

DET VIRKER

HVORDAN OG HVORFOR

TRIN 1 - 6 OG TRADITION 1 - 6

Denne udgave af de første seks trin og traditioner fra *Det Virker: Hvordan og Hvorfor* er en kladde.

NA Danmarks oversættelsesudvalg har arbejdet på denne i lang tid, og der er blevet tænkt, snakket, rettet, svedt, tænkt om igen, snakket noget mere og rettet yderligere til i mange mange timer. Alligevel kan vi selvfølgelig ikke være sikre på, at der ikke har sneget sig nogle fejl ind her og der. Derfor vil vi bede alle der læser denne om at skrive til oversættelsesudvalget (rsk.na.ou@gmail.com) med eventuelle rettelser. Det være sig stavfejl, grammatiske fejl, fejl i tegnsætning eller hvad som helst andet, der måtte springe i øjnene. Allerhelst vil vi høre fra jer, hvis I finder steder, hvor I mener, at forståelsen er gået tabt i forhold til den amerikanske udgave.

Sammen kan vi.

Trin Et.....	1
Trin To.....	6
Trin Tre	10
Trin Fire	15
Trin Fem.....	21
Trin Seks	25
Tradition Et.....	29
Tradition To.....	33
Tradition Tre	38
Tradition Fire	41
Tradition Fem.....	45
Tradition Seks	49

TRIN ET

*"Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor vores addiction,
at vores liv var blevet uhåndterlige."*

Som addicts har vi oplevet addictionens smerte, ensomhed og fortvivelse. Før vi kom til NA, forsøgte de fleste af os alt vi kunne komme på, for at kontrollere vores brug af stoffer. Vi prøvede at skifte stoffer i den tro, at vi kun havde problemer med et bestemt stof. Vi prøvede at begrænse vores brug af stoffer til bestemte tidspunkter og steder. Vi har måske endda svoret at stoppe fuldstændigt på et givent tidspunkt. Måske har vi fortalt os selv, at vi aldrig ville gøre de ting, vi så andre addicts gøre, for derefter at se os selv gøre præcis de ting. Intet vi prøvede havde en varig effekt. Vores aktive addiction fortsatte med at udvikle sig og overvandt selv vores bedste hensigter. Alene, skrækslagne for hvad fremtiden ville bringe, fandt vi Fællesskabet Narcotics Anonymous.

Som medlemmer af Narcotics Anonymous er vores erfaring at addiction er en fremadskridende sygdom. Udviklingen kan være hurtig eller langsom, men den er altid ned ad bakke. Så længe vi bruger stoffer vil vore liv støt blive værre. Det ville være umuligt at beskrive addiction præcist, på en måde der ville vække genklang hos alle. Dog synes sygdommen at påvirke os på følgende generelle måder. Mentalt bliver vi besatte af tanker om at bruge. Fysisk udvikler vi en tvang til at fortsætte med at bruge uanset konsekvenserne. Åndeligt bliver vi totalt selvcentrerede undervejs i vores addiction. At se addiction som en sygdom giver mening for mange addicts, fordi vores erfaring er, at addiction er fremadskridende og uhelbredelig og kan være dødelig medmindre den standses.

I Narcotics Anonymous beskæftiger vi os med alle aspekter af vores addiction, ikke kun dens mest åbenlyse symptom: vores ukontrollable brug af stoffer. Vores sygdoms aspekter er talrige. Ved at praktisere dette program, opdager vi de måder, vores addiction påvirker os hver især. Uanset de individuelle virkninger addictionen har på vores liv, har vi alle visse fællestræk. Ved at arbejde med Første Trin vil vi se på besættelsen, tvangen, fornægtelsen, og det mange har kaldt et "åndeligt tomrum."

Efterhånden som vi undersøger og anerkender alle disse aspekter ved vores sygdom, begynder vi at forstå vores magtesløshed. Mange af os har haft det svært med idéen om at vi, som addicts, er prægede af besættelse og tvangsmæssighed. Idéen om at disse ord passede på os fik os måske til at krumme tæer. Men besættelsen og tvangsmæssigheden er aspekter af vores magtesløshed. Vi er nødt til at forstå og anerkende deres tilstedeværelse i vores liv, hvis vores indrømmelse af magtesløshed skal være komplet. Besættelse, for os, er den endeløse strøm af tanker om det at bruge stoffer, at løbe tør for stoffer, at skaffe flere stoffer og så videre. Vi kan simpelt hen ikke få disse tanker ud af vores hoveder. Vores erfaring er, at tvangsmæssighed er den irrationelle impuls til at fortsætte med at bruge stoffer, uanset hvad det fører til. Vi kan bare ikke stoppe. Her beskæftiger vi os med besættelsen og tvangsmæssigheden, som de berører vores brug af stoffer, fordi vores stofaddiction er måden vi identificerer os med hinanden og programmet på til at begynde med. Når vi fortsætter i vores bedring, vil vi se hvordan disse aspekter af vores addiction kommer til udtryk i mange områder af vores liv.

Fornægtelse er den del af vores sygdom, som gør det vanskeligt, hvis ikke umuligt, for os, at anerkende virkeligheden. I vores addiction beskyttede fornægtelse os mod at se realiteterne af hvad

vores liv var blevet. Vi sagde ofte til os selv, at hvis bare omstændighederne var de rigtige, ville vi stadig være i stand til at få styr på vores liv. Altid dygtige til at forsvare vores handlinger, nægtede vi at tage ansvar for den skade vores addiction gjorde. Vi var af den overbevisning, at hvis vi bare forsøgte længe og hårdt nok, skiftede et stof ud med et andet, udskiftede venner, eller ændrede vores livsomstændigheder eller beskæftigelse, ville vores liv forbedres. Disse rationaliseringer slog fejl igen og igen, men alligevel blev vi ved med at klynge os til dem. Vi fornægtede at vi havde et problem med stoffer, uanset alle beviser på det modsatte. Vi løj for os selv, og troede at vi kunne bruge igen med succes. Vi retfærdiggjorde vores handlinger på trods af at alt omkring os lå i ruiner som resultat af vores addiction.

Den åndelige del af vores sygdom, den del, som vi måske kun genkender som en følelse af tomhed eller ensomhed, når vi lige er blevet clean, er måske ét af de vanskeligste aspekter af addiction for os. Da denne del af vores sygdom har en så fundamental og personlig betydning for os, kan vi blive overvældede når vi overvejer at anvende et bedringsprogram på den. Men vi må huske på at bedringen ikke sker fra den ene dag til den anden for nogen.

Når vi begynder at se på virkningerne af vores sygdom, vil vi med sikkerhed indse at vores liv er blevet uhåndterlige. Vi ser det på alle de ting, der er galt med vores liv. Igen, vores oplevelser er individuelle og veksler meget fra addict til addict. Nogle af os indså at vores liv var blevet uhåndterlige fordi vi følte os følelsesmæssigt ude af kontrol eller begyndte at få skyldfølelse på grund af vores stofbrug. Nogle af os har mistet alt – vores hjem, vores familier, vores job, og vores selvrespekt. Nogle af os lærte aldrig at fungere som mennesker overhovedet. Nogle af os har tilbragt tid i fængsler og på institutioner. Og nogle af os kom meget tæt på døden. Uanset vores individuelle omstændigheder er vores liv blevet styret af egoistisk adfærd præget af besættelse og tvangsmæssighed, og resultatet har været uhåndterlighed.

Måske kom vi til NA uden at se de problemer, vi havde, for hvad de var. På grund af vores selvcentrering, var vi ofte de sidste til at indse at vi var addicts. Mange af os blev overtalt af venner eller familie til at begynde at deltage i NA-møder. Andre medlemmer fik endnu stærkere opfordringer i retten. Uanset hvordan det skete, måtte vores langvarige illusioner knuses. Ærlighed måtte erstatte fornægtelse, før vi kunne indse sandheden om vores addiction.

Mange af os kan huske det øjeblik klarhed da vi så vores sygdom i øjnene. Alle løgnene, al forstillelsen, alle rationaliseringerne, vi havde brugt til at retfærdiggøre hvor vi stod, som resultat af vores brug af stoffer, holdt op med at virke. Hvem og hvad vi var blev mere tydeligt. Vi kunne ikke længere komme udenom sandheden.

Vi har opdaget, at vi ikke kan bedres uden evnen til at være ærlige. Mange af os kom til NA efter i årevis at have praktiseret uærlighed. Men vi *kan* lære at være ærlige, og vi må begynde at prøve. At lære at være ærlig er en fortløbende proces; vi er i stand til at blive stadigt mere ærlige efterhånden som vi arbejder med trinene og forbliver clean. I Første Trin begynder vi at praktisere det åndelige princip ærlighed ved at indrømme sandheden om vores brug af stoffer. Dernæst indrømmer vi sandheden om vores liv. Vi ser tingene som de *er*, ikke som de kunne eller burde være. Det betyder intet hvor vi kommer fra eller hvor godt eller dårligt, vi tror vi har haft det; når vi endelig vender os mod Narcotics Anonymous og De Tolv Trin, begynder vi at finde lindring.

Når vi begynder at arbejde med Første Trin, er det vigtigt at stille os selv nogle grundlæggende personlige spørgsmål: Kan jeg kontrollere min brug af stoffer? Er jeg villig til at holde op med at bruge? Er jeg villig til at gøre, hvad der end kræves, for at komme i bedring? Stillet overfor valget mellem at finde en ny måde at leve på i NA eller at fortsætte med vores addiction, begynder bedringen at virke tiltalende på os.

Vi begynder at give slip på vores forbehold, de dele i os vi ikke vil overgive til programmet. De fleste af os har nogle forbehold til at begynde med, når vi bliver clean. Men vi bliver alligevel nødt til at finde måder at forholde os til dem. Forbehold kan være hvad som helst: en overbevisning om, at fordi vi aldrig havde et problem med et specifikt stof, kan vi stadig bruge dette; at hæfte en betingelse på vores bedring, såsom kun at forblive clean så længe vores forventninger bliver indfriet; en overbevisning om at vi stadig kan have noget at gøre med de mennesker der er forbundet med vores addiction; en overbevisning om at vi igen kan bruge efter en given tid som clean; en bevidst eller ubevidst beslutning om kun at arbejde med visse trin. Med hjælp fra andre addicts i bedring, kan vi finde måder at lægge vores forbehold bag os. Den vigtigste ting for os at vide om forbehold er, at ved at beholde dem, forbeholder vi os retten til et tilbagefald.

Bedring starter, når vi begynder at anvende de åndelige principper indeholdt i NA's Tolv Trin i alle områder af vores liv. Vi indser dog, at vi ikke kan påbegynde denne proces før vi holder op med at bruge stoffer. Total afholdenhed fra alle stoffer er den eneste måde vi kan begynde at overvinde vores addiction. Mens afholdenhed er begyndelsen, er vores eneste håb for bedring en fundamental følelsesmæssig og åndelig forandring.

Vores erfaring viser at det er nødvendigt for os, at være villige til at gøre hvad som helst, der kræves, for at opnå den dyrebare gave, som bedringen er. I bedringen vil vi blive introduceret til åndelige principper såsom overgivelse, ærlighed og accept, der er en forudsætning for Første Trin. Hvis vi trofast praktiserer disse principper, vil de forvandle vores opfattelser og måden vi lever vores liv.

Når vi begynder at praktisere disse principper, kan de virke meget unaturlige på os. Det kan kræve en målrettet indsats af os, at gøre den ærlige indrømmelse, som kræves af Trin Et. Selvom vi indrømmer vores addiction, tvivler vi måske stadig på om dette program virkelig vil virke. Accept af vores addiction er noget der rækker ud over vores bevidste indrømmelse. Når vi accepterer vores addiction, opnår vi håbet om bedring. Vi begynder at tro, helt nede i maven, at også vi kan bedres. Vi begynder at give slip på vores tvivl og forliger os i sandhed med vores sygdom. Vi bliver åbne for forandring. Vi overgiver os.

Når vi arbejder med Første Trin indser vi, at overgivelse ikke er det vi troede det var. Tidligere tænkte vi sikkert på overgivelse, som noget kun svage og kujonagtige mennesker gjorde. Vi så kun to valgmuligheder: enten at fortsætte med at kæmpe for at kontrollere vores brug eller give fuldstændigt efter og lade vores liv styrte i grus. Vi følte, vi sloges for at kontrollere vores brug og at hvis vi overgav os ville stofferne vinde. I bedringen opdager vi at overgivelse indebærer at give slip på vores forbehold i forhold til bedring og at være villige til at forsøge en ny tilgang til at leve livet. Overgivelsens proces er ekstremt personlig for hver enkelt af os. Kun vi, som enkeltpersoner, ved, når vi har gjort det. Vi understreger vigtigheden af overgivelse, fordi det er selve den proces, der gør

os i stand til at bedres. Når vi overgiver os, ved vi i vores hjerter, at vi har fået nok. Vi er trætte af at kæmpe. En lettelse kommer over os, når vi langt om længe indser, at kampen er ovre.

Uanset hvor hårdt vi kæmpede, nåede vi endelig punktet for overgivelse, hvor vi indså at vi ikke kunne stoppe med at bruge stoffer ved egen kraft. Vi var i stand til at indrømme vores magtesløshed overfor vores addiction. Vi gav fuldstændigt op. Selv om vi ikke vidste præcis, hvad der ville ske, tog vi mod til os og indrømmede vores magtesløshed. Vi opgav illusionen om at vi kunne kontrollere vores brug, og derved åbnede vi døren til bedring.

Mange af os påbegynder overgivelsesprocessen, når vi præsenterer os på et NA-møde med vores navn og ordene "jeg er en addict." Når vi først indrømmer, at vi er addicts, og at vi ikke kan stoppe med at bruge på egen hånd, bliver vi i stand til at forblive clean på daglig basis med hjælpen fra andre addicts i bedring i Narcotics Anonymous. Paradokset ved denne indrømmelse er tydelig, når vi arbejder med Første Trin. Så længe vi tror at vi kan kontrollere vores brug af stoffer, er vi nærmest tvunget til at fortsætte. Det øjeblik vi indrømmer vi er magtesløse, behøver vi aldrig mere at bruge. Henstanden fra at være nødt til at bruge, er den største gave vi kan modtage, for den redder vores liv.

Via vores fælles erfaring har vi fundet, at vi sammen kan udrette det, vi ikke kan gøre alene. Det er nødvendigt for os at søge hjælp fra andre addicts i bedring. Når vi deltager regelmæssigt i møder, kan vi finde en stor trøst i erfaringerne fra dem, der følges med os på denne rejse. Det, at komme til NA, er af mange medlemmer blevet beskrevet som at "komme hjem." Vi føler os velkomne og accepterede af andre addicts i bedring. Vi har endelig fundet et sted, hvor vi hører til.

Selv om vi helt sikkert vil blive hjulpet af det vi hører blive delt på møder, er vi nødt til at finde en sponsor til at hjælpe os i vores bedring. Begyndende med det Første Trin, kan en sponsor dele hans eller hendes erfaring med trinene med os. At lytte til vores sponsors erfaring og bruge det på vores eget liv er den måde, vi drager fordel af ét af de smukkeste og mest praktiske aspekter ved bedring: den terapeutiske værdi af en addict, der hjælper en anden. Vi hører på vores møder, at "jeg kan ikke, men vi kan." At arbejde aktivt med en sponsor vil give os førstehåndserfaring med dette. Gennem vores voksende forhold med vores sponsor, kan vi lære om tillidens princip. Ved at følge vores sponsors forslag i stedet for udelukkende vores egne idéer, lærer vi principperne åbensindethed og villighed. Vores sponsor vil hjælpe os med at arbejde med bedringens trin.

At tale ærligt med vores sponsor om vores brug af stoffer og hvordan det påvirkede vores liv vil hjælpe os til at arbejde grundigt med Første Trin. Vi er nødt til altid at huske på, hvor vi kom fra og hvor vores addiction bragte os hen. Vi har kun en daglig henstand fra aktiv addiction. Hver dag accepterer vi den kendsgerning, at vi ikke kan bruge stoffer med succes.

Bedringens proces er ikke let. Det kræver stort mod og vedholdenhed at fortsætte i bedring dag efter dag. En del af bedringsprocessen er at bevæge sig fremad på trods af, hvad der måtte stå i vejen for os. Fordi langvarig forandring i bedring sker langsomt, vil vi vende tilbage til Første Trin igen og igen.

Selv lang tids afholdenhed garanterer os ikke fortsat frihed fra den smerte og de problemer aktiv addiction kan føre med sig. Symptomerne på vores sygdom kan altid vende tilbage. Vi oplever måske at vi er magtesløse på måder, vi aldrig havde forestillet os. Det er der vi begynder at forstå, hvordan de ting, vi prøvede så hårdt på at kontrollere, i virkeligheden er fuldstændigt uden for

vores kontrol. Uanset hvordan vores sygdom viser sig, må vi forholde os til dens dødbringende natur. Når vi gør det, udvikler vi en dybere bevidsthed om vores sygdoms væsen.

Sygdommen addiction kan manifestere sig som en række forskellige mentale besættelser og tvangsmæssige handlinger, som ikke har det fjerneste med stoffer at gøre. Nogle gange opdager vi at vi er besatte og handler tvangsmæssigt i forbindelse med ting, som vi måske aldrig har haft problemer med, før vi holdt op med at bruge stoffer. Vi prøver måske atter en gang at fylde det forfærdelige tomrum, vi nogle gange føler, med noget udenfor os selv. Når som helst vi tager os selv i at bruge noget til at ændre hvordan vi har det, må vi anvende principperne i Første Trin.

Vi er aldrig immune overfor at få vores liv til at blive uhåndterlige, selv efter år i bedring. Hvis problemer hober sig op og vores ressourcer til at håndtere dem svinder ind, føler vi os måske ude af kontrol og i for megen smerte til at gøre noget konstruktivt for os selv. Vi føler os overvældede af livet og den følelse synes at gøre alting værre. Når vores liv ser ud til at falde fra hinanden, må vi genforpligte os til det allermest basale i NA's program. Vi må forblive i tæt kontakt med vores sponsor, arbejde med trinene og gå til møder. Vi overgiver os igen, velvidende at sejren ligger i indrømmelsen af nederlag.

Den følelse af kærlighed og accept, som vi finder i Fællesskabet Narcotics Anonymous, lader os begynde at bedres fra vores addiction. Vi finder en ny måde at leve på. Den tomhed vi led af, bliver fyldt gennem at arbejde med og leve de Tolv Trin. Vi lærer at vores addiction bliver behandlet i al dens kompleksitet af et enkelt program. Vi har fundet en løsning på vores håbløshed.

Vores bedringsprogram er dybt åndeligt af natur. Narcotics Anonymous' Tolv Trin vil tage os på en rejse, der langt overstiger vores forventninger. At arbejde med og leve trinene vil føre os til en åndelig opvågnen. Trin Et er begyndelsen på denne åndelige rejse. For at tage hul på denne rejse, må vi blive villige til at overgive os til dette program og dets principper, for vores fremtid afhænger af vores villighed til at vokse åndeligt.

Vi tager hul på en ny måde at leve, én der tilbyder stor lykke og glæde. Men bedring fritager os ikke for smerte. At leve livet på livets betingelser forener øjeblikke af glæde med øjeblikke af tristhed. Vidunderlige begivenheder blandes med smertefulde. Begivenhederne i vores liv vil lade os opleve en bred vifte af følelser.

Ved ærligt at se på hvad vi er blevet til i vores addiction, kan vi få øje på vores livs magtesløshed og uhåndterlighed. Når vi bevæger os hinsides vores forbehold, accepterer vi vores addiction, overgiver os, og erfarer det håb som bedringen tilbyder. Vi indser at vi ikke længere kan fortsætte som dem vi har været hidtil. Vi er rede til en forandring. Vi er villige til at prøve en anden måde. Med vores villighed bevæger vi os videre til Trin To.

TRIN TO

“Vi kom til at tro på, at en Magt større end os selv kunne genskabe vores tilregnelighed.”

Efter vores overgivelse i Første Trin står vi tilbage med et stort behov for at tro, vi kan bedres. Denne overgivelse gør det muligt for os at føle håb. Ved at indrømme vores magtesløshed, åbner vi vores sind til en fuldstændig 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 er ret sandsynligt at vi, før vi kom til NA, aldrig havde troet på nogen kraft udover vores viljestyrke, og den svigtede os. NA introducerer os til en ny forståelse. Denne forståelse giver os håb og vi begynder at forstå hvad det vil sige at tro at en Magt større end os selv kan genskabe vores tilregnelighed. Vi finder yderligere håb ved at lytte til andre addicts i bedring. Vi kan relatere til, hvor de har været og finder håb i hvem de er blevet til. Vi lytter opmærksomt på møder og bliver villige til at anvende, det vi hører, på vores egne liv. Når vi begynder at tro, at der er håb for os, begynder vi også at stole på bedringsprocessen.

Vores Basis Tekst siger, ”Der er en ting mere end noget andet, der kan besejre os i vores bedring: Det er en ligegyldig eller intolerant holdning til åndelige principper. Tre af disse er uundværlige: Ærlighed, et åbent sind og villighed.” Dette betyder ikke at vi skal være ufejlbarligt ærlige, åbentsindede og villige. Vi må bare prøve at praktisere disse principper så godt vi kan. Når vi første gang tager hul på Trin To, kan vi praktisere princippet ærlighed ved at anerkende og dele, hvad vi tror og ikke tror om en Magt større end os selv. At udvikle vores åbentsindethed kræver en indsats, men vi praktiserer dette princip ved at lytte til andre addicts i bedring, der deler hvordan de kom til at tro. For mange af os kom villigheden til at prøve noget nyt simpelthen fordi vi var så trætte af vores gamle mønstre. Fordi vores egen kraft ikke var tilstrækkelig til at genskabe vores tilregnelighed, virkede det som om noget andet måske kunne, hvis vi tillod det.

