lære af dette, uanset udfaldet.

Taknemmelighed og en følelse af dyb undren ændrer vores opfattelse.*Vejledende Principper, Tradition Et, Til medlemmer.*

"Du er stadig i live!" sagde hun, og lød helt overrasket. Det kan være en smule chokerende at møde en af vores bekendte fra gamle dage i NA's lokaler. "Jeg mener, jeg har set dette virke for en masse addicts – men *dig* – du var virkelig langt ude." Vi rødmer, idet vores selektive hukommelse sætter ind. "Jeg mener – *for fanden da* – du var helt væk, min ven. Men se dig nu! Din mor må være så glad for at have dig tilbage." Vi mærker endnu en bølge af stolthed – denne gang for vores bedring.

Chokket over at have set én, der "kendte os dengang", minder os om, at vi er kommet rigtig langt. Det er også en god påmindelse om, hvor fantastisk dette program er, og hvordan det virkelig kan virke for *en hvilken som helst* addict. Lige meget hvilket stof vi tog, og hvor det førte os hen, så er der hjælp at hente i NA.

At favne dette perspektiv gør det nemmere at se bort fra vores forskelligheder og i stedet sætte vores fælles velfærd først. Ydmyghed hjælper os til at se os selv ganske enkelt som medlemmer i et fællesskab af ligesindede. Vores taknemmelighed taler, når vi byder nykommeren velkommen, som har fundet vejen til møderne via en anderledes rute end den, vi tog. Lige gyldigt hvor åbenlys eller skjult vores aktive addiction var, har vi fundet den samme løsning i Narcotics Anonymous.

"Hvis NA kan virke for mig, kan det virke for hvem som helst," svarede vores hårdkogte addict. "Jeg ville ikke have det til at virke, men jeg er så taknemmelig for, at jeg tog fejl." Mens vi lytter til hinandens historier, bliver vi mindet om, at NA er for alle addicts. Når vi fortæller vores egen historie, husker vi, hvor vi kom fra, og får et glimt af, hvor vi er på vej hen. Ved at give slip på vores forbehold omkring medlemskab – både vores eget og andres – bliver det nemmere at overgive os til det sammenhold, som vores Første Tradition opfordrer til.

Med taknemmelighed for løsningen, som kan virke for en hvilken som helst addict med et ønske om at stoppe med at bruge, sætter vi sammenholdet først. Vi fokuserer på det, der betyder noget: dette simple program, som forandrer liv. Vores taknemmelighed for, hvad programmet har gjort for os hver især, forstærkes når vi tænker på NA's transformative kraft i livet hos addicts i bedring overalt i verden

Jeg vil reflektere over min rejse med taknemmelighed i dag og tage mig tid til at nyde den imponerende mangfoldighed og sprede budskabet om dette Fællesskab.

Nogle gange bagatelliserer vi de kampe, vi står over for, ved at kalde dem "luxusproblemer", men hvis vi ikke tager hånd om dem, kan det være, vi får et "luxustilbagefald".

Livet som clean, kapitel 6, At finde sin plads i verdenen.

I Narcotics Anonymous er vores hovedformål at bringe budskabet til den addict, der stadig lider. Cleantime gør os ikke immune over for smerte eller problemer, så enhver af os er berettiget til at være den addict på en given dag.

Men hvad nu, hvis budskabet ser ud til at gælde mindre for os, end det plejede? Vi har fået noget cleantime på bagen, og vores liv synes at fungere. Måske falder vi i nogle af de fælder, vi forbinder med at være et produktivt medlem af samfundet. Når vores ydre ser godt ud, og vi får mere cleantime på bagen, er vores problemer så virkelig så slemme, når vi sammenligner dem med dengang vi var aktive? *Næ – vi har det jo fint.*

Førsteverdensproblemer. Luxusproblemer. Overflodsproblemer. Vi kender dem alle sammen. Men vi har også hørt igen og igen, hvad der sker, når vi ikke håndterer vores problemer. Selvom vores udfordringer kan se anderledes ud i dag end dengang vi var aktive eller i begyndelsen af vores bedring, er vores sygdom stadig den samme. Ubehandlet kan den føre os til tilbagefald eller til den alt for velkendte tilstand – afholdende, men i elendighed. At have noget cleantime på bagen giver os ikke en undskyldning for at undgå vores problemer, fornægte at de eksisterer eller skamme os for meget til at gøre noget ved dem. Ja, nykommeren er den vigtigste på ethvert møde, og der er andre, der tilsyneladende er i værre tilstand end os og har brug for vores hjælp. Men at nedgøre vores egne kampe hjælper i sidste ende ingen. Smerte er smerte, lige meget hvem vi er, eller hvor vi er i vores bedring. Ligesom i begyndelsen er vi tilbøjelige til at undgå vores smerte og problemer, fordi vi helst vil undgå at tage ansvar. Forandring er hårdt.

