

## Bati og fall

Margir halda að bati felist einfaldlega í því að neyta ekki fíkniefna. Þeir telja þá sem falla hafa brugðist algerlega og líta á löng tímabil án fíkniefna sem merki um fullkominn árangur. Okkur í bataprógrammi Narcotics Anonymous finnst þessi skilningur einfeldningslegur. Þegar félagi hefur verið viðloðandi félagsskap okkar í einhvern tíma getur fall verið harkaleg lífsreynsla sem veldur því að hann tileinkar sér prógrammið af meiri alvöru. Að sama marki höfum við séð ákveðna féлага vera í bindindi í langan tíma á meðan óheildarleiki þeirra og sjálfsblekking komu í veg fyrir að þeir nytu fulls bata og viðurkenningar samfélagsins. Algjört og stöðugt bindindi ásamt nánu sambandi og samkennd með öðrum í NA deild er þó eftir sem áður besti grunnurinn fyrir þroska.

Þótt allir fíklar séu í grunninn af sama toga erum við þó sem einstaklingar ólík hvað varðar stig sjúkdómsins og hraða batans. Undir vissum kringumstæðum getur fall lagt grunn að fullkomnu frelsi. Undir öðrum kringumstæðum er aðeins hægt að öðlast það frelsi með því að ríghalda sér frá neyslu af algjöru vægðarleysi og óbilgírni, hvað sem á dynur, uns erfiðleikarnir eru um garð gengnir. Fíkill sem með ein – hverjum aðferðum getur glatað þörfinni eða lönguninni til að nota, þótt ekki sé nema um stundarsakir, og hefur öðlast frelsi frá þráhyggju og stjórnleysi stendur á tímamótum sem geta ráðið úrslitum um bata hans. Raunverulegt sjálfstæði og frelsi eru það sem oft hangir á spýtunni. Það heillar okkur að fara ein út og stjórna lífi okkar upp á nýtt, jafnvel þótt við virðumst vita að það sem við höfum öðlast fengum við með því að treysta á mátt æðri okkur sjálfum og því að gefa og þiggja hjálp frá öðrum í samkennd. Í batanum munu draugar fortíðarinnar oft ásækja okkur. Lífið getur aftur orðið tilgangslaust, tilbreytingarlaust og leiðinlegt. Við getum orðið leið á því að endurtaka sífellt nýjar hugmyndir og þreytt á

því sem við erum að gera, en samt vitum við að ef við endurtökum þetta ekki í sífelli munum við áreiðanlega taka aftur upp gamla siði. Okkur grunar að ef við notum ekki það sem við höfum öðlast munum við glata því. Þetta eru oft okkar mestu þroskaskeið. Hugur okkar og líkami virðast uppgefin á þessu öllu, en samt geta kraftmikil breytinga – eða ummyndunaröfl innra með okkur verið að starfa á fullu við að finna svör sem valda umskiptum á því sem drífur okkur áfram og gerbreyta lífi okkar.

Markmið okkar er bati eins og hann er upplifaður í gegnum sporin tólf, ekki bara bindindi. Framfarir krefjast átaka og þar sem engin leið er að koma nýrri hugmynd fyrir í lokuðum huga er nauðsynlegt að opna hann einhvern veginn. Þar sem hver og einn getur aðeins gert þetta fyrir sjálfan sig verðum við að bera kennsl á tvo skæðustu óvini okkar, skeytingarleysi og frestunaráratu. Viðnám okkar við breytingum virðist meðfætt og aðeins kjarnorkusprengring af einhverju tagi virðist geta breytt einhverju og fengið okkur til að bregðast öðruvísi við. Ef við lifum fallið af getur það gefið okkur orku í niðurrífið sem þarf að eiga sér stað. Fall og í kjölfarið jafnvel dauðsfall einhvers sem stendur okkur nærri geta orðið til þess að við gerum okkur grein fyrir nauðsyn þess að láta hendur standa fram úr ermum.

## Reynslusögur

*Narcotics Anonymous hefur vaxið umtalsvert frá árinu 1953. Þau sem stóðu að stofnun samtakanna, sem okkur þykir einlæglega og ævinlega vænt um, hafa kennt okkur mikið um fíkn og bata. Á næstu bla-ðsíðum má lesa um árdaga okkar. Fyrsti hlutinn var ritaður árið 1965 af einum af stofnmeðlimum okkar. Nýlegri frásagnir af reynslu NA meðlima af bataleiðinni má lesa í grunntexta samtakanna, Narcotics Anonymous<sup>1</sup>.*

<sup>1</sup> Grunntextinn, *Narcotics Anonymous*, inniheldur ekki reynslusögur. Bent er á ensku NA bókina fyrir þá sem vilja lesa slíkar sögur.

## Við náum bata

Þótt vissulega sé „misjafn sauður í mörgu fé” eins og máltækið segir þá sameinar fíknin okkur. Persónulegar sögur okkar geta verið ólíkar í einstökum atriðum en þegar upp er staðið eigum við öll eitt sameiginlegt. Þessi sameiginlegi sjúkdómur eða kvilli er fíkn. Við þekkjum vel það tvennt sem raunveruleg fíkn samanstendur af; þráhyggju og áratu. Þráhyggjan er þessi hugmynd sem er föst í hausnum á okkur og dregur okkur aftur og aftur að eftirlætisfíkniefninu okkar eða einhverju öðru til að reyna að höndla á ný vellíðanina og sæluna sem við þekktum hér áður fyrr.