Mange af os følte at vanvid var for groft et ord til at beskrive vores tilstand. Men hvis vi ser realistisk på vores aktive addiction, vil vi se, at vi har været alt andet end tilregnelige. For det meste var vores opfattelse ikke bygget på virkelighed. Vi så verden omkring os som et fjendtligt sted. Nogle af os trak os fysisk tilbage og havde liden, om nogen, kontakt med andre. Nogle af os gik gennem livets op- og nedture, men lod intet røre os følelsesmæssigt. Om vi gjorde det ene eller det andet, endte vi med at føle os isolerede. På trods af beviserne på det modsatte, følte vi at vi havde kontrol. Vi ignorerede eller troede ikke på de sandheder, der stirrede os lige i ansigtet. Vi fortsatte med at gøre de samme ting og forventede at resultaterne ville være anderledes. Værst af alt, var det faktum, at vi blev ved med at bruge stoffer, uden hensyntagen til de negative konsekvenser vi oplevede. På trods af advarselssignalerne om, at vores stofbrug var ude af kontrol, blev vi ved med at forsøge at retfærdiggøre det. Alt for tit var resultatet, at vi ikke længere kunne se os selv i øjnene. Når vi ser realistisk på vores liv, kan der ikke herske tvivl om, at vi desperat har brug for en genskabelse af vores tilregnelighed.

Uanset vores individuelle fortolkning af begrebet ”genskabelse,” er de fleste af os enige om, at det, for os, betyder at forandres til et punkt, hvor addiction og dens medfølgende vanvid ikke kontrollerer vores liv. At få genskabt tilregneligheden er en livslang proces. Vi oplever det hver især forskelligt på forskellige stadier af vores bedring, men vi kan alle se nogle virkninger af denne

proces lige fra begyndelsen af vores bedring. I første omgang betyder det at få genskabt tilregneligheden, at vi ikke længere behøver at bruge stoffer. Vi går til møder i stedet for at isolere os. Vi ringer til vores sponsor i stedet for at sidde alene med smertefulde følelser. Vi spørger vores sponsor om vejledning i at arbejde med trinene, hvilket virkeligt er et udtryk for tilregnelighed. Vi begynder at tro at en magtfuld kraft kan genskabe vores tilregnelighed. Langt om længe, føler vi, at der er håb for os.

"Vi kom til at tro" indebærer en proces. For nogle af os er denne proces enkel, og den kan give umiddelbare resultater. Mange af os kom til NA så fuldstændigt slæde, at vi var villige til at prøve hvad som helst. At søge hjælp fra en Magt større end os selv kan være den bedste idé, vi nogen sinde har hørt. Men processen med at komme til at tro kan være vanskelig, endda smertefuld. Mange af os har oplevet, at det, at lade som om vi tror, kan være en hjælp. Dette betyder ikke, at vi skal være uærlige. Det betyder snarere, at hvis vi er i tvivl, praktiserer vi programmet, som om vi tror, at vi kan få genskabt vores tilregnelighed.

Tro på en Magt større end os selv kommer ikke let til os alle. Men vi har fundet at et åbent sind er uundværligt, når vi nærmer os dette trin. Hvis vi ser os omkring, kan vi finde mange grunde til at tro. Vores tro kan ganske enkelt være, at vi kan bedres fra et liv i aktiv addiction. Friheden fra besættelsen af at bruge kan være vores første oplevelse af en Magt større end os selv, der arbejder i vores liv. Måske for første gang i årevis kontrollerer vores besættelse af stoffer ikke hvert eneste vågne øjeblik. At vide, at vi ikke behøver at bruge i dag, er en kraftfuld tro i sig selv.

Vi begynder at udvikle tro gennem denne proces. Det begynder med håb. For nogle af os, er dette kun et svagt glimt i første omgang, måske bare tanken, at hvis vi arbejder med dette program, kan det være vores liv bliver bedre. Vores håb bliver til tro, når vores liv begynder at forbedres. For mange af os kan tro beskrives som en tro på noget u håndgribeligt. Når alt kommer til alt, hvem kan så logisk forklare den pludselige frihed fra besættelsen af at bruge stoffer, dog er dette sket for mange af os. Med vores håb om et andet liv og den spæde tro på at bedring er mulig, tager vi hul på processen med at komme til at tro på en Magt større end os selv.

Vi kommer fra forskellige samfundslag og med forskellige erfaringer, så det er naturligt, at vi har forskellige opfattelser af åndelighed med os. I NA er ingen tvunget til at tro på nogen bestemte idéer. Hver af os kan tro på hvad som helst vi ønsker at tro på. Dette er et åndeligt program, ikke en religion. Vi fremelsker hver især vores egne overbevisninger om en Magt større end vi er. Uanset hvordan vi opfatter denne Magt, er der hjælp at hente for os alle.

I begyndelsen sætter mange af os vores lid til gruppen eller den kærlighed vi møder i Narcotics Anonymous, som vores Højere Magt. En NA-gruppe er et kraftfuldt eksempel på at en Magt, større end os selv, virker. Tit træder vi desperate ind i et lokale fuldt af addicts, der deler deres erfaring, styrke og håb med os. Når vi lytter, ved vi med sikkerhed, at de har følt den håbløshed og anger, som vi også har lidt under. Når vi iagttager andre addicts praktisere en ny måde at leve på uden brug af stoffer, kan vi komme til at tro, at også vi kan bedres. At se andre addicts forblive clean er et tungtvejende bevis på eksistensen af en Magt større end os selv. Vi bemærker den accept addicts i bedring udviser overfor hinanden. Vi ser, når addicts fejrer længder af cleantime som virker uopnåelige for os. Måske er der én, der giver os et kram og opfordrer os til at "blive ved med at komme tilbage". Medlemmer giver os deres telefonnumre. Vi føler gruppens kraft og det hjælper os med at begynde at heles.

Mange af os bruger åndelige principper, som en magt større end os selv. Vi kommer til at tro, at ved at praktisere disse principper i vores liv, kan vi få vores tilregnelighed genskabt. Dette giver mening for os, fordi vi mange gange har prøvet at tænke os til en bedre måde at leve. Vi havde som oftest gode intentioner, men vores hverdagsliv levede sjældent op til disse intentioner. At prøve det den anden vej rundt og praktisere en bedre måde at leve ved at leve i overensstemmelse med åndelige principper, vil før eller siden have en virkning på vores måde at tænke.

Det er ikke nødvendigt, at vi sætter ord på hele vores forståelse af en Magt større end os selv. De af os, der har mange år i bedring, oplever, at vores forståelse af en Højere Magt ændres med tiden. Vores overbevisning styrkes, det samme gør vores tro. Vi kommer til at tro på en Magt, der kan hjælpe os langt mere end vi troede til at begynde med.

Når vi søger en forståelse af en Højere Magt, kan vi tale med vores sponsor og med andre addicts i bedring. Vi kan spørge dem, hvad deres idé om en Højere Magt er og hvordan de er nået frem til den. Dette kan åbne vores sind for muligheder, vi ikke tidligere havde overvejet.

Mens det er nyttigt at spørge andre om deres åndelige overbevisninger, må vi huske på, at vores forståelse af en Magt større end os selv er op til hver enkelt. Andre kan hjælpe os. Vi kan endda adoptere andres idéer en overgang, eller bare tro på at de tror. Men før eller siden er vi nødt til at komme til at tro på egen hånd. Behovet for vores egen opfattelse af åndelighed er for afgørende for vores bedring til at vi kan forsømme denne i høj grad personlige proces.

For os er en del af processen med at komme til at tro, at acceptere de beviser vi ser. Vores addiction fik os til at fornægte de sandheder, vi så. Men nu, i bedring, kan vi tro på det, vi ser. Vi begynder med at åbne vores sind og prøve noget nyt, idet vi på en eller anden måde tror, at det, vi forsøger, måske kunne virke. Efter vi har taget et par spæde skridt henimod tro og tillid og ser resultater, bliver vi villige til at tage større skridt. Vi opdager at vi ikke længere lader som om vi tror. Vores overbevisning er nu understøttet af vores egen personlige erfaring, hvoraf en del er uforklarlig. Vi møder nogle gange bemærkelsesværdige sammentræf i vores liv, der ikke har nogen rationel forklaring. Vi behøver ikke at forklare eller analysere disse hændelser. Vi kan simpelt hen acceptere at de forekommer og være taknemmelige for dem.

Jo længere vi forbliver clean, desto mere tydeligt bliver det, at vores addiction stikker langt dybere end de stoffer vi brugte. En stor del af vores problem synes at være centreret omkring vores søgen efter noget, der kan få os til at føle os hele. Det er en sej kamp at holde op med at stole på vores egen tænkning og begynde at bede om hjælp, især når man tager den selvcentrerede karakter af vores sygdom i betragtning. Men vi er ved at blive åbentsindede. Når vi indser, at vi ikke ligger inde med alle svarene, begynder vi at finde noget ydmyghed. Vi fatter måske ikke det fulde omfang af hvad det vil sige at være ydmyg, men vores åbentsindethed forsikrer os om at vi har fundet og er begyndt at udvise denne værdifulde egenskab.

Vores ydmyghed og åbentsindethed gør os lærevillige. Vi lader andre dele, hvad der har virket for dem. Det kræver ydmyghed, for vi må først give slip på vores frygt for hvordan vi vil tage os ud for andre. Nogle af de stærkeste forslag, vi måske får af andre addicts, er at deltage i møder, at spørge om hjælp, at bede, og at arbejde med trinene. Vores erfaring har vist os, at tro på en Højere Magt leder os mod bedring i Narcotics Anonymous. Mennesker har det med at leve hvad de tror på, og vores nyfundne tro opfordrer os til at leve programmet. Uanset hvad vi vælger som vores

personlige Højere Magt, er vi kommet til at tro på at NA virker. Vi lever hvad vi tror på ved at fortsætte på vores vej til bedring og ved at arbejde med de Tolv Trin så godt vi kan.

Selv efter at have været clean i årevis, og have arbejdet med et bedringsprogram og søgt forandring, kan vi til tider opleve perioder, hvor livet synes meningsløst. Vi kan opleve en følelse af fremmedgørelse for smertefuld til at ignorere. På sådanne tidspunkter kan vi opleve at vi bevæger os væk fra tilregneligheden, ikke hen imod den. Vi begynder måske at stille spørgsmålstejn ved vores forpligtelse til bedring. Vi kan blive besatte af selvdestruktive tanker. Vi kan føle en trang til at falde tilbage på det der synes lettere: vores addictions velkendte mønstre. På disse tidspunkter er vi nødt til at forny vores forpligtelse til bedring. Vi stoler på, at vi gennemgår en grundlæggende forandring, selv om vi måske endnu ikke forstår dens fulde indvirken på vores liv. Hvor smertefuldt det end synes, må vi forandres. Hvis vi stoler på, at der er vækst på trods af smerten, kan vi lettere gå gennem disse svære perioder.

At stole på Andet Trin giver os håb og minder os om at vi ikke er alene i disse tider. Hvis det ikke føles rigtigt, tager vi os tid til at tænke og søger vejledning fra vores sponsor. Vi stoler på, at med hjælp fra andre addicts i bedring og en Magt større end os selv, kan vi få genskabt vores tilregnelighed på alle områder af vores liv. Vi trækker på det vi har lært af at gå til møder og at følge anvisninger. Vi accepterer at livet på livets betingelser ikke altid afspejler vores ønsker, eller, mere vigtigt, vores forståelse. Tilregnelighed betyder ofte, at vi ikke handler på vores første indskydelse. Vi begynder at træffe valg, der gavner, snarere end skader, os. Det, der virkede for os i begyndelsen, forbliver brugbart, uanset hvor mange år vi har været clean. Endnu engang forpligter vi os til de grundlæggende dele af dette program: at gå til møder, at række ud efter hjælp, og at arbejde med trinene. Selv om vi kan føle fortvivlelse, er der håb; en Magt større end os selv er altid inden for rækkevidde.

Sammen med det håb vi opnår ved at arbejde med Trin To, finder vi at vores tankemønstre undergår en gennemgribende forandring. Hele verden synes anderledes. Hvor vi før ikke havde grund til at håbe, har vi nu al mulig grund til at forvente en dramatisk forandring i vores liv. Ved at være åbentsindede, har vi åbnet os for nye idéer. Vi er trådt væk fra problemet og hen imod en åndelig løsning.

Denne løsning kommer til udtryk i vores åbensindethed og vores villighed til at tro på en Magt større end os selv. Nu må vi fortsætte til Trin Tre for at udvikle et forhold til Gud efter vores opfattelse.

TRIN TRE

*"Vi tog en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over
til omsorgen hos Gud, som vi opfattede Ham."*

Den overgivelse vi oplever i Trin Et, sammen med det håb og den tro vi finder i Trin To, gør os rede og villige til at fortsætte på vejen til frihed i Narcotics Anonymous. I Trin Tre sætter vi handling på vores tro på en Højere Magt, ved at træffe en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen hos Gud, efter vores opfattelse.

Villigheden til at lade Gud efter vores opfattelse virke i vores liv er afgørende for arbejdet med Tredje Trin. Vi udvikler denne villighed med tiden. Den villighed vi oplever i vores tidlige bedring er værdifuld, selv om vi måske kun er villige til en vis grad. Selv om den måske føles ubetinget, har mange af os indset at vores villighed voksede efterhånden som vi lærte at stole på en Magt større end os selv.

Beslutningen vi tager i Trin Tre forudsætter at vi bevæger os væk fra vores egenrådighed. Egenrådighed er sat sammen af egenskaber så som et lukket sind, uvillighed, selvcentrering og decideret trodsighed. Vores selvcentrerede besættelse og dens medfølgende vanvid har gjort vores liv uhåndterlige. At handle på vores egenrådighed har holdt os fanget i en ond cirkel af frygt og smerte. Vi sled os selv op med de frugtesløse forsøg på at kontrollere alt og alle. Vi kunne ikke bare lade ting ske. Vi søgte altid efter måder vi kunne tvinge ting til at gå efter vores hoved.

Ved første øjekast vil den beslutning, som dette trin fordrer, sandsynligvis afføde spørgsmål, usikkerhed og endda frygt for det, vi bliver bedt om at gøre. Vi spekulerer måske på hvorfor det er nødvendigt at vi træffer en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen hos Gud, efter vores opfattelse. Eller vi spekulerer måske på, hvad der vil ske, hvis vi sætter vores lid til Guds omsorg. Det kan være vi frygter, at vi ikke vil være tilfredse med hvordan vores liv bliver efter arbejdet med dette trin.

Når vi har tillid til at der er vækst i at skride til handling på trods af vores frygt og usikkerhed er vi i stand til at arbejde med Trin Tre. Selv om vi ikke ved hvordan vores liv vil forandres når vi arbejder med dette trin, kan vi lære at stole på at vores Højere Magt vil drage bedre omsorg for os, end vi selv kunne. Tredje Trin er vores forpligtelse til vores eget følelsesmæssige, fysiske og åndelige velbefindende.

Det der begyndte i Andet Trin som en tro på en Højere Magt kan bliver til et mere fyldestgørende forhold med Gud efter vores opfattelse i Trin Tre. Den beslutning vi træffer ved at arbejde med dette trin og det forhold der kommer ud af det vil revolutionere vores eksistens.

Denne beslutning er lettere at træffe end at efterleve. Vi kan nemt falde tilbage i gammel adfærd; det kræver beslutsomhed, tid og mod at forandres. Fordi vi ikke er perfekte, bliver vi simpelt hen ved med at genbekræfte vores beslutning regelmæssigt og gør så det allerbedste vi kan for at efterleve den. Fuldstændig og betingelsesløs overgivelse af vores vilje og vores liv er et ideal vi stræber efter at opnå. Selv om vi ikke bliver perfekte, skaber vi en gennemgribende forandring ved at arbejde med dette trin. Vi gør en seriøs indsats for at leve anderledes end vi har gjort tidligere.

Fra nu af vil vi praktisere denne beslutning og måden vi relaterer til verden omkring os kan ændre sig radikalt som følge heraf.

Ved at arbejde med Trin Tre, lærer så småt at holde op med at kæmpe. Vi lærer at give slip og stole på Gud efter vores opfattelse. Hvis vi tager os tid til at tænke og søge vejledning inden vi handler, behøver vi ikke længere at køre på vores egen selvcentrerede vilje. At lægge vores liv og vores vilje over til omsorgen hos vores Højere Magt giver en løsning på de problemer, der er skabt af et liv baseret på egenrådighed, modvilje og kontrol.

De åndelige principper vi praktiserer vil vejlede os, ikke bare i Tredje Trin men gennem hele vores bedring. De første tre trin giver os et solidt åndeligt fundament, som vi har brug for, til arbejdet med de resterende trin. Vi holder vores oprindelige overgivelse i live ved aktivt at praktisere den tro og villighed, der er nødvendig for at arbejde med Tredje Trin. Med andre ord har vi indrømmet vores magtesløshed og vores manglende evne til at håndtere vores egne liv; vi er kommet til at tro; nu må vi overgive os til omsorgen fra Gud efter vores opfattelse.

Vi kan finde villigheden til at arbejde med Tredje Trin ved at huske hvor vi kom fra og tro på at der, hvor vi er på vej hen, afgjort vil være meget anderledes. Selv om vi ikke ved hvad denne "forskel" vil indebære, ved vi, at det helt sikkert, det vil være bedre end det vi havde i fortiden. Vi stoler på vores tro og mener at denne beslutning er én af de bedste beslutninger, vi nogen sinde har truffet.

At lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen hos Gud efter vores opfattelse er en banebrydende beslutning. Vi kan meget vel spekulere over præcis hvordan vi skal omsætte dette beslutning til praksis. Fordi vores individuelle forestillinger om en Magt større end os selv varierer, er der ikke nogen generel måde at sætte handling på vores beslutning. Dog har vi fundet nogle måder vi alle kan bruge til at nå til en personlig forståelse af Tredje Trin. Én er at fortsætte med vores bestræbelser på at udvikle et personligt forhold til Gud efter vores opfattelse. En anden er at opgive vores bestræbelser på at kontrollere alt omkring os. Vi løsner vores greb om de byrder vi har båret og lægger dem over til omsorgen hos en Højere Magt. Endnu en måde vi kan praktisere vores Tredje Trinsbeslutning er at fortsætte med vores bedring ved at arbejde med resten af trinene. Vores sponsor vil vejlede os i at anvende bedringens åndelige principper, og vise os hvordan vi flytter vores fokus væk fra vores egen-interesse og over mod et mere åndeligt centreret liv.

Når vi forbereder os på denne beslutning taler vi med vores sponsor, går til trin-møder og benytter os af muligheden for at dele om det med andre NA-medlemmer. Vi samler så megen viden, indsigt og erfaring vi kan fra disse kilder, og så træffer vi vores egen beslutning. Ingen kan gøre det for os; vi må bevidst beslutte at gøre dette for os selv. Selvfølgelig er dette ikke en beslutning vi udelukkende træffer med vores intellekt. I virkeligheden er dette et valg vi træffer med vores hjerter, en beslutning baseret meget mere på følelse og behov end på et bevidst ræsonnement. Selv om vejen fra sindet til hjertet kan forekomme vanskelig, synes det, at arbejde formelt med dette trin med vores sponsor, at hjælpe os med, at gøre denne beslutning til en del af hvem vi er.

Vores søgen efter en Gud efter vores opfattelse er en af de vigtigste bestræbelser, vi vil gøre os i vores bedring. Det står os fuldstændig frit for hvordan vi vælger at forstå vores Højere Magt. Vi kan hver især finde en Højere Magt, der gør dét for os, som vi ikke kan gøre for os selv. Fordi vi er magtesløse overfor vores addiction, har vi brug for en Magt større end os selv til at hjælpe os.

Præcis som vores frihed til at have en Gud efter vores egen opfattelse er ubegrænset, således er også vores frihed til at kommunikere med vores Højere Magt på en hvilken som helst måde, der virker for os. Vi beder hver gang vi kommunikerer med vores Højere Magt, uanset om det ganske enkelt er i vores tanker eller om det er højt ved afslutningen af et møde. De fleste af os beder vores Højere Magt om vejledning på daglig basis.

Vores forhold til vores Højere Magt vokser sig stærkere, når vi praktiserer tro. Det er vores erfaring, at det at tale til en Magt større end os selv virker. Når vi har problemer på et bestemt område af vores liv eller føler os ude af stand til at forblive clean kan vores Højere Magt hjælpe; vi behøver blot at spørge. Med vores bønner, beder vi en Magt større end os selv om at drage omsorg for os. Hver gang vi foretager denne handling, styrker vi vores tro og vores beslutning om at stole på vores Højere Magt.

Trin Tre fritager os ikke fra at være nødt til handle, men det frigør os fra overdreven bekymring om resultaterne. Hvis vi ønsker noget - et job, en uddannelse, bedring - så er vi nødt til at gøre den fornødne indsats for at få det. Vores Højere Magt vil drage omsorg for vores åndelige behov, men vi må tage del i vores liv; vi kan ikke bare læne os tilbage og forvente at Gud klarer det hele. Vi er ansvarlige for vores bedring.