Heldigvis er NA's løsning altid den samme. I sidste ende må vi bruge det, vi har lært tidligere: Vi er addicts, der prøver at holde os clean én dag ad gangen, og vi er værdige til medfølelse og støtte fra NA's fællesskab. Som altid er det vores ansvar at tage hånd om vores udfordringer, at bede om og tage imod hjælp, at genoptage bedringen og at skride til handling. Disse løsninger er ikke blot forgyldte – de er ægte guld.

I dag vil jeg ikke bagatellisere mine problemer for at undgå at finde en løsning. Jeg vil ikke anbringe mig selv i en anden kategori end andre medlemmer. Vi er alle ens, og vi har alle brug for hjælp ind imellem. Løsningen er den samme, uanset hvor længe jeg har været her.

Grupper blomstrer med den kærlige støtte fra addicts, der hjælper addicts. Vi styrker vores enhed ved at tage del i hinandens bedring.

Det virker, Tradition Et

Efter at have levet i kaos og frygt i så lang tid kunne den varme og indbydende atmosfære, vi fandt til NA-møder, være forvirrende i begyndelsen. Nogle af os tvivlede på, om vi var det forkerte sted. Vi så, at medlemmer sprang til og hjalp med at stille stole frem og hilste på hinanden med kram. Denne adfærd var ukendt og alligevel underligt tiltalende. Trods vores mistro ønskede vi at vide mere.

Nogle af os fandt på undskyldninger for at gå eller grunde til ikke at høre til, men vi kunne alligevel relatere. Et medlem fortalte: "Jeg hørte speakeren dele om den fortvivlelse, der fik hende til at ramme bunden. Hun satte ord på min egen frygt og fortrydelse. Det var et øjebliks klarsyn for mig: Jeg var ikke længere alene med mine kampe."

Det går op for os, at NA-medlemmer forstår desperationen og isolationen ved aktiv addiction, fordi de selv har været der. De fandt en udvej og en ny måde at leve på. Vi begynder at håbe, at den løsning, de har fundet, også vil virke for os.

Med tiden begynder vi at sætte pris på det, der engang forvirrede os. Vi bliver i stand til at værdsætte det, vi ser og hører til møderne. Vi følger de mere erfarne medlemmer i hjemmegruppen og hjælper med at opretholde gruppens sammenhold: Vi byder nye medlemmer velkommen, viser empati for hinandens kampe og fejrer milepælene i bedringen. Vi opdager, hvad sammenhold betyder for hvert enkelt medlem såvel som for gruppen – den måde, vi behandler hinanden på, bidrager til en levende atmosfære af bedring, hvor både medlemmer og grupper trives.

Gruppesammenhold begynder med en addict, der hjælper en anden. Jeg vil være en del af gruppesammenholdet, ved at tilbyde kærlig støtte til en fælle i dag.

Vi opdager, at vi kan være tilpasse i vores eget legeme, hvis vi er villige til at give slip – ikke i samme forstand som før ved bare at forsømme os selv, men ved at give os selv lov til at opleve friheden.

Livet som clean, kapitel 4, At give slip på os selv.

Uafhængighed kommer i mange former i NA. Den mest åbenlyse er friheden fra aktiv addiction. At vente på følelsen af, at vi virkelig kan træffe valg for vores eget bedste, uafhængigt af vores sygdom, kan virke som at stirre på en gryde, indtil den koger. Vi får en smule frihed, når vi stopper med at bruge stoffer, men vi får en større følelse af uafhængighed ved at deltage aktivt i vores nye måde at leve på. Vi går til møder, deler med andre addicts og læser i NA-litteraturen. Mange af os har delt, at vi ikke engang husker, hvornår vi mistede lysten til at bruge. "Jeg blev ved med at komme tilbage, og jeg fulgte det, der blev foreslået," skrev et medlem. "På et tidspunkt gik det op for mig, at det var uger siden, jeg sidst havde tænkt på at blive påvirket."

Uafhængighed på andre områder opstår ofte på samme måde. Mange af os var blevet afhængige af så meget mere end de stoffer, vi brugte. Vi stolede på forsvarsmekanismer, virkelighedsflugt, asociale tendenser og meget mere. Vi har måske sat vores lid til, at andre styrede vores valg i livet – selv i bedringen. Sjette og Syvende Trin hjælper os med at bryde vores afhængighed ved at vise os, hvad der hindrer os i at træffe vores egne valg. En addict delte om at opnå uafhængighed ved at spørge: "Hvordan ville mit liv se ud, hvis jeg ikke var bange?"