Áráttan er að þegar við höfum ýtt ferlinu af stað með einum skammti, einni töflu eða einum drykk þá getum við ekki hætt neyslunni með viljastyrk okkar einan að vopni. Vegna þess hve við erum líffræðilega viðkvæm fyrir fíkniefnum erum við algerlega á valdi tortímandi afls sem er sterkara en við sjálf.

Þegar til kastanna kemur og við sjáum að við virkum ekki lengur sem manneskjur, hvorki með fíkniefnum né án þeirra, stöndum við öll frammi fyrir sama vandamálinu. Hvað eigum við eftir að prófa? Við virðumst eiga um tvennt að velja; annað hvort að halda áfram eftir fremsta megni þar til yfir lýkur – í fangelsi, inni á stofnun eða í gröfinni – eða að finna aðra leið til að lifa. Á liðnum árum áttu mjög fáir fíklar þennan valkost. Þeir sem eru að glíma við fíkn nú á dögum eru lánsamari. Í fyrsta skipti í mannkynssögunni hefur einföld aðferð sannað gildi sitt í lífi margra fíkla. Hún stendur öllum til boða. Þetta er einfalt, andlegt – ekki trúarlegt – prógramm sem nefnist Narcotics Anonymous.

Þegar fíkn mín hafði steipt mér í algjöran vanmátt, gagnsleysi og uppgjöf fyrir einum fimmtán árum<sup>2</sup> var ekkert NA. Ég fann AA samtökin og í þeim félagsskap kynntist ég fíklum sem höfðu líka fundið í því prógrammi lausnina á vanda sínum. Við vissum samt að margir héldu áfram leið blekkinga,

<sup>2</sup> Skrifað í árið 1965

niðurlægingar og dauða af því að þeir gátu ekki tengst alkóhólistunum í AA samtökunum. Þeir tengdu sig fyrst og fremst við hin sýnilegu einkenni en ekki hina undirliggjandi líðan og tilfinningar þar sem samkenndin er eina læknismeðferðin fyrir alla fíkla. Ásamt allmörgum öðrum fíklum og nokkrum félögum í AA sem höfðu tröllatru á okkur og prógramminu, stofnuðum við í júlí 1953 það sem í dag er þekkt sem Narcotics Anonymous. Okkur fannst að nú myndi hver einasti fíkill frá upphafi finna eins mikla samkennd og hver og einn þurfti til að sannfærast um að hann gæti orðið hreinn af fíkniefnum að fordæmi annarra sem verið höfðu í bata árum saman.

Það hefur sýnt sig á liðnum árum að þetta var fyrst og fremst það sem þurfti. Þetta orðlausa tungumál viðurkenningar, trúar og trausts, sem við köllum samkennd, skapaði andrúmsloftið þar sem við gátum fundið fyrir tímanum, snert raunveruleikann og borið kennsl á andleg verðmæti sem svo mörg okkar höfðu glatað. Okkur fjölgar og við eflumst í bata-prógramminu. Aldrei áður hafa svona margir hreinir fíklar getað hist þar sem þeim sýnist til að viðhalda bata sínum í algjöru skapandi frelsi af fúsum og frjálsum vilja og verið frjálssir ferða sinna í samfélaginu.

Jafnvel aðrir fíklar sögðu að það væri ekki hægt að gera þetta eins og við höfðum hugsað okkur. Við trúðum á opna fundi á föstum tímum – enga leynd eins og aðrir hópar höfðu prófað. Við trúðum því að þetta væri ólíkt öllum öðrum aðferðum sem reyndar höfðu verið áður og fólu í sér langa fjarveru úr samfélaginu. Við vorum þeirrar skoðunar að því fyrr sem fíkillinn gæti horfst í augu við vandamálið í daglegu lífi sínu, þeim mun fyrr yrði hann raunverulega gegn þjóðfélagsþegn. Á endanum verðum við öll að standa á eigin fótum og takast á við lífið á lífsins forsendum svo af hverju ekki að gera það frá upphafi?

Út af þessu féllu auðvitað margir og margir glötuðust endanlega. Aftur á móti urðu margir

eftir og sumir sneru aftur eftir bakslagið. Hið jákvæða er að af þeim sem nú eru félagar hafa margir verið í bindindi mjög lengi og eru betur færir um að hjálpa nýliðanum. Viðhorf þeirra, sem byggja á andlegum gildum sporanna okkar og erfðavenjanna, efla kraftinn og eininguna í prógramminu okkar. Nú vitum við að sá tími er kominn þegar þessi gamla lygi „eitt sinn fíkill, ávallt fíkill“ verður hvorki liðin af samfélaginu né fíklinum sjálfum. Við náum bata.

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](http://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](http://www.na-iran.org)



Þessi þýðing á lefni hefur hlotið samþykki  
NA samtakanna.

Narcotics Anonymous,    and The NA Way  
eru skráð vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-259-9 Icelandic 3/20

WSO Catalog Item No. IS3106



**Narcotics Anonymous®**

IP Nr. 6-IS

## Bati og fall

Tekið úr Hvíta Bæklingnum  
*Narcotics Anonymous*