Det er meningen med vores liv at de skal leves. Uanset hvor oprigtige vores bestræbelser på "at lægge det over" er, vil vi lave fejltrin, komme ud af kurs, og opleve øjeblikke af tvivl. Men med hvert tilbageslag bliver vi givet en ny mulighed for at forny vores forpligtelse til at leve efter åndelige principper. En del af processen med at overgive os til Guds vilje er at overgive sig til åndelige principper som ærlighed, åbensindethed, villighed, tillid og tro. Vi prøver at afstemme vores handlinger med hvad vi tror vores Højere Magt ville ønske for os, og så forholder vi os til livet, som det udspiller sig.

Vi tøver måske med at bruge Trin Tre på alle områder af vores liv, særligt i forbindelse med emner vi ønsker at kontrollere. Det er vores erfaring, at vi har en tendens til at holde fast på bestemte områder. Måske tænker vi, "Jeg kan fint styre min økonomi" eller "Mit forhold fungerer; hvorfor skulle jeg lægge det over til omsorgen hos min Højere Magt?" Kun at bruge Trin Tre på bestemte områder af vores liv kortslutter vores åndelige udvikling. Vi har fundet at det gavner vores bedring, når vi praktiserer princippet overgivelse, efter bedste evne, på *alle* områder af vores liv. Vi bestræber os på at være grundige, når vi arbejder med dette trin.

Vi begynder at se positive resultater af den beslutning, vi har truffet. Vi begynder at bemærke forandringer. Mens de ydre omstændigheder i vores liv ikke forandres, forandres måden vi håndterer disse omstændigheder. Fordi vi har truffet en beslutning om at lade åndelige principper virke i vores liv, begynder vi måske at bemærke en følelse af lettelse. Vi bliver befriet for en byrde vi har båret alt for længe: behovet for at kontrollere alt og alle. Vi begynder at reagere anderledes på situationerne og menneskene omkring os. Efterhånden som vores accept øges, holder vi op med at kæmpe imod livet på livets betingelser. Idet vi bestræber os på at vedligeholde og bygge på vores overgivelse, er vi bedre i stand til at leve og nyde livet i nuet.

For nogle af os er det, at beslutte at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen hos Gud efter vores opfattelse en proces, ikke en begivenhed. Men, ved at træffe denne beslutning, forpligter vi os til at praktisere dette trin i vores liv. Når vi bliver fristet til at manipulere en situation,

genkalder vi os denne beslutning og giver slip. Når vi tager os i at forsøge at udøve kontrol over nogen eller noget, stopper vi op og beder i stedet en kærlig Gud om at hjælpe os med at bruge dette trin.

At slippe kontrollen er ikke let, men vi kan gøre det med hjælp. Med vejledning fra vores sponsor og ved daglig praksis, vil vi helt sikkert lære at sætte vores egoer baggrunden, så vores Højere Magt kan virke i vores liv. Hver gang vi frygter en situation, kan vi vende os mod dette trin og finde metoder til at gå igennem vores frygt uden at ty til vores gamle måder.

Bedring fritager os ikke fra at skulle gennemleve smertefulde situationer. På et tidspunkt i vores liv, vil vi måske skulle sørge over en elskets død eller forholde os til afslutningen af et forhold. Når sådanne ting rammer os gør det ondt og ingen grad af åndelig bevidsthed kan fjerne vores smerte. Dog finder vi, at tilstedeværelsen af en kærlig Magt større end os selv hjælper os med at komme clean gennem vores smerte. Vi oplever måske, at vi er i stand til at mærke vores Højere Magts tilstedeværelse i gruppen, i vores venner eller i det at tale med vores sponsor. Ved at forbinde os med denne Magt, begynder vi stole på og regne med den. Vi kan holde op med at spørge hvorfor smertefulde ting sker og stole på at det at gå igennem svære tider i vores liv kan styrke vores bedring. Vi vokser på trods af vores smerte eller, måske, som resultat af den.

Bedring er en opdagelsesproces. Vi lærer om os selv og vi lærer at håndtere verden omkring os. Når vi er oprigtige i vores ønske om at lade en Højere Magt drage omsorg for os, begynder vi at opnå en følelse af sindsro. Vi bemærker en gradvis forandring af vores tankemønstre. Vores attituder og idéer bliver mere positive. Vores verden er ikke længere så forvrænget af selvmedlidenhed, fornægtelse og modvilje. Vi er begyndt at erstatte disse gamle attituder med ærlighed, tro og ansvarlighed; som et resultat begynder vi at se vores verden i et bedre lys. Vores liv er vejledt af vores fremvoksende integritet. Selv om vi begår fejltagelser bliver vi mere villige til at tage ansvar for vores handlinger. Vi lærer at vi ikke behøver at være perfekte for at leve et åndeligt liv. Når vi arbejder med Trin Tre med åbent sind og hjerte, finder vi at resultaterne langt overstiger vores forventninger.

Når vi oplever denne nye måde at leve på, begynder vi at indse at bedring er en uvurderlig gave. Vi lærer at have tillid; og i takt med dette åbner vi dørene til nærhed og udvikler nye forhold. Hvor vi engang kun fokuserede på ikke at bruge, kan vi nu værdsætte de mange ting, der gør vores liv så værdifulde. Vi nyder latteren og den glæde vi hører udtrykt i så rigt mål på vores møder. Efterhånden som bedring bliver mere centralt i vores liv og vi indarbejder principperne, der er indeholdt i trinene, ændres vores syn på verden grundlæggende. I takt med at vores bevidsthed vokser, vokser også vores påskønnelse af og tro på vores Højere Magt.

Hvis vi tager os tid til at reflektere over vores liv på dette stadie af vores bedring, vil vi se at vi har oplevet en dramatisk personlig vækst. Den lettelse vi oplever som et resultat af at arbejde med de første tre trin er kun et glimt af den vækst, vi kan opleve, ved at arbejde med de Tolv Trin.

Tredje Trin kommer til at spille en større rolle i vores liv når vi fortsætter med at arbejde med de øvrige trin. Trin Elleve opfordrer os til at bede om kendskab til Guds vilje med os og styrken til at udføre den. Trin Tre sætter denne proces i gang; det er her vi begynder at søge Guds vilje med os. At gå fra et egoistisk liv til et liv baseret på åndelige principper kræver at vi forandrer os gennemgribende.

Ved hjælp af en kærlig Gud, er vi klar til at bevæge os fremad på vores rejse. Dette er et tolvtrinsprogram, ikke et tretrinsprogram. Den beslutning, vi har truffet i Tredje Trin, er måske den mest skelsættende beslutning vi nogen sinde vil tage i vores liv, men vi er nødt til at arbejde med resten af trinene, hvis den skal blive ved med at give mening. Der er mere arbejde at gøre. Vi har fundet at den åndelige vej, der er præsenteret i de Tolv Trin er den eneste vej til bedring i Narcotics Anonymous. Vi sætter handling på vores forpligtelse til bedring, ved at arbejde med Trin Fire.

KLADDE

TRIN FIRE

"Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk status over os selv"

Ved at arbejde med de første tre trin, har vi skabt et solidt fundament for vores bedring. Vores aktive addiction kan imidlertid ikke forblive i bero, medmindre vi bygger videre på dette fundament. Da vi arbejdede med Tredje Trin, var mange af os forvirrede: Hvordan kan vi sikre os at vi virkelig lægger vores vilje og vores liv over til omsorgen fra Gud? Svaret er enkelt: Vi arbejder med de resterende trin, begyndende med Trin Fire.

Hvorfor arbejde med Fjerde Trin? Vi har trods alt holdt os clean indtil videre. Men nogle af os er stadig hjemsøgt af en voldsom trang til at bruge stoffer. Andre oplever mere underfundige følelser af ubehag; en nagende følelse af at der er et eller andet galt, en følelse af snarlig undergang, eller følelser som angst og vrede uden åbenlys grund. Mens atter andre stadig tænker, at det går da meget godt uden et Fjerde Trin. Men uanset hvad, har fællesskabets erfaring vist, at de medlemmer der ikke arbejder med dette afgørende trin, før eller siden vil tage et tilbagefald.

For mange af os, er motivationen til at arbejde med Fjerde Trin meget enkel: Vi arbejder med et bedringsprogram, og vi ønsker at fortsætte. Da vores sygdom omfatter meget mere end vores stofbrug, omfatter bedring meget mere end simpel afholdenhed fra stoffer. Løsningen på vores problem er en grundlæggende forandring af vores tankegang og adfærd. Vi er nødt til at ændre vores måde at opfatte verden og vores rolle i den. Vi må forandre vores attitude. Om vores motiv er et ønske om at bevæge os væk fra addictionen eller hen imod bedringen, er egentlig ikke så afgørende.

Fjerde Trin er et vendepunkt i vores rejse i bedringen. Det er tiden til dyb personlig refleksion. Den forvirring vi har forsøgt at gemme med selvbedrag og stoffer er på vej til at formindskes. Vi bevæger os ud på en søgen efter indsigt i os selv, vores følelser, frygt, modvilje og de adfærdsmønstre der tilsammen udgør vores liv.

Vi bliver måske meget skræmte ved udsigten til at skulle granske os selv så grundigt. Vi kender ikke os selv særlig godt, og er muligvis ikke sikre på om vi har lyst til komme til det. Vores frygt for det ukendte kan virke overvældende på dette tidspunkt, men hvis vi minder os selv om vores tro og tillid til vores Højere Magt, kan frygten overvindes. Vi tror på at en del af Guds plan med os er at arbejde med trinene. Vi stoler på at det endelige udfald af at arbejde med Fjerde Trin, vil være fortsat healing af vores sjæl, så vi fortsætter.

Bedringens principper, som vi allerede er begyndt at praktisere, er centrale i arbejdet med Fjerde Trin. Den ærlige accept af vores addiction vi har bragt med os fra Første Trin, vil hjælpe os med at være ærlige omkring andre aspekter af vores addiction. Vi har udviklet en grad af tillid og tro på en Magt større end os selv, og de glimt af håb vi oplever vokser for hver dag clean. Vi brolægger vores vej til bedring med vores villighed, og vi finder det nødvendige mod til at arbejde med Fjerde Trin ved at leve efter disse principper.

Ærlighed er en essentiel del af dette trin. Årene hvor vi levede på en løgn må slutte her. Hvis vi sætter os ned og er helt stille, vil vi lettere få kontakt med sandheden. Det vi i øjeblikket kender som sandheden skriver vi ned uden at holde noget tilbage. At fortælle sandheden er en modig

handling, men med vores tro og tillid til Gud efter vores opfattelse, finder vi det mod, vi har brug for, til at være søgende og frygtløse. Med vores mod er vi i stand til at få ting ned på papiret vi troede vi aldrig ville fortælle til nogen.

Hvad menes der med "en søgende og frygtløs moralsk status?" Vi opgør vores styrker og svagheder. Vi prøver at komme til bunds i hvem vi er, at afsløre de løgne vi har fortalt os selv om os selv. I årevis har vi spillet den rolle vi var nødt til for at overleve vores addiction. Efter at have levet et helt liv på løgne, begyndte vi at tro på disse løgne. Selvom vi opdagede nogle værdifulde sandheder i Første Trin, adskiller Fjerde Trin yderligere fantasierne fra realiteterne. Vi holder op med at være den person vi har opfundet og finder frihed til at være den vi er.

Hvis ordet "moral" generer os, har vi indset at en snak med vores sponsor omkring vores forbehold kan lette dette ubehag. En moralsk status betyder ikke, vi skal fordømme os selv. I virkeligheden er statusprocessen en af de mest kærlige ting vi kan gøre for os selv. Vi kigger simpelthen på vores instinkter, begær, motiver, tilbøjeligheder og de tvangsmæssige vaner, der holdt os fanget i vores addiction. Uanset hvor mange dage eller år vi har været clean, er vi stadig mennesker, der er underlagt defekter og utilstrækkeligheder. En status lader os se på vores grundlæggende natur med dens skavanker og styrker. Vi kigger ikke kun på vores mangler, men også på vores håb, drømme, ambitioner, og hvor disse er kørt af sporet. Trin Fire er et stort skridt fremad på vejen til bedring.

Nogle af os ønsker måske at skrive vores status ud i en køre, andre bruger tid på at skrive hver dag. Hver gang vi sætter os for at skrive, beder vi vores Højere Magt om det mod og den ærlighed vi behøver for at være grundige og for at afsløre det vi søger efter. I de fleste tilfælde bliver vi lettet over at opdage, at når vi først er begyndt, synes ordene at komme af sig selv. Vi behøver ikke bekymre os om hvad vi skriver. Vores Højere Magt vil ikke afsløre mere for os, end vi kan håndtere.

De fleste af os har ikke megen erfaring med den slags selvransagelse vi står over for, og har brug for vejledning og støtte fra vores sponsor for at forstå, hvad det er, vi er i gang med. Vores sponsor giver os måske et skema at følge, bestemte emner eller områder at koncentrere os om, eller bare generel vejledning. Vores sponsor kan ikke alene give anvisninger til den konkrete status, han eller hun kan også opmuntre os til at være modige, minde os om at bede, og støtte os følelsesmæssigt gennem hele denne proces. Vi styrker ofte vores forhold til vores sponsor ved at stole på hendes eller hans erfaring på dette tidspunkt.

Det er vigtigt at være vedholdende i arbejdet med vores Fjerde Trin. Vi har ikke råd til at udsætte og forsinke arbejdet med vores status. Når vi er begyndt på at skrive, er vi nødt til at fortsætte vores status til den er færdig. Hvis vi har en tendens til at nøle, er det en god idé at afsætte et bestemt tidsrum hver dag, hvor vi skriver på vores status. En sådan rutine gør vores status til en højt prioriteret del af vores liv. Hvis vi lægger vores Fjerde Trin fra os efter vi har taget hul på det, risikerer vi aldrig at vende tilbage til det.

Vi er omhyggelige og detaljerede i vores status. Vi undersøger systematisk alle aspekter af vores liv. Vi begynder se og forstå sandheden om os selv, vores motiver og vores mønstre. Det er vigtigt, at vi ser på vores oplevelser fra flere sider. Hvad motiverede os til at handle som vi gjorde? Hvilke følger havde vores adfærd på vores tilværelse? Hvordan påvirkede vores adfærd dem omkring os? Hvordan skadede vi andre? Hvordan havde vi det med vores handlinger og andres reaktion? Selv om

dette kun er nogle få af de områder vi kigger på i vores status, er det vores erfaring at disse og lignende emner er vigtige at undersøge.

I Fjerde Trin er det vigtigt at kigge meget kontant på hvordan frygt har indvirket på vores liv. Vores erfaring fortæller os at selvcentreret frygt ligger ved roden af vores sygdom. Mange af os har spillet frygtløse, selv om vi i virkeligheden var skræmt fra vid og sans. Frygt har drevet os til overilede handlinger i forsøget på at beskytte os selv. Vi har ofte været handlingslammede på grund af frygt. Vi har måske gemt os bag intrigant og manipulerende adfærd fordi vi frygtede fremtiden. Vi gik til yderligheder for at beskytte os selv mod mulige tab, katastrofer og en stadig mangel på det vi behøvede. Førhen havde vi ingen tro på at en Højere Magt ville drage omsorg for os; derfor forsøgte vi at tage kontrol over vores liv og alt omkring os. Vi brugte folk, vi manipulerede, vi løj, vi konspirerede, vi planlagde, vi stjal, vi snød, og så løj vi noget mere for at dække over vores rænkespil. Vi oplevede misundelse, jalousi, og knugende usikkerhed. Vi var alene. Mens vi drev de mennesker der holdt af os væk, tog vi flere stoffer, i et forsøg på at dække over vores følelser. Jo mere ensomme vi følte os, jo mere forsøgte vi at kontrollere alt og alle. Vi led når tingene ikke gik efter vores hoved, men vores behov for styring og kontrol var så stærkt, at vi ikke kunne se det nytteløse i vores anstrengelser for at dirigere begivenhederne. I vores nye liv, tror vi på en kærlig Gud, hvis vilje med os er bedre end noget som helst vi kunne manipulere eller kontrollere os til. Vi behøver ikke frygte hvad der kan ske.

I vores statusser, vurderer vi de følelsesmæssige følger af vores addiction. Nogle af os blev så dygtige til at lukke vores følelser ned med stoffer eller andre distraktioner, at vi, da vi kom til vores første møde, havde mistet forbindelsen til vores egne følelser. I bedringen lærer vi at identificere vores følelser. At sætte navn på dem er vigtigt, for når vi først har gjort det, kan vi begynde at forholde os til dem. Frem for at panikke over hvad vi føler, kan vi formulere præcis hvad vi føler. Dette bringer os ud over vores afstumpede måde at identificere følelser som enten "gode" eller "dårlige" uden ret meget derimellem.

Vi laver en liste over vores modvilje og nag fordi de ofte spiller en stor rolle i at gøre vores bedring ubekvem. Vi kan ikke tillade os at blive besat af fjendtlighed mod andre. Vi kigger på de samfundsstrukturer der kan have påvirket os: vores familier, skoler, arbejdspladser, organiseret religion, retssystemet eller fængsler. Vi opregner de mennesker, steder, sociale normer, institutioner og situationer som vi er vrede på. Vi undersøger ikke kun omstændighederne omkring den modvilje og det nag vi føler, men vi kigger på den rolle vi har spillet i dem. Hvad var det i os der blev så truet at vi oplevede så dyb følelsesmæssig lidelse? Ofte vil vi opdage, at det er de samme områder af vores tilværelse, der blev påvirket igen og igen.

Vi kigger også på vores relationer, især den måde hvorpå vi forholdt til vores familie. Vi gør ikke dette for at bebrejde dem for vores addiction. Vi husker at vi skriver en status over os selv, ikke over andre. Vi skriver hvordan vi havde det med familien og hvordan vi handlede på vores følelser. For det meste opdager vi, at de adfærdsmønstre vi fik dannet tidligt i livet, er de samme, som vi har båret med os op til nu. Nogle af vores mønstre og valg har tjent os godt, mens andre ikke har. Gennem statussen søger vi efter de mønstre vi ønsker at bevare og dem vi vil ændre.

Det er vigtigt at vi skriver om alle vores relationer, og vi må være særlig opmærksomme på vores venskaber. Hvis vi skøjter hen over undersøgelsen af vores platoniske venskaber til fordel for at kunne fokusere på de romantiske forhold, vil vores status blive mangelfuld. Mange af os kom til

NA uden nogensinde at have haft et længerevarende venskab på grund af indre konflikter. Det var disse konflikter der var den egentlige årsag til de skænderier vi startede med venner, og den uvilje der opstod, til at komme igennem uenigheden og bevare venskabet. Nogle af os var sikre på, vi ville ende med at blive såret i ethvert tæt venskab, så før det kom dertil sørgede vi selv for at arrangere det der kunne stoppe venskabet. Vi frygtede måske intimitet så meget at vi aldrig afslørede noget om os selv til vores venner. Vi fremkaldte måske skyldfølelse hos vores venner for at være sikre på deres loyalitet, eller dyrkede anden form for følelsesmæssig afpresning. Hvis vores venner havde andre mennesker i deres liv, var vi måske så jaloux eller usikre at vi prøvede at fjerne denne trussel. Vores adfærd gik fra at tage vores venner som gidsler til at tage dem for givet. Vi opdager måske flere tilfælde hvor vi ofrede venskaber til fordel for romantiske forhold.

Sandsynligvis opdager vi de samme konflikter og adfærd i vores romantiske forhold. Vi vil opdage det samme besvær med tillid, uvilje mod at være sårbare, og måske et livslangt mønster af manglende evne til at forpligte os. Mens vi skriver, opdager vi sandsynligvis frygt for nærhed i hver eneste relation eller opdager at vi aldrig forstod forskellen på intimitet og sex. Uanset om vi stak af fra tætte relationer på grund af frygt eller fordi vi blev såret gang på gang, søger vi de røde tråde der går igen i alle vores relationer.

Vi opdager måske at vores seksuelle overbevisninger og adfærd har skabt problemer i vores forhold. Vi har måske affundet os med sex når vi i virkeligheden ønskede kærlighed. Vi har måske brugt sex for at få noget vi ønskede eller troet at vi, ved at dyrke sex, kunne få en uvillig partner til at forpligte sig. Vi spørger os selv, om vores seksuelle adfærd har bygget på selvished eller af kærlighed. Vi har måske brugt sex til at fylde det åndelige tomrum i os selv. Nogle af os skammer os som følge af vores seksuelle adfærd. Efter i årevis at have handlet tvangsmæssigt på frygt og misforståede idéer om sex, ønsker vi at få fred med vores seksualitet. Dette er et yderst ubehageligt emne for de fleste af os. Men hvis vi ønsker noget andet end det vi har haft hidtil, er det nødvendigt vi tager hul på forandringsprocessen ved at skrive om det.

Nogle af os blev misbrugt. Vi har måske været ofre for incest eller voldtægt. Måske har vores barndom været frygtelig, fyldt med afsavn og forsømmelse. Oplevelser som disse kan have fået os til at udsætte andre for den samme form for misbrug. Måske prostituerede vi os eller tillod andre former for nedværdigende behandling, fordi vi ikke følte vi fortjente noget bedre. Selvom det er smertefuldt og sorgeligt, kan fortiden ikke laves om. Men det forkvaklede syn vi har udviklet på os selv og andre, *kan* ændres med hjælp fra vores Højere Magt. Vi skriver om hændelser som disse så vi kan blive fri af vores mest smertefulde hemmeligheder og komme videre med vores liv. Vi behøver ikke være livstids ofre for vores fortid.