At praktisere uafhængighed tillader os at være kreative. "I starten af bedringen kunne frihed nogle gange føles som en straf eller en sur pligt, fordi jeg ikke vidste, hvor jeg skulle gøre af mig selv," skrev et medlem. "Beslutningen om at tage min bedring alvorligt var et af mine første oprigtige, uafhængige valg! Jeg fik modet til at tage ansvar for mit liv, blive stabil og blive en del af samfundet. Jeg plejede at være afhængig af andre til alting. Nu kan menneskene i mit liv regne med mig."

At praktisere uafhængighed hjælper os med at omfavne vores frihed. Frem for at lade den åbne horisont skræmme mig, vil jeg tage styringen – og have tillid til, at min Højere Magt navigerer.

Vi overgiver os ved at frigøre os fra alle forbehold. Da og kun da kan vi hjælpes til bedring fra sygdommen addiction.

Basis Tekst, kapitel 4, Trin Et.

Vi holder en dør åben for tilbagefald, når vi mentalt laver en liste over årsager, der kan retfærdiggøre at bruge. Vi kan se, at årsagerne er et problem, fordi vi forsvarer og beskytter dem. Vores forbehold afslører vores tvivl. Kan vi forblive clean gennem vores nærmestes dødsfald, et kuldsejlet forhold, et mistet job eller andre livsomvæltninger?

Når vi ser andre medlemmer gå igennem betydelige strabadser og stadig forblive clean, tænker vi, at vi måske også kan gøre det samme. At se andre vælge at bruge, når de står over for svære omstændigheder, får os til at tænke på, om de har holdt fast i deres forbehold. Vi ønsker at fortsætte med bedringen, så vi gør vores bedste for at udrydde og overgive vores forbehold.

I takt med at vi forbliver clean, kan vi opdage, at visse forbehold stadig hænger ved. Sandheden er, at vi ikke kan forudse, hvilke udfordringer der kommer. Vi kan aldrig vide, hvad der vil ske, eller hvordan vi vil føle omkring det. Dette er et program til at leve efter, og udfordringer vil være uundgåelige.

Overgivelse er lige så afgørende med længere cleantime som da vi var nykommere. Med tiden forstår vi værdien i at overgive vores forbehold så godt, som det er os muligt – og så overgive os lidt mere, når nye udfordringer kommer op til overfladen. At blive ved med at overgive os giver os den bedste mulighed for at opnå bedring fra denne sygdom. Vi kommer til et punkt, hvor vi forstår, at uanset hvilke oplevelser livet bringer, vil ingen af dem blive bedre, hvis vi begynder at bruge igen.

Jeg vil blive ved med at overgive mine forbehold, efterhånden som de dukker op, og bruge de redskaber i bedringen, der hjælper mig med at forblive clean trods livets udfordringer.

Vi udvælger disse "spejle" med omhu og søger efter dem, vi kan stole på er ærlige, hjælpsomme og venlige.

Livet som clean, kapitel 6, Anonymitet

Der er masser af grunde til at blive ved med at komme tilbage til NA. Det faktum, at vi ikke kan gøre det alene, topper listen hos mange af os. Vi har brug for hinanden. Som vores Basis Tekst beskriver: "Vi er hinandens øjne og ører." Når vi deler med andre i NA, får vi mulighed for at lære af deres værdifulde erfaringer og få deres syn på vores egen situation. Deres perspektiv hjælper os til bedre at forstå fortiden og giver os en ny synsvinkel på vores aktuelle handlinger. Objektivitet er en erhvervet evne. Når vi deler ærligt med andre addicts i bedring, kan vi se vores adfærd mere klart gennem deres reaktioner. Vi begynder at blive mere pålidelige.

At bede om en sådan indsigt kan få os til at føle os ret sårbare. Et medlem skrev: "Min fysiske krop klædte sig på og mødte op, mens mit sind forblev tilbagetrukket. 'Undercover isolation' blev en livsstil. Jeg kunne ikke finde en vej ud på egen hånd." Vi finder nogen, som vi har tillid til, og vælger at betroe os til dem. Vi vender igen og igen tilbage til dem, som har den indsigt, vi søger. Det er det, vi mener, når vi fortæller nykommeren: "Stick with the winners!" Ud over simpel afholdenhed har vi brug for mennesker, der er oprigtige over for os – og hjælper os til også at blive oprigtige.

Når vi omgiver os med mennesker, der lever programmet, forbedres vores liv. Et medlem delte: "Jeg udviklede et sikkerhedsnet, og det netværk udviklede mig." Vi har brug for mennesker, der kan fortælle os sandheden, når vi ikke selv kan se den. Nogle gange rammer klarheden i det øjeblik, vi åbner munden. "Det lød godt i mit hoved," delte et medlem, "men før jeg overhovedet kunne sige det højt til min sponsor, gik det op for mig, at det var ren røv og nøgler."

