

Ný viðhorf

Sennilega eru skilgreiningar fólks á fíkn jafnmargar og fólkið er margt og byggja ýmist á rannsóknum eða einstaklingsbundinni reynslu. Því er ekki skrítið að heilbrigður skoðanaágreiningur skuli ríkja um allar þessar skilgreiningar. Sumar þessara eru viðurkenndar, þekktar staðreyndir en virðast þó fremur eiga við um ákveðna hópa en aðra. Ef við getum verið sammála um þetta ættum við að taka annan pól í hæðina í þeirri von að við getum fundið samnefnara allra birtingarmynda fíknar sem auðveldar okkur að skilja hvert annað. Ef við getum komist að raunsæri niðurstöðu um hvað *fíkn er ekki*, þá jafnvel rennur upp fyrir okkur hvað *fíkn er*.

Kannski getum við verið sammála um nokkur meginatriði.

1. Fíkn er ekki frelsi.

Eðli sjúkdómsins og augljós einkenni hans gera okkur þetta ljóst. Persónulegt frelsi er eitthvað sem við fíklar metum mikils, kannski því við þráum frelsi svo heitt og upplifum það svo sjaldan meðan sjúkdómurinn er virkur. Jafnvel í bindindi er frelsi okkar takmarkað. Við getum aldrei verið viss um hvort ákvarðanir okkar byggja á meðvitaðri þrá fyrir áframhaldandi bata eða ómeðvitaðri ósk til að byrja að nota aftur. Við reynum að ráðskast með fólk og aðstæður og stjórná öllum okkar athöfnum; þannig eyðileggjum við ómissandi þátt frelsis, það er að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru. Okkur er ómögulegt að sjá að þörfin til að stjórna sprettur af ótta við að missa tókin. Þessi ótti, sem byggir að hluta á fyrri mistökum og vonbrigðum, hindrar okkur í að taka þýðingarmiklar ákvarðanir. Ef við myndum framfylgja þeim ákvörðunum myndi óttinn við að gera mistök hverfa.

2. Fíkn er ekki persónulegur þroski.

Einhæfar hermi-, helgisíða-, árattu- og þráhyggjuvenjur virkra fíkla hamla uppbyggilegri hugsun og framkomu. Persónulegur þroski er skapandi í eðli sínu og birtist í markvissri hegðun; slík hegðun leiðir af sér raunhæfa valkosti, breytingar og aukna getu til að horfast í augu við lífið á lífsins forsendum.

3. Fíkn er ekki góðvild.

Fíkn einangrar okkur frá fólki, stöðum og því sem er utan seilingar við neysluheiminn, að ná í og nota og að finna leiðir til að viðhalda neyslu. Fjandsamleg, gröm, sjálfmiðuð og sjálfsupptekin útilokum við öll önnur áhugamál meðan sjúkdómurinn heldur áfram að þróast. Við lifum í ótta og tortryggni gagnvart þeim sem standa okkur næst og við treystum á. Þetta hefur áhrif á öll svið lífsins. Allt sem ekki er kunnuglegt verður framandi og hættulegt. Heimur okkar skreppur saman og einangrun virðist eina takmark hans. Þetta virðist vera kjarni sjúkdómsins.

Allt sem hér hefur verið sagt mætti svo draga saman . . .

4. Fíkn er ekki lífsstíll.

Hinn sjúki, sjálfleitandi, sjálfhverfi og takmarkaði heimur fíkilsins telst varla uppbyggilegur lífsstíll; þegar best lætur er það aðferð til að draga fram lífið. Jafnvel í þessum takmarkaða heimi finnur örvæntingin, eyðileggingin og dauðinn sér farveg.

Hver sá lífsstíll sem felur í sér leit að andlegri fullnægju virðist útheimta það sem fíknina skortir; *frelsi, góðvild, skapandi framkvæmd og persónulegan þroska*.

Þegar við erum frjáls öðlast lífið merkingu og tekur jöfnum, síbreytilegum framförum.