For at opleve sindsro, må vi begynde at forandre de selvdestruktive mønstre der har været fremherskende i vores liv. Fjerde Trin hjælper os med at identificere disse mønstre. Vi begynder at se hvordan vi har manøvreret gennem livet, måske har vi ikke bevidst planlagt vores egen elendighed men vi har truffet valg der gjorde vores liv uholdbart. De fleste af os har givet alle mulige andre skylden for den pris vi betalte for vores addiction. Vi ville ikke acceptere at vores addiction havde en negativ indflydelse som kun vi var ansvarlige for. Nogle af os begik kriminalitet, og beklagede os over konsekvenserne. Nogle var uansvarlige på jobbet for derefter at protestere højlydt når vi blev draget til ansvar. Vi indledte en hastig retræte hver gang virkeligheden indhentede os. Vores statusser vil hjælpe os med at identificere vores ansvar for egne handlinger og

finde de omstændigheder hvor vi har tendens til at ville placere ansvaret andre steder. Hæftet, *Fjerde Trins-arbejde i Narcotics Anonymous*, kan tilbyde flere veje at udforske.

Kvaliteten af vores liv afhænger langt hen ad vejen af vores valg. Mens vi skriver vores status, søger vi efter de tidspunkter vi traf valg der skadede os, vi søger også efter de gange hvor vi traf valg der fungerede. Hvis vi levede vores liv på autopilot, og nægtede at tage beslutninger, skriver vi også om det. De tidspunkter hvor vi nølede så længe at mulighederne var væk og forbi os, de tidspunkter hvor vi opgav at være ansvarlige, de tidspunkter vi gemte os og nægtede at deltage i livet - er alt sammen statusmateriale. De fleste af os havde håb og drømme for os selv på et tidspunkt, men vi svigtede dem i vores addictions evindelige jagen. I vores status forsøger vi at genkalde os disse tabte drømme og finde ud af hvordan vores valg ødelagde muligheden for at få dem opfyldt. Vi spørger os selv hvornår vi holdt op med at tro på os selv og hvornår vi holdt op med at tro på noget udenfor os selv. Gennem denne proces vækkes vores tabte drømme atter til live.

Vi graver dybt for at finde ud af hvordan vi levede i strid med vores egen moral og værdier. Hvis vi syntes det var forkert at stjæle samtidig med vi at stjal alt vi kunne lægge hånd på alligevel, hvad gjorde vi så for at dæmpe vores kval? Hvis vi troede på monogami men var vores partner utro, hvad gjorde vi så for at kunne leve med vores kompromitterede principper? Helt klart, vi brugte flere stoffer, men hvad gjorde vi ellers? Vi udforsker hvordan vi havde det med at ignorere vores dybeste overbevisninger. I løbet af processen genfinder vi vores tabte værdier, så vi kan begynde at bygge dem op igen.

I vores statusser er vi nødt til at være opmærksomme på vores gode egenskaber. Da de fleste af os er uvante med at se på vores styrker, har vi måske lidt problemer med denne opgave. Men hvis vi undersøger vores adfærd med et åbent sind, opdager vi helt sikkert situationer hvor vi holdt ud i modgang, viste omtanke for andre, eller endda tidspunkter, hvor vores sjæl sejrede over addictionen. Vi begynder at afdække den sande og kærlige sjæl som findes i vores kerne når vi søger vores gode egenskaber. Vi begynder at definere vores værdier. Vi indser hvad vi kan gøre, og vigtigere, hvad vi ikke kan, hvis vi vil leve produktive og tilfredsstillende liv. Det vi gjorde i vores aktive addiction vil ikke virke i bedringen. Trin Fire lader os udstikke en ny kurs for vores liv.

Fjerde Trin forsyner os med den begyndende indsigt vi behøver for at vokse. Uanset om vi skriver vores første status eller den tyvende, starter vi en proces der bringer os fra forvirring til klarhed, fra modvilje til tilgivelse, fra åndelig indespærring til åndelig frihed. Vi kan vende tilbage til denne proces igen og igen. Når vi er forvirrede, når vi er vrede, når vi har problemer der ikke synes at ville forsvinde, er en status en god måde at tage pejling på præcis hvor vi er på vejen mod bedring. Efter vi har skrevet flere statusser, opdager vi måske at vores første Fjerde Trin kun lige kradsede i overfladen. Efterhånden som forskellige attituder og adfærd bliver afsløret for os senere i bedringen, vil vi ønske genopfriske forandringsprocessen ved at arbejde med Fjerde Trin igen.

Trinene er værktøjer vi bruger igen og igen på vores åndelige vej. I vores bedringsproces vil Gud afsløre mere for os efterhånden som vi har modenheden og den åndelige styrke til at forstå det. Med tiden bliver arten af det arbejde vi skal gøre afsløret for os. Efterhånden som vi fortsætter i bedringen, begynder vi at løse nogle af de grundlæggende konflikter der medvirkede til vores addiction. Mens smerten fra gamle sår aftager, begynder vi at leve mere fuldt og helt i nuet.

Fjerde Trin gør det muligt for os at identificere de mønstre, den adfærd og de overbevisninger som viser os den sande natur af vores fejl. Vi har skrevet en status over os selv som afslører hvad vi kan ændre med Guds hjælp. For at fortsætte forandringsprocessen, bevæger vi os videre til indrømmelserne i Trin Fem.

KLADDE

TRIN FEM

"Vi indrømmede for Gud, os selv og et andet menneske vore fejls sande natur."

Nu hvor vi har fuldført vores skriftlige status er det afgørende at vi omgående deler den. Jo før vi laver vores Femte Trin, desto stærkere vil vores bedrings fundament være. Vi har bygget dette fundament på åndelige principper såsom overgivelse, ærlighed, tillid, tro, villighed og mod; med hvert trin fremad i vores bedring styrker vi vores forpligtelse til disse principper. Vi genbekræfter vores forpligtelse til bedring ved omgående at arbejde med Trin Fem.

På trods af vores ønske om at bedres, oplever vi måske at vi er frygtsomme når vi når hertil. Denne frygt er fuldstændig naturlig. Når alt kommer alt er vi på vej til at konfrontere vore fejls sande natur, idet vi åbenhjertigt indrømmer vores hemmeligheder for Gud, os selv og et andet menneske. Hvis vi lader vores følelser af skam eller vores frygt for forandring og afvisning stoppe vores udvikling, vil vores problemer kun blive forværret. Hvis vi holder op med at bevæge os fremad i vores bedring, eller holder op med at gøre alt hvad vi kan for at bedres, har vi givet efter for sygdommen addiction.

Vi må overvinde vores frygt og arbejde med Femte Trin, hvis det er meningen, vi skal foretage nogle væsentlige ændringer af måden vi lever. Vi fatter mod og bevæger os fremad. Vi ringer måske til vores sponsor for at blive beroliget. Som regel vil en påmindelse om, at vi ikke behøver møde vores følelser alene, gøre hele forskellen og mindske vores frygt. At arbejde med dette trin med støtten fra vores sponsor og en kærlig Gud, er en måde at sætte handling på vores beslutning om at lade Gud drage omsorg for vores vilje og vores liv. Den beslutning, ligesom de fleste andre beslutninger vi træffer, må følges op med handling. At sætte handling på vores Tredje Trinsbeslutning ved at arbejde med Fjerde og Femte Trin, fører til et tættere forhold med vores Højere Magt.

Vores forståelse af de åndelige principper, vi har praktiseret i de første fire trin, vil blive øget gennem arbejdet med Femte Trin. Vi gør os erfaringer med ærlighed ved at gøre en indrømmelse, ligesom vi gjorde i Trin Et, men vi erfarer den på et dybere plan. Den indrømmelse vi er på vej til at gøre overfor os selv i Trin Fem er særligt vigtig. Vi åbner ikke kun op og fortæller sandheden om os selv, vi hører også denne indrømmelse fra vores egne læber, og bryder derved det mønster af fornægtelse, der har plaget os så længe. Vi opnår nye grader af ærlighed, især ærlighed overfor os selv, når vi står ansigt til ansigt med resultaterne af vores addiction og indser sandheden om vores liv. De risici vi løber i dette trin styrker vores tillid til Gud og nærer den tro og det håb vi begyndte at opleve i Trin To. Vi går et skridt videre med vores villighed og fornyr derved den beslutning vi traf i Trin Tre. Vi trækker på det mod vi fik i Trin Fire og vi opdager at vi er langt mere tapre end vi drømte var muligt. Denne tapperhed kommer til udtryk, ikke som fraværet af frygt, men ved den handling vi foretager på trods af vores frygt. Vi aftaler et tidspunkt til at dele vores status, og så møder vi op og deler på det aftalte tidspunkt.

En anden handling, der kræver mod, er vores indrømmelse overfor os selv. Vi er nødt til at have særligt fokus på dette aspekt af Trin Fem. Hvis vi ikke har det, vil vi måske opleve, at de fordele vi får af dette trin, ikke er lige så væsentlige, som de kunne have været. Som der står i vores Basis Tekst: "Trin Fem er ikke bare en oplæsning af Trin Fire." Vi vil sikre os, at vi anerkender og

accepterer den sande natur af vores fejl. Vi kan endda formelt gøre denne indrømmelse overfor os selv, hvis vi tror, det vil hjælpe. Dog er måden vi gør denne indrømmelse overfor os selv ikke nær så vigtig som selve handlingen.

Vi opnår en ny forståelse af princippet ydmyghed mens vi arbejder med dette trin. Vi har sikkert haft indtryk af, at vi på sin vis var større eller mere synlige end andre mennesker. Gennem arbejdet med Femte Trin opdager vi, at kun få af vores handlinger fortjener overdreven opmærksomhed. Gennem vores selvafløsning føler vi os forbundne med menneskeheden, måske for første gang i vores liv.

Mens vi deler vores mest personlige følelser og de hemmeligheder vi mest nidkært vogtede over, oplever vi måske visse kvaler. Dog har mange af os løftet blikket og set den betingelsesløse kærlighed i øjnene på den person, der hører vores Femte Trin. De følelser af accept og af at høre til, som vi oplevede i dette øjeblik, hjælper os med at føle os som en del af programmet.

Visheden om at vi er på vej til at stå ansigt til ansigt med følelser, som vi længe har undgået, kan forårsage en tiltagende uro, men opmuntret af vores sponsor til at stole på Gud efter vores opfattelse, fortsætter vi. Det første vi må se i øjnene er, at Femte Trin ikke er en hurtig måde at fixe en smertefuld situation. Hvis vi arbejder med dette trin med en forventning om at vores følelser vil forsvinde, forventer vi at trinene vil gøre os følelsesløse på samme måde som stofferne gjorde. Vi gennemgår vores første fire trin og ser, at deres formål er at vække vores ånd, ikke at døde vores følelser. Vi vil få brug for støtte og forståelse for at håndtere vores følelser. Hvis vi vælger en forstående person, at gøre vores indrømmelser overfor, vil vi få al den støtte vi behøver.

Selvom det ikke er et krav at lytteren skal være vores sponsor, vælger de fleste af os at dele vores status med ham eller hende. Ved at gøre dette er det mest sandsynligt at vi vil få glæde af al den erfaring en anden addict i bedring har at dele. I sidste ende, hvem kan så bedre forstå, hvad det er vi forsøger, end de, der selv har gjort det? Addicts med mere erfaring med bedring end vi har, vil allerede have forholdt sig til de problemstillinger, som vi først lige er ved at tage hul på. Mennesker som dem kan dele deres erfaring med os og de løsninger de har fundet gennem arbejdet med dette trin. Det bånd vi har til vores sponsor vil styrke vores forbindelse til programmet og øge vores følelse af at høre til.

Personen der lytter til vores Femte Trin bør være én der forstår den bedringsproces vi er i gang med og én der er villig til at hjælpe os gennem den. Det er vores erfaring at en ideel lytter vil have nok medfølelse til at respektere vores følelser, nok integritet til at respektere vores fortrolighed og nok indsigt til at hjælpe os med ikke at tabe vores fejls sande natur af syne. Velvidende at det vi deler, er vores status, vil han eller hun hjælpe os med at undgå at komme ud på et sidespor, hvor vi bebrejder andre for de ting, vi har skrevet om i vores Fjerde Trin.

Selv om vi ved, at vi vil opnå meningsfyldte goder ved at arbejde med dette trin, kan vi stadig have brug for lige at bruge et øjeblik på at bekræfte vores overgivelse og beslutningen vi traf i Tredje Trin. Vi kan bede en Magt større end os selv om ærligheden, modet og villigheden til at arbejde med dette trin. For at invitere Gud ind i denne proces, kan det være en idé at fremsige en bøn. Denne bøn kan være hvad som helst, der bekræfter vores forpligtelse til bedring. At bede med den person, der hører vores Femte Trin, kan være en umådelig intim oplevelse.

Vi beder ikke bare om styrke og mod, mange af os beder også vores Højere Magt om at lytte, når vi gør vores indrømmelse. Hvorfor er det så vigtigt at vi også gør vores indrømmelse for Gud? Fordi dette er et åndeligt program, og hele vores formål er at vågne op åndeligt. Vores villighed til at nærme os vores Højere Magt åbent med vores fortid og hvem vi er, er centralt for vores bedring. Tidligere følte nogle af os, at vi ikke fortjente et forhold med Gud. Vores hemmeligheder blokerede for vores evne til at føle nogen som helst accept eller kærlighed fra den Magt. Når vi afslører noget om os selv nærmer vi os vores Højere Magt og oplever den betingelsesløse kærlighed og accept, der udspringer af denne Magt. Følelsen af at Gud efter vores opfattelse accepterer os, uanset hvad vi har gjort, fremmer vores accept af os selv. Det positive forhold vi opbygger til en Højere Magt, smitter også af på vores forhold til andre.

Vi bliver måske overrasket over intensiteten af det partnerskab vi udvikler med vores sponsor når vi deler vores status. Hvis der aldrig rigtig er nogen der har lyttet til os før, kommer det måske bag på os at opdage, at vi bliver stillet spørgsmål om en detalje ved vores personlige historie, eller at vores sponsor tager noter mens vi deler. Vores selvværd vokser når det går op for os, at det vi har at dele, fortjener en så nøje opmærksomhed. Vi ser måske en dyb medfølelse i øjnene på den, der lytter til os, der viser os, at vores smerte bliver forstået. Den medfølelse er endnu en forsikring om nærværet af en Magt større end os selv.

At se på og at dele vores fejls *sande natur* er sandsynligvis ikke en behagelig aktivitet. Vi har set os tilbage og set hvordan det at gentage de samme mønstre igen og igen har holdt os fastlåst det samme sted. Og vi har ikke bare set på overfladen af vores adfærd; vi har set de karakterdefekter der hele vejen har ligget bag vores adfærd. Vi begynder at indse at der er forskel på vores handlinger og vores fejls sande natur. Måske ser vi det ene eksempel efter det andet på situationer, hvor vi har løjet i et forgæves forsøg på, at få alle til at kunne lide os. Men disse eksempler er ikke vores fejls natur. Disse fejls natur er den uærlighed og manipulation vi udviste hver gang vi løj. Hvis vi ser hinsides uærligheden og manipulationen, finder vi sandsynligvis at vi var bange for at ingen ville kunne lide os, hvis vi sagde sandheden.

Mens vi deler vores status vil vores sponsor nogle gange dele noget af sin erfaring med os. Vores sponsor græder måske med os eller smiler ved genkendelsen af nogle af de kampe vi deler om. Vi ler måske sammen, når vi deler nogle af de mere komiske aspekter af vores addiction og de grinagtige løgne vi fortalte os selv, så vi kunne fortsætte med at leve som vi gjorde. Når vi ser hvor meget vores følelser ligner vores sponsors følelser, indser vi, at der findes andre mennesker som os. Vi er mennesker, hverken mere eller mindre. Vores selvbesættelse stak os blår i øjnene og fik os til at føle os unikke. Pludselig indser vi at andre mennesker også har smertefulde problemer og at vores ikke er mere vigtige end andres. Heling kan finde sted, når vi ser et glimt af os selv i øjnene på en anden. Vi finder ydmyghed i det øjeblik og en grund til at håbe at den sindsro og fred, som vi har stræbt efter, endelig er inden for vores rækkevidde.

Vores fornemmelse af fremmedgørelse aftager, når vi oplever en følelsesmæssig forbindelse med et andet menneske. Vi giver en anden adgang til de steder, vi aldrig før har åbnet for en anden person. Dette er måske første gang vi har stolet nok på en anden person til at fortælle hende eller ham om os selv og lade denne person lære os at kende. Vi bliver måske forbløffede over den nærhed der udvikles mellem os og vores sponsor. Vi udvikler et forhold, som går begge veje, der bygger på lighed og gensidig respekt, den slags forhold, der kan holde resten af livet.

Efter at have gennemarbejdet vores Femte Trin føler vi os måske lidt hudløse eller følelsesmæssigt sårbare. Vi har taget et stort skridt i bedringens helende proces. Denne proces kan opfattes som "åndelig kirurgi." Vi har åbnet gamle sår. Vi har afsløret vores mest omhyggeligt konstruerede løgne for de bedrag de var, og vi har fortalt os selv nogle smertefulde sandheder. Vi har ladet vores masker falde i en anden persons nærvær.

På dette tidspunkt kan vi opleve en farlig trang til at stikke af fra vores nyfundne bevidsthed og vende tilbage til fortidens velkendte elendighed. Vi føler os måske fristede til at undgå vores sponsor, fordi han eller hun ved alt om os nu. Det er meget vigtigt at vi modstår sådanne impulser. Vi må tale med andre addicts i bedring om vores frygt og følelser, så vi kan høre den erfaring, de har at dele. Vi vil indse, at det, vi gennemlever, ikke er enestående og føle os lettet når andre fortæller os, at de gik igennem præcis de samme kampe efter de havde arbejdet med deres Femte Trin.

Vores bevidsthed om vores mønstre i omgangen med andre, og den risiko vi lige har løbet ved at indrømme dem overfor en anden, tilvejebringer et skelsættende gennembrud i vores forhold. Vi skaber ikke bare et tæt bånd til vores sponsor, men den risiko vi løber ved at stole på denne person, vil hjælpe os med også at udvikle nære forhold til andre. Vi har løbet den risiko at betro én person vores hemmeligheder og vores følelser, og vi er ikke blevet afvist. Vi begynder at have friheden til at stole på andre. Vi oplever ikke kun, at andre er troværdige og fortjener vores venskab, vi oplever, at dét er vi også. Vi har måske troet, at vi var ude af stand til at elske eller blive elsket eller nogen sinde få venner. Vi opdager at disse antagelser var ubegrundede. Vi lærer, ved vores sponsors eksempel, hvordan man er en mere omsorgsfuld ven.

Vores forhold begynder at forandres efter dette trin, herunder det vi har med Gud efter vores opfattelse. Gennem hele processen med Femte Trin har vi vendt os mod denne Magt, når vi var frygtsomme, og vi har fået det mod, vi behøvede, for at fuldføre trinnet. Som resultat af dette er vores tro vokset. På grund af dette er vi villige til at give mere af os selv, når vi bygger videre på vores forhold med Gud. Præcis som ethvert andet forhold, kræver dét, vi udvikler med vores Højere Magt, åbenhed og tillid fra vores side. Når vi deler vores mest personlige tanker og følelser med vores Højere Magt, mens vi sænker vores parader og indrømmer, at vi ikke er perfekte, udvikles nærhed. Vi udvikler en sikkerhed på at vores Højere Magt altid er med os, og at der bliver draget omsorg for os.

Den proces vi har gennemgået hidtil, har gjort os opmærksomme på vore fejls *sande natur*. Vore fejls sande natur er vores karakterdefekter. Nu ved vi, at mønstrene i vores liv havde rødder i uærlighed, frygt, selvished og mange andre karakterdefekter. Vi har set hele spektret af vores defekter og er parate til noget nyt. Med denne parathed bevæger vi os videre til Trin Seks.

TRIN SEKS

"Vi var fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter."

Den indsigt vi fik i Trin Fem omkring den sande natur af vores fejl, er, skønt værdifuld, kun begyndelsen på de slående forandringer der sker i vores liv, når vi bevæger os videre til Trin Seks. Den indrømmelse vi gjorde om naturen af vores fejl, vores karakterdefekter, er nødvendig hvis vi skal blive parate til at få dem fjernet. Dybt rystede over vores andel i fortiden, kan vi forvente at vores attituder bliver grundlæggende ændret ved at arbejde med Sjette Trin.

Selvom nogle af os ikke har forstået den afgørende vigtighed af Sjette og Syvende Trin, er de nødvendige handlinger der må gøres hvis vi forventer at opnå afgørende og vedvarende ændringer i vores liv. Vi kan ikke bare sige "ja jeg er parat - Gud vær venlig at fjerne mine defekter" og så gå videre til Trin Otte. Hvis vi skøjter hen over Sjette og Syvende Trin og haster videre til at gøre det godt igen, vil vi blot ende med at få mere at gøre godt igen, ved at gentage de samme destruktive mønstre som tidligere.

Den livslange proces i Sjette Trin er præcis dét: en proces. Vi har startet processen med at blive helt parat, og vi vil stræbe efter at øge vores parathed igennem resten af vores liv. Vores opgave er at blive helt parate og at åbne vores hjerter og sind for den dybe indre forandring, der kun kan bibringes ved nærværet af en kærlig Gud.

Vi har allerede gjort os erfaringer i Tredje Trin med det, vi nu må gøre i Sjette. Ligesom vi overgav vores vilje og liv til omsorgen fra en Magt større end os selv, fordi vi ikke længere kunne blive ved med at dirigere livet selv, forbereder vi os nu på at overgive vores karakterdefekter til en kærlig Gud, fordi vi har udtømt vores muligheder for at ændre tingene med vores egen viljestyrke. Denne proces er svær og ofte smertefuld.