*For at forblive clean har jeg brug for en ærlig refleksion.
Hvem er mine mest troværdige spejle i dag?*

At kunne vedkende vores egen menneskelighed, giver os evnen til at tilgive andre og ikke være så fordømmende, som vi var tidligere.

Vejledning i trinarbejde, Trin Ni, Åndelige Principper

Ved at arbejde med Trin Fire til Trin Otte konfronterer vi den person, som har været kilden til vores indre kaos: "Åh nej, det er jo mig selv!" I denne krævende proces ser vi vores sygdom og menneskelighed i øjnene. Vi tager livslangt nag frem i lyset og undersøger det, sammen med den bitterhed, vi stadig bærer mod personer, der har såret, dømt og afvist os. Ofte bliver vi chokerede over at opdage at vi selv har spillet en væsentlig rolle. Når vi engagerer os helhjertet i bedringsprocessen, får vi et mere realistisk billede af vores fejl og begrænsninger. Vi ser sammenhængen mellem vores reaktioner og vores grundlæggende menneskelige behov for tryk, kærlighed og accept. Vi opdager, at manglen på empati for vores egne fejltrin har været drivkraften bag vores fordømmelse af andre. Vores evne til at tilgive hænger uløseligt sammen med vores evne til empati.

I Niende Trin bestræber vi os på at slutte fred med vores egen menneskelighed. Vi indrømmer vores fejl over for dem, vi har såret. I et forsøg på at rette op på fortidens fejl undskylder vi ydmygt. Vi ændrer vores adfærd, så vi ikke gentager fortidens fejl. Ofte – men bestemt ikke altid – bliver vi tilgivet for den skade, vi har forårsaget. Denne proces giver os en værdifuld lektion i empati.

At anerkende og acceptere vores egne uperfektheder er nøglen til at acceptere dem i andre. Vi tilgiver os selv for de gange, hvor selvcentreret frygt har styret vores handlinger. I stedet for at dømme andre for lignende impulser, kan vi vælge at tilgive dem og aktivt forsøge at acceptere dem, som de er.

Når vi selv oplever andres fordømmelse og afvisning – både i hverdagen og når vores forsøg på at gøre det godt igen bliver afvist – vokser vores evne til at føle empati og til at tilgive andre. Vores egen smerte bliver en kilde til styrke, og vi kan hente næring fra den brønd af selvaccept, vi har skabt gennem arbejdet med trinene.

I dag vil jeg tage et "helikopterperspektiv" på min bedømmelse af andre. I stedet for at fokusere på deres fejl vil jeg anerkende deres menneskelighed – for jeg er også et menneske, som har fortjent empati.

Når vi opdager, at vi kan opfylde vores egne behov, begynder vi at føle, at vi har en fremtid.

Vejledende Principper, Tradition Syv, Indledning.

Aktiv addiction var en blindgyde af afhængighed: vores tillid til stoffer, til livsstilen, til den person der lånte os nogle kontanter en sidste gang, så vi kunne komme ovenpå igen. Vi tog uden at give. Vi talte uden at lytte. Vi gav en masse løfter, men overholdt meget få af dem – hvis nogen overhovedet. Vi kunne ikke se en vej ud eller en fremtid for os selv – indtil vi blev clean og begyndte vores rejse mod selvforsyning i bedring.

Når vi overvejer selvforsyning som et åndeligt princip i Tradition Syv, tænker vi oftest på at give penge eller bidrage med vores tid for at sikre en gruppes overlevelse. Men en NA-gruppe eksisterer, fordi den består af medlemmer, der praktiserer selvforsyning i deres eget liv. I bedring lærer vi at investere i os selv og tage vare på vores egne behov. I stedet for total afhængighed af andre, kigger vi indad for at finde en kilde til styrke og ressourcer.

Vi tager også personligt ansvar i situationer, hvor vi tidligere virkede ude af stand til at gøre det. Faktisk demonstrerer det at yde vores bidrag til NA vores evne og villighed til at engagere os i selvforsyning. Vi investerer i os selv gennem vores fællesskab i bedring og deltager i at holde dørene åbne for dem, der kommer efter. Denne støtte fra andre holder os oppe og kørende.

Selvforsyning er ikke noget, vi praktiserer alene. Når vi taler om varetagelse af vores egne behov, betyder det ikke, at vi er selvtilstrækkelige. Det betyder, at vi mobiliserer den støtte, vi har brug for. Vi kan henvende os til vores venner, sponsor eller Højere Magt – som alle er en del af selvforsyning. Vi er også en integreret del af det system. Når vi opfylder vores egne behov, kan andre regne med os.

Jeg vil praktisere selvforsyning i dag ved at give og modtage. Hvis jeg bliver på denne vej, bevarer jeg håbet om en fremtid, jeg aldrig havde turdet tro var mulig.