Lífið stefnir upp á við og einkennist af hæfilegri eftirvæntingu fyrir dýpri skilningi á eigin þörfum. Innra líf okkar öðlast meiri fyllingu. Þetta er ákveðin birtingarmynd þess andlega þroska sem dagleg iðkun tólf spora NA leiðir af sér.

Góðvild er framkvæmd sem felur tilvist annarra í sér líka – athöfn sem viðurkennir mikilvægi velferðar annarra til jafns við okkar eigin. Það er erfitt að greina hvort góðvild er afleiðing samkenndar eða hvort því er öfugt farið. Ef við viðurkennum að samkennd er getan til að spegla okkur í öðrum án þess að missa sjónar á eigin sjálfsmynd, áttum við okkur á að við erum öll eins. Ef við höfum sæst við okkur sjálf, hvernig getum við þá hafnað öðrum? Umhyggja er afleiðing af því að koma auga á það sem við eigum sameiginlegt með öðrum. Umburðarleysi er afleiðing af aðgreiningu sem við getum ekki sætt okkur við.

Við beitum bæði frelsi og góðvild þegar við störfum með öðrum á persónulegri þroskaleið okkar. Við gerum okkur ljóst að við getum þetta ekki ein; að persónulegur þroski er líka sameiginlegur þroski. Til að öðlast betra jafnvægi grandskoðum við persónuleg, félagsleg og andleg gildi sem og veraldleg verðmæti. Aukinn þroski útheimtir þessa nálgun við sjálfsskoðun.

Virki fíkn endar aðeins með geðveiki, innan veggja stofnana og með dauða. Í batanum, með hjálp Æðri Máttar og tólf spora NA, standa okkur allar dyr opnar.

Skapandi framkvæmd er alls ekki dularfull í eðli sínu þó hún útheimti innri vinnu sem miðar að því að styrkja og samþætta mölbrotna, raskaða persónuleika okkar. Oft er framkvæmdin fólgin í því að fylgja eigin hugboði og að hlusta á innsæið þegar við teljum það hjálpa okkur og öðrum; að bregðast umhugsunarlaust við og framkvæma. Það er

einmitt hér sem meginregla framkvæmdar verður okkur ljós. Við verðum loks fær um að taka ákvarðanir sem byggja á þeim meginreglum sem gagnast okkur mest.

Tilgangur tólf spora Narcotics Anonymous verður augljós þegar okkur lærist að treysta Æðri Mætti, eins og hvert og eitt okkar skilur Hann. Við lærum sjálfsvirðingu og að treysta á sjálf okkur. Okkur lærist að við erum hvorki meiri né minni en neinn annar; eigið mikilvægi birtist þegar við erum frjáls í eigin skinni. Frelsi, ásamt ábyrgð á okkur sjálfum og athöfnum okkar, virðist vera í fyrirrúmi í lífi okkar. Við viðhöldum og eflum það frelsi gegnum daglega iðkun; sú skapandi framkvæmd er endalaus. Góðvild er auðvitað upphafsskref andlegs þroska. Hún leiðir til umhyggju og kærleika í öllum athöfnum. Þessi þrjú markmið, *frelsi*, *skapandi framkvæmd* og *góðvild* sem endurspeglast gegnum þjónustu okkar við félagsskapinn án væntinga um persónulega viðurkenningu, fela í sér breytingar sem við sjáum hvorki fyrir endann á né höfum neina stjórn á. Þess vegna er þjónustan sjálf líka ákveðinn Máttur okkur æðri, sem er mikilvæg okkur öllum.

**Pakklæti mitt sést
Þegar ég sýni umhyggju og
Þegar ég deili
NA leiðinni með öðrum**

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Allur réttur áskilinn

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Þessi þýðing á lesefni hefur hlotið samþykki
NA samtakanna.

Narcotics Anonymous,    og The NA Way
eru skráð vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-281-0 Icelandic 7/20

WSO Catalog Item No. IS3105



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 5-IS

Ný viðhorf