Vores voksende bevidsthed om vores defekter vil ofte smerte os. Vi har alle hørt udtrykket "lykkelig er den uvidende", men vi er ikke længere uvidende om vores karakterdefekter og denne viden gør nas. Med ét lægger vi mærke til et såret udtryk i en vens øjne, efter vi har handlet på en af vores mindre elskelige karaktertræk. Vi bøjer nakken i skam, mumler en undskyldning, og sandsynligvis tæsker vi os selv i vores stille sind for igen at have været så ufølsomme. Vi får kvalme over os selv, med visheden om hvordan vores handlinger har en negativ effekt på mennesker i vores liv. Vi er lede og kede af at være de mennesker, vi har været, men denne følelse presser os til at ændres og vokse. Vi ønsker at blive anderledes end vi har været i fortiden og den gode nyhed er, at det er vi allerede. At være i stand til at se ud over vores egen næsetip og bekymre os om andres følelser, er slående ændringer, i betragtning af at vores intense selvbesættelse er kernen i vores sygdom.

Sandsynligvis føler vi os frustrerede når vi opdager, at vores defekter står i vejen for vores bedring. Vi forsøger måske at undertrykke dem ved egen kraft, ved enten at fornægte deres eksistens eller skjule dem for andre. Vi bilder os selv ind, at hvis ingen kender til dem, vil vores mest utiltalende karaktertræk forsvinde af sig selv. Det, vi må gøre, i stedet for at forsøge at udøve magt og kontrol over vores defekter er at træde til side og tillade en kærlig Gud at virke i vores liv. En del af denne proces indebærer at blive ansvarlig for vores adfærd.

Det første vi gør, når vi konfronteres med vores karakterdefekter, enten via vores egen indsigt eller gennem nogen vi har såret, er, at tage det fulde ansvar for vores handlinger. Vi undviger ikke ansvaret ved at sige noget i stil med: "tja, Gud har ikke fjernet den defekt endnu" eller "jeg er magtesløs overfor mine defekter, og det er bare sådan jeg er." Vi accepterer ansvaret for vores adfærd, uanset om den er god, dårlig eller så som så. Vi kan ikke længere benytte vores brug af stoffer eller vores uvidenhed som undskyldning for at være uansvarlige.

Når vi ærligt indrømmer vores fejl, finder vi ydmyghed. Den ydmyghed vi oplevede i Trin Fem vokser når vi igen mærker vores menneskelighed og erkender at vi aldrig bliver perfekte. Vi accepterer os selv lidt mere, vi overgiver os, og vores villighed til forandring øges dramatisk. Vi har allerede oplevet bemærkelsesværdige ændringer i vores følelsesmæssige og åndelige natur gennem vores fortsatte bestræbelser på at leve efter principperne i de foregående trin. På trods af vores manglende fortrolighed med det åndelige, må vi huske at vi gennem Trin Et til Tre, fik de basale værktøjer vi behøver for at få adgang til vejen mod bedring. Vi bærer i os den ærlighed, der var nødvendig for at overgive os i første omgang, troen og håbet vi udviklede ved at komme til at tro på en Magt større end os selv, samt den tillid og villighed det krævede af os at tage beslutningen om at lægge vores vilje og liv over til omsorgen hos Gud. Ydmygheden ved at tro på denne Magt, rørte vores hjerter.

Vi bygger principperne forpligtelse og vedholdenhed ovenpå dette åndelige fundament, når vi arbejder med Sjette Trin. Vi behøver villigheden til at forpligte os til at søge bedringen på trods af den fortsatte tilstedeværelse af karakterdefekter i vores liv. Vi må ikke give op, selv når vi tænker at intet er forandret. Vi er ofte blinde overfor vores egne indre forandringer, men vi kan roligt tro på at det der sker i os er tydeligt udenpå for andre. Vores opgave er at blive ved med at gå, selv om vi føler at hvert skridt kræver mere styrke end vi kan mønstre. Uanset hvor svære fremskridtene er, må vi holde ud. Vi kan udnytte den råstyrke og ihærdighed det krævede at vedligeholde vores aktive addiction, ved at være vedholdende og stærke i vores indsats for at opretholde vores bedring.

Ved at skrive vores status og dele den med os selv, Gud efter vores opfattelse, og et andet menneske, er vi blevet opmærksomme på vores karakterdefekter. Med vores sponsors hjælp, skriver en liste med disse defekter og fokuserer på hvordan de viser sig i vores liv. Vores karakterdefekter er almindelige menneskelige egenskaber, som vores selvcentrering har vredet ud af proportion, og som er skyld i enorm smerte for os og for dem omkring os.

Tag for eksempel en defekt som selvretfærdighed, og forestil dig den i dens normale ikke-oppustede form - selvsikker tro på egne værdier. Stærke, selvsikre og velafbalancerede mennesker har skabt sig værdier og principper at leve efter og tror dybt og inderligt på deres rigtighed. Sådanne mennesker lever efter det, de tror på, og deler denne overbevisning ukritisk med andre når de bliver spurgt. Tiltro til vores overbevisning er vigtig. Uden den ville vi være vage, usikre på vores beslutninger, og sandsynligvis temmelig umodne i vores omgang med verden. Selvsikker overbevisning bliver til grim selvretfærdighed når vi insisterer på at andre skal leve efter vores værdier. Denne defekt bliver endnu grimmere, hvis vi forsøger at pådutte andre vores overvisning ved at manipulere eller udnytte dem.

Et andet eksempel kan være frygt. Fraværet af frygt ved et korporligt angreb, katastrofal sygdom, eller mulig tilskadekomst, vil signalere vanvid mere end fornuft. Vi indeholder alle frygt - for at blive alene, eller ikke få vores fysiske behov dækket, for at dø og meget andet. Men når frygt

bliver tvangsmæssig selvcentreret, når vi hele tiden skal beskytte os mod det der *kunne* ske, kan vi ikke længere klare livet lige her og nu.

Når vi arbejder med Trin Seks, kræver det en stor mængde villighed og tillid af os at bygge bro over den dybe afgrund, der er mellem frygt og mod. Vores frygt for hvad vi bliver til uden beskyttelse fra den destruktive adfærd vi altid har brugt i fortiden, må overvindes. Vi bliver nødt til at have tillid til at vores Højere Magt vil fjerne vores karakterdefekter. Vi må være villige til at tage chancen for, at det, der ligger efter Sjette Trin, vil vise sig bedre end vores nuværende ophobning af frygt, nag, bitterhed, modvilje og åndelig smerte. Når smerten ved at forblive den samme bliver større end vores frygt for forandring, vil vi helt sikkert give slip.

Vi overvejer måske hvad der vil ske med os uden anvendelse af det vi betragter som vores overlevelseshjælp. Vores selvcentrering beskyttede os trods alt i vores aktive liv mod at føle skyld og muliggjorde vores fortsatte stofbrug uden hensyn til dem omkring os. Vores fornægtelse beskyttede os mod at se vores livs vrangtogs. Vores selvished gjorde det muligt for os at gøre hvad som helst for at fortsætte i vores vanvid. Men vi har ikke længere brug for disse "færdigheder". Vi har et sæt principper at praktisere, der passer meget bedre til vores nye måde at leve på.

Efterhånden som vi skriver vores liste af defekter og ser, hvordan de har været grundlaget for alle vores problemer, må vi være åbensindede om hvordan vores liv vil være uden disse defekter. Hvis en af vores karakterdefekter er uærlighed, kan vi tænke på situationer i livet hvor vi normalt ville lyve, og forestille os hvordan det ville føles at fortælle sandheden til en forandring. Hvis vi bruger noget energi på denne øvelse, føler vi måske en slags befrielse over muligheden for et liv, hvor vi ikke skal skjule små bedrag bag kæmpe opspind og alle de besværligheder, der er forbundet med uærlighed. Eller, hvis vi afdækker defekter udsprunget af dovenskab og udsættelse, kan vi forestille os, at vi lægger vores indholdsløse tilværelse bag os og bevæger os videre til et liv fyldt med realiserede ambitioner, nye horisonter og ubegrænsede muligheder.

Ud over vores håb og drømme for fremtiden, kan vi hos vores sponsor og hos andre hvis bedring vi beundrer finde flere konkrete eksempler på de egenskaber vi stræber efter. Hvis vi kender medlemmer som udviser de åndelige egenskaber vi ønsker at opnå, kan vi bruge dem som eksempel for os selv. Det, vi håber at blive, kommer til udtryk omkring os i form af addicts i bedring, der lever efter åndelige principper. Vores sponsor og andre medlemmer deler den frihed fra deres karakterdefekter de har opnået, og vi har troen på at det, der er sket for dem, også vil ske for os.

Selv da kan vi opleve at gå igennem perioder med sorg over tabet af vores illusioner og de gamle handlemåder. Nogen gange føles det, at opgive disse udtjente overlevelseshjælp, som at opgive vores bedste ven. Vi er ikke desto mindre nød til at overgive vores forbehold, undskyldninger, rationaliseringer og selvbedrag, og gå fremad mod bedringen med vidt åbne øjne. Vi er fuldstændig opmærksomme på, at der ikke er nogen vej tilbage, for vi kan aldrig glemme det mirakel, der er begyndt at ske med os. Vores forslåede og mishandlede sjæl er begyndt at heles gennem arbejdet med trinene.

En del af processen med at blive fuldstændig parate, involverer at praktisere konstruktiv adfærd. Fordi vi nu forstår og genkender vores destruktive adfærd, finder vi villigheden til at praktisere konstruktiv adfærd i stedet. Hvis vi for eksempel bliver sårede på en eller anden måde,

behøver vi ikke synke hen i selvmedlidenhed, mens vi beklager os over hvor uretfærdig verden er. I stedet kan vi acceptere det, der er, og arbejde hen mod at finde løsninger. Jo mere vi gør dette, jo mere skaber vi en vane med at tænke konstruktivt. Det bliver naturligt at tænke i alternativer, sætte sig mål, og holde ved på trods af modgang. Vi behøver ikke bruge tid på at surmule eller på meningsløs klage over omstændigheder uden for vores kontrol. Vi kan nogle gange endda overraske os selv med vores glæde og optimisme, og det er ikke underligt, når vi tænker på hvor fremmed en sådan attitude har været for de fleste af os.

Der kan stadig være tidspunkter hvor vi føler, at der bliver forlangt alt for meget af os. Mange af os har udbrudt: "mener du, at selv *det* skal jeg være ærlig om?" eller "hvis jeg bare stadig kunne lyve, stjæle eller snyde, ville det være meget lettere at få hvad jeg ønsker". Vi er splittede mellem de principløse metoder fra vores addiction og de karakter-opbyggende principper i bedringen. Selvom det ved første øjekast, kan virke lettere at manipulere udfaldet eller undgå konsekvenser, ved vi, at vi ikke har råd til at betale prisen. Vægten af skam, fortrydelse og mistet åndelig tilfredshed kan langt fra opvejes af noget vi muligvis kan opnå ved at kompromittere vores principper.

Gennem at holde fast i principperne i bedring, søger vi et liv i harmoni og fred. Den energi vi engang brugte på plejen og fodringen af vores karakterdefekter, kan vi nu bruge på at nærme vores åndelige mål. Jo mere opmærksomhed vi retter mod vores åndelige natur, des mere vil den udfolde sig i vores liv.

Alligevel vil vi aldrig nå en tilstand af åndelig perfektion, uanset hvor omhyggeligt vi anvender Sjette Trin i vores liv. Vi vil sandsynligvis se de defekter, vi lever med i dag, vise sig på forskellige måder gennem resten af vores liv. Selv efter års bedring, kan vi føle os fortvivlede over at nogle gamle defekter, som vi troede var blevet fjernet, dukker op igen. Vi bliver ydmyge af vores ufuldkommenhed - men lad der ikke herske tvivl; ydmyghed er den ideelle tilstand at være i for en addict. Ydmyghed får os ned på jorden igen og planter vores fødder solidt på den åndelige vej vi går på. Vi smiler af vores selvbedrag om perfektion og vandrer videre. Vi er på rette vej, i den rigtige retning, og hvert skridt bringer udvikling.

Vi opnår større tolerance overfor defekterne hos de omkring os, mens vi arbejder med dette trin. Når vi ser en handle på en defekt, som vi selv har handlet på, føler vi medfølelse frem for fordømmelse, for vi ved præcis, hvor meget smerte sådan en adfærd forårsager. Frem for at fordømme andres adfærd, kigger vi på os selv. Fordi vi har erfaring med accept af os selv, kan vi udvise medfølelse og tolerance overfor andre.

Vi spørger os selv om vi er fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle vores defekter - hver og en. Hvis der stadig eksisterer forbehold, hvis vi føler behov for at klynge os til nogen defekt, beder vi om villighed. Vi åbner vores sjæl for den heling vi har fundet i Narcotics Anonymous og bruger vores bedrings ressourcer til at gøre vores bedste til enhver tid. Selvom processen er livslang, lever vi kun nu og her. Vi har taget et kæmpe trin fremad i bedringsprocessen, men det må følges af endnu et for virkelig at blive vedvarende. Med den parathed vi har til rådighed i dag, går vi videre til Trin Syv.

TRADITION ET

“Vores fælles velfærd bør komme først, personlig bedring afhænger af NA-sammenhold.”

Narcotics Anonymous er mere end bare det første møde vi deltager i eller andre NA-møder i vores nærområde. Vi er en del af en meget større helhed. Addicts anvender Narcotics Anonymous’ principper i deres personlige bedring i den anden ende af byen og på den anden side af kloden. Lige som vi, i vores tidlige bedring, lærte, at vi har brug for hinanden for at forblive clean, kommer vi til at tro, at vi alle, ethvert NA-møde og enhver NA-gruppe, er afhængige af hinanden. Vi deler et ligeværdigt medlemskab i NA, og vi har alle en interesse i at vedligeholde det sammenhold, der ligger til grund for vores fælles velfærd. Sammenhold er den ånd, der knytter tusinder af medlemmer verden over sammen i et åndeligt fællesskab, der har kraften til at forandre liv.

En måde at forholde sig til det at sætte vores fælles velfærd først er, at sige at enhver af os er lige ansvarlige for NA’s velbefindende. I vores bedring har vi indset, at det er meget svært at leve clean uden støtten fra andre NA-medlemmer. Vores personlige bedring afhænger af møder, der afholdes regelmæssigt, andre addicts i bedring, der deltager, og sponsorer, der deler med os, hvordan man forbliver clean. Selv medlemmer, der ikke kan komme til møder, er afhængige af støtten fra andre addicts, og opretholder kontakten med telefonopkald, breve og NA-enspænder-grupper. Lige som hvert medlem er afhængig af fællesskabets støtte for at overleve, således afhænger NA’s overlevelse af dets medlemmer.

Vores Første Tradition opmuntrer ikke bare vores medlemmer, men vores grupper, til at sætte vores fælles velfærd først. De fleste grupper varetager hovedparten af deres opgaver på egen hånd. Når de uge efter uge udfører deres rutiner, kan selvstyrende NA-grupper tabe den større sammenhæng af syne. I den større sammenhæng er hver gruppe en tråd i det net, der understøtter Narcotics Anonymous som helhed; uden dette net ville der ikke være noget NA. Vigtigheden af vores sammenhold opmuntrer vores grupper til at se udover deres egen lille verden og se på de fælles behov hos det verdensomspændende NA-Fællesskab, og sætte helhedens velfærd før deres egen.

Det forhold, der er beskrevet i Første Tradition, er gensidigt. Grupper arbejder i fællesskab for at sikre Narcotics Anonymous’ overlevelse i en ånd af samarbejde; til gengæld modtager disse grupper styrken og støtten fra enhver anden gruppe og fra al vores øvrige service. Styrken af vores gensidige forpligtelse overfor NA skaber det sammenhold, der binder os sammen, på trods af alt der kunne splitte os. NA’s fælles velfærd afhænger af den fortsatte vækst og trivsel af fællesskabet i hver en afkrog af verden.

Vores delte forpligtelse til bedring og til vores fælles velfærd giver os en personlig aktie i NA-sammenholdet. På møderne finder vi et nyt sted at høre til, nye venner, og et håb om et bedre liv. En følelse af omsorg og interesse vokser mellem os og gruppen. Vi lærer at behandle hinanden med venlighed og respekt og gør hvad vi kan for at støtte hinanden og vores gruppe. Nogle gange trøster vi hinanden bare ved at være tilstede; andre gange, kan et opkald eller et brev, bare for at sige hej, gøre en verden til forskel. Vores forhold til andre addicts er en kilde til styrke i vores personlige bedring. Vi bliver afhængige af møder og af hinanden for denne støtte. Det sammenhold vi ser på

vores møder er et udtryk ikke bare for vores afhængighed af hinanden men vores gensidige afhængighed af åndelige principper og en Højere Magt.

NA-sammenhold begynder med vores anerkendelse af den terapeutiske værdi af én addict, der hjælper en anden. Vi hjælper hinanden på forskellige måder. Nogle gange hjælper vi hinanden på tomandshånd, som i sponsorship, eller vi hjælper hinanden ved at tage del i dannelsen af nye møder for at gøre NA tilgængeligt for flere addicts. Mange grupper bliver dannet, når medlemmer af en mere etableret gruppe beslutter at starte et nyt møde. At dele ansvaret fremmer vores fælles velfærd og skaber sammenhold mellem NA-medlemmer, der arbejder sammen. Grupper blomstrer med den kærlige støtte fra addicts, der hjælper addicts. Vi styrker vores enhed ved at tage del i hinandens bedring.

Det sammenhold, der beskrives i Første Tradition, er ikke det samme som ensartethed. Vores medlemsskare er rigt varieret og består af mange addicts med vidt forskellig baggrund. Disse medlemmer bringer en række forskellige idéer og talenter med sig. Denne mangfoldighed beriger fællesskabet og giver anledning til nye og kreative måder at nå addicts, der behøver vores hjælp. Vores formål – at bringe budskabet til den addict, der stadig lider – giver plads til at enhver kan yde service. Når vi forenes om at støtte dette formål behøver vores forskelligheder ikke længere at forringe vores fælles velfærd. At arbejde sammen for vores gensidige velbefindende er en væsentlig kilde til sammenhold i Narcotics Anonymous.

Selvom vi ofte tænker på sammenhold som en følelse eller en tilstand, er det ikke noget der bare "opstår." Det sammenhold, der ligger til grund for vores fælles velfærd, kræver personlig forpligtelse og ansvarlig handling. Når vi for eksempel påtager os personligt ansvar for at støtte vores hjemmegruppe, fremmer vi NA-sammenholdet og øger den fælles velfærd i hele fællesskabet. Vores forpligtelse til sammenhold styrker vores grupper, og lader os bringe et budskab om håb. Møder blomstrer i denne atmosfære af håb. Fællesskabet vokser og vores fælles velfærd øges som et resultat af vores forenede bestræbelser.

Kommunikation bringer os et godt stykke vej mod at opbygge og fremme vores fælles velfærd. Med en attitude af åbensindethed, søger vi at forstå hinandens synsvinkler. Rapporter kan sige os en masse om, hvad der sker i andre grupper eller områder, men vores fælles velfærd afhænger af mere end bare information. Sand kommunikation indebærer, at vi gør os umage med at "lytte", når vi læser eller hører rapporter, og søger en bedre forståelse af de behov og problemer, som både vores egen gruppe og andre grupper, hvor de end måtte være, har. At opmuntre hvert medlem til at tale frit fra leveren fremmer vores evne til at arbejde sammen. Jævnlig rapportering, grundig diskussion, og aktiv lytning leder os til den form for forståelse, der hjælper os med at finde kreative løsninger til gavn for os alle.

Beslutninger truffet i dag kan have konsekvenser for morgendagens medlemmer. Når vi tænker på løsning af vores nuværende problemer, er det ikke svært at overveje vores gruppes, vores områdes, vores regions, eller endda det verdensomspændende fællesskabs behov. Men det er også vigtigt at huske på de "usete medlemmer" i vores diskussioner – de medlemmer, der endnu ikke er kommet. Når vi arbejder på at sikre NA's levedygtighed, arbejder vi ikke kun for os selv, men også for dem der endnu ikke har sluttet sig til os.

Det sammenhold, der understøtter vores fælles velfærd, skabes ikke kun af at arbejde sammen men også af at lege sammen. De venskaber, vi udvikler udenfor møderne, styrker NA-sammenhold. Fællesskabsaktiviteter giver os lejlighed til at slappe af, hygge os sammen og have det sjovt. Konventer, middage, og fejring af højtider, giver os en chance for at fejre vores bedring og samtidig øve vores sociale færdigheder. Udflugter, fester og idrætsdage, for eksempel, gør det ofte også muligt for vores familier at deltage. Vi styrker vores fornemmelse af fællesskab, når vi deler andet end bare tiden på møderne. Stærkere forhold udvikles, når vi bliver mere involverede i hinandens liv. Den omsorg og forståelse der affødes af disse forhold er stærke tråde i nettet af NA-sammenhold.

At anvende åndelige principper

I NA's Tolv Trin lærer vi at anvende åndelige principper for at forbedre vores liv. Bevæget af miraklet ved personlig bedring, rækker vi ud for at dele dette mirakel med andre. Dette er essensen af at yde service i NA. For at understøtte vores sammenhold anvender vi først principperne som rettesnor for vores egen adfærd. Som grupper søger vi vejledning i de samme principper. Den vejledning avler en fornemmelse af samhørighed, som styrker vores evne til at række ud til andre, og øger dermed vores fælles velfærd. Nogle af de principper, som synes særligt vigtige i forhold til dette, omfatter overgivelse og accept, forpligtelse, uselvished, kærlighed og anonymitet. Når vi praktiserer disse principper, vil vi finde frem til andre, der også styrker sammenholdet.