Vi føler en ægte samhørighed med andre, velvidende at vi alle er udsat for de samme svagheder og følelser af usikkerhed og at vi alle har drømme for fremtiden.

Vejledning i trinarbejde, Trin Syv, Forberedelse til arbejdet med Trin Syv.

Når vi deltager i masser af møder og arbejder med NA-programmet, bliver båndet af fællesskab og samhørighed en del af pakken. Det er nogle af fordelene ved medlemskab.

Mødedeltagelse lærer os at møde op, lytte og hjælpe til. Det viser sig, at selv samme aktiviteter plejer vores forbindelse og giver os mulighed for at relatere til hinanden. Møder er en måde at fjerne barriererne for forbindelse. Den følelse af isolation og ensomhed – en konstant følgesvend, da vi var aktive – kan ikke modstå den modgift, vi hører blive gentaget til møderne: *Du er ikke alene. Vi er glade for, at du er her. Velkommen hjem. Vi elsker dig.*

Vi møder op til møder – i livet, for hinanden. Vi lærer at være til stede og lytte, oprigtigt lytte. Vi fokuserer på alle, der deler, så godt vi kan – vi skærper opmærksomheden, for at hjælpe med at begrænse distraktionerne, når det bliver foreslået af en erfaren sponsor. At udvise omhyggelig opmærksomhed til hvert medlems deling er en gave, vi giver til os selv og til andre. Når vi føler med vores fællers udfordringer, finder vi forbindelse. I det øjeblik vi fejrer hinandens sejre, som var det vores egne, finder vi fællesskab.

Ved at være os selv, gøder vi jorden for forbindelse med andre. Når nye former for uhåndterlighed eller velkendte defekter dukker op, deler vi om det og får empati. Når frygt antyder, at vi skal undertrykke vores ambitioner, taler vi åbent om det og finder opmuntring. Trinarbejdet fjerner noget af den indre støj fra addiction, som står i vejen for forbindelsen, og hjælper os med at mærke, at vi er gode nok.

Jeg vil holde mit sind og hjerte åbent for alle de måder, mit NA-fællesskab inddrager mig på i dag. Jeg vil sætte pris på vores samhørighed og opfordre andre til at deltage.

En barsk lektie i ydmyghed minder os om, at processen aldrig stopper. Hvis vi holder op med at bruge de grundlæggende principper, kommer vi galt af sted.

Livet som clean, kapitel 6, Stå ikke i vejen for dig selv.

I aktiv addiction var vi overbeviste om, at vi havde alle svarene. Denne arrogance holdt os i mørket og kunne måske endda have slået os ihjel, hvis vi ikke havde fundet NA. Som nykommere tvinger desperationen os til at åbne døren for ydmyghed. Her lærer vi at bede om hjælp og tage imod forslag.

Det grundlæggende – møder, sponsor, trin, service, NA-litteratur, Højere Magt, holde os fra den første uanset hvad – er det samme for os alle. Vores litteratur byder på en overflod af enkle vejledninger til, hvad vi skal gøre for at blive ydmyge og forblive clean. Til møderne hører vi ofte medlemmer fortælle deres version af: "Jeg tog et tilbagefald, fordi jeg holdt op med at gøre det grundlæggende." Vores fæller fortæller os igen og igen, at der ikke er nogen målstreg i NA eller noget eksamensbevis. Vi tror på alt dette. Historierne, vi hører til møderne, er beviserne. Så vi fortsætter med det grundlæggende i programmet.

Indtil livet kommer i vejen. De gode ting: Vi har eget hjem, er ude af fængslet, tjener penge, genforenes med forælderrollen, er forelskede. Vi gennemfører eksamen (i skolen!). Det bliver sværere at holde forbindelsen til NA. Disse grundlæggende ting er tidskrævende, og tiden er knap i disse dage. Den arrogance, vi forviste, sniger sig ind igen. *Vi klarer det her! Vi har gjort arbejdet! En enkelt skader ikke, vel?* Nu er vi i knibe.

Hvor stor en knibe vi ender ud i, afhænger af vores villighed til at komme tilbage til det grundlæggende i vores program. Vi behøver ikke ødelægge vores liv og miste alt og alle. Vi kan igen blive lærevillige og genfinde vores åndelighed. Vi kan ringe til en anden addict, møde op i vores hjemmegruppe, sige: "Hvad sker der?" til vores Højere Magt. Vi har før hørt: "Hvis jeg aldrig forlader det grundlæggende, så behøver jeg aldrig at vende tilbage til det." Det har større betydning nu.

Hvilket af det grundlæggende mangler i mit program? Hvad er jeg villig til at gøre i dag for at ændre det?

En NA-gruppe styrker solidariteten blandt sine medlemmer og fundamentet for deres fortsatte bedring ved at afslå bidrag udefra.

