



En beroendes erfarenhet av acceptans, tillit, engagemang och åtagande

Detta är en översättning av en publikation godkänd av NA-gemenskapen.

Copyright © 1996 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

När jag kom till NA:s program hade jag identifierat mitt problem – jag hade en önskan att sluta använda, men kunde inte förstå hur. På grund av beroendets natur var hela min personlighet inställd på att skaffa, använda och finna sätt och medel att skaffa mer. Alla mina personlighetsdrag förstärkte denna självbesatthet. Totalt självcentrerad försökte jag hantera mitt liv genom att manipulera människor och omständigheter till min fördel. Jag hade förlorat all kontroll. Besattheten tvingade mig att mot min vilja använda droger om och om igen, trots att jag visste att det var självdestruktivt och gick emot min grundläggande överlevnadsinstinkt. Vansinnig och med en känsla av hopplös hjälplöshet, gav jag upp kampen och accepterade att jag var en beroende – att mitt liv var totalt ohanterligt och att jag var maktlös inför sjukdomen. Viljestyrka kunde inte förändra min sjukliga kropp som tvångsmässigt krävde droger. Självkontroll kunde inte förändra mitt sjukliga sinne, besatt som det var av idén att använda sinnesförändrande medel för att fly från verkligheten. Inte heller kunde mina högsta ideal förändra min sjukliga själ – bedräglig, lömsk och totalt självcentrerad. Så snart jag kunde acceptera att min maktlöshet var verklig, behövde jag inte längre använda droger. Detta accepterande av mitt tillstånd – min maktlöshet inför beroendet och mitt livs ohanterlighet – var nyckeln till mitt tillfrisknande.

Med hjälp av tillfrisknande beroende på NA-möten avhöll jag mig, en minut, en timme, en dag i taget. Jag ville fortfarande tända på. Livet kändes outhärdligt utan droger. Att ge upp fick mig att känna mig ännu mer hopplös än tidigare, och för att klara av det sa mitt sinne till mig att använda droger igen. Accepterandet av min maktlöshet och mitt livs ohanterlighet, gjorde att jag behövde en kraft starkare än min sjukdom för att förändra min självdestruktiva natur. Människorna jag träffade på möten sa till mig att de, i NA:s program, hade funnit en kraft starkare än deras beroende. Dessa människor hade varit drogfria i månader eller år och ville inte ens använda längre. De sa till mig att jag kunde bli av med min önskan att använda droger genom att leva i NA:s program. Jag hade inget annat val än att tro dem. Jag hade försökt med läkare, psykiatriker, sjukhus, psykiatriska kliniker, att byta jobb, äktenskap, skilsmässor: allt hade misslyckats. Det tycktes hopplöst, men jag såg att det fanns hopp i NA. Jag träffade beroende som tillfrisknade från sin sjukdom. Jag började tro att jag kunde lära mig hur man lever utan droger. I NA fann jag den tillit jag behövde för att börja förändras.

Vid den tidpunkten hade jag slutat använda droger och trodde motvilligt att jag kunde fortsätta att avstå. Jag tänkte och kände fortfarande som en beroende, det var bara det att jag inte använde droger. Min personlighet och min karaktär var desamma som de alltid varit. Allt som gällde mig förstärkte min självdestruktivitet. Jag behövde förändras, annars skulle jag börja använda igen. Jag hade accepterat mitt tillstånd och trodde på att jag kunde tillfriskna. För att göra det måste jag engagera mig helt i de andliga principerna i NA:s program.

Med hjälp av min sponsor beslöt jag att lämna över mitt liv och min vilja till Gud, som jag uppfattade Gud. Detta var en vändpunkt för mig. Detta beslut krävde fortsatt acceptans, ständigt ökande tillit och ett dagligt engagemang för tillfrisknandet. Beslutet att lämna över min vilja och mitt liv till Gud fordrar att jag tar reda på vem jag är, och aktivt försöker förändra mina sätt att klara av verkligheten. Detta åtagande förde in ärlighet i mitt liv. Så här fungerar NA:s program för mig: jag accepterar min sjukdom, utvecklar en tro på att programmet kan förändra mig och engagerar mig i tillfrisknandets andliga principer.

Nu krävs handling. Om jag inte förändras kommer jag att känna mig eländig och återgå till att använda droger. De handlingar som föreslås i NA:s program kan förändra min personlighet och karaktär. Jag granskar mig själv ärligt, skriver ned vad jag har gjort och hur jag har känt mig. Jag visar mig fullständigt för min Gud och för en medmänniska, berättar allt om mina hemligaste rädslor, min ilska och harm. Genom att jag gör detta har det förflutna inte längre kontroll över mitt liv och jag blir fri att leva upp till mina ideal idag. Jag börjar uppföra mig annorlunda och blir beredd att förändras till den person min Gud vill att jag ska vara.

Jag har börjat utveckla en rimlig bild av mig själv, grundad på verkligheten, genom att be om att bli befriad från mina brister.

Genom att gottgöra de fel jag har gjort mot andra människor, har jag lärt mig hur jag kan förlåta mig själv och andra.

Jag ser över mitt beteende regelbundet och rättar till mina misstag så snart som möjligt. Jag utvecklar och ökar ständigt tilliten till och tron på andliga principer. Jag ger till andra, delar med mig av mig själv och vårt program och försöker att leva efter de principer jag har lärt mig.

Dessa tolv steg har tillåtit mig att sluta använda, tagit bort önskan att använda och gett mig ett nytt sätt att leva.