Overgivelse og accept åbner døren til sammenhold. Når vores tillid til en Højere Magt vokser, bliver det lettere at give slip på vores personlige ønsker og at holde op med at kæmpe for hvad vi vil have. Med en attitude af overgivelse, bliver det lettere at arbejde sammen som gruppe. Tradition Et fremviser et billede af addicts, der arbejder sammen jorden over, for at understøtte hinandens bedring. Vi prøver at huske på dette mål i alt hvad vi foretager os, som individer eller som grupper. Hvis vi oplever at vores personlige ønsker eller vores gruppes mål er i konflikt med dette ideal, opfordrer princippet sammenhold os til at give afkald på egne ønsker og tage imod vejledning, der er til det fælles bedste for Narcotics Anonymous. Kun ved at beslutte os for at være en del af den helhed, kan vi understøtte det sammenhold, der er så afgørende for vores personlige overlevelse.

Forpligtelse er en anden afgørende del af sammenhold. Personlig forpligtelse til vores fælles fornemmelse for formål er et af de bånd, der binder os sammen. Når vi ved, at vi hører til i NA, og når vi forpligter os til at blive, bliver vi en del af den større helhed. Vores fornemmelse af at høre til hænger tæt sammen med vores grad af forpligtelse til bedring i NA. Som grupper er den samlede styrke af denne forpligtelse en stærk drivkraft til at tjene andre. Med denne stærke forpligtelse, er vi i stand til at bringe budskabet om håb, der vil støtte os alle i vores bedring.

Forpligtelse er en beslutning, der er underbygget af vores tro på NA, som en måde at leve på. Regelmæssig mødedeltagelse er en af måderne vi udlever denne tro. At tage imod nykommere, når de ankommer eller at give vores telefonnummer til én, der har brug for hjælp, afspejler også vores beslutning. Sponsorship, at dele på møder, at stille stole frem før et møde - alt dette er måder vi giver udtryk for vores forpligtelse. Hvert medlem finder et niveau af service, der passer godt ind i et afbalanceret bedringsprogram.

Uselvished er et andet uundværligt element i sammenhold. De principper vi lærer i Trinene hjælper os med at give slip på vores selvished og kærligt tjene andres behov. For at holde vores

grupper sunde, sætter vi gruppens behov over vores egne personlige ønsker. Det samme princip gælder for vores handlinger som gruppe. Når vi tilsidesætter hvad vi måtte ønske som gruppe, tænker vi på fællesskabets behov og søger måder at understøtte vores fælles bedste. Vores evne til at overleve som fællesskab og til at nå andre afhænger af vores sammenhold.

Kærlighed er et princip, der kommer til udtryk, når vi praktiserer velvilje overfor hinanden. Vi bidrager til sammenhold på vores møder, ved at øve kærlig omsorg i den måde vi taler og den måde vi behandler hinanden. Vi forsøger at dele vores erfaring, styrke og håb på en måde der beviser at bedring er mulig i Narcotics Anonymous. En atmosfære af kærlighed og omsorg på vores møder hjælper medlemmer med at føle sig godt tilpas og trygge. Den kærlighed vi viser hinanden tiltrækker nykommere og styrker os alle, og giver næring til vores følelse af samhørighed og fælles velfærd.

Anonymitet, det åndelige grundlag for vores traditioner, understøtter også NA-sammenhold. Når vi anvender anonymiteten på Første Tradition, ser vi ud over de forskelle der kunne adskille os. I sammenhæng med sammenhold, betyder anonymitet at budskabet om bedring er for enhver addict, der vil have det. Vi lærer at tilsidesætte vores fordomme og fokusere på vores fælles identitet som addicts. Enhver af os har den samme ret til og ansvar for Narcotics Anonymous' velbefindende.

Præcis som anonymiteten er det *åndelige* grundlag for alle vores traditioner, er det sammenhold, der er tale om i Første Tradition, det *praktiske* grundlag, som vi bygger stærke og velfungerende grupper på. Hver af de efterfølgende traditioner bygger på styrken af vores sammenhold som et fællesskab, og minder om den afgørende betydning af den fælles velfærd for hvert enkelt medlem og gruppe. Med sammenhold som vores praktiske grundlag, opdager vi, at vores indbyrdes forhold er mere vigtigt end noget spørgsmål der måtte opstå og kunne splitte os. Ingen udfordring eller uenighed er vigtigere end vores behov for hinandens støtte. Den grundlæggende vigtighed af vores fælles velfærd styrker vores forståelse af alle de andre traditioner. Mange spørgsmål kan besvares ved ganske enkelt at afgøre hvordan den handling vi overvejer, vil påvirke sammenholdet i fællesskabet. Vil den bidrage til at splitte os eller vil den bringe os tættere sammen?

Sammenhold er den ånd, der knytter medlemmer fra hele verden sammen i et åndeligt fællesskab, der har kraften til at forandre liv. Ved at bestræbe os på at se udover vores individuelle idéer og vores egen gruppes interesser, kommer vi til at forstå at den fælles velfærd af hele NA må komme først. Gennem vores tillid til en kærlig Højere Magt, finder vi styrken til at arbejde sammen henimod vores fælles mål om bedring fra addiction. I det sammenhold, der vokser til tillid, er vi parate til at arbejde sammen for vores fælles bedste.

TRADITION TO

*"Angående vores gruppes formål er der kun én ultimativ autoritet –
en kærlig Gud, som han måtte udtrykke sig i vores gruppesamvittighed.
Vores ledere er blot betroede tjenere. De bestemmer ikke."*

Tradition To bygger på det praktiske grundlag fra Tradition Et. Vi tager udgangspunkt i det sammenhold, der bygger på styrken af vores forpligtelse til bedring i Narcotics Anonymous. Vores forpligtelse kommer til udtryk som service, der skaber vores fælles velfærd: at bakke op om et møde, dele med andre medlemmer, sponsorship, enhver måde hvorpå vi rækker ud til andre addicts. Også som grupper er det vores formål at tjene, at bringe budskabet. Alt hvad vi gør i service for NA, er knyttet til dette formål. Uden vejledning, kan vores service dog blive usammenhængende. For at guide os i at tjene andre, søger vi vejledning hos en Højere Magt.

Personlig service opstår ud fra anvendelsen af principperne. Ideelt set, er personlig service grundfæstet i et forhold til den samme Højere Magt, som guider os i vores personlige bedring. Denne Højere Magt viser også vejen for de forskellige dele af vores fællesskab. Vores vejledning i service kommer fra en Gud efter vores opfattelse, hvad enten vi tjener som enkeltpersoner, som gruppe eller som serviceorgan eller komité. Hver gang vi samles, søger vi nærværet og vejledningen fra denne kærlige Højere Magt. Denne vejledning guider os så gennem alle vores handlinger.

Alle har en mening om, hvordan vi kan blive mere effektive i service. Når vi hver især foreslår forskellige fremgangsmåder, hvordan vælger vi så imellem dem? Hvem har det sidste ord i vores diskussioner? Vores svar på det er, at en kærlig Gud, kilden til vores enhed, har det sidste ord – den samme Højere Magt som vejleder vores personlige bedring.

Hvis det er meningen, vi skal søge vejledning hos en ultimativ autoritet, er vi nødt til at finde måder hvorpå vi kan lytte til denne vejledning sammen. Det redskab, vi bruger, er gruppesamvittighed. Hvis gruppesamvittighedsprocessen skal bære frugt, afhænger den af vores villighed til hver især at søge vejledning hos en Højere Magt på et personligt plan. Derpå bringer vi denne villighed med os ind i gruppesammenhængen.

Der sker noget, når vi praktiserer trinene og lærer at anvende principperne i vores personlige liv. Vi udvikler en opmærksomhed på vores adfærd og dennes effekt på os selv og andre. Med andre ord, vi udvikler en samvittighed. Denne samvittighed er en afspejling af vores forhold til en Højere Magt. Den afspejler den vejledning vi modtager fra Gud efter vores opfattelse og vores forpligtelse til at følge denne vejledning. Hver gang vi samles i vores grupper, kan en lignende proces finde sted: en kollektiv samvittighed udvikles. Denne samvittighed afspejler vores medlemmers forhold til en kærlig Højere Magt. Når vi jævnlige rådfører os med denne kollektive samvittighed, vejleder den os i at opfylde vores hovedformål, mens vi bevarer vores enhed og fælles velfærd.

Gruppesamvittighed kan langt hen ad vejen betragtes på samme måde som personlig samvittighed. Gruppesamvittighed afspejler en kollektiv opmærksomhed på, forståelse af og overgivelse til åndelige principper. En gruppes samvittighed tager form og bliver afdækket, når gruppens medlemmer tager sig tid til at tale med hinanden om deres personlige behov, gruppens behov og NA som helheds behov. Hvert enkelt medlem trækker på sit forhold til en Højere Magt

når vedkommende deler med gruppen. Når medlemmer lytter opmærksomt til hinanden og rådfører sig med deres personlige forståelse af en kærlig Gud, sker der noget: Løsninger på problemer bliver tydelige, løsninger der tager alle de berørtes behov med i betragtning. Under udviklingen af en gruppesamvittighed vokser en klar gensidig forståelse eller konsensus frem. Bygget på den forståelse, der er opnået ved at være fælles om gruppesamvittighed, kan en gruppe skride til afstemning for at træffe beslutninger. I bedste fald, fortsætter gruppen dog diskussionen indtil den når til enstemmighed. Den løsning, der kommer ud af det, kan være så indlysende, at det ikke er nødvendigt med en afstemning.

Gruppesamvittighed er ikke fastlåst og ufleksibel. Vi ved at personlig samvittighed forandres når et individs forhold til en Højere Magt vokser og styrkes. På samme måde udvikler en gruppes samvittighed sig, efterhånden som dens medlemmer modnes i bedring, nye medlemmer ankommer og gruppens situation forandres.

Gruppesamvittighed er en proces, der kan virke forskelligt under forskellige omstændigheder. Det giver ikke altid mening at forvente at en aktuel løsning på én gruppes behov altid vil være tilstrækkelig for enhver gruppe; faktisk vil den løsning måske ikke engang være passende for den samme gruppe på et andet tidspunkt. De principper, der indgår i gruppesamvittighed er altid de samme, men de tider og omstændigheder, som vores samvittighed guider os igennem, er under konstant forandring, og det kræver at vores samvittighed fortæller os forskellige ting i forskellige sammenhænge. Det er vigtigt at vi bliver ved med at fremelske vores gruppesamvittighed, og søger vejledning fra en kærlig Højere Magt, hver gang et spørgsmål opstår.

En overgivelse til gruppesamvittighed betyder, at vi lader vores fællesskab formes af en kærlig Højere Magt. Vi bliver nogle gange fristet af, at tage kontrol over de daglige opgaver vores gruppe, serviceorgan eller komité står overfor, i den tro at vores store bekymring for fællesskabets velbefindende aldrig ville kunne lede os på afveje. Men efterhånden, som vi bliver mere tillidsfulde, indser vi, at gruppen bliver vejledt af en kærlig Højere Magt. Vores tiltro til den Højere Magt bliver vist ved vores villighed til at følge den kurs, der er udstukket af vores gruppesamvittighed, overbeviste om, at det nok skal gå godt.

Enhver gruppe, serviceorgan eller komité kan køre fast i uenighed eller komme ud på et sidespor af tilsyneladende uoverstigelige problemer. I disse situationer er det vigtigt at vi fokuserer vores opmærksomhed på programmets principper og de løsninger de peger på, ikke på vores problemer. Enighed opnås, når vi træder til side og lader en kærlig Højere Magt vejlede os.

Kun når vi lytter efter vejledningen fra en Højere Magt, er vi i stand til at høre den. En gruppes samvittighed kommer tydeligst til udtryk, når ethvert medlem bliver opfattet som ligeværdigt. En Højere Magt arbejder gennem os alle uanset cleantime eller erfaring. Gruppesamvittighed eksisterer altid, men vi er ikke altid villige eller i stand til at høre den eller lade den komme til udtryk. At lytte til gruppesamvittighed kan tage tid og kræve tålmodighed. En fleksibel tilgang inviterer en kærlig Højere Magt ind i vores gruppesamvittighedsproces.

I vores personlige bedring ændres vores tanker og handlinger efterhånden som vi forbliver clean og vokser åndeligt. Vi bedres ikke fra den ene dag til den anden og nogle gange er vores vækst sporadisk og ujævn. Det samme mønster af vækst og modning forekommer også i vores fællesskab. Når vores grupper vokser og udvikles, forandres vores ressourcer og det samme gør vores behov.

Grupper kan skifte betroede tjenere, mødestruktur eller mødested afhængigt af deres ressourcer og deres behov; servicekomitéer kan udvide deres underkomitéer, række ud til nye områder eller forene kræfterne med andre komitéer. Disse forandringer føles ikke altid som fremgang. Præcis som vores personlige bedring ikke altid udvikler sig i god ro og orden, således udvikler fællesskabet sig heller ikke altid, som vi måtte forvente. Når grupper og komitéer gennemgår denne vækstproces, udvikler deres kollektive samvittighed sig ofte også. Forandring i gruppesamvittigheden er ikke grund til at råbe vagt i gevær, men bare en del af vækstprocessen.

Når en gruppe eller komité har søgt vejledning fra en kærlig Højere Magt, vil den måske bede nogle af dens medlemmer hjælpe med til at efterkomme denne vejledning. Når vi beder medlemmer tjene, gør vi dem ikke anderledes eller på nogen måde bedre end resten af os. Lederskab i NA er en form for tjeneste, ikke en grad af medlemskab. Af denne grund kalder vi vores ledere *betroede tjenere*.

Når vi vælger et medlem til at udføre en opgave til gavn for os, udøver vi gensidig tillid. Vi stoler på den samvittighed der påvirkede vores valg, da den afspejler vores fælles forhold til en kærlig Højere Magt. Vi udvider den tillid til også at omfatte de medlemmer, vi har valgt til at tjene. Vi har en tro på, at de vil anvende principperne i deres handlinger, indhente og dele den mest fyldestgørende information, der er tilgængelig, og arbejde på at fremme gruppens velbefindende og vores fællesskabs fælles velfærd. Forholdet mellem betroede tjenere og gruppen er gensidigt: Medlemmer, der er valgt til at tjene, bliver bedt om at gøre dette med hengivenhed og troskab, og de, der har valgt dem, er ansvarlige for at bakke op om deres tjenere.

Når vi bliver bedt om at tjene, forstår vi, at vi står til ansvar overfor en kærlig Højere Magt, som udtrykt i gruppesamvittigheden. Vi anerkender dette ansvar, når vi griber service an med en uselvisk og kærlig indstilling. De principper, der er indeholdt i traditionerne, gælder for alt hvad vi foretager os. Vi kan vende os mod vores individuelle samvittighed såvel som den kollektive samvittighed for vejledning i alt vi må gøre for at leve op til vores ansvar.

Denne forbindelse med gruppesamvittigheden bliver forstærket når vi, som betroede tjenere, viderebringer en kontinuerlig informationsstrøm, der er ærlig og åben; den bliver styrket yderligere, når vi bestræber os på at tjene, ikke at styre. Vi bidrager til at forme samvittigheden i vores gruppe eller komité, gennem vejledningen fra en Højere Magt, ved at videregive en fuldstændig og ufarvet strøm af information. Gruppens idéer og vejledning bliver dernæst formidlet i vores gengivelse af denne samvittighed.

Vores betroede tjenere leder os bedst, når de leder ved personligt eksempel. Ideelt set vælger vi dem på grund af de bedringsprincipper vi ser virke i deres liv. Vi opfordrer vores betroede tjenere til at forblive åbne over for nye idéer, at sætte sig ind i alle aspekter af service i NA og at blive ved med at søge personlig bedring. Alle disse egenskaber er afgørende for deres evne til at tjene os godt.

At anvende åndelige principper

Vi bemærkede tidligere i dette kapitel, at personlig service kommer af at praktisere principperne. Ved at anvende disse principper, lærer vi at søge vejledning. Vi taler med vores sponsor, deler med vores NA-venner og lytter efter en Højere Magts vejledning. Nogle af de principper, der synes at være vigtige i Tradition To omfatter overgivelse, tro, ydmyghed, åbentsindethed, integritet og anonymitet.

Vi begynder med overgivelse til vores ultimative autoritet, Gud efter vores opfattelse, som vi har udviklet et personligt forhold til. I denne sammenhæng overgiver vi os til vejledningen fra denne Højere Magt, som den bliver vist i vores gruppesamvittighed. Vi fornyer vores forpligtelse til den fælles velfærd i NA, når vi sætter fællesskabets behov over vores egne ønsker.

Tro er vores afhængighed af en kærlig Højere Magt omsat til handling. Anvendelsen af dette åndelige princip lader os overgive os til gruppesamvittigheden med håb i stedet for frygt. Det er en konstant påmindelse om, at vores vejledning kommer fra en Magt større end vores egen. Tro kræver mod, da vi ofte praktiserer et aktivt udtryk for tro på trods af vores bekymring. Vores tro bliver styrket gennem oplevelsen af at se en kærlig Højere Magt virke i vores fællesskab.

Ydmyghed i praksis er den ærlige vurdering af vores styrker og svagheder. Den form for vurdering er en nødvendig ingrediens i vores villighed til overgivelse. Ydmyghed forbereder os på at tilsidesætte vores personlige ønsker, så vi mere effektivt kan tjene vores fællesskab. Vi ser først og fremmest på ydmygheden for at minde os om, at vi ikke personligt er i stand til at vejlede i Narcotics Anonymous' anliggender. Vi bliver mindet om kilden til vores styrke: en kærlig Højere Magt.

Ved at praktisere ydmyghed i vores bestræbelser på at tjene, gør vi plads til åbensindethed. Vi husker på, at lige som vi har brug for erfaringen fra andre addicts for at komme i bedring, således har vi også brug for deres vejledning og idéer for at tjene. Vi lærer aktivt at fremelske vores evner til at lytte, idet vi bruger vores ører mere end vores mund i samtaler. Når vi er åbensindede hører og accepterer vi løsninger, der kommer fra andre, i udviklingen af gruppesamvittighed. Anvendelse af dette princip lærer os at sætte vores fordomme til side, for at arbejde med andre. Ved at praktisere åbensindethed, nærer vi en attitude af velvilje over for andre og bliver villige til at tjene med vores fælles bedste for øje. Kun med et åbent sind, kan vi genkende vejledningen fra en kærlig Højere Magt.

Integritet er den konsekvente anvendelse af åndelige principper, uanset omstændighederne. Ledere, der fremviser denne egenskab, indgyder os tillid. Vi tjener bedst når vi udviser en ærlig respekt for den tillid, andre har til os. Troskab mod og hengivenhed til den tillid afspejler vores tjeneres personlige integritet. Når vi vælger medlemmer til at tjene os, ser vi ofte efter integritet som et tegn på, at de er troværdige.

Det åndelige princip anonymitet minder os om, at vi alle er lige i Narcotics Anonymous. Intet enkelt medlem eller gruppe har eneret på at kende en Højere Magts vilje. Vi praktiserer anonymitet ved at give vores kærlighed, opmærksomhed og respekt til alle, uanset vores personlige følelser for noget individ. Ethvert medlem spiller en rolle i udviklingen af gruppesamvittighed. Hvad angår en bevidst kontakt med en Højere Magt, efter vores opfattelse, som den kommer til udtryk, er vi alle lige.

Tradition To vejleder os i vores forhold til andre. En kærlig Højere Magt er kilden til vejledning for NA som helhed. Denne Højere Magt er også kilden til de principper vi anvender, når vi tjener. Vi kan bruge disse principper, når vi søger vejledning som individer, grupper, serviceorganer eller komitéer.

Service er for dem vi tjener. Vores vigtigste egenskab i service er evnen til at nå andre addicts, at tilbyde identifikation og imødekommenhed, at tage imod en addict der træder ind ad døren for

første gang og at hjælpe med til at sikre at nykommere kommer tilbage igen og igen. Enhver af os er i stand til at yde denne service. Med vejledningen fra en kærlig Højere Magt, bliver vi bedre i stand til at hjælpe andre.

Service i Narcotics Anonymous' fællesskab bærer lønnen i sig selv. Når vi praktiserer åndelige principper i vores hverdag, udvikles et stærkere forhold til vores Højere Magt. Vores forhold til vores gruppe og fællesskabet vokser sig også stærkere. Service i NA er en læreproces, der lader os vokse personligt. Vi begynder at se udover vores egne interesser og tilsidesætter vores selvcentrerede syn på livet for at tjene helheden bedre. Vi drager fordel åndeligt til gengæld for vores uselviske service.

KLADDE

TRADITION TRE

"Den eneste forudsætning for medlemskab er et ønske om at stoppe med at bruge."

Narcotics Anonymous tilbyder bedring til addicts over hele verden. Vi fokuserer på sygdommen addiction snarere end på noget specifikt stof. Vores budskab er bredt nok til at tiltrække addicts fra ethvert samfundslag eller enhver nationalitet. Det eneste vi er interesserede i, når nye medlemmer kommer til møde, er deres ønske om frihed fra aktiv addiction og hvordan vi kan være til hjælp.

Ved at fritage os fra at være nødt til at bedømme potentielle medlemmer, hjælper Tredje Tradition NA med at tilbyde bedring til rigtig mange addicts.. Den fjerner behovet for bedømmelsesudvalg eller optagelsesprøver. Vi bliver ikke bedt om, at træffe afgørelser om nogens egnethed til bedring. Siden den eneste forudsætning for medlemskab er et ønske om at stoppe med at bruge, har vi, som medlemmer, ingen grund til at dømme hinanden.