Det virker, Tradition Syv.

En måde at definere *solidaritet* på er at stå sammen med andre. Syvende Tradition forklarer, at en af de måder, vi gør dette på, er ved sammen at passe på NA – på vores egen måde. Det er modigt at afvise bidrag udefra – det betyder, at vi er afhængige af at alle træder til og tager ansvar for NA. Vitaliteten i vores grupper og servicefællesskab afhænger fuldt ud af de ressourcer, vi bidrager med.

De bånd, vi deler med andre addicts i bedring, er unikke; vi har addictionen og bedringen tilfælles. Til tider har vi ikke rigtig andet, der forbinder os. Alligevel er vi forenet i solidaritet gennem NA-programmet. Vi kommer ikke i bedring alene. Hver eneste af os modtog budskabet om bedring som et resultat af, hvad andre addicts gav til NA, før vi hørte om programmet. At praktisere solidaritet i NA er ikke bare en følelse af engagement i vores egen hjemmegruppe eller service i vores eget område. Vi er solidariske med dem, der endnu ikke har fundet vejen – vi er der for alle de addicts, der stadig lider – når vi gør noget for at sikre, at de får en chance for at opleve vores budskab på deres eget sprog og i deres egen kultur, præcis som vi har fået.

I vores grupper betyder det, at vi gør, hvad vi kan for at sikre, at mødet forbliver åbent for enhver, der har et ønske om at stoppe med at bruge. Solidaritet med vores lokale servicefæller betyder, at vi støtter bestræbelserne på at sikre, at de lokale addicts kan finde NA. Vi praktiserer solidaritet med NA uden for vores eget netværk ved at være opmærksomme på den service, der gør vores budskab mere tilgængeligt, og ved at bidrage med det, vi kan, for at hjælpe med at opfylde behovene i al vores service.

NA er her for at sikre, at budskabet er tilgængeligt for alle, der søger bedring – rundt om hjørnet eller rundt om i hele verden. Jeg vil praktisere solidaritet med addicts, der stadig lider, ved at dele det, jeg kan.

Vi bliver stadig mere bevidste om vores valg, vores motiver og vores adfærd. Vi lærer at forstå, hvad vi tænkte, da vi tog en beslutning, og vi lærer at skelne mellem, hvornår vi har gennemtænkt en beslutning, og hvornår vi har reageret eller handlet impulsivt.

Livet som clean, kapitel 5, Bevidst kontakt.

Før vi kom til NA, rystede mange af os af skræk, når det kom til at træffe beslutninger. At være reflekterende og betænksomme over for andre lå lavt på vores prioriteringsliste, da vores verden var styret af impulser. Nu har vi en chance for at være opmærksomme og betænksomme omkring vores beslutninger og deres effekt på relationer.

For at handle betænksomt er det en god idé at vurdere, hvor vores tanker kommer fra. Og i bedringen har vi mange vurderingsværktøjer til rådighed: Lytter vi impulsivt til vores første tanke, eller mere afmålt til den anden (eller tredje eller fjerde) tanke, som bliver hjulpet på vej ved lige at trække vejret et øjeblik? Lytter vi til vores samvittighed eller til vores sygdom? Handler vi ud fra kærlighed eller ud fra frygt – til fordel for vores ego eller til fordel for andre? For mange af os gør den metaforiske kliché med at "trykke på pauseknappen" underværker – og kan helt sikkert reducere risikoen for at trykke på den anden knap: den, der springer ting i luften.

Betænksomhed rækker ud over simpel opmærksomhed. Vi overvejer virkeligheden af en situation og hvem det påvirker ud over os selv, og så handler vi ud fra den opmærksomhed, vi har fået – især når vi føler os intolerante eller ligeglade. Heldigvis har vi også vores sponsor, andre NA-medlemmer og vores Højere Magt at spørge, så vi kan undersøge vores motiver og skelne mellem rationelle og irrationelle handlinger. Vi kan hjælpe hinanden med at udvide vores horisont og holde os mere på kursen mod omsorg, medfølelse og velvilje. Jo mere velovervejede vi kan være i øjeblikket, desto mere betænksomme vil vores handlinger være. Vi kan ikke forudsige udfaldet, og vi kan heller ikke undgå, at andre bliver vrede eller skuffede over os. Men i det mindste kan vi bedre leve med de beslutninger, vi træffer, fordi vi ved, at vi gjorde vores bedste for at være betænksomme.

Jeg vil bruge alle de redskaber, jeg har til rådighed, for at forsøge at opføre mig på en betænksom måde. Når det virker umuligt, kan jeg modstå trangene til at handle og vente, til den følelsesmæssige storm er passeret.

Når vi tager del i uselvsk service, opdager vi, at alle de principper, vi er kommet til at holde af og har lært, bliver brugbare. Det er svært at lade være med at stå i vejen for os selv, men det er lige præcis det, der lukker os ud af vores selvskabte fængsel.

Livet som clean, kapitel 3, Åndelighed i praksis.

Vi hører tit om de indbyrdes vanskeligheder, der opstod ved det der berygtede gruppesamvittighedsmøde. Måske bliver der lagt lidt for meget i de gange, hvor der var for meget snak (eller råben) og for lidt lytning – da næverne sad løst, eller stole blev kastet. *Der er nogen her der helt sikkert har brug for at praktisere nogle principper!* tænker vi. Men nogle gange er det mest udtalte ego i rummet ikke en åbenlyst sensitiv nykommer eller en respekteret oldtimer – en følsom sjæl, der helt sikkert har brug for at praktisere sammenhold, tålmodighed og forståelse. Nogle gange er det ego, som er en tikkende bombe, os selv. Vi er dem, andre addicts skriver på nag- og modviljelisten, og dem om hvem deres sponsor siger: "Bed for dem."

At være sponsor vil uden tvivl kræve praktisering af villighed, empati og accept. Vi frygter, at hvis vi siger: "Ja, jeg vil gerne være din sponsor," vil vi gøre det hele værre for dem. Vi er bange for at være fordømmende eller ikke opmærksomme nok. Hvad hvis de lyver for os? Hvad hvis de ikke gør det, vi foreslår? Hvad hvis de tænker, at vi er elendige som sponsor og opsiger samarbejdet? Vi har lyst til at slippe udenom at skulle svare direkte, men på en ordentlig måde: "Du vil få mere gavn af en sponsor, som ikke står i vejen for sig selv." I stedet siger vi ja – for det er dét, vi har lært, og det er sådan, vi ønsker at leve nu.

Helt ærligt: Ingen af os er i stand til at praktisere principperne i alt, hvad vi foretager os, hvert minut, hver evig eneste dag fra nu af og indtil vi er begravet med evigheds mønten. Men at give af os selv – vores tid, energi, passion og evner – åbner os for utallige muligheder for ikke at stå i vejen for os selv. Vores karakterdefekt selviskhed ryger om på bagsædet ved praktiseringen af det åndelige princip medfølelse for andre. Vi praktiserer mod og sårbarhed ved at forpligte os til noget, vi aldrig har prøvet før. Vi praktiserer overgivelse, når vi følger nogen gennem de Tolv Trin. Ydmyghed dukker også op – og tilgivelse – når en, vi stoler på, fortæller os sandheden om, hvordan vi opførte os uhensigtsmæssigt på et gruppesamvittighedsmøde.

I dag vil jeg gøre status over de åndelige principper, jeg praktiserer i mine serviceforpligtelser. Hvis service ikke er en del af mit program lige nu, vil jeg praktisere ansvarlighed, deltagelse og disciplin – og komme i gang!

At blive ved med at gøre personlig status betyder, at vi indarbejder en vane med regelmæssigt at se på os selv og vores handlinger, holdninger og forhold.

Basis Tekst, kapitel 4, Trin Ti

"Jeg er virkelig på skideren, når jeg begynder at tro, at jeg er nået i mål," delte speakeren. "Heldigvis for os alle sammen har jeg forpligtet mig til daglig vedligeholdelse af min åndelige tilstand. Jeg fortsætter med at lave personlig status, og det giver mig regelmæssige påmindelser om, at jeg er under udvikling."

Trinene gør det sværere for os at acceptere et liv uden selvindsigt. Når vi først har set fordelene ved regelmæssig selvransagelse, kan vi ikke se bort fra, hvad vi har lært om os selv, eller glemme den tilfredsstillende, der ligger i at forbedre os på NA-måden. At vende ryggen til denne vej skaber ubehag, og vores tålmodighed med den slags åndelige smerte er ikke, hvad den har været – og det er godt! Vi forpligter os til at gøre status over vores rolle i alle situationer og gøre det så ofte, det er nødvendigt, når vi lader tempoet i det moderne liv stjæle tiden til fordybelse.

Nogle ville sige, at denne forpligtelse er den praktiske eksamen for vores bedring. Vi har brug for selvransagelse for at kunne vokse på samme måde som et frø har brug for jord, sol og vand. Forståelsen af styrkerne ved vores karakter såvel som vores sårbarheder, opmærksomhed på vores motiver, bestræbelsen på at gøre det rigtige og viljen til at gøre det godt igen, når vi gør skade – alt dette er materiale til vores personlige status. Som et medlem bemærkede: "Mine fem yndlingskarakterdefekter forsvinder måske aldrig helt, men regelmæssig status hjælper mig med at opdage dem i tide." Med det kan vi ydmygt bede om hjælp til at få dem fjernet – ja, igen – og i det øjeblik undgå at handle på dem, skade vores relationer og skamme os over det. Selvransagelse betaler sig. Det gør os villige til at forpligte os.

