

MAJ

① maj

Service som et udtryk for kærlighed og taknemmelighed

Service ændrer vores opfattelse af vores eget liv. Vi lærer at vise kærlighed og taknemmelighed i praksis, og når vi mobiliserer vores positive følelser, har de det med at sprede sig ud over alt, hvad vi foretager os.

Livet som clean, kapitel 7, "Service"

Basis Tekst fortæller os at "vi kun kan beholde det vi har, ved at give det videre". Dette er lige så sandt for os som individer, som det er for NA som helhed. Når vi deler vores erfaring med nye medlemmer, bliver vi mindet om, hvor vi kom fra og præcis, hvor langt vi er kommet. Vi behøver ikke en masse cleantime, for at kunne mærke gaverne ved service. Et medlem gengav: "Min sponsor lærte mig at have en kuglepen med til hvert møde, så jeg kunne give mit telefonnummer til nykommere. Jeg spurgte: 'Men er jeg ikke stadigvæk nykommer?' og blev mindet om, at jeg havde 30 dage mere end den person, der lige var kommet ind ad døren". Reflekterende over service i sin tidlige bedring, delte et andet medlem: "Jeg lavede mere end bare kaffe. Jeg fik også venner og begyndte at føle mig som en del af min hjemmegruppe". Vi opnår en følelse af at høre til, når vi giver af os selv. Vi tilføjer kærlighed og taknemmelighed til vores handlinger, når vi tjener.

Vi fokuserer på at bringe budskabet og lader de andre detaljer – i livet, til møderne og i vores hoveder – falde på plads når tid er. Et delt engagement i service, hjælper os til at lytte til hinanden og til at vælge at tro på, at vi alle sammen gør vores bedste. Vi elsker og derfor tjener vi NA, selv når vi er uenige om, på hvilken måde vi bedst gør tingene. Vi bidrager til den livlige og kærlige atmosfære af bedring til vores møder og deltager i de utallige anonyme indsatser, som får tingene til at glide. Vi kommer til møderne i god tid, for at byde ethvert nyt ansigt velkommen og vi bliver længere, for at rydde op og stille stolene tilbage, hvor vi tog dem. Hver enkelt af disse indsatser, er et udtryk for vores taknemmelighed.

Vi tager denne indstilling med os i verden udenfor NA. Vi genkender vores evne til at hjælpe andre og ved, at det føles godt at gøre gode ting. Vi får frihed fra selvbesættelsen og dermed muligheden for at praktisere kærlig omsorg i alt, hvad vi foretager os. Vi oplever en følelse af tilfredsstillelse, når vi engagerer os i service, både indenfor og udenfor Narcotics Anonymous.

Jeg vil udtrykke min kærlighed ved at tjene for det fælles bedste.

Vi finder mennesker, som har været igennem det samme, som vi gennemgår, og som er kommet clean igennem. Vi har brug for andre mennesker til at vise vejen gennem de svære tider, og vi har brug for at række ud og hjælpe andre, mens vi selv heles.

Livet som clean, kapitel 1, "Vokseværk"

For mange af os, var det at blive clean - og forblive clean, det hårdeste vi nogensinde havde gennemgået, da vi var nye i NA. Vores liv syntes at være ufatteligt mørke og det krævede en stor indsats af os, ikke at vende tilbage til vores gamle liv. Men vi brugte ikke, uanset hvad. En stor del af grunden til at vi overlevede den tid, var vores forbindelse med andre addicts i bedring. Et medlem delte: "Til mit første møde, var der en der fortalte mig at 'jeg forstår dig og du behøver ikke at gå igennem det her alene'. I årevis havde folk sagt så mange ting til mig i håb om at hjælpe, men indtil jeg mødte NA, havde ingen sagt, at de havde oplevet det samme som mig – og at de havde overlevet det."

At forblive clean betyder dog ikke, at de svære tider er ovre. Der venter uundgåeligt os alle nogle "uanset hvad" situationer. Nogle gange kan disse udfordringer tilføje noget til vores liv af afgørende betydning: Vi kommer væk fra gaden og bor for første gang for os selv. Vi køber måske en lejlighed, starter en familie, eller åbner et firma. Mange af os oplever katastrofale begivenheder, som nemt overskygger smerten fra vores tidlige bedring. Vi skal tage os af en aldrende forælder eller måske mister vi et barn til sygdommen addiction. Der er økonomiske vanskeligheder, skilsmisse eller at blive enke, infertilitet, kræft eller kroniske smerter; listen er uendelig.

Ligeså er dybden af empati og erfaring i vores NA-fællesskab. Ingen af os behøver at gå igennem nogen som helst form for modgang alene. Vi kommer igennem disse tider clean, præcis som vi gjorde da vi var nye – med villighed til at acceptere hjælp fra nogle der forstår os, og som har gennemlevet lignende situationer.

Medlemmet fortsatte: "Uden hinanden, snubler vi rundt i mørket. Jeg lukkede folk ind, ikke kun fordi jeg havde brug for hjælp, men fordi det at tillade andre som elsker os, at støtte os i vores svære tider, også er et udtryk for medfølelse og generøsitet." Mens han talte om tabet af sin ægtefælle, som havde taget sit eget liv, tilføjede han: "I sidste ende blev min egen kamp mere tålelig, fordi jeg hjalp en anden person som gik igennem det samme. Den gensidige hjælp er empati i handling."

Jeg er forpligtet til at være der for andre, som har været i samme situation.

Vi kan gå vejen sammen og byde nye velkommen hen ad vejen.

③ maj

Velviljens tiltrækningskraft

Ligesom så meget andet i bedringen, er måden vi arbejder med programmet på lige så vigtig som selve det arbejde vi gør.

Vejledende principper, Tradition 11, Indledning

Mange af os har haft oplevelsen af at møde en nykommer til et møde eller har arbejdet med en sponsee, som bare ikke helt har forstået det der med bedringen. Vi har ønsket at vi bare kunne hælde vores styrke, håb og erfaring ind i deres hoveder og hjerter, men vi ved også godt, at det ikke virker på den måde.

Ved at deltage i Hospitaller og Institutioner, samt Offentlig Relationer servicekomiteer, får mange af os første parket til nykommeres åbenbaring, når vi holder H&I møder for indsatte eller afholder OR præsentationer på de lokale skoler. Til at begynde med, deltager nogle elever måske kun for at slippe for timerne og de indsatte for at komme ud af deres celler. Uanset hvad motivationen er, vil mange ikke kunne undgå at finde identifikation. Vi ser deres ansigtsudtryk skifte fra ligegyldighed og apati til lettelse og forståelse. NA budskabet har en evne til at trænge ind igennem det hårde ydre og finde vejen til hjertet hos den stadig lidende addict. At dele åbent og ærligt fra hjertet er det mest attraktive, vi har at tilbyde.

Hvis vi skulle løbe rundt som fanatikere og proklamere gaverne fra bedringen, baseret på vores specifikke fortjeneste og succes, ville det være en forkert skildring af sandheden. Praktiseringen af velvilje i Tradition Elleve kommer, når vi udviser diskretion og bringer et simpelt budskab: Narcotics Anonymous kan virke for hvem som helst, med et ønske om at stoppe med at bruge. Når budskabet er tydeligt, kan bedringen slå rødder.

I dag vil jeg være opmærksom på hvordan jeg repræsenterer mig selv, både på og udenfor møderne, velvidende at min historie ikke er Narcotics Anonymous program og at jeg måske er den eneste Basis Tekst, nogle mennesker nogensinde ser.

Villighed fører til handling

Villighed uden handling er ren fantasi.*Livet som clean, Kapitel 6, "Forpligtelse"*

De af os, der ikke var helt blæste til fysik i skolen, kan muligvis huske inertiloven: "påvirkes et legeme ikke af en resulterende kraft, vil det enten ligge stille eller blive ved at bevæge sig med konstant hastighed i samme retning." Med andre ord, så forbliver tingene som de er, hvis ikke man gør noget ved dem. Det samme kan man sige om mennesker.

Når mennesker oplever inerti, kan det give os modstand mod at ændre os. For addicts kan dette nogle gange være ekstremt – tænk engang! Når vi sidder fast eller er i konstant bevægelse, får vi måske brug for en magtfuld kraft til at lave en ændring. Det er derfor, det er så enestående, når vi går ind ad dørene til vores første møde. Denne første, som oftest forsigtige handling, demonstrerer ekstraordinær villighed. Når vi kigger tilbage på vores første snert af overgivelse, føler mange af os måske tilstedeværelsen af en ydre kraft, som fik os til at handle. Individuelt og kollektivt kan man måske sige, at kraften er med os.

Dengang og nu, kan møder forsyne os med en potent modgift mod inerti. De inspirerer og hjælper os med at forestille os et liv uden stoffer. Uden at fantasere, lærer vi af hinandens erfaringer og afprøver praktiske nye værktøjer. Vi tager en dyb indånding og lærer at lade kortvarige eller endda besættende tanker om at bruge, komme og gå. Ved at deltage i møder regelmæssigt, får vi jævnligt påmindelser om, hvad vi kan gøre, for at opretholde vores cleantime eller granske vores bedring endnu mere intenst.

NA's program har potentiale til at ændre retning eller fart på den addict, der stadig lider, men det kræver samarbejde og anstrengelser fra vores side. Som et medlem sagde: "Vi siger, at det virker hvis du medvirker, ikke hvis du fantaserer om det". Det er ikke fremmed for os at ønske at tingene var anderledes. I NA beder og håber vi stadig, men så ruller vi ærmerne op og går i gang med arbejdet. Som den ældgamle talemåde siger, "Hvis der ikke er noget der ændrer sig, er der ikke noget der ændrer sig"

Uanset om jeg har ladet selvtilfredshed stoppe min udvikling fremad, eller ladet konstant bevægelse stå i vejen for min opmærksomhed, inviterer jeg en kærlig kraft større end mig selv ind, for at skubbe mig ud af inerti.

⑤ maj

Taknemmelighed over alle livets udfordringer

Når vi føler den største taknemmelighed, kan vi se tilbage og erkende, at vores vej til dette øjeblik hverken var kort eller direkte.

Livet som clean, Kapitel 1, "Nøgler til frihed"

"Jeg er så taknemmelig for det liv jeg har, takket være NA". Speakeren blev stille i et øjeblik, tørrede sine øjne og fortsatte: "Taknemmelig for min sponsor og Trinene ... og endda for dårlige ting, der er sket hen ad vejen".

For en der er ny, kan det at høre et medlem dele om sin taknemmelighed over de dårlige ting, virke helt overdrevet, ulogisk, umuligt og endda direkte uønsket. Hvorfor i alverden skulle vi være taknemmelige for vores addiction, fejltagelser og dårlige beslutninger? Behøver vi virkelig at glæde os over vores smerte og tab, for at komme i bedring i NA?

At få et nyt syn på vores besværligheder eller nuværende udfordringer med en dyb opmærksomhed på taknemmelighed, er ikke nemt eller hurtigt klaret. For det første begynder vi sjældent, eller aldrig, vores bedring med et klart og bredt perspektiv på vores liv. Det sker heller ikke ved bare at være afholdende eller gå til et par møder – og tale om taknemmelighed. Det kræver en stor indsats. Vi laver vores trinarbejde grundigt. Vi udvikler en tro på en magt større end os selv og lærer at stole på den. Vi forsøger at anvende åndelige principper i alle vores relationer. Vi arbejder på at tilgive andre og os selv. Vi gør det godt igen, når vi fejler og finder medfølelse for os selv, når vi igen kommer på afveje. Vi overgiver os regelmæssigt, når vi møder ny modgang, og stræber efter at finde læringen i den.

"Mine mangler og fejltagelser er dele af det, der i dag gør mig til den jeg er" fortsatte speakeren. "Det er dem, der inspirerer mig til at blive et bedre menneske. Min evne til at komme igennem nogle af de værste perioder i mit liv – slået og smadret, men stadigvæk clean – er en stor gave. Jeg er taknemmelig for dette liv".

Taknemmelighed er ikke en destination. Det er en åndelig opmærksomhed og en proces. Selvom vi som addicts i bedring ikke føler taknemmelighed hele tiden, føler vi det i perioder dybt. Når vi føler os utaknemmelige, har vi lært hvad vi skal gøre: hjælpe en anden person på deres rejse i bedringen.

I dag vil jeg arbejde på at lære af mine fejltagelser og af modgang. Jeg vil stræbe efter taknemmeligheden over det "dårlige", såvel som det gode.

Den regulerende dømmekraft

Evnen til at skelne kommer fra barske erfaringer med at stole på nogen vi ikke skulle have stølet på, blive såret og alligevel vende tilbage.

Livet som clean, Kapitel 5, "Venskab"

Addicts virker specielt tilbøjelige til at være alt eller intet mennesker. Enten kender vi, eller har selv været de typer mennesker, der skifter imellem manipulation og overdreven ærlighed, som træner otte dage om ugen eller aldrig nogensinde, eller som har had/kærlighedsforhold til alt og alle. Et medlem beskrev sin indgangsvinkel til sine relationer således: "Enten betyder du alt for mig, eller også er du død for mig". Mistro, kynisme og selvhjulpenhed var overlevelsesstrategier.

Det kræver ikke lang cleantime at opdage, at dette mørke og frygtfulde syn på verden ikke tjener vores bedring ret godt. Håbet om et bedre liv sniger sig ind på os og vores mørke udsyn fortrænger sig. Nogle af os tilegner os ligefrem en ukarakteristisk munter tilgang til livet, når den berømte 'lyserøde sky', farver vores tilværelse for en stund. Ikke for at negligere denne skønne fase i den tidlige bedring, eller dem der er så heldige at opleve den, men blind optimisme er risikabelt. Vi kan stole på at NA kan redde vores liv, uden at betroe alle medlemmer alle vores hemmeligheder. Det er vigtigt at regulere vores åbenhed, skelne mellem forskellen ved at dele i en gruppe, betroe sig til en ven og blotte vores sjæl i vores Femte Trin. Selvfølgelig ligger noget af den bedste læring i vores fejltagelser.

Det er her evnen til at skelne kommer ind. Dømmekraft giver os muligheden for at bremse os selv, så vi ikke behøver at slingre mellem ekstremer. At bruge bremsen på vores tanker og adfærd, giver os mulighed for at praktisere god dømmekraft i stedet for impulsivitet. Sund dømmekraft får os til at se nuancer frem for at opfatte alt sort/hvidt. I stedet for enten/eller som tillid eller mistillid, lærer vi at se alle muligheder derimellem. Vi skelner ikke kun mellem rigtigt og forkert, men også rigtigt og næsten rigtigt.

Dømmekraft hjælper os til at tage bedre beslutninger og til at lære af erfaring. Vi vil stadig lave fejl, men vi tager os den tid det tager til at finde en bedre tilgang og prøve igen.

Har jeg sort/hvide ideer om nogle af mine følelser eller handlinger, som burde nuanceres? Hvordan kan den regulerende dømmekraft nedtone mine værste udsving?

⑦ maj

Magtesløshed og Trin To

Ved at indrømme vores magtesløshed åbner vi vores sind for en fuldstændigt ny idé: muligheden for, at noget større end os selv kunne være magtfuldt nok til at befri os fra besættelsen af at bruge stoffer.

Det virker, Trin to

Vores litteratur beskriver hvordan Andet Trin hjælper os til at udfylde det tomrum, der blev skabt, da vi indrømmede vores magtesløshed i Første Trin. Hvis vi er magtesløse over for vores sygdom, hvad kan vi så gøre ved det? For mange af os kan det være nok bare at se andre addicts, som os selv, der har mistet lysten til at bruge, før vi åbner vores sind til muligheden for at *et eller andet*, måske også kan hjælpe os – selv hvis vi ikke helt ved, hvad dette måtte være.

For at kunne acceptere hjælpen fra en magt større end os selv, er vi nødt til at stoppe med at udøve vores egen magt først. At praktisere magtesløshed overfor vores sygdom betyder, at vi stopper med at prøve at styre og kontrollere den. Mange af os har delt om at prøve at kontrollere vores brug, gemme vores stoffer for os selv, kun at bruge bestemte substanser eller på bestemte dage i ugen og mange andre måder at prøve at være kloge og smarte, i et forsøg på at snyde vores addiction. Hvis nogle havde succes med denne type tricks, var de nok ikke medlem af NA... (Endnu?)

Det er sådan det er med addiction. Hvis vi forsøger at overmande eller udmanøvrere vores sygdom, er vi dømt til at fejle. Det sker måske ikke lige med det samme, men i sidste ende vil vi finde os selv omringet af ukontrollerbarhed, undrende over hvad der mon skete med vores ellers så gennemtænkte plan. I stedet for at prøve at kontrollere os selv til at opføre os på en højst forudsigelig og regelmæssig måde, giver vi slip på illusionen om kontrol og åbner os op over for en magt større end os selv. Uendelige eksempler på styrke, håb og erfaring er tilgængelige for os, når vi deler med andre addicts i bedring.

I stedet for at prøve at gøre alting alene, vil jeg have tillid til en magt større end mig selv.

Et andet medlem opdagede, at det at gøre noget godt igen for hende betød, at hun ikke længere behøvede at finde sig i at blive mishandlet, og hun følte at hun endelig havde fået lov til at melde sig ud af en destruktiv familie.

Livet som clean, Kapitel 5, "Familien"

At forberede sig på at gøre det godt igen på en meningsfuld måde, kræver hårdt arbejde med de første otte trin. Disse trin giver os et nyt perspektiv på vores plads i verden, en bedre forståelse af os selv og en bevidst kontakt med en Højere Magt. Vi bliver modige og får selvrespekten tilbage på vejen; disse egenskaber vil være afgørende for os, når vi skal gøre det godt igen. En sponsors vejledning og andre medlemmers erfaringer er med til at forme vores tilgang. Med deres bidrag, beslutter vi os for hvordan det skal foregå og hvordan vi kan undgå "at skade dem eller andre" – inklusiv os selv. Det samme netværk af venner og mentorer, minder os om at skrive os selv på listen.

Familedynamikker og en livslang bagage, kan komplicere nogle af vores forsøg på at gøre det godt igen. Vores støttegruppe minder os om, at det at tage ansvar for vores handlinger, ikke betyder at vi skal tolerere at blive behandlet dårligt. I nogle tilfælde kan vi beskytte os selv fra at blive skadet ved at sætte grænser. Sunde grænser giver sunde – eller i hvert fald sundere – relationer. Andre relationer forbliver giftige og uudholdelige. Her afslører vores niende trin ofte et behov for større afstand. Vi kan stoppe med at give plads til dem, der overser vores behov og tilgive os selv for at tolerere noget, som aldrig var i orden. Som en del af at gøre det godt igen overfor os selv, genovervejer mange af os, hvordan vi bruger vores tid og energi.

At arbejde os igennem niende-trins-listen, giver os klarhed. At beskytte os selv ved at sætte grænser for, hvad vi vil og ikke vil finde os i, er ofte en del af at gøre det godt igen overfor os selv. Vi tager ansvar for vores egne overbevisninger, følelser og handlinger. Ikke alle relationer kan eller skal repareres, men at genopbygge relationen til os selv, er helt sikkert alle anstrengelserne værd.

Jeg kan tilgive mig selv for at have tolereret dårlig behandling i fortiden og gøre det godt igen overfor mig selv, ved at genoverveje min tilgang til en af de mest vanskelige relationer. Hvilke grænser bør jeg måske sætte eller forstærke?

Når vi følger Trin Tolv efter bedste evne, bliver kærligheden en central del af alt, hvad vi foretager os – der er ikke nogen stærkere modgift mod addictionens håbløshed og selvdestruktion.

Livet som clean, Kapitel 7, "Kærlighed"

Kærlighed i Narcotics Anonymous, er 12. Trin i aktion. Vi mærkede kærlighedens kraft, da vi kom til vores første møde og blev budt velkommen, uanset hvordan vi så ud, hvor vi kom fra, hvordan vi lugtede eller hvem vi kom sammen med. Vi blev mødt af åbne arme og sand accept – måske for første gang i vores liv. Kram, ægte omsorg og bekymring, samt tilbud om støtte, er en kraftfuld model af kærlighed i aktion.

I begyndelsen, kan det være udfordrende at give os selv lov, til at modtage denne kærlighed. I sidste ende, får vi mulighed for selv at give den videre. Det lyder simpelt, men det er ikke altid nemt. Igennem Service lærer vi at elske, selv dem vi ikke rigtig bryder os om. Nogle gange bliver vi overraskede over, hvad der kan ske, når vi fokuserer på vores hovedformål og vælger at handle ud fra de åndelige principper.

Et medlem af H&I mindedes at have tjent i et panel, sammen med det medlem han mindst brød sig om: "Vi lagde vores forskelligheder til side og fokuserede på vores hovedformål", delte medlemmet. "Vi bliver aldrig bedste venner, men jeg kunne se at hans hjerte var på det rette sted. Vi elskede begge to NA og vi ønskede at hjælpe den addict, der stadig lider."

Vi ved som NA-medlemmer, at det at bringe budskabet, er en kærlighedshandling. Vi deler og viser omsorg, for at opretholde vores egen bedring og for at hjælpe den syge og lidende addict. Det er det, der redder os fra det desperate og selvdestruktive liv, vi kender så godt. Efter at have været i NA i noget tid, begynder vi også at sætte pris på den kærlighed, som bliver givet til dem, der har været i programmet i et stykke tid, som med sikkerhed har lige så meget brug for den, som de havde på deres første dag clean. Selvom kærlighed alene, måske ikke hjælper os med alle vores problemer, forsyner den os i hvert fald med et springbræt hen imod løsningen.

Jeg vil handle med kærlighed, ved at dele NA's budskab i dag.

Vedholdenhed hjælper os til at blive

Vi kan trættes mentalt i gentagelserne af vores nye ideer og trættes fysisk i vores aktiviteter, men vi ved, at hvis vi undlader at gentage dem, vil vi helt sikkert genoptage vores gamle handlinger.

Basis Tekst, Kapitel 7, "Bedring og tilbagefald"

Mange af os kan sige: "Tilbagefald er en del af min historie"

Vi ved af egne erfaringer og ved at lytte til hvad andre deler, at muligheden for at vi ikke forbliver clean, er meget virkelig. Hvad får en addict i bedring til at beslutte sig for at blive påvirket igen? I virkeligheden kan det være hvad som helst, men et indbildt "Jeg har styr på det", kan være særligt farligt. Vi bliver trætte af at høre og dele budskabet og ærlig talt, så bliver vi også trætte af hinanden. Solen går ned og står op, på hvad der minder om den samme dag. Vi bliver mere og mere bitre og utilfredse. Desillusioneret over livet som clean, uden bedring, stopper vi måske også med at gå til møder. Til sidst finder vi noget udenfor os selv, som kan fikse os indvendigt og begynder at bruge igen. Når vi vender tilbage til bordene, fortæller vi vores historie om selvtilfredshed og om at have haft trinene liggende i skuffen.

Selvom der er uendelige versioner af tilbagefaldshistorien, har vi alle sammen hørt dem, der ikke har en lykkelig Narcotics Anonymous afslutning. Ikke alle vender tilbage til NA, for at få endnu en mulighed for bedring. At vide at vi kunne dø derude – eller måske ikke dø, men ruinere vores levebrød og relationer – holder os ikke clean. Men hvad gør så?

Vi kender svaret på det spørgsmål. At klø på med de ting der bliver foreslået: Trin, Service, Sponsor og en Højere Magt. At puste liv ind i vores bedring, på alle de måder vi kan. Start et nyt møde? Få en ny sponsee? Læs den daglige tekst i "Dagens Åndelige Princip". Det er, at gøre det vi alle sammen har gjort før hen, bare for i dag. Det er, at bringe budskabet til en nykommer, for at minde os selv om hvor vi kom fra og hvad der gratis blev givet til os. Det er ikke at bruge, selv når vi har lyst. Det er at blive, selv når vi ikke har lyst. Vedholdenhed kan være en modgift til selvtilfredshed. Hvis vi vil leve, må vi blive ved med at leve.

Vi behøver ikke flere tilbagefaldshistorier. De kan forhindres og er ikke uundgåelige.

I dag vil jeg værdsætte de belønninger jeg har arbejdet så hårdt for i min bedring, ved at være vedholdende i det jeg ved virker: NA's program. Jeg har lyst til at blive og beholde det jeg har, så jeg kan give det videre til andre.

⑪ maj

Ærlig selv-evaluering i Trinene

Trinene hjælper os til at forbedre vores evne til at være ærlige over for os selv og andre.

Livet som clean, Kapitel 1 "Vokseværk"

At sige at ærlighed ikke var førsteprioritet da vi brugte, er måske en underdrivelse. Vi får en ny bevidsthed om værdien af ærlighed, når vi bliver clean. Med et klart hoved og en genskabt samvittighed, finder vi ud af, at uærlighed kommer med en pris. Det er ikke sjovt at angre, så det prøver vi at undgå. At praktisere ærlighed overfor os selv, kan være lidt mere kompliceret. Selvbedrag skaber nogle store blinde vinkler, der har en grim vane med at dukke op igen. Heldigvis styrkes vores evne til at være ærlige overfor os selv, når vi arbejder med de Tolv Trin.

Vi indrømmer vores magtesløshed og begynder at se vores uhåndterlighed i øjnene. Vi indser, at vi, helt sikkert, ikke har en chance alene og begynder at tage imod noget hjælp. At handle i tråd med den beslutning, begynder med en ærlig evaluering af, hvordan vi har levet vores liv indtil nu. Nogle gange får vi lige så meget indsigt ved at dele vores status, som ved at skrive den. Vi går lidt dybere og undersøger hvordan aspekter af vores karakter, ikke stemmer overens med intentionen. Vi lagde denne rygsæk, fyldt med beskidte tricks, over til en Højere Magt – igen og igen og igen stræber vi efter at blive bedre mennesker, med hjælp fra denne kraft, hvad end vi så ser den som. Vi gør en oprigtig indsats for at gøre tingene godt igen, når vi kigger på den skade, vi har forvoldt.

At fortsætte på denne rejse, kræver dagligt engagement og ærlig talt, så hænger vi alle i bremsen fra tid til anden. Vores oplevelser med Trinene, betyder at vi bliver hurtigere til at opdage, når gamle tanke- og adfærdsmønstre, sniger sig ind på os igen. *Åh nej, jeg gør det igen.* Vi opdager måske at vi er følelsesmæssigt lukkede, bliver afskåret fra vores åndelige liv, fortsætter en skadende indre dialog eller genoptager en forældet tilgang til livet. Vi gør hvad der skal til, for at genoprette den helhjertede ærlighed i vores liv og vores relationer, inklusiv den til os selv og vores Højere Magt. Vi finder ind til virkeligheden, til sandheden og til vores sunde kerne. Og vi hjælper andre til at gøre det samme – at leve og trives, gennem daglig anvendelse af åndelige principper.

Jeg vil engagere mig i ærlig selv-evaluering i dag. Jeg vil bygge mit fundament og genetablere min gejst, til at lære at leve.

Overgive os til hvad?

Overgivelse [...] er det, der sker efter, vi har accepteret Første Trin som noget, der er sandt for os og har accepteret, at bedring er løsningen.

Vejledninger i Trinarbejde, Trin 1, "Overgivelse"

Vores første introduktion til Trinene, kan ofte sætte gang i en voldsom oprørskhed i os. "Hele mit liv har jeg følt mig mindreværdig. Nu fortæller I mig, at jeg er magtesløs og at jeg er nødt til at overgive mig? Hver dag?" – spørger mange af os.

Selvom NA er et handlingsprogram, bestræber vi os også på at forstå ideerne, koncepterne og de åndelige principper, som underbygger denne nye måde at leve på. Før vi blev clean, betød det at overgive sig for de fleste af os, at vi skulle gøre noget helt utænkeligt: Vise svaghed. I mange af de miljøer vi kom i, var vi ikke sikre på at overleve, hvis vi overgav os. For andre var tanken om at tabe eller ikke at have ret – og værst af alt, indrømme det – udfordrende for selve kernen af vores eksistens. Vi ville hellere kæmpe til sidste blodstråbe, end at indrømme at vi havde tabt, især hvis andre skulle komme til at høre om det.

Når vi har fået en bedre forståelse af Første Trin og konceptet overgivelse, opdager vi at vi allerede indrømmede at vi havde tabt, da vi kom ind ad dørene i NA. "Ingen kommer herind ved en fejl", sagde vores sponsor.

Okay, nu forstår vi at vi har opgivet at holde fast i vores fornægtelse. Vi forstår at vores addiction har slidt os ned og at vi er magtesløse overfor den. Uanset hvor meget vi kæmpede, kunne vi ikke finde ud af at bruge. Og ja, vi har endda overgivet os til ideen om at overgivelse er en 'proces', som vi er nødt til at opretholde ved hjælp af trinarbejde, møder, service og alt det.

"Men hvad er det jeg overgiver mig til?" spørger vi og tror vi er så kloge.

"Du gør det allerede", siger vores sponsor. "Du overgiver dig til bedring som løsningen. Hvis du vil kæmpe for noget, så kæmp for bedringen"

Godt ord igen, sponsor.

Jeg vil bruge et øjeblik på at undersøge, hvor jeg stadigvæk kæmper imod tanken om, at bedringen er løsningen. Jeg er stadigvæk en fighter, men i dag vil jeg kæmpe for min bedring.

Den fleksibilitet, som forhold kræver, bliver nemmere for os, når vi anvender principperne på hele vores liv.

Livet som clean, Kapitel 5, "Parforhold: Modet til at vise tillid"

De fleste af os, er ikke bygget til fleksibilitet. Det er ikke en del af vores natur at give slip på kontrollen. Vi slås med ufleksible forventninger om, hvordan folk skal opføre sig, så vi enten kæmper eller flygter, når tingene ikke går efter vores hoved. Andre af os lever et liv næsten uden grænser og finder os i hvad som helst, for at undgå konflikt, smerte og afvisning.

Gudskelov har vi et program baseret på åndelige principper, og relationer med NA-medlemmer lærer os at leve efter dem. Når vi er ægte overfor hinanden i NA, støtter vi hinanden til at blive mindre firkantede. Vi lærer at håndtere sandheden. Når vi arbejder med en sponsor, lærer vi at have tillid og bede om det vi har brug for. At lave service i en hjemmegruppe og andre steder i NA, giver os muligheder for at gå på kompromis, stå ved os selv og respektere grænser. Vi bliver mere fleksible i takt med at vi også anvender andre principper. Vores følelsesmæssige muskler bliver mere smidige, når vi praktiserer åbensindethed, villighed, ærlighed og empati – og nogle gange tolerance, hvis det er det eneste vi har mulighed for.

Arbejdet med Trinene og praktiseringen af åndelige principper, hjælper os til at give slip på illusionen om kontrol. Vores liv forbedres i takt med at vi finder ud af hvem vi er, og hvem vi ikke er. Vi lærer at forstå sygdommen og at stole på vores Højere Magt. Vi giver folk lov til at være som de er, fordi vi får det bedre med os selv. Det er nemmere at skabe dybe relationer til andre, når vi kender os selv. At være samarbejdsvillig og hjælpsom, giver os muligheden for at være lige i vores forhold og til at give slip på vores selvcentrerede behov for tilfredsstillelse. Mange af os levede engang efter "min måde eller ingen måde". Ved at praktisere principper i vores program, får vi fleksibiliteten til at sige "din måde? Hvorfor ikke, lad os prøve det"

Gode relationer kræver, at man både giver og tager. Jeg vil trække på min NA-erfaring, til at praktisere fleksibilitet i alle mine forhold.

Selvstyre og de bånd der knytter os sammen

Selvstyre giver os friheden til at prøve nye ting, og vi udviser mod når vi finder nye veje til bedre at bringe vores budskab*Vejledende Principper, Tradition 4: "Til grupper"*

Når Tradition Fire siger at "enhver gruppe skal være selvstyrende", åbner det porten til kreative udtryk af vores hovedformål. Det der kommer derefter – 'undtagen i sager der berører andre grupper eller NA som helhed – beskriver vejen på den anden side af den port. De andre elleve Traditioner og vores åndelige principper leder os ad den vej. De tilbyder vejledning, for at sikre os de bedst mulige betingelser på vores rejse og hjælper os til at se de potentielle problemer, der ville kunne få os til at falde ud over kanten.

"Vi gør ikke bare det vi har lyst til. Vi gør det rigtige", som et medlem delte. "Til vores gruppesamvittighedsmøder, overvejer min hjemmegruppe to spørgsmål: 'Hvordan bringer vores handlinger budskabet' og 'Hvad mere kan vi gøre, for at forbedre atmosfæren af bedring'". Det at sætte vores hovedformål først, gør alting tydeligere. Det sikrer, at enhver udvikling er motiveret af et ønske om at bringe budskabet mere effektivt.

Ændringer i samfundet, nærområdet eller i loven, kan have indflydelse på vores møder og udfordrer os ofte til at finde nye veje. Vi gør vores bedste, for at give slip på vores "sådan har vi altid gjort det" tankegang, som kan underminere det mod vi behøver for at praktisere gruppens selvstyre. Det kan være en hjælp at skelne mellem Traditioner med stort T, som leder os i alle vores indsatser i NA og traditioner med lille t – lokale regler og normer – som nogle gange føles lige så vigtige. Medlemmer som har været med længe, forsikrer os om at vi ikke vil ødelægge noget ved at tænke lidt ud af boksen. Vi bliver mindet om at stræbe efter enhed, ikke ensartethed og at evaluere foreslåede ændringer med et åbent hjerte og med tanke på alle Tolv Traditioner. Vi kan træne vores selvstyre og holde øje med de bånd der knytter os sammen. Når vi gør dette, vil vi finde ud af – som lovet – at alt nok skal gå.

Jeg vil sætte pris på den frihed, vores selvstyre gør muligt, samt den stabilitet, vores åndelige principper beriger os med.

Når vi ser et medlem virkelig opleve et gennembrud efter 20, 30 eller flere års cleantime, indser vi sandheden i at bedringen aldrig slutter.

Livet som clean, Kapitel 7 "Kærlighed"

Trapper er en let tilgængelig metafor for et tolvtrinsprogram, som vi ofte bruger til at beskrive bedringsprocessen. Vi kravler ud af mørket og fortvivlelsen fra aktiv addiction og ind i bedringens lys. Nogle medlemmer siger, at jo højere vi kommer op ad den trappe, jo mere skal vi give slip på, hvis vi en dag skulle falde ned igen. *Livet som clean* beskriver bedringen som en vindeltrappe: "Igen og igen kommer vi til den samme udsigt, men hver gang ser vi den fra et nyt perspektiv. Et medlem delte med et grin, "Min trappe føles mere som en af de dér flippede optiske illusioner, hvor trapperne vikler sig om sig selv og fysikkens love ikke gælder".

Jo længere vi forbliver clean, jo mere liv oplever vi. Når vi aktivt arbejder med vores program, oplever vi livet dybt og bliver ved med at støde på mere sandhed om os selv. At finde en ny måde at leve på får en ny betydning, når vi har været clean i flere årtier. Vi opdager os selv, genopfinder os selv, taber os selv, finder os selv og opdager os selv, igen og igen og igen. Trappen cirkler tilbage til sit udgangspunkt.

Når vi holder os clean igennem alt det og forbliver engagerede i NA, er det meste af vores proces synlig for dem omkring os. Det kan være rodet. Vi udvikler os måske på en måde, der får os til at glide væk fra nogle af vores venner i bedring. Vi danner måske nye forbindelser, med medlemmer som vi aldrig havde troet vi kunne komme tæt på. Vi vil muligvis have øjeblikke, hvor vi føler os fjollede eller langsomme, fordi vi først sent i bedringen erkender noget om os selv, og vores venner så siger: "Åh ja, det har vi vidst om dig længe".

Få af os ender med det liv, vi havde regnet med – og bliver måske heller ikke den person vi havde forventet – lige da vi blev clean. Vores fæller elsker os igennem det hele. Uanset hvor langt vi er kommet, deler vi håb, når vi deler vores nye opdagelser.

Min rejse er måske ikke hvad jeg havde forventet – eller hvad jeg troede andre forventede. I takt med at min horisont udvider sig, vil jeg nyde hver af mine nye opdagelser og dele om det jeg har lært, så andre kan se hvordan min rejse fortsætter.

Friheden til at give slip

Vi er fri til at deltage, skabe, drage omsorg for og dele, overraske os selv, tage chancer, være sårbare og stå på egne ben.

Livet som clean, Kapitel 1 "Nøgler til frihed"

Når vi stopper med at bruge, eliminerer vi de fleste af de mest åbenlyse symptomer på sygdommen, og kilden til mange af vores problemer. Afholdenhed alene, er dog sjældent nok til at ændre vores tankegang. Selv efter at stofferne er væk, er vores livssyn, prioriteter og personligheder stadigvæk forvrænget. Hvis vi vil være fri fra alle aspekter af sygdommen, kræver det noget arbejde.

"Min selvcentrering, havde bundet knuder på mig", huskede et medlem. "Jeg var vred og fordømmende, grådig efter opmærksomhed og materielle ting, uærlig overfor andre og mig selv." Ikke at bruge, var bare ikke nok for mig. Det tog tid og forandring, før jeg slap fri fra mit selvskabte fængsel."

Vi oplever lettelse hen ad vejen og vi får glimt af, hvordan det er, ikke at være belastet af selvcentreret frygt. Trinarbejde løsner det kvælertag, som skyld og skam engang havde om os, og befrier os til at leve i dag. Vi oplever frihed – ved at have venner, vi kan stole på og betro os til – når vi får grineflip, uden at være påvirkede – og når vi mærker dybden af vores empati for andres udfordringer. Vi forbliver opmærksomme på vores åndelige tilstand og nøjes ikke med frihedens billige erstatning: uansvarlighed. Ydmyghed frigør os til at være lidt mere tilgivende overfor os selv og andre og til at indse, at vi alle er under opbygning. Vi er taknemmelige for vores nye evne til at blive i nuet og for det pusterum, vi får fra sygdommen, når vi plejer vores åndelige sundhed. Vi ser livets mange muligheder i øjnene velvidende, at uanset hvad, så klarer vi den.

Frihed er en sindstilstand, ikke en fysisk tilstand. NA's program hjælper os med at opdage og frasortere begrænsende overbevisninger og mønstre, der holder os fangede, uanset hvilke omstændigheder vi oplever i livet. "Hver dag tilbyder en frisk start og en ny mulighed for at give slip på mine mentale, følelsesmæssige og åndelige lænker," skrev et medlem fra fængslet. "Hvis jeg vil flyve, må jeg give slip på den bagage, der trækker mig ned". Dette er et passende råd til os alle.

Jeg vil give slip på noget, som har begrænset mig. Jeg vil give slip på det dagligt, hvis det er dét, der skal til, for at leve i friheden.

⑪ maj

Kærlighed for sammenholdets skyld

Sammenhold afhænger af vores villighed til at blive ved med at handle ud fra kærlighed, selv når det virker som det sværeste at gøre.

Vejledende principper, Tradition To, "Åndelige principper"

Hvorfor er det nogle gange så svært at handle ud fra kærlighed?

Praktisering af princippet sammenhold i alt hvad vi foretager os – og samtidig handle ud fra kærlighed – synes ofte at kræve overmenneskelige kræfter.

Nogle gange kan det være svært at handle ud fra kærlighed, hvis for eksempel en af vores venner virkelig har forurettet os eller såret en vi holder af. Måske er det medlemmet, der stjal penge fra gruppen, den der konstant sladrer, en nykommer fra et behandlingssted, der bruger sproget fra et andet fællesskab, eller til aftensmaden efter mødet, hvor ham der gutten sidder og tygger med åben mund. Igen!

Andre gange kan det være svært at handle ud fra kærlighed, fordi vi ved vi har ret! Alligevel er vores gruppesamvittighed i modstrid med dette indiskutable faktum. "Der er ingen jordisk chance for, at vores fælles Højere Magt, kommer til udtryk gennem denne latterlige beslutning!" Vi har lyst til at smide en stol igennem rummet eller bryde sammen i gråd af ren frustration.

Det er klart, at kærlighed måske ikke er den første reaktion på enhver udfordring. Den gode nyhed er, at vi er lærenemme. Vi kan lære at have empati for andre, at stole på gruppesamvittigheden og at give slip på lysten til at kontrollere alt og alle. Jo mere vi er i stand til at tage imod denne læring og praktisere ubetinget kærlighed, des mere lettelse oplever vi fra vores vrede og selvretfærdighed.

Tradition To minder os om, at vores gruppesamvittighed kommer til udtryk gennem en kærlig Højere Magt. For at understøtte denne ide, har vi hørt medlemmer sige: "Vi handler ud fra enten kærlighed eller frygt." Måske er det ikke altid så simpelt, men når vi vokser kommer vi til at forstå, hvor afgørende sammenhold er for vores egen bedring, og vi bliver villige til at undersøge, hvorvidt en beslutning går hånd i hånd med de åndelige principper.

Selv ved et følelsesladet bristepunkt, er det muligt at spørge mig selv: "Handler jeg ud fra kærlighed?" I dag vil jeg tage et øjeblik til at trække vejret, inden jeg åbner munden, trykker send eller kaster en stol.

At blive forbundet med vores samvittighed

Vi lærer at lytte til vores samvittighed – den der lille, svage stemme i vores indre, der fortæller os om vi er på vej i den rigtige retning.

Livet som clean, Kapitel 3, "Åndelighed er praktisk"

Nogle af os vil måske påstå, at løsningerne på vores problemer, svarene på vores hverdags udfordringer og de store valg i livet altid har været indenfor rækkevidde. Vi har bare ikke lyttet til vores samvittighed. Vi har ikke haft mulighed for at lytte til den, grundet det forvirrende støjhelvede i vores hoveder, et hvinende hamsterhjul af tanker, som vi ikke kan komme ud af. Andre af os føler, at vi aldrig har haft en samvittighed, og at det først er noget vi udvikler, når vi stopper med at bruge og begynder at arbejde med programmet. Vi når til den opfattelse, at vores sygdom taler til os – med vores egen stemme, intet mindre! – og at den alene har indflydelse på vores dårlige beslutningstagen. Omvendt er vores samvittighed, udtrykt gennem vores Højere Magt, kilden til positiv indflydelse.

Uanset hvor vi mener, vores samvittighed kommer fra, kan vi nok allesammen blive enige om, at vi kan gøre meget for at fremelske evnen til at høre vores Højere Magts stemme. Vi bliver clean og bliver ydmyge nok til at bede om hjælp. Vi lytter til hinandens erfaringer med bedringen. Når vi arbejder med os selv gennem Trinene og for andre gennem service, bliver vi vågne nok til at opleve vores samvittighed. Mange af os vil sige, at vores samvittighed er blevet mere tydelig, mere klar og til at stole på, i takt med at vi vokser i bedringen. Den bliver nemmere at komme i kontakt med, fordi vi evner at skrue ned for støjen, som dens onde tvilling, sygdommen, har med sig. Vi lærer at stilne vores sind, og gennem bøn og meditation opnår vi en masse øvelse med ikke kun at være i stand til bare at høre den, men rent faktisk at lytte til, hvad den har at sige.

"Min samvittighed er min indre rettesnor," skrev et medlem. "Det er en drivkraft, som giver mig hvad jeg behøver for at træffe en ærlig beslutning. Jeg kan stadig ikke kontrollere resultater, bare fordi jeg træffer samvittighedsfulde beslutninger, men jeg vælger med integritet."

Jeg vil øve mig på at være bevidst om min samvittighed. Den er der for mig, når jeg lytter til den, og hjælper mig med at holde fast i denne nye måde at leve på.

①9 maj

Uselviskhed, selvpleje og vores åndelige tilstand.

De principper, vi lærer i Trinene hjælper os med at give slip på vores selviskhed og kærligt tjene andres behov.

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

I bagklogskabens lys finder mange af os ud af at selvcentrering formede vores tankegang og opførsel. Vi indser, hvor meget energi vi har brugt på at beskytte vores skrøbelige ego, forestille os hvad andre mon tænkte om os eller omhyggeligt skabe os et image på sociale medier. I vores private liv var vi ofte negative, egoistiske og forkælede i takt med at vi forsøgte at gøre vores bedste, med det vi nu engang havde. Trinene har det med at få os ind på en mere produktiv retning i livet. Vi ser hvem vi har været, kommer til at forstå hvem vi er og rydder op i det, der måtte stå i vejen for at vi kan have en mere positiv, uselvisk og taknemmelig tilgang til livet.

Uanset om vi er nye eller har været her i et stykke tid, er det naturligt for nogle af os at handle tilsyneladende uselvisk. Men som alt der føles godt, kan vi tage uselviskhed til usunde ekstremer. Vi elsker de gode ting lidt for meget og – bonus! – vi kan undgå at se på os selv ved at fordybe os i at hjælpe andre. Mange af os lærer på den hårde måde, at overdreven hjælpsomhed kan skade både giveren og modtageren. Som det gamle ordsprog siger: "Man kan ikke klippe håret af en skaldet." Trinene hjælper os med at bygge en mere realistisk selvopfattelse og et liv, vi ikke har lyst til at flygte fra.

"At praktisere uselviskhed kræver, at jeg først og fremmest har en form for selvforståelse", delte et medlem. "Jeg siger til mine sponsees: 'I er min førsteprioritet, lige efter mig!'" Vi tager ansvar for vores eget velbefindende og stræber efter harmoni, når vi bidrager til vores fælles velfærd. Principperne i Trinene hjælper os med at sætte sunde grænser og arbejde hen imod balance. For mange af os er ideen om at elske og tjene andre uselvisk, noget der tilføjer en ny dimension til vores åndelige egenomsorg. Vi finder måder at lade op på og samle frisk inspiration, så vi uselvisk kan bidrage til NA-sammenhold.

Jeg vil drage omsorg for min åndelige tilstand, så jeg uselvisk kan elske, tjene og bidrage til NA-sammenholdet. Trinene er nøglen til mit livssyn og velbefindende, selvom et boblebad og et stykke chokolade heller ikke skader!

Vi har ikke altid lyst til at arbejde med programmet, men vi kender de gaver, vi får, når vi tager ansvar for vores egen bedring – og vi kender konsekvenserne, når vi ikke gør det.

Livet som clean, Kapitel 1, "Nøgler til frihed"

Tidlig bedring – især vores første forsøg – kan føles nærmest magisk. For mange addicts bliver tingene meget hurtigt bedre, når vi finder NA. Vi får noget cleantime på bagen. Vi begynder at få det bedre fysisk. Det er nemmere at betale vores husleje, fordi vi ikke længere bruger, så vi får en smule stabilitet i vores liv. De der NA-typer er virkeligt opmuntrende og – *kan det virkelig passe?* – er det håb jeg føler?

Snart mister de små mirakler fra den tidlige bedring – såsom at betale sine regninger, spise rigtige måltider eller at have regelmæssig afføring – noget af deres charme. Det går op for os, at det ikke er nok, bare at stoppe med at bruge. Til trods for, at vi har en god sponsor og nogle clean venner, NA-aktiviteter og tag over hovedet, har vi stadigvæk den der nagende følelse af, at der mangler noget.

Selvom det er vigtigt at omgås gode mennesker, smitter bedring ikke – Vi får den ikke bare ved at være i nærheden af den. Dette er en vigtig indsigt, men det er hvad vi gør med den, der betyder noget. Ignorer den og forstå, at det at bruge måske kan blive tiltrækkende igen. Få fingeren ud og høst flere af bedringens gaver. Før eller siden – og gentagne gange på vores rejse – står vi alle over for dette valg: At forblive clean og ulykkelige med fare for tilbagefald, *eller* tage ansvar for vores bedring.

Så vi tager fat i det, der ligger lige for: arbejdet med bedringen. Det er et tolvtrinsprogram; hvorfor ikke lave alle tolv? Belønningerne er mangfoldige og de mest værdifulde af dem er uhåndgribelige. Vi får selvindsigt i bedringen og – i modsætning til da vi var i sygdommens greb – har vi nu friheden til at vælge, hvad vi gør med det, vi lærer om os selv. Vejen til åndelig rigdom åbner sig, når vi tager ansvar for vores bedring og alt hvad det indebærer.

Jeg vil være opmærksom på mine følelser og betro mig til en ven i dag. Jeg vil anvende det åndelige princip ansvarlighed ved at sætte ord på, hvad der sker med mig, og være åben for forandring.

21 maj

At se følelser i øjnene med optimisme.

Når vi indser, at vi har overlevet hver eneste følelse, vi nogensinde har haft, begynder vi at tro på, at vi nok skal klare os, selv når vi ikke har det særlig godt.

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

Følelser har et dårligt ry, så det er ikke nogen overraskelse, at mange af os har prøvet at undgå dem. I bedste fald virkede de komplicerede og ubehagelige. I værste fald udgjorde de en trussel for os, da det kunne være farligt at fremstå sårbar. Når vi kommer i bedring, har vi måske vænnet os til at være følelsesmæssigt lukkede. Da vi var aktive, var vores hærdede ydre en fordel, der beskyttede os som en rustning. Men som med så mange af de gamle overlevelsemetoder opdager vi, at følelsesmæssig utilgængelighed hæmmer vores bedring. Vi må finde en anden tilgang.

Med lidt eller ingen erfaring med følelsesmæssigt velbefindende, forsøgte mange af os at bestemme, hvilke følelser vi gerne vil føle. Ikke overraskende bød vi de følelser velkommen, som bragte os glæde: kærlighed, forbindelse, fornøjelse og tilfredsstillelse – bare kom med det! I den anden ende af skalaen, gjorde vi vores bedste for at undertrykke eller undgå vrede, hjertesorg eller frygt. Desværre opdager vi, at dette genkendelige mønster med at søge tilfredsstillelse og undgå virkeligheden – uden stofferne til at dæmpe – ikke var en effektiv vej til følelsesmæssig sundhed.

Selvom vi prøver at undgå det, oplever vi alle på et eller andet tidspunkt modgang, og de følelser, der følger med, vælter ind over os. Første gang vi oplever fortvivelse uden stoffer, føler vi måske at vi er ved at dø. "Alt er så forfærdeligt!!", fortæller vi dramatisk vores sponsor. Selvom vi fisker efter bekræftelse, må vi nøjes med lidt empati. Vi bliver forsikret om, at vores problemer hverken er uundgåelige eller permanente.

"Jeg tænker på mine følelser som vedvarende arbejde", forklarer vores sponsor. "Jeg fornægter ikke min følelsesmæssige respons længere, fordi jeg ved, at det kun er raskitse og ikke er klar til at komme i glas og ramme. Mine følelser kan udvikle sig, når jeg får dem lidt på afstand, ligesom jeg kan. Det håb jeg fandt i NA, gav mig modet til at afprøve denne teori. Min optimisme er forankret i erfaring. Jeg tror på, at det bliver bedre."

Jeg vil møde mine følelser med optimisme i dag. Mine følelser – gode eller dårlige – er kun midlertidige og ikke mejslet i granit.

Bedring er en gave, givet frit, givet videre fra hånd til hånd, fra hjerte til hjerte.*Vejledende principper, Tradition Otte, Indledende refleksion*

Selvom det kan være nemt at tænke på vores Traditioner, som nogle regler eller retningslinjer til at holde styr på os, er sandheden at de beskriver måden, hvorpå vores Fællesskab har mulighed for at nyde enorm frihed. NA-måden giver os mulighed for at bringe vores budskab på lige den måde, der passer os bedst; ingen uddannelse eller titel er nødvendig – blot vores personlige erfaring, delt på vores egen måde. En speaker sagde grinende om vores Traditioner "Jeg hørte 'ikke-professionelt' og 'bør aldrig organiseres,' og så vidste jeg, at jeg var det rigtige sted! Efterfølgende havde jeg oplevelsen af at dele noget værre sludder, mens jeg græd, bandede og var helt ude af mig selv, men alligevel kom folk op til mig bagefter og sagde, at de havde fået en masse ud af det, jeg havde delt".

At dele hvem vi er og hvor vi er – uden facader eller filtre – er en generøs handling. Specielt for hemmelighedsfulde addicts som os, er det at give andre folk en mulighed for at kaste et blik bag forhængen og se, hvad der i virkeligheden gemmer sig, en værdifuld gave. Når vi er ærlige på denne måde, bliver vi i stand til at gøre så meget mere for andre addicts. Når vi afslører os selv, lader vi andre medlemmer se, at de ikke er alene med det, de går igennem. "De fortalte mig, at jeg ikke kunne redde mit ansigt og min røv på samme tid" skrev en addict. "Senere indså jeg, at hvis jeg prøver at redde ansigt og hjælpe en addict samtidig, slipper jeg ikke godt afsted med nogen af delene."

Vi ved aldrig helt hvilke af vores ord eller handlinger, der bryder igennem, og når ind til den addict, der stadig lider. Det kunne være lige netop dén venlige gestus, et kram, en særlig oplevelse vi har tilfælles eller det hele på en gang. NA er hverken behandling eller terapi eller noget som helst andet, hvor professionelle kan stille en diagnose eller lægge en plan. I stedet deler vi frit, på samme måde som andre addicts delte med os og vi bliver forbundet med andre, hjerte til hjerte.

At være sårbar når jeg deler, åbner mit hjerte for andre addicts. Jeg vil frit give det, som blev givet til mig: bedringens gave.

②3 maj

Modenhed hjælper os med at se sandheden i øjnene

Modenheden kommer lige så stille, når vi bruger åndelige principper frem for defekter til at håndtere virkeligheden.

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

Det krævede nogle temmelig forskruede overlevelsessevner at fornægte vores aktive addiction. Nogle af os klarede os igennem tilværelsen ved simpelthen at lade som om. Et sådant selvbedrag har en ubehagelig tendens til at følge os ind i bedringen. Det dukker op igen, når vi er uvillige til at acceptere omstændighederne som de er, eller når vi nægter at tage personligt ansvar for vores del af et hvilket som helst problem.

Når vi er clean og nærværende, gør det ondt at fornægte sandheden. Gennem processen med at arbejde med Trinene lærer vi at leve med hverdagens realiteter på en meget mindre pinefuld måde. I stedet for at åbne tasken med alle de beskidte tricks, der fik os igennem de dage, hvor vi brugte, vender vi os imod de åndelige principper til at håndtere livet.

Vokseværk er uundgåeligt, når vi afdækker indholdet af vores gamle, udtjente værktøjskasse. Selv før vi lærer at lave vores status, påpeger en sponsor eller en god ven måske nogle af vores mindre attraktive adfærdsmønstre, når de kommer i spil. Et medlem delte "Sandheden vil sætte dig fri, men først vil den pisse dig af!" At sætte pris på de mennesker, der holder os ansvarlige, er et tegn på vores spirende følelsesmæssige modenhed. De er de venner, der hjælper os med at blive voksne i bedringen.

Vi finder ud af, hvad der driver os fremad og hvad der driver os til vanvid. Vi kommer til at forstå, hvilke defekter bestemte situationer får frem i os, og hvilke åndelige principper vi kan praktisere i stedet. Vi udvikler et moralsk kompas, i takt med at vi integrerer de åndelige principper i vores liv. I stedet for at reagere med vrede eller selvmedlidenhed, over for eksempelvis en oprevet chef eller kæreste, bruger vi lige et par minutter til at overveje vores alternativer. Når vi reagerer hensynsfuldt og inviterer åndelige principper – ikke impulser – til at vejlede os i vores opførsel, begynder vi at føle, at vi møder virkeligheden som modne mennesker. Vi bliver voksne.

I dag vil jeg anvende de åndelige modpoler til mine defekter og anerkende alle de fordele, modenheden fører med sig.

Nærhed som bevidst kontakt og forbindelse

Nærhed er bevidst kontakt med et andet menneske. Vi knytter os til ham eller hende. Når vi bliver tættere knyttet til andre, ser vi det guddommelige i dem, og vi ser det også i os selv.

Livet som clean, Kapitel 5, "Bevidst kontakt"

Få af os kommer til NA med bunker af held med at praktisere nærhed. Ofte hører vi vores fæller brumme "Jeg hader mennesker". Før vi blev clean, var familieliv ofte dysfunktionelt for at sige det mildt. Jo dybere vi var i vores addiction, des mere overfladiske blev vores venskaber og romantiske relationer. Vores stofbrug, ego og fornægtelse, var en uigennemtrængelig trio af forhindringer, som stod i vejen for at forbinde os med dem, der var os nærmest. Vi manglede tillid til andre og undgik for enhver pris at være sårbare. Ideen om virkelig at blive set af et andet menneske, var ubærlig – ja, ligefrem absurd.

Vi er måske ikke bevidste om, at vi har et ønske om at blive forbundet med andre addicts, lige når vi bliver clean. Vi stritter imod ideen om at afsløre vores sande jeg, men nærhed handler ikke kun om at dele alle detaljer fra vores liv. Det kan være at opgive vores gamle ideer om andre mennesker og forhold eller bare at give slip på vores definition af, hvad der er trygt. Det kan være at tage følelsesmæssige risici, selvom vi ikke kender udfaldet. Det kan være at give udtryk for, hvad vi gerne vil have ud af et forhold til den person, som rent faktisk er i forholdet sammen med os. Det kan være at tolerere kritik fra de mennesker, vi elsker, og vokse af det. Det kan være at sidde til et møde med andre addicts i bedring og høre på hinandens brok, jammer, ønsker og sejre. Det kan være det igen og igen at være vidne til, hvad der gør os menneskelige og værdige til kærlighed og forbindelse. Nærhed er et resultat af alt dette.

Nærhed er ganske enkelt at give slip på alt hvad der står i vejen for, at vi kan være os selv over for et andet menneske. Det, der er guddommeligt i os, er også det, der er ægte.

I dag vil jeg bevidst søge muligheder, hvor jeg kan komme tættere på mit sande jeg, sammen med et andet menneske, jeg stoler på.

25 maj

Ydmyghed skaber jordforbindelse

At praktisere ydmyghed hjælper os til at være ærlige om vores vilkår. Vi lærer at leve og give indenfor rammerne af vores liv.

Vejledende Principper, Tradition Syv, "Til medlemmer"

Vi bliver mestre i manipulation i vores aktive addiction. Vi spandt et spind af løgne så indviklet, at vi selv begyndte at tro på vores sludder. Indrømmelsen af at vi er addicts, er måske den første gang i mange år, vi har været *rigtigt* ærlige overfor os selv. Med denne ærlighed kommer der en mulighed for at se på vores liv og på, hvor vores aktive addiction førte os hen.

Når vi rammer bunden, når det eneste vi endnu ikke har mistet er livet og når vi føler os ydmyget af vores egen opførsel, kan det for mange af os føre til en snert af ærlighed og ydmyghed. Andre af os fik øje på vores åndelige og følelsesmæssige desperation, inden vi smadrede vores relationer eller mistede alt, hvad vi ejede og havde. I begge tilfælde kan det at se ærligt på det føre os til at praktisere ydmyghed, i det vi accepterer, at vi hverken er bedre eller værre end nogen anden i lokalet.

Når vi forbliver clean, lærer vi os selv bedre at kende gennem arbejdet med trinene. At blive bekendt med vores styrker og svagheder i Sjette Trin, giver os et mere realistisk syn på, hvad vi har at tilbyde verden og Fællesskabet. I Trin Syv finder vi en ny frihed ved at udvikle et ydmygt og realistisk syn på os selv og vores ressourcer.

Med tiden har livet det med at lede os tilbage til en tilstand af ydmyghed, når nye oplevelser udfordrer os. Vi lærer at forblive clean gennem livets tab – skilsmisse, fallit og dødsfald. Og vi lærer at forblive ydmyge, selv mens vi tager en uddannelse, oplever succes i vores karrierer eller etablerer sunde romantiske forhold. Vi gør vores bedste for at forblive forankrede i vores program ved at bevare vores ydmyghed.

At praktisere ydmyghed kan hjælpe os med at lære at være opmærksomme på vores følelsesmæssige tilstand og ændre kurs, inden vi falder fra hinanden. Når vi mister vores fokus på ydmygheden, er vi mere i fare for at strække os for langt og risikere følelsesmæssig og fysisk udmattelse. Med tiden finder vi vores grænser. Det bliver vigtigere at opretholde vores sunde grænser end at beskytte vores stolthed og ego. Vi begynder at lære hvordan vi kan give uden at bruge af et overskud, vi ikke har.

I dag vil jeg bevare et realistisk syn på mine omstændigheder og praktisere ydmyghed og dømmekraft, når jeg tilbyder at bidrage eller tjene.

Tilgivelse, accept og healing

Det er hårdt at slæbe rundt på bevidstheden om, at en eller anden ikke har tilgivet os, men ved hjælp af denne viden når vi nye højder af tilgivelse og accept, som vi måske ikke havde troet mulige.

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

Med tiden lærer vi i NA, at vi er værdige til tilgivelse. Den opdagelse kommer til dels som et resultat af at gøre det godt igen i vores Niende Trin. En del af forberedelsen til denne proces handler om at forstå, hvorfor vi gjorde som vi gjorde. For at skabe meningsfulde og holdbare forandringer i vores liv, er vi nødt til at slutte fred med konsekvenserne af vores handlinger og den skade, vi har forvoldt.

Selvom det er en velsignelse at blive tilgivet af dem, vi har skadet, må det at opnå selvaccept ikke afhænge af andres handlinger. Vi bliver nødt til at slutte fred med os selv for at heles fra vores fortid. At tilgive os selv afhænger ikke af, at vi bliver tilgivet af dem, vi har skadet.

Forsoning er måske ikke altid en mulighed. Selvom vi måske mener, at vi fortjener at blive hørt og tilgivet, vil nogle forståeligt nok afvise os blankt. Hvad gør vi så? Det er i forvejen temmelig hårdt at finde modet til at gå i gang med denne proces – men skal vi så også være ydmyge nok til at acceptere enhver reaktion, selv hvis det er en direkte afvisning? En sådan afvisning kan være uudholdelig for de af os, hvis selvværd står og falder med, om folk kan lide os eller ej. Vi spørger os selv: "Fortjener jeg overhovedet at blive tilgivet? Hvordan kommer jeg igennem det her?"

Ingen er forpligtede til at tilgive os. Vi er magtesløse over for andre menneskers villighed og parathed. I sådanne situationer er der kun én ting at gøre: Kom videre. Det kan være hårdt at blive afvist, så det kan tage noget tid. Uanset hvor svært det er at acceptere, bliver vi nødt til at finde en måde at leve med den smerte uden at lade det gå ud over andre. Vi bliver nødt til at forsøge at tilgive os selv for konsekvenserne af vores handlinger.

Det er noget for sig ikke at blive tilgivet – og en lektion i at praktisere de åndelige principper. Sådant en oplevelse kan måske få os til at stoppe op næste gang, vi får lyst til at affeje et andet menneske, der forsøger at gøre det godt igen. Vi bliver muligvis mere villige til at tilgive, netop fordi vi ved, hvordan det føles at blive mødt med en sådan afvisning, og hvor meget det kræver at leve med den og give slip på den.

I dag vil jeg bestræbe mig på at acceptere min fortid og give slip på den, selvom andre ikke nødvendigvis gør det samme. Alt hvad jeg kan gøre – i dag og hver dag – er at gøre det bedre.

27 maj

At møde op med integritet

Integritet er resultatet af at være fuldt integreret: Vores handlinger, tankegang, følelser, idealer og værdier hænger alle sammen.

Livet som clean, Kapitel 3, "Åndelighed i praksis"

De fleste af os forbinder integritet med at være ærlige og til at regne med – vi holder vores ord. Selvom det bestemt er sandt, så har integritet en dybere og mere nuanceret mening, som vi ikke altid overvejer: At være os selv, vise hvem vi er og være fuldstændig ægte til enhver tid, uanset hvem vi er i selskab med.

Som aktive addicts, demonstrerede vi ofte mangel på integritet. Vi var ikke til at regne med eller stole på og vi var ikke ansvarlige eller ægte. Vi udelod dele af sandheden og sider af os selv. "Jeg var et trebenet bord" jokede et medlem. "Ja, jeg kunne stå, men du skulle ikke prøve at læne dig op ad mig".

Vi delte vores tilværelse op: Vi opførte os på bestemte måder alt efter, hvem vi var sammen med, og vi levede et dobbeltliv, nogle gange endda endnu flere liv. Disse måder at være på kan følge os ind i vores bedring. Hvordan vi fremstår udadtil stemmer ikke altid overens med, hvem vi virkelig er – eller prøver at være – indeni. Et medlem sagde sådan: "I dag ved jeg, at jeg er ude af trit med mine værdier, hvis mine følelser afspejler mine defekter – som frygt og fordømmelse – og jeg handler på dem. I stedet forsøger jeg at møde op så ærligt og så meget 'mig' som muligt. Dette inkluderer den 'ideelle mig', som jeg ønsker at være i relationer og når jeg møder folk".

Det er ret usandsynligt, at vores følelser altid "matcher" vores idealer og værdier. Denne uoverensstemmelse kan være produktiv: Vi lærer at handle kærligt, selv når vi ikke nødvendigvis lige *føler* kærlighed. Vi kan f.eks. behandle et medlem, som vi ikke ret godt kan lide, med venlighed og respekt. Vi kan lave service sammen med et medlem, selvom vi nogle gange fantaserer om at smide dem i havnen. Andre gange er vi mindre styret af vores følelser; vi følger vores samvittighed frem for vores defekter. I disse situationer kan det være nødvendigt og rigtigt at påtale en anden persons opførsel. Integritet hjælper os med at tage beslutninger og med hvordan vi udtrykker os i disse situationer. Den tillader os at risikere, at andre folk bliver skuffede og vrede. Det er at stå ved sig selv. Det er ærlighed og pålidelighed. Det er kærlighed.

Jeg vil praktisere integritet ved pålideligt at være mit sande jeg, og sørge for at mine handlinger afspejler mit indre. Jeg vil fortsat skelne min samvittighed fra mine reaktioner – og selvfølgelig møder jeg op, når jeg siger jeg gør det.

**NA har ingen grader af medlemskab og ingen andenrangsmedlemmer.
Fællesnævneren i NA er sygdommen addiction. Vi er alle lige udsatte for dens
ødelæggelse. Vi er alle fælles om retten til bedring.**

Det virker, Tradition 3, "Anvendelse af åndelige principper"

Forståelsen af Tradition Tre, som siger at der kun er én forudsætning for medlemskab i NA, er let for nogle af os. Når alt kommer til alt, så fandt vi bedringen i NA og der var ingen, der spurgte efter vores kvalifikationer. Vi tager det måske for givet, at alle andre synes det er lige så enkelt. Måske levede vi et lykkeligt liv, med en tæt vennekreds, på trods af vores addiction, så ideen om ikke at høre til, har måske slet ikke strejft os. Hvis vi delte sprog og kultur med andre medlemmer, var det måske ikke så besværligt at passe ind. Måske så vi ansigter, der lignede vores egne, når vi kiggede rundt i lokalerne. Eller måske havde vores desperation dæmpet vores kynisme nok til at tillade os at modtage den varme velkomst, vi mødte til vores første møde, på trods af vores ydre forskelligheder. Uanset de specifikke detaljer tog mange af os, uden at tænke over det, som en selvfølge, at alle andre også følte sig velkomne på samme måde. Sygdommen addiction forsøger at gøre vores forskelle til våben for at fastholde os i sygdommen.

Sandheden er, at der kan være forhindringer for mange potentielle medlemmer, uanset hvad vi hver især gør for at dele den traditionelle NA-velkomst. Nogle af os kæmper med at tage imod gæstfrihed fra medlemmer, som virker anderledes end os ud fra samfundets normer. "Jeg diskvalificerede konstant mig selv fra NA", skrev et medlem. "Jeg var ung, da jeg blev clean, brugte ikke nogen bestemt type stoffer og så er jeg transkønnet. Min sygdom fortæller mig, at jeg ikke hører til, og at jeg på en eller anden måde fortjener at forblive isoleret og ensom". Før vi sætter vores forskelligheder til side – som praktiseringen af anonymitet foreslår – kan det være en hjælp at anerkende, at identifikation kan være en smule mere vanskelig, hvis vi endnu ikke ser de andre ligesom os selv, til møderne.

NA-medlemmer med lidt tid på bagen er gode til at understrege vores fælles sygdom. Uanset detaljerne i vores erfaringer blev vi alle isolerede, skamfulde og nedbrudte af at bruge. Et godt sted at starte er at lægge vægt på vores fælles følelser. Vores fælles vej til et bedre liv kan opsummeres af NA's budskab: "En addict, en hvilken som helst addict, kan miste trangen til at bruge og finde en ny måde at leve på". Sygdommen diskriminerer ikke. Det må NA heller ikke gøre.

Bedringen er dyrebar, så jeg vil stræbe efter at gøre den mere tilgængelig ved at lægge vægt på vores ligheder og ikke tage nogen addict som en selvfølge.

29 maj

Årvågenhed på den lange bane

Mange af os forsvinder – ikke når det hele er rædselsfuldt, men når vi møder endnu en åndelig forhindring, vi skal over. Vi farer vild, lige før miraklet sker – ind imellem gentagne gange.

Livet som clean, Kapitel 1, "Vokseværk"

Mange af os har hørt talemåden, "Lad være med at stikke af før miraklet sker". For nykommere kan det betyde at blive til et møde, selv når trangen til at stikke af virker som mere end, hvad vi kan klare. Efter lidt tid clean betyder det måske at tage et opkald mere fra den sponsee, som ikke hører noget som helst af hvad vi siger, eller det kan betyde at vælge ikke at reagere, når vores chef eller vores bedre halvdel trykker på den forkerte knap – igen (og igen og igen).

Men hvordan kommer vi derhen? Hvordan kan en nykommer blive siddende, når alt inde i dem skriger: *Rejs dig op! Stik af!* Hvordan kan sponsoren finde overskud til at tilbyde erfaring, styrke og håb til sin fortvivlede sponsee i stedet for bare at sukke dybt og spørge "Har du husket at bede?" Hvordan skifter vi vores fokus fra kortvarig frustration over et skænderi til den følelse af mening, vi oplever i vores forhold eller karriere.

Det er nemt at gøre de rigtige ting, når det går godt, og vi får det vi gerne vil have eller tror vi fortjener. Men nogle gange føles "belønningerne" dog meget små, eller som om de lader vente på sig.

Nogle medlemmer har beskrevet bedringen som "en maraton, ikke en sprint". Maratonløbere kalder det "at ramme muren" – det punkt i løbet, hvor det føles umuligt at fortsætte og målstregen er ude af syne. Dette sker også i bedringen: I måneder, år eller årtier lever vi efter vores principper, men alligevel virker nogle af vores håb og drømme langt uden for vores rækkevidde. Vi kan ikke engang se målstregen endnu og vi er TRÆTTE. Så skal vi huske på, at der ikke er nogen "målstreg" i et bare-for-i-dag-program. Det handler ikke om at få en belønning eller at komme i mål.

Vi holder farten. Selv hvis det er langsomt og støt, så fortsætter vi fremad, uanset om vi synes om det eller ej. Vi bliver muligvis nødt til at stoppe og lade op – for løbere gør en kop koldt vand eller en sportsdrik med jævne mellemrum det muligt at fortsætte. Men i bedringen kan en kop kaffe eller te, med en anden addict, få os over den næste åndelige forhindring – til miraklet på den anden side.

Når jeg får lyst til at give op, vil jeg stoppe op og huske på at bedringen er en rejse, ikke en destination. Jeg vil være årvågen og fortsætte fremad.

At acceptere andres veje

Jeg har lært at elske og acceptere dem, jeg er sponsor for, som de mennesker de er – ikke som små spejlbilleder af hverken mig eller noget andet forbillede i bedring.

Sponsorship, Kapitel 3, "Til sponsoren"

Vi leder alle efter en sponsor, som gør hvad der skal til: stoler på en Højere Magt, rydder op og hjælper andre addicts. Vi søger erfarne medlemmer, som har det, vi vil have, og vil acceptere os uden at dømme. Vigtigst af alt, så leder vi efter en sponsor, som kan tilbyde kærlig vejledning gennem NA's Tolv Trin.

En sådan kærlighed kommer i mange former. Nogle af os sætter vores lid til vores sponsor for at få et objektivt perspektiv på vores tanker og handlinger. Andre sætter pris på nænsom vejledning med masser af støtte og empati. Uanset om vores sponsor behandler os med blid eller hård hånd, lærer vi at betros os til dem. Deres accept af os – med alle vores fejl og mangler – hjælper os til at acceptere, at alt er som det skal være.

Arbejdet med Trinene er en indre opdagelsesrejse. Hvis vi har en sponsor til at lyse for os, har vi hænderne fri til at grave dybt. De hjælper os med at finde ud af hvem vi er, og hvem vi ikke er. Som et medlem beskrev det: "Denne proces lærte mig ikke at være bange for sandheden om mig selv. Det viser sig, at jeg hverken er så god eller så slem, som jeg gik og troede."

Ved at tale med erfarne medlemmer, kan vi lære en masse om bedring. Det kan dog være en hjælp at have en, der sætter spørgsmålstejn ved vores ideer, hvis vi gerne vil kende sandheden om os selv. Som et medlem sagde: "I stedet for at fortælle mig, hvad jeg skulle gøre, hjalp min sponsor mig med selv at finde svarene på, hvem jeg er." I starten vil vi måske gerne være som vores sponsor, men det er de færreste sponsorer, der drømmer om at lave små kloner af sig selv. I stedet hjælper de os med at blive os selv.

Min sponsors kærlighed og accept, hjalp mig til at opdage hvem jeg er, hvem jeg ikke er og hvem jeg gerne vil være. I dag vil jeg prøve at praktisere de samme principper og hjælpe en anden på deres rejse i bedringen.

Vi søger hver især vores egen balance, så vi kan tage del i samfundet omkring os uden at ofre vores bedring eller udsætte os selv for fare.

Livet som clean, Kapitel 5, "At bygge bro mellem to verdener"

Forestil dig livet som et lagkagediagram. Stykkerne i denne lagkage repræsenterer de forskellige områder af vores liv. Vi har en del til Narcotics Anonymous og dele til familie, venner, arbejde, vores lokalsamfund, vores interesser og mange andre områder, som vi kunne føje til. Selvom vi ofte hører, at bedringen bør være vores førsteprioritet, måske endda det største stykke af kagen, er der ikke nogen anbefalet daglig mængde af tid, vi dedikerer til NA i forhold til verden udenfor NA.

Da vi brugte, åd vores addiction det meste af lagkagen. Alt andet var reduceret til krummer. Når vi er nye i programmet, bliver NA, for mange af os, det største stykke af lagkagen. Som nykommere, har vi tendens til at holde os meget tæt til Fællesskabet, fordi det bliver foreslået af vores sponsor og andre medlemmer – og fordi NA er det sted, hvor vi begynder at finde tryghed og sikkerhed i at være den, vi er.

Men når vi udvikler os i vores bedring, har livet en tendens til at blive fyldt op. Vores lagkage forandrer sig! Selvom vores mål måske er at vedligeholde den samme mængde mødedeltagelse, Trin og service, er der kun de timer på et døgn, der nu engang er – og kagen bliver ikke større. Når vi søger efter balance i vores travle liv, opdager vi måske, at vi er i besættelse på et område af vores liv, mens vi negligerer andre områder. Uanset hvad vi har gang i, bliver vi nødt til at huske på, at vores førsteprioritet må og skal være at forblive clean, ellers risikerer vi at miste resten af lagkagen – sammen med vores cleantime.

Vi søger den balance, vi har brug for, uden at bekymre os om at perfektionere den. Vi kan lære at bedømme, hvornår tingene er ude af balance, så vi har brug for en dosis af det grundlæggende fra NA. Vi kan tilpasse os, mens kravene i vores liv ændrer sig. Vi kan nyde hele kagen, uden at sætte vores bedring unødvendigt i fare.

Hvordan er mit lagkagediagram delt op i øjeblikket? Hvordan balancerer jeg mit NA-program med mine andre forpligtelser og mål?