Et ønske er ikke en målbar størrelse. Det lever i hvert enkelt medlems hjerte. Da vi ikke kan bedømme den eneste forudsætning for medlemskab, opfordres vi til at åbne dørene til vores møder på vid gab for enhver addict, der ønsker at slutte sig til os. Den omsorg og bekymring, som hjalp hver eneste af os med at få en følelse af at høre til, bliver vi bedt om at række ud til andre. Tredje Tradition hjælper NA til at vokse ved at opfordre os til at tage godt imod andre.

Medlemskab er en personlig beslutning hver enkelt træffer for sig selv. Vi kan gøre en masse for at give addicts friheden til at træffe denne beslutning og genbekræfte deres forpligtelse til bedring. Vi kan hjælpe dem med at føle sig tilpas i vores grupper ved at hilse på dem, når de kommer, dele med andre addicts før og efter mødet og ved at udveksle telefonnumre. Vi forsøger at sikre at en hvilken som helst addict, der kommer til vores møder, ikke bliver afvist. I den udstrækning det er muligt, vælger vi det mest tilgængelige sted at holde vores møder. Vi kan vælge en mødeform, der afspejler en indbydende tone. Frem for alt opfordrer vi enhver addict til at blive ved med at komme tilbage.

Styrken af et medlems ønske hænger ikke nødvendigvis sammen med nogen ydre omstændighed. Hvad får én addict til at forblive clean, mens en anden vender tilbage til at bruge? Ingen af os kan afgøre, hvem der bliver for at bedres og hvem der vil vende tilbage til aktiv addiction. Det afhænger ikke af, hvilke stoffer vi har brugt eller vores aktive historie. Vi kan ikke forudsige en højere succesrate for addicts i en bestemt aldersgruppe, eller de, der brugte et vist antal år, eller kvinder i forhold til mænd, eller nogen som helst anden ydre faktor. Ligesom vi ikke er i stand til at vurdere en andens ønske om at forblive clean, er vi heller ikke klædt på til at afgøre, hvem der kan slutte sig til os. Det står os frit for at møde folk med åbne arme i stedet for at møde dem med fordømmelse.

Vi søger måder at hjælpe i stedet for at dømme. Det er vores opgave at puste til ønskets flamme, ikke hæmme den. Enhver addict, der går ind til et møde, selv en aktiv addict, udviser en grad af villighed, der ikke kan underkendes. Mens vi stadig fremhæver vigtigheden af total afholdenhed, byder vi stadigt aktive addicts velkommen til vores møder med en særlig opfordring til at blive ved med at komme tilbage. Mange addicts i bedring har ikke adgang til almindelige møder på grund af

frihedsberøvelse, geografiske forhold, fysisk handicap eller arbejde. Disse addicts er medlemmer i enhver henseende, så længe de har ønsket om at stoppe med at bruge, og de har ret til de samme hensyn og den samme støtte, som ethvert andet medlem.

Addicts kommer til deres første møde af mange grunde. Vores motiver for at komme til NA er ikke særligt vigtige. Ønsket om at stoppe med at bruge står muligvis ikke klart; det er måske ikke mere end en udefinerbar længsel efter lindring af smerten. Men den længsel driver os ofte til at søge løsninger, vi måske ellers aldrig ville have overvejet. Ofte vil oplevelsen af at høre andre addicts dele om bedring antænde ønsket om at stoppe med at bruge. Andre kommer til et møde, hører budskabet, og vender tilbage til aktiv addiction. De, der kommer tilbage til møder efter et tilbagefald, siger tit, at deres ønske om at stoppe med at bruge blev født af smerten ved tilbagefald. Vi kommer til NA af mange grunde, men vi bliver for at bedres, når vi finder og bevarer ønsket om at stoppe med at bruge.

Gruppen er ikke den jury, der skal tage stilling til et ønske. Vi kan ikke måle eller bedømme villighed. Enhver addicts villighed til at komme til et møde burde være tilstrækkeligt tegn på et ønske. Det kan tage nogen tid for en addict at finde det ønske, der vil holde hende eller ham i Narcotics Anonymous. Ingen addict bør nægtes muligheden for at blive længe nok til at udvikle det ønske. Vi kan nære dette ønske med kærlig accept.

Ordlyden af Tredje Tradition afspejler bredden af indholdet i vores Første Trin. Den er skrevet enkelt nok til at inkludere addicts fra alle lande og kulturer, uanset hvilke stoffer de brugte. Før de finder bedring i NA, tror mange addicts ikke, at alkohol er et problem. Andre misbruger receptpligtig medicin og mener at "lovlige" stoffer er okay. På grund af ordlyden af denne tradition, er vi i stand til at tiltrække og byde addicts velkommen, der måske tror, at de ikke brugte de "rigtige" stoffer, der kvalificerer til medlemskab af NA. Enhver addict bør gives muligheden for selv at afgøre om NA er svaret for ham eller hende. Vi kan ikke træffe den afgørelse for andre.

Selv om Tredje Tradition er skrevet enkelt, ved vi, at når den taler om "et ønske om at stoppe med at bruge," betyder det at bruge *stoffer*. Vi forstår at NA er et bedringsprogram for stof-addicts. Selv om *addiction* får en bredere betydning for mange af os, når vi fortsætter i bedring, er det vigtigt at huske, at vi i første omgang kom til NA på grund af vores stofproblemer. Hvis nye medlemmer skal føle, at de hører til i NA, har de brug for at høre noget, de kan identificere sig med. De finder denne identifikation i fællesskabet af addicts i bedring i Narcotics Anonymous.

Når vi træder ind til vores første møde, ved mange af os, at vi er addicts. Det er ikke noget vi behøver at beslutte; det er bare en kendsgerning. Medlemskab derimod betyder mere end bare det at være en addict; det betyder at træffe et valg. Hvis vi kan identificere os med det vi hører i NA og kan relatere til de mennesker vi møder, vil vi ønske det NA har at tilbyde. Så længe vi har et ønske om at stoppe med at bruge, står det os frit for at beslutte os til at melde os ind i Narcotics Anonymous. Dernæst, når vi har taget den beslutning, er vi nødt til at følge op på den med en forpligtelse til NA's principper. Med den forpligtelse placerer vi os solidt midt på vejen til bedring.

At anvende åndelige principper

Tradition tilskynder til frihed Tredje fra bedømmelse. Den leder os ad servicens vej henimod en attitude af hjælpsomhed, accept og betingelsesløs kærlighed. Som vi har set i de foregående

traditioner, vokser vores servicevej frem af anvendelsen af principper. Nogle af de principper, der understøtter denne tradition, omfatter tolerance, medfølelse, anonymitet og ydmyghed.

Tolerance minder os om, at det ikke er vores opgave at dømme. Sygdommen addiction udelukker ingen. På samme måde kan NA ikke udelukke nogen addict, der ønsker at stoppe med at bruge. Vi lærer at være tolerante overfor addicts med andre baggrunde end vores, idet vi husker, at vi ikke er bedre end nogen anden addict ved et møde.

Addiction er en dødelig sygdom. Vi ved, at addicts, der ikke finder bedring, ikke har udsigt til noget bedre end fængsler, institutioner og død. At nægte nogen addict adgang, selv én der kun kommer på grund af nysgerrighed, kan være en dødsdom for den addict. Vi lærer at praktisere tolerance overfor addicts, der ikke ser ud som os, tænker som os, eller deler som os. Vi lærer fra os ved eksemplets magt. At presse nye medlemmer til at tale eller handle som vi gør, kan sende dem tilbage på motorvejen. Det fratager dem helt sikkert retten til at bedres og lære på deres egen måde.

Medfølelse følger venlighed til alle vores bestræbelser på at yde service for andre. Med medfølelse som grundlag for alle vores handlinger, lærer vi at støtte medlemmer gennem enhver slags besværligheder, de måtte opleve. Kun alt for tit, er vi hurtige til at bedømme kvaliteten af en andens bedring eller villighed. Tradition Tre beder os om at tilsidesætte vores selvretfærdighed. Fordi den eneste forudsætning for medlemskab er en egenskab vi ikke kan måle, bliver vi nægtet retten til at bedømme en andens ønske. Vores attitude bør være kendetegnet af kærlig accept overfor *alle* addicts, uanset hvilke andre problemer, de måtte opleve. Gavmild anvendelse af medfølelse er mere terapeutisk for den lidende addict end en rundhåndet anvendelse af bedømmelse.

Ydmyghed minder os om, at vi ikke er Gud; vi kan ikke forudsige om en anden er klar til at høre budskabet. Vi forsøger at huske på vores egen frygt og forvirring til vores første møde. Vi har brug for hinandens hjælp og opmuntring, ikke kritik eller afvisning. Vores bevidsthed om vores egne utilstrækkeligheder, som den kommer til udtryk i ydmyghed, hjælper os med at huske dette. Den selvaccept, der ofte følger med ydmyghed gør os tilbageholdende med at dømme andre hårdt.

Anonymitet er det princip, der underbygger vores gruppers åbenhed og vores frihed til at byde alle velkomne som ligeværdige. NA har ingen grader af medlemskab og ingen andenrangs-medlemmer. Fællesnævneren i NA er sygdommen addiction. Vi er alle lige udsat for dens ødelæggelse. Vi er alle fælles om retten til bedring.

At praktisere anonymitet sikrer integriteten af Tradition Tre. I anonymitetens ånd, husker vi på, at intet enkeltmedlem eller gruppe er mere vigtig end det budskab vi bringer. Den eneste forudsætning for medlemskab hjælper med til at sikre, at ingen addict behøver at dø uden at have fået en chance for at bedres. Vi holder vores lighed, og den frihed vi deler, i hævd ved at byde enhver addict velkommen, der har ønsket om at stoppe med at bruge.

Tradition Tre betyder frihed for NA's medlemmer. Den placerer den eneste forudsætning for medlemskab i hjertet på hver enkelt addict. Vi behøver ikke at tage stilling for nogen andre. Vi behøver ikke at bruge tid og kræfter på at beslutte, hvem der bør blive eller hvem vi skal hjælpe. I stedet står det os frit for at give kærlig støtte til enhver der går ind til et møde med et ønske om frihed fra addiction.

TRADITION FIRE

*"Hver gruppe skal være selvstyrende, undtagen i sager
der berører andre grupper eller NA som helhed."*

NA-grupper har en hel del frihed. Vi har allerede set i Tradition Tre, at de er fri for ethvert behov for at bedømme medlemmerne eller for at opstille betingelser for medlemskab. Vores NA-grupper har friheden til at tilbyde bedring til enhver addict. Fjerde Tradition understreger denne frihed ved at lade den værdifulde mangfoldighed af vores erfaringer hjælpe os med at tjene.

Frihed kan være forfriskende. For mange af os er frihed noget vi har meget lidt erfaring med. Vores liv i den aktive addiction lignede mere slaveri. Den første gang vi oplever friheden i bedringen, finder vi den måske overvældende. Gennem arbejdet med trinene, lærer vi at med frihed følger ansvar. I bedringen bliver vi ansvarlige for os selv. I takt med vi accepterer det ansvar, kan vi se hvordan Fjerde Tradition tilskynder os til at optræde ansvarligt som gruppe og som fællesskab.

NA-grupper beforder budskabet om bedring. Gruppens identitet vokser ud af styrken af den personlige forpligtelse som gruppemedlemmer føler for hinanden. I takt med at denne gruppeidentitet vokser og udvikler sig, finder gruppen måder at gøre det, der ikke er andre grupper i lokalområdet der gør. Medlemmerne i hver gruppe former en mødestruktur, der afspejler den særlige karakter af lige den gruppe.

Gruppeselvstyre giver grupperne den kreative frihed til at finde individuelle måder at bringe budskabet. NA er skabt af en umådelig mangfoldighed af addicts samlet af styrken i deres gensidige forpligtelse til bedring. Vi taler mange forskellige sprog og lever i forskellige kulturer; én type møder vil ikke appellere til enhver addict, der kommer til Narcotics Anonymous. For at kunne nå alle de addicts, som måtte have brug for vores hjælp og for at fremme bedringen for alle medlemmer, har grupperne friheden til at variere mødeformen og andre ting der karakteriserer mødet. Enhver gruppe har friheden til at fremme vores hovedformål på den måde, den tror, vil virke bedst.

Hver gruppe har en niche at udfylde, både i fællesskabet som sådan og i det lokale NA-samfund. Som fællesskab er vores mulighed for at nå ud til de stadig aktive addicts afhængig af vores villighed til at tilbyde møder, som er indenfor rækkevidde og er tiltrækkende for disse. Med den kreative frihed som selvstyre gør mulig, bliver vi tilskyndet til at vælge lige den rolle, der matcher både NA-samfundet og vores egen gruppes behov. Vi har friheden til at gøre enhver gruppe til den bedste udgave af sig selv. Livskraften i Narcotics Anonymous styrkes af hver gruppes villighed til at finde sin niche og udfylde den.

Kreativ frihed udfordrer gruppen til at være stærk og ansvarlig. Medlemmer støtter måske mange møder ved at deltage i dem, men de fleste forpligter sig til at støtte én gruppe i særdeleshed. Medlemmer vokser i deres personlige bedring, når de tager ansvar for deres liv. På samme måde vokser grupper og bliver stærkere, når medlemmerne tager fælles ansvar for at vedligeholde mødet. Grupper afspejler ansvarligheden og forpligtelsen hos sine medlemmer.

En af de mest almindelige måder grupper udtrykker deres selvstyre, er gennem valg af mødestruktur. De fleste NA-samfund vil tilbyde en række forskellige typer af møder, fra speakermøder, over trinmøder, til emnemøder, eller enhver anden form eller kombination af disse,

som passer til de lokale medlemmers behov. Nogle møder vil være åbne for offentligheden, mens andre kun er for addicts. Større NA-samfund kan måske tilbyde forskellige typer af møder hver aften. Nogle addicts fanger budskabet om bedring på en type af møder, mens andre foretrækker en anden type. Et NA-samfund der tilbyder et varieret udvalg af mødeformer, har større chance for at nå et bredere udsnit af addicts. I samarbejdets ånd, prøver vi at respektere andre gruppers selvstyre ved at lade dem have friheden til at bringe budskabet på lige den måde, der virker bedst for dem.

I selvstyrets ånd, holder mange grupper møder, der appellerer til medlemmer, der har beslægtede behov. Friheden fra fordømmelse, der udtrykkes i Tredje Tradition, sigter mod at hjælpe enhver addict, hvor som helst, med at føle sig tilpas i NA. Uanset hvordan en gruppe strukturerer sit møde, bliver alle grupper tilskyndet til at fokusere møderne på bedring fra sygdommen addiction. Så længe en gruppe overholder de Tolv Traditioner og bekender sig til NA's Tolv Trin på møderne, kan de kalde sig et Narcotics Anonymous-møde.

Nogle gange er det svært at afgøre, hvad der kan berøre NA som helhed. Fjerde Tradition tilbyder en måde at afbalancere friheden i selvstyre med vores ansvar for at bevare NA-sammenholdet. I Tradition Fire bliver vi udfordret til at anvende selvstyre på måder, der vil styrke væksten og livskraften i NA. Selvstyre opmuntrer grupper til at blive stærke og levende men minder dem også om at de er en vigtig del af et større hele: Fællesskabet Narcotics Anonymous. Vi tager hensyn til vores fælles velfærd, når vi tager beslutninger i gruppen.

Eftersom de færreste grupper er direkte forbundne med hinanden, kan vi forledes til at tro, at hvad der foregår på vores møde ikke har indflydelse på nogen andre. Når vi kigger på hvem, der kunne blive berørt af vores gruppe, må vi kigge på andre grupper, den addict der endnu ikke er kommet, nykommeren og kvarteret vi holder vores møder i. Vi har effekt på andre grupper eller NA som helhed, hvis vi ikke kan genkendes som et NA-møde. Det hjælper at huske på, hvad vi havde brug for at høre da vi var nye: håb om bedring fra stofaddiction. I starten kigger de addicts, der kommer, nøje efter forskelle, i håb om at de på en eller anden måde ikke passer ind her. Det er ikke svært at fremmedgøre en addict. Det er vigtigt at tænke på det budskab vi sender til nykommeren på vores møder. Grundige overvejelser om vores hovedformål kan være med til at sikre at møderne er tilgængelige for de addicts der endnu ikke har fundet os.

Det er også vigtigt at overveje, hvordan det omkringliggende samfund opfatter os. Da NA-møder i sin tid startede, var det mange steder ulovligt for addicts at mødes uanset omstændighederne. Selv hvor møder er helt legale, ser offentligheden ofte på grupper af addicts med ængstelse. Indtil NA har opbygget et godt offentligt omdømme, kan det svært for addicts at finde steder at mødes. Hvis vores opførsel som NA-medlemmer stadig er destruktiv og egoistisk, vil vi igen få besvær med at mødes åbenlyst. Vi hjælper med at beskytte vores fællesskabs omdømme, når vi behandler vores mødelokaler med respekt, og holder dem rene og i god stand. Vi skal sørge for at opføre os som gode naboer og optræde respektfuldt over for andre. Selv en simpel ting som det navn gruppen vælger, berører NA som helhed. Hvis det offentlige omdømme Narcotics Anonymous har, på en eller anden måde bliver skadet, kan addicts dø.

Selvstyre fritager ikke grupperne fra deres forpligtelse til at være opmærksomme på og tilegne sig de åndelige principper, der levendegøres i traditionerne. Omhyggelig overvejelse af hvorvidt gruppen overholder Fjerde Tradition, vil ofte komme til udtryk i form af en gruppestatus, som hjælper medlemmerne med at vurdere om det lykkes at bringe budskabet og nå addicts i deres

omgivelser. Samtidig kan grupper undersøge deres del i at bidrage til sammenholdet i NA som helhed. Fjerde Tradition leder os væk fra selvcentreringen ved at give os friheden til at handle ansvarligt som grupper.

At anvende åndelige principper

Fjerde Tradition hjælper grupper til opnå balance mellem uafhængighed og ansvarlighed. Dette afspejler den frihed, det enkelte medlem i bedring har, og den ansvarlighed, der understøtter denne frihed. Sammen med åbensindethed, sammenhold og anonymitet, hjælper disse principper til at beskytte NA som helhed, når de anvendes i det, vores grupper foretager sig.

Mens selvstyre giver os en vis grad af frihed, omfatter det også ansvar for vores handlinger og for fortsat trivsel for NA. Som gruppe praktiserer vi vores ansvarlighed overfor fællesskabet, ved at gøre status over vores adfærd og måden vi afholder møder. Vores gruppe praktiserer selvstyre på en ansvarlig måde, når den er omhyggelig med at tage hensyn til den fælles velfærd for fællesskabet som helhed inden den handler.

Åbensindethed er altafgørende, hvis vi vil bruge selvstyret til at hjælpe NA med at vokse. Med en åbensindet attitude, er vi mere modtagelige overfor nye måder at nå addicts. Vi lærer at finde og udfylde vores niche i NA-samfundet. Vi opfordrer hvert medlem i gruppen til at bidrage med tanker og ideer. Vores åbensindede tilgang hjælper os med at huske på, at hver gruppe er en del af en større helhed. Erkendelsen af at vi er en del af noget, der er større end os selv, tilskynder os til at overveje endnu flere nye ideer. Vores mangfoldighed kan kun berige os, hvis vi er åbne for dens rigdom.

Idet vi husker på vores del i den større helhed, har vi sammenhold med i vores overvejelser, når vi anvender Fjerde Tradition. Enhver beslutning vi tager som en selvstyrende gruppe, bør først og fremmest hvile på vores fælles velfærd. Selvom vi er selvstyrende, kan vi tilbyde kærlig støtte til andre grupper, ved at deltage i deres møder eller tilbyde anden hjælp. NA-møder blomstrer, når grupper ser ud over deres umiddelbare behov og tilbyder hjælp til hinanden.

Kærlighed er det princip, der fører os hen imod at se NA som et større hele. Dette har indflydelse på vores ansvarlighed som selvstyrende grupper. Vores gruppes selvstændige beslutninger, der bygger på vores kærlighed til NA, vil bidrage til at styrke vores bestræbelser for at tjene andre. Kærlighed tilskynder os til at række ud til andre medlemmer og andre grupper, og finde måder at arbejde sammen med dem om at bringe budskabet om bedring.

Anonymitet anvendt på Fjerde Tradition minder os om at alle grupper har en ligeværdig plads i NA-fællesskabet. Store grupper er ikke vigtigere end små grupper, ældre grupper er ikke "bedre" end nyere grupper. Mens alle grupper har friheden til at anvende principperne på netop måde, der synes bedst for dem, gør disse samme principper hver gruppe til en ligeværdig partner i bedring. Enhver gruppe bærer et lige stort ansvar for NA's virke og omdømme.

Selvstyre i NA giver grupper friheden til at handle på egen hånd for at skabe en atmosfære af bedring, tjene deres medlemmer, og opfylde vores hovedformål. Ansvarligheden, der afbalancerer vores selvstyre, afspejler principperne udtrykt i de første tre traditioner. At fremme sammenholdet i NA kommer først. Dernæst søger vi vejledning fra en kærlig Højere Magt. Og så holder vi møder, der byder alle med et ønske om at stoppe med at bruge velkommen.

Sunde, livskraftige grupper er altafgørende for at Narcotics Anonymous kan vokse. Grupper stiller et sted til rådighed, hvor vi kan tilbyde vores mest grundliggende service; en addict der rækker ud til en anden med budskabet om bedring. Uden vores selvstyrende grupper, ville vi være ude af stand til at opfylde vores hovedformål.

KLADDE

TRADITION FEM

*"Hver gruppe har kun ét hovedformål –
at bringe budskabet til den addict, der stadig lider."*

Vores hovedformål er hjertet i vores service. Med vejledning fra en kærlig Højere Magt og et klart fokus på dette formål, bliver NA-grupper en kanal for bedringens helende kraft. Narcotics Anonymous er til for at hjælpe addicts med at finde frihed fra aktiv addiction. Hvis vi skulle vige vores kræfter til andre idéer eller stræbe efter andre mål, ville vores fokus blive sløret og vores energi svækket. Femte Tradition beder os om at praktisere integritet ved at sætte vores formål først.

Tradition Fem hjælper vores grupper med at opfylde den fundamentale grund til deres eksistens: at bringe budskabet til den addict, der stadig lider. Som vi lærte i Fjerde Tradition, står det NA-grupper frit for at finde nye og anderledes måder at afholde møder. Denne frihed er vigtig; den beskytter og opmuntrer mangfoldighed og lader os nå addicts på mange måder. Med dette selvstyre udvikler hver gruppe sin egen karakter. Men gruppens karakter er ikke det samme som dens formål. Det er ikke vores gruppes personlighed, der er det budskab vi bringer, men derimod Narcotics Anonymous' budskab – bedringens principper.

Hvilket budskab er det, vi bliver opfordret til at bringe? Grupper bringer NA's budskab: håb og frihed fra aktiv addiction. Dette budskab kan blive udtrykt på mange måder. Nogle gange deler vi ganske enkelt, at hvis vi ikke bruger nogen stoffer, bliver vi ikke skæve. Andre medlemmer deler, at de har opnået tilfredsstillende og produktive liv i bedringen. Nogle gange er budskabet vi deler, at selv om livet kan være smertefuldt forbliver vi clean. Den åndelige opvågnen vi oplever, når vi arbejder med trinene, er også vores budskab. Når vi addicts oplever bedringens budskab, finder vi lindring af vores elendighed, uanset årsagen. Vi kan leve stoffri og skabe nye liv. Dette er vores budskab: at en addict – en hvilken som helst addict – kan stoppe med at bruge stoffer, miste trangen til at bruge og finde en ny måde at leve på.

Gruppens fokus på at bringe budskabet er så vigtigt for NA's overlevelse, at det bliver kaldt vores hovedformål. Det betyder, at det er den vigtigste ting, vi gør. Intet andet bør have forrang frem for det. Dette er den mest grundlæggende rettesnor grupper kan bruge til at undersøge deres motiver og deres handlinger.

Der er mange måder, hvorpå vores grupper kan fremme vores hovedformål. Sagt lidt forenklet, begyndergruppemedlemmer med at skabe en atmosfære af bedring på deres møder. Dette omfatter at byde enhver addict, der deltager, velkommen. Stabile møder der starter til tiden, bringer et budskab om bedring. En velfungerende mødelederguide holder hovedformålet i fokus og opmuntrer medlemmer til at deltage på en måde, der udtrykker bedring. Vi leder ved eksemplets magt og deler erfaring i stedet for råd. Gruppemedlemmer er med til at fremme vores formål, når de tager personligt ansvar for at holde mødet bedringsorienteret. Alle vores handlinger formidler et budskab og Tradition Fem minder os om, at gøre det til et bedringsbudskab.

Der er mange distraherende påvirkninger, der kan aflede os fra vores hovedformål. For eksempel kan grupper blive fristede af at bruge mødetid på at behandle deres gruppeanliggender og

økonomi eller tale om en eller anden uoverensstemmelse. Som enkeltmedlemmer kan vi blive opslugt af samværet med vores venner og overse en anden addict, der måske har det svært og har brug for vores opmuntring. Men hver gang vores fokus bliver afledt fra vores hovedformål, er det den addict, der søger bedring, der taber.

Vores gruppes fokus på sit hovedformål, kan også blive forvrænget af andre påvirkninger. Med de penge som medlemmer bidrager med, betaler vores grupper husleje for mødelokaler, køber litteratur og forsyninger, afholder arrangementer, og støtter NA-service. Alt dette kan enten hjælpe med at fremme vores hovedformål eller lede os væk fra vores fokus. Nogle grupper forsøger at overgå andre med luksuriøse mødelokaler, overdådige forfriskninger, kæmpe litteraturbeholdninger og omfattende arrangementer. Når vi gør det, bliver vores fokus ledt væk fra vores hovedformål og hen på penge, ejendom og prestige. Vi bør forsøge at skabe et ry for at bringe budskabet – hverken mere eller mindre. Penge, litteratur og mødelokaler er redskaber, vi kan bruge, til at hjælpe os med at bringe budskabet; men de bør tjene os, ikke styre os.

Grupperne kan yde mange former for service for at bringe budskabet. Vores primære service er NA-mødet, hvor addicts deler deres bedring med hinanden direkte. Yderligere tjenester såsom helpline, offentlig informationsarbejde og H&I-paneler hjælper også med at bringe budskabet. I udkantssområder og nyere NA-samfund er grupper nogle gange den eneste kilde til sådanne tjenester. Dog oplever de fleste grupper, at de ikke kan bevare fokus på deres bedringsmøder og samtidig udføre andre tjenester. Af denne grund tildeler grupper som regel ansvaret for den slags opgaver til deres områdekomitéer. Således bevarer grupper deres tid og energi til at bringe budskabet direkte til den addict, der stadig lider.

Da det, at bringe budskabet, er så vigtigt, er der mange grupper, der regelmæssigt gør status for at hjælpe med at sikre, at vi stadig har fokus på vores hovedformål. De Tolv Traditioner kan bruges som skabelon for en gruppestatus. Nogle grupper bruger et specifikt sæt status-spørgsmål, såsom: Hvor godt bringer vi budskabet om bedring? Er der addicts, som vores gruppe ikke når? Hvordan kan vi gøre vores møder mere tilgængelige? Hvad kan vi gøre for at nye medlemmer føler sig mere hjemme? Er atmosfæren af bedring aftaget? Ville en ændring af vores mødestruktur styrke den atmosfære?

At tage det større NA-samfunds behov med i betragtning, kan føre til andre ændringer. Hvis der for eksempel ikke er nogen trinmøder i en by, kan en gruppe overveje at have møder, der fokuserer på trinene. Der er mange måder at bringe budskabet og imødekomme både gruppens og NA-samfundets behov.

Der er en kraft der arbejder gennem dette program. Vi trækker på denne kraft når vi som individer praktiserer Tolvte Trin og bringer budskabet til andre addicts. Når grupper bringer budskabet bliver virkningen af Tolvte Trin voldsomt forøget. Endnu mere imponerende end bare antallet af addicts i bedring, er den enhed af formål og atmosfæren af bedring, der er at finde på møder – en åndelig kraft. Beviset på denne kraft i gruppen er svært at afvise. Det er en kraft vi kan trække på mellem møderne for at forblive clean.

Tradition Fem fokuserer gruppens vægt på at bringe budskabet. Medlemmer kan gøre mange ting for at fremme vores hovedformål. For eksempel viser vi vores omsorg og vores villighed til at hjælpe, ved at skiftes til at byde folk velkommen, at lave telefonlister eller tilbyde litteraturpakker

til nykommere. Når medlemmer går sammen om opgaven at bringe budskabet som gruppe, viser de et indbydende billede af bedring i praksis.

Mange møder er struktureret omkring at bringe budskabet til vores nyeste medlemmer. Disse nye medlemmer har ofte brug for mere opmuntring til at blive, flere svar på deres spørgsmål og mere af vores kærlighed og omsorg. Men de nyeste medlemmer er ikke de eneste addicts, der har brug for budskabet om bedring. Den addict, der stadig lider, som vi deler vores håb med, kan være en hvilken som helst af os, uanset cleantime. Tradition Fem er ikke begrænset til at hjælpe nykommere. Bedringens budskab gælder os alle.

At anvende åndelige principper

Femte Tradition supplerer Tolvte Trin: Den beder *grupper* om at bringe budskabet til addicts. Som enkeltpersoner bliver vi i trinene bedt om at anvende principper i alt hvad vi foretager os; dette er også vigtigt i vores handlinger som grupper. Nogle af de principper vi har anvendt for at hjælpe os med at efterleve Femte Tradition, omfatter integritet, ansvarlighed, enhed og anonymitet.

Integritet eller troskab overfor principperne indeholdt i de Tolv Traditioner, kommer til udtryk, når grupper bringer NA's bedringsbudskab. Mange af vores medlemmer har meget at byde ind med om forskellige emner, men vores fællesskab har sit eget særlige budskab: frihed fra aktiv addiction gennem praktisering af NA's Tolv Trin og støtten fra fællesskabet af addicts i bedring. Grupper viser dette, når de tilbyder målrettet og opmærksom støtte til addicts der gerne vil arbejde med NA's program. Når grupper samvittighedsfuldt fremelsker denne form for integritet, fremmer deres møder vores hovedformål.

Femte Tradition giver vores grupper et stort ansvar: at varetage vores fællesskabs hovedformål. Det er hver enkeltgruppes ansvar at blive så effektiv en budbringer af NA's budskab som muligt. At tillade vores grupper at tabe vores hovedformål af syne kan berøve en addict chancen for at høre vores budskab om håb. Hvert medlem er ansvarlig for at hjælpe gruppen med at holde vores hovedformål i fokus.

Enhed er én af vores største styrker i forhold til at bringe budskabet. Enhed omkring vores fælles formål, bevarer vores fokus på at bringe budskabet. Som grupper arbejder vi sammen for at sikre, ikke bare vores egen bedring, men ethvert NA-medlems bedring. Det, at mange addicts forbliver clean og søger vores fælles bedste, er meget et meget overbevisende vidnesbyrd. Vi kommer ikke i bedring alene.

Med anonymitet bliver vores personlige uoverensstemmelser ubetydelige i forhold til vores hovedformål. Når vi samles som gruppe er vores hovedopgave at bringe budskabet; alt andet bør sættes til side. Grupper kan praktisere Femte Tradition ved at minde deres medlemmer om at bedringsbudskabet, ikke individuelle personligheder, er det vigtigste i Narcotics Anonymous.

Narcotics Anonymous er et fællesskab med møder over hele verden. Vores hovedformål er den røde tråd der binder os sammen. Tradition Fem stiller skarpt på Narcotics Anonymous' hovedformål. Dette fokus hjælper os med at sikre vores overlevelse som fællesskab. Femte Tradition beder os om at tjene andre addicts ved at bringe budskabet om, at bedring er mulig i Narcotics Anonymous. Dette skarpe fokus beskytter vores fællesskabs integritet.

KLADDE

TRADITION SEKS

*"En NA-gruppe bør aldrig anbefale, finansiere eller lægge navn til
nogen som helst beslægtet facilitet eller udenforstående foretagende,
for at problemer med penge, ejendom eller prestige
ikke skal aflede os fra vores hovedformål."*

Selvom enhver gruppe kun har ét hovedformål, er der mange måder at opfylde dette formål. Vores grupper vil ofte strække sig langt for at bringe budskabet. Vi opfylder vores hovedformål som individer, som grupper, og gennem vores service struktur. Ved at bringe budskabet, kommer grupper i kontakt med andre organisationer i deres område. Gode offentlige relationer kan hjælpe vores grupper til bedre at opfylde hovedformålet, men samarbejde med andre organisationer kan også føre til konflikter, der afleder gruppen fra at bringe budskabet. Tradition Seks modererer vores iver med at bringe budskabet og sætter grænser for vores forbindelser med andre i området.

Vores fællesskabs hovedformål definerer os. Vi er et samfund af addicts som deler håbet om bedring i Narcotics Anonymous med hinanden. Når NAs identitet bliver for tæt forbundet med andre organisationers identitet, bliver klarheden i vores hovedformål mudret, og mister noget af sin styrke.

Sjette Tradition advarer os mod tre ting, der kan udviske forskellene mellem Narcotics Anonymous og andre foretagender: anbefaling, finansiering, og at lægge navn til. En anbefaling er en offentlig udtalt støtte til andre organisationer. Finansiering af andre organisationer anbefaler deres formål endnu mere. At lægge navn til beslægtede faciliteter eller udenforstående foretagender - for eksempel at tillade et behandlingssted at kalde sig NA Behandlingscenter - er den ultimative anbefaling, som permanent binder vores hovedformål til deres, i offentlighedens øjne.

Ved at sætte grænser, hjælper Sjette Tradition grupperne med at undgå nogen af de problemer som almindeligvis opstår mellem organisationer. Hvis vi anbefaler en organisation som senere løber ind i vanskeligheder, vil vores omdømme blive påvirket sammen med deres. Hvis vi er med til at fremme et udenforstående foretagende som nogen finder utiltalende, kan addicts, der søger bedring, blive afskrækket fra at komme til vores møder. Hvis vi udtrykker støtte til en anden organisation kan offentligheden, den addict der stadig lider, selv vores egne medlemmer, forveksle denne organisations formål med vores. Hvis vi finansierer en beslægtet facilitet eller udenforstående foretagende, bliver penge der kunne bruges til at opfylde vores hovedformål dirigeret andre steder hen. Hvis vi senere trækker denne finansiering tilbage, opstår der andre problemer. Hvis vi finansierer eller lægger navn til en organisation frem for en anden, kan vi blive inddraget i en konflikt mellem de to. Ved at hjælpe vores grupper med at undgå sådanne problemer, muliggør Tradition Seks at vi kan vie al vores energi til at bringe et klart NA-budskab til addicts der søger bedring.

Vi er en del af verden. Det er ikke muligt at være totalt adskilt, og undgå enhver kontakt med udenforstående foretagender. Ikke bare er det umuligt, det er heller ikke nogen god idé. Samarbejde med andre er sundt for Narcotics Anonymous. Kontakt mellem grupper og offentligheden hjælper til at andre forstår NA bedre. Det hjælper til øget velvilje overfor NA. Det får læger, lærere, politi,

venner og familie til at anbefale NA til addicts som ønsker bedring. Det hjælper os med at bringe budskabet til addicts som ikke kan deltage i almindelige møder. At lade andre vide hvem vi er og hvad vi tilbyder, øger chancen for at addicts, der søger bedring, hører vores budskab.

NA grupper fremmer ofte gode relationer til nærliggende behandlings faciliteter. De informerer om at deres møder altid er åbne for addicts fra disse steder og sørger for de føler sig velkomne når de kommer. Der er dog forskel mellem samarbejde og anbefaling. Hvis en gruppes hovedformål bliver uklart på grund af deres relation med en anden facilitet eller organisation, er det på tide at gruppen træder et skridt tilbage og undersøger denne relation. Hvis en gruppe for eksempel holder et arrangement, skal de så tilbyde billigere adgang for klienter fra sådanne faciliteter? Hvorfor ikke bare udvide sådanne rabatter til alle nykommere? Vi må stille den slags spørgsmål hver gang vores gruppes forbindelse med en beslægtet facilitet eller et udenforstående foretagende bliver så tæt, at vores gruppe kommer til at fremstå som knyttet til den anden organisation. Ved at stille os selv disse spørgsmål, sikrer vi at vores samarbejde med et udenforstående foretagende ikke utilsigtet bliver en anbefaling af dette foretagende.

Der er mange beslægtede faciliteter og udenforstående foretagender, der er ivrige efter at forstå addiction og bistå til bedring. Ligesom NA, har de hver især deres hovedformål der afspejler sig i deres litteratur og budskab. Selvom dette formål ligner vores, er det ikke det samme, fordi organisationen er en anden end vores. Vi bruger NA-litteratur og speakere på vores møder for at opfylde NA's hovedformål. En NA-gruppe som bruger andre organisationers litteratur eller speakere fremmer denne organisations hovedformål, ikke vores.

Selv om der er nogle få NA-grupper, der har møder i egne lokaler, gælder det ikke de fleste. De, der lejer mødelokaler af andre organisationer, må være ekstra opmærksomme på aldrig at anbefale, finansiere eller lægge navn til den organisation som de lejer af. Betaler gruppen for eksempel væsentlig mere for at mødes et bestemt sted end de ville et andet sted? Kan det se ud til at gruppen anbefaler denne facilitet som de mødes hos? Er gruppen bedre til at bringe budskabet ved at mødes i denne facilitet, eller finansierer gruppen et udenforstående foretagende med deres "husleje" betaling? Når vi målretter vores energi og penge til at bringe NA-budskabet, befrier vi os selv for forstyrrelser og forvirring med hovedformålet fra andre organisationer.

Det er vigtigt at huske at vi som NA-medlemmer og grupper, er ansvarlige for at være opmærksomme på vores Tolv Traditioner. De faciliteter vi bruger som mødested har ikke dette ansvar. Det har andre organisationer heller ikke. Hvis det ser ud som der er nogle udenforstående organisationer eller faciliteter der kompromitterer vores traditioner, er vi ansvarlige for at tage det op med dem. Selv om at vi ikke kan kræve at de ændrer deres adfærd, kan en ansvarlig tilgang og åben diskussion, ofte føre til gensidigt tilfredsstillende løsninger.

En gruppes møder skaber et forum hvor hvert medlem kan dele deres bedring med andre. Budskabet vi bringer på vores møder kan enten fremme vores anstrengelser for at opfylde vores hovedformål eller aflede os fra det. Enhver af os kan tage del i at udbrede Tradition Seks, ved at spørge os selv: "Hvad gør jeg for at kaste lys på NA's forbindelser til andre organisationer?" Mange af os bruger flere forskellige recurser i vores personlige program til bedring og åndelig vækst. Det er imidlertid ikke dem alle der er i overensstemmelse med NA's hovedformål. Antyder vi en anbefaling af en beslægtet facilitet eller et udenforstående foretagende, når vi deler på et møde om de gode ting, vi har fundet andre steder? Afleder vi andre medlemmer på mødet fra NA-budskabet

om bedring eller giver dem et fejlagtigt indtryk af Narcotics Anonymous' program? Ingen kan besvare dette spørgsmål for os. Men ved at besvare det for os selv, kan vi hver især hjælpe gruppen til at undgå de problemer, der kan aflede os fra vores hovedformål.

At anvende åndelige principper

Anvendelse af principper er grundlaget for vores frihed. Når vi holder fast ved principperne i bedring, er vi frie til at bringe budskabet og i kontakt med andre, velvidende at vi ikke kompromitterer vores formål. Nogle af de principper der hjælper os til at handle i overensstemmelse med Sjette Tradition omhandler ydmyghed, integritet, tro, harmoni og anonymitet.

Ydmyghed minder os om NA's rolle i samfundet. Vi har et program der har tilbudt meget hjælp til mange addicts der søger bedring. Hvad vi derimod ikke har, er nogen som helst andre formål i samfundet end at bringe NA-budskabet, og vi foregøbler ikke at Narcotics Anonymous tilbyder noget som helst andet, end frihed fra aktiv addiction. Det kan være fristende at tænke på andre gode ting vi kunne gøre i verden eller for hinanden, hvis vi udvidede vores fokus eller allierede os med en masse beslægtede faciliteter eller udenforstående foretagender. Disse storslåede drømme tjener kun til at fjerne os fra vores hovedformål. At bringe vores budskab til den addict der stadig lider er tilstrækkeligt for os.

At bringe et klart budskab om bedring i NA afspejler integritet. Vores budskab er beskrevet i vores Tolv Trin og Tolv Traditioner og yderligere udtrykt i NA-litteratur. Fordi vores budskab er det samme som vores identitet, er vi omhyggelige med ikke at blande det sammen med anskuelser og litteraturen fra andre organisationer.

Vi demonstrerer tro når vi ikke bytter vores anbefaling, penge eller navn mod samarbejde med andre. Det er sandt at venner i samfundet kan hjælpe os med at bringe budskabet til addicts der har brug for os. Men vores tro bunder i effektiviteten af vores budskab, og i den Højere Magt, der vejleder os i vores bedring, ikke i de beslægtede faciliteter og udenforstående foretagender, vi har med at gøre. Hvis en relation med en anden organisation kompromitterer vores hengivenhed overfor at bringe bedringsbudskabet, behøver vi ikke være bange for at give slip på denne relation. Vores styrke ligger i kraften i NA-programmet. Lige meget hvad - det virker!

Princippet om harmoni er både forventet og understøttet af Tradition Seks. Vores grupper søger samarbejde med andre i samfundet når det er muligt, og så meget som muligt. Vores kontakt med andre gøres ligetil og enkel, når vi fra starten fortæller dem, hvor langt vi kan gå i samarbejdet med dem. Ved at respektere Sjette Traditions grænser i gruppers relationer med andre organisationer, skaber vi harmoni i disse relationer.

Vores identitet som fællesskab bygger på anonymitet og uselvisk service, ved at bringe budskabet fra en addict til en anden. De relationer vi har til udenforstående foretagender bygger ikke på vores ledes personligheder. Vores grupper er selv ansvarlige for samarbejdet med andre organisationer, hvilket gør disse kontakter stærkere og mere effektive.

I tillæg hjælper anonymitet os til at undgå at sløre vores formål i kontakten med andre organisationer. Vores relationer med udenforstående foretagender eksisterer for at hjælpe med at opfylde vores hovedformål, ikke bare for at opbygge omdømme eller prestige. Når vi handler i

overensstemmelse med princippet om anonymitet, søger vi intet andet end at bringe budskabet om bedring til den addict der stadig lider.

Indenfor grænserne der udstikkes af Tradition Seks, har vi enorm frihed til at bringe budskabet om bedring og til at hjælpe andre addicts. Vi har klare grænser sat af vores identitet som Narcotics Anonymous. Når vi omhyggeligt handler i overensstemmelse med disse grænser, øger relationerne udenfor dem vores mulighed for at bringe budskabet til den addict der stadig lider, frem for at aflede os fra vores hovedformål.

KLADDE