Hvordan passer jeg stadig på mit åndelige velvære? Opdager jeg stadig min del i situationer, der nager mig? Har jeg brug for at forpligte mig til mit program igen?

Det er ikke egoistisk at vide, at det at have et formål gør os bedre tilpas. Hvis vi handler af et godt hjerte – gør de rigtige ting af de rigtige grunde – vil det helt sikkert gavne os.

Livet som clean, kapitel 7, Principper, praksis og perspektiv

Før vi begyndte at bruge, drømte mange af os om, hvad vi kunne blive, når vi blev voksne, og i hvilken retning livet måske ville føre os. Aktiv addiction slørede enhver forestilling, vi måtte have haft for os selv og fremtiden. Vi brugte al vores tid på at forfølge selviske behov for at flygte fra virkeligheden. Verden blev meget lille, fordi hver eneste dag handlede om, hvordan og hvornår vi kunne blive påvirkede igen.

I bedringen begynder vi at se det større billede udenfor os selv. Efter oprydningen af vores addictions vraggods, begynder de fleste af os at nære vores åndelighed på måder, der hjælper os med at forbinde os til verden omkring os: gavmilde handlinger, kreativitet og engagement i fællesskaber. Søgning efter mening og formål med vores liv bliver en del af vores åndelige rejse.

At opdage en følelse af formål kan være skelsættende for vores bedring. Vi begynder at se en mening med at hjælpe andre. Vi udviser venlighed og medfølelse over for andre, og det vi får tilbage, er en uovertruffen følelse af glæde og lykke. Dette gensidige forhold er essensen af velvilje, der nærer vores ånd og ånden hos dem, vi tjener.

At yde service i Narcotics Anonymous og møde op med integritet kan bane vejen ud af selvbesættelsen og ind i en mere optimistisk selvopfattelse. Når vi begynder at stå op for os selv og andre, får vi det bedre og glædes over en nyfunden følelse af formål. Når vi bruger et øjeblik på at se, hvordan vores indsats hjælper andre, begynder vi at opdage, hvordan vi altid har været bestemt til at være.

For at skabe forbindelse med mig selv, vil jeg søge efter måder at skabe forbindelse med andre. Jeg vil udvikle min karakter ved at følge mit formål og lade integritet og velvilje være styrende for mine handlinger.

Efterhånden som vi bliver bedre til at være til stede uden vrede, modstand eller frygt, udvikler vi en følelsesmæssig modenhed, som vi ikke havde regnet med.

Vejledende Principper, Tradition 2, Indledning.

Det er hårdt at have ret hele tiden. Det, der gør det endnu sværere, er, at ingen ser ud til at lægge mærke til, hvor ret jeg har!

Inden vi kom i bedring var vi fuldstændig resistente over for andres perspektiver, især når det handlede om, hvad vi gjorde med vores liv: *mit liv, mine valg*. Nogle gange lod vi, som om vi hørte, hvad en person havde at sige. *Ja, rigtig god idé, jeg vil søge det job i morgen*. Men i stedet søgte vi pusheren.

Så bliver vi clean, og der er en forventning om, at vi tager imod forslag fra mere erfarne medlemmer. *Ja, rigtig god idé, jeg vil begynde at forpligte mig i morgen*. Og vi gør det faktisk! Vi får os endda en hjemmegruppe og glæder os til at deltage i gruppesamvittigheds møderne. Vi har nogle geniale idéer, der vil forbedre denne gruppe! For det første burde de der pamfletter være stillet op i nummereret rækkefølge. For det andet koster forfriskningerne alt for meget; vi ved, hvor vi kan få det billigere. Og angående mødestrukturen: vores område har alt for mange litteraturmøder.

Der er lige præcis nul, der støtter op om vores talrige forslag. Faktisk er der andre forslag på bordet, som gruppen foretrækker. *De kommer ikke til at virke, tænker vi*. Gruppen ser det anderledes og stemmer ud fra det. Mødet fortsætter med at trives. *Hvad gør jeg nu?* Vi søger råd hos et medlem, vi har nogenlunde tillid til. "Accepter det og kom videre" er svaret.

Begrebet gruppesamvittighed er fremmed for mange af os, især en der udtrykker sig gennem en kærlig Højere Magt. Som NA-medlemmer får vi alle sammen vores synspunkter hørt. Med øvelse kan vi endda begynde at se visdommen i andres idéer. For nogle af os når vores accept ikke længere end til: *Deres idéer er næsten lige så gode som mine!*

I dag kan jeg give slip på noget af mit behov for at have ret og acceptere gruppesamvittigheden. Jeg vil sige "ja, rigtig god idé" til en anden og gøre mit bedste for at mene det.