

Trúnaðarsamband

Eitt það fyrsta sem okkur er ráðlagt að gera þegar við byrjum að mæta á NA fundi er að finna trúnaðarmanneskju. Kannski skiljum við nýliðar ekki af hverju. Hvað er trúnaðarmanneskja? Hvernig finnum við og nýtum okkur slíka? Hvar finnum við slíka? Þessum bæklingi er ætlað að vera stutt kynning á trúnaðarsambandi.

Í grunntexta okkar segir: „Hjarta NA slær þegar tveir fíklar deila reynslu sinni hvor með öðrum.“ Trúnaðarsamband er einfaldlega þegar einn fíkill hjálpar öðrum fíkli. Trúnaðarsamband er kærleiksríkt, andlegt og samúðarfullt samband sem felur í sér gagnkvæman ávinning beggja aðila.

HVER er trúnaðarmanneskja?

Trúnaðarsamband er persónulegt samband tveggja fíkla og hefur ólíka merkingu fyrir hvern og einn. Í þessum bæklingi merkir NA trúnaðarmanneskja félagi í Narcotics Anonymous sem lifir bataprógrammið og er tilbúinn að mynda sérstakt, maður-á-mann stuðningsamband við okkur. Flestir félagar okkar sjá trúnaðarmanneskju fyrst og fremst sem annan fíkil í bata sem getur hjálpað okkur að vinna tólf spor NA og stundum tólf erfðavenjur NA og tólf þjónustuhugtök NA. Trúnaðarmanneskja er ekki endilega vinur, heldur einhver sem við treystum. Við getum rætt það við trúnaðarmanneskju sem okkur þætti ekki þægilegt að deila á fundum.

„Sambandið milli mín og trúnaðarmanneskjunnar hefur verið lykillinn að því að ávinna mér traust annarra og að vinna sporin. Ég deildi allri ringulreiðinni sem einkenndi líf mitt með trúnaðarmanneskjunni og hann deildi því með mér að hann hefði verið á sama stað. Hann byrjaði að kenna mér hvernig eigi að lífa án þess að nota fíkniefni.“

HVAÐ gerir trúnaðarmanneskja?

Trúnaðarmanneskja deilir reynslu sinni, styrk og vonum með okkur. Sumir lýsa trúnaðarmanneskju sinni sem kærleiksríkum og samúðarfullum aðila. Einhverjum sem hlustar á og styður þá, sama hvað gerist. Aðrir meta þá óhlutdrægni og hlutleysi sem trúnaðarmanneskja býður og reiða sig á heiðarleg og hreinskilin svör, jafnvel þegar það er erfitt að sætta sig við gefin svör. Enn aðrir leita til trúnaðarmanneskju einungis til að fá leiðsögn í gegnum 12 sporin.

Eitt sinn spurði einhver: „Hvers vegna þarf ég trúnaðarmanneskju?“ Trúnaðarmanneskjan svaraði: „Nú, það getur verið slungið að koma auga á sjálfsblekkingu... hjá sjálfum sér.“

Trúnaðarsamband virkar af sömu ástæðu og NA virkar – því félagar í bata deila sameiginlegri reynslu sinni af fíkn og bata og sýna samkennd hver með öðrum. Hlutverk trúnaðarmanneskju er hvorki að vera lögfræðingur, bankastarfsmaður, foreldri, hjónabandsráðgjafi né félagsráðgjafi. Þá er trúnaðarmanneskja ekki sálfræðingur sem gefur fagleg ráð. Trúnaðarmanneskja er einfaldlega annar fíkill í bata sem er reiðubúinn að deila reynslu sinni af iðkun 12 spora NA.

Þegar við ræðum eigin reynslu og leggjum spurningar fyrir trúnaðarmanneskju okkar deilir viðkomandi einnig reynslu sinni. Trúnaðarmanneskja leggur oft til lestur eða skrifleg verkefni og reynir að svara spurningum okkar um prógrammið. Þegar við erum enn nýliðar í NA getur trúnaðarmanneskja hjálpað okkur að skilja það sem vefst fyrir okkur varðandi NA prógrammið; allt frá orðtökum NA samtakanna, fundarformi deilda og þjónustuskipan til meginregla NA samtakanna og eðli andlegrar vakningar.

HVAÐ gerum við?

Mælst er til að við séum í reglulegu sambandi við trúnaðarmanneskju. Auk þess að hringjast á getum við mælt okkur mót á fundum. Sumar trúnaðarmanneskjur segja okkur hversu oft er ætlast til að við séum í sambandi meðan aðrar gera engar slíkar kröfur. Ef við finnum ekki trúnaðarmanneskju sem er búsett nálægt okkur getum við leitað á náðir tækninnar til að halda sambandi. Sama hvernig sambandi okkar við trúnaðarmