

Udholdenhed holder os i gang

Det er aldrig for sent at starte forfra, komme tilbage til fællesskabet, arbejde med trin, opleve åndelig opvågnen og finde en ny måde at leve på.

Livet som clean, Forord

Da vi var aktive, var det at starte forfra nærmest en livsstil for mange af os. Når tingene blev svære, når vi skyldte husleje, når vores forhold eller job kom i vejen for vores brug af stoffer—stak vi af! Vi fandt et nyt sted, et nyt job og en ny person til at stå model til vores lort. Nogle af os tog den adfærd med ind i NA. I stedet for at forblive clean gennem problemerne i den tidlige bedring, trykkede vi på reset-knappen og viskede tavlen ren. Dag ét igen. Vi skiftede nære venner, sponsorer og hjemmegrupper. Det var ikke den sundeste eller mest åndelige måde at være udholdende på, men det var vores strategi for at overleve og komme os efter konflikter og modgang. Men det vigtigste var, at vi blev ved med at komme tilbage.

Når vi får noget tid på bagen i NA, kan det at starte forfra se meget anderledes ud. Mange af os rammer mørke tragedier i vores liv, men når vi holder os tæt til NA, kan vi straks vende os mod Trin Ét—ikke Dag Ét—når vore liv bliver uhåndterlige.

Andre af os får mange års cleantime og bliver så optagede af at være funktionelle, at vi ikke opdager, hvor isolerede vi er fra NA. Vi har ikke taget tilbagefald, men vores bedring er nærmest gået i stå. “Jeg vågnede i dag og indså, at det var min 25 års mærkedag, og jeg kan ikke engang huske, hvornår jeg sidst har fejret cleantime,” delte et medlem. “Jeg kom i dag, fordi jeg ikke engang vidste, at jeg var ulykkelig. Jeg tænkte, *Måske skulle jeg tage noget, så jeg kunne komme tilbage til møderne.* Selvom jeg er flov over, hvor længe det er siden, er jeg taknemmelig for, at min næste tanke var, *Bare gå til et møde og start forfra.*”

Hvordan kommer vi tilbage, når vi ikke *rigtig* har været væk? I stedet for at trække stikket på vores program, kan vi give det et energiboost. Vi kan ærgre os over at have taget NA for givet, men vi er tilbage—og vi kan blive ved med at komme tilbage.

Det betyder ikke noget, hvornår vi starter forfra eller hvorfor; det eneste, der betyder noget, er, at vi gør det.

Hvor tæt er jeg på Fællesskabet i dag? Jeg vil huske på, at jeg kan trykke på bedringens reset-knap når som helst, men at jeg ikke behøver at kaste en håndgranat for at starte forfra

⑰ november

At bekræfte vores overgivelse i Trin Tre

Når vi bestræber os på at vedligeholde og bygge på vores overgivelse, er vi bedre i stand til at leve og nyde nuet.

Det virker, Trin Tre

Før vi mødte bedringen, havde vi én primær strategi til at håndtere livets stressfaktorer: at fodre vores addiction. Stoffer hjalp os med at flygte fra et dysfunktionelt hjem eller fra ensomheden efter en partners død. De dulmede stressen forårsaget af vores job, vores husleje eller det faktum, at vi ikke havde nogen af delene. Smerten ved at opdrage teenagere eller tabet af en graviditet, fik os til at flygte. Uanset hvor godt denne strategi virkede i starten, var den i sidste ende ikke holdbar. Stofferne holdt op med at virke, pengene slap op, fængsling, overdosis, fornedrelse ... Vi kender rumlen.

I bedringen bliver vi vist nye måder at håndtere livets udfordringer—og endda vores succeser. For at kunne være i nuet lærer vi at overgive vores ubehagelige følelser, at acceptere resultatet af dagens begivenheder og at klare de mørkeste tragedier. At praktisere Trin Tre dagligt, fra det øjeblik vi slår øjnene op, hjælper mange af os med at håndtere livet på livets betingelser. Vi “lægger det over” på den måde eller med det ritual, der fungerer for os—bøn, meditation, at sende en taknemmelighedsliste til vores netværk, at ringe til en fælle, der har det svært, eller bare at tage et øjeblik til at anerkende *Hvad End Der Er Derude* eller *Herinde*. Vi bekræfter vores tredjetrinsbeslutning og overgiver os bare for i dag, hver dag.

Vi opdager, at praksissen med daglig overgivelse er holdbar. Denne proces med overgivelse er en muskel, vi træner, så vi kan stole på den under vores sværeste øjeblikke. Lige så vigtigt er det, at overgivelse giver os plads til at trives. At overgive vores vilje svarer til at gå ud med skraldet, fjerne spindelvæv og lufte sengetøjet. Det er at pudse vinduerne, ikke kun for at kunne se ud, men for at komme derud og sætte vores præg på verden.

I dag vil jeg bruge Trin Tre som en strategi til at engagere mig i livet lige her, lige nu. Jeg kan håndtere øjeblikkets udfordringer—og også de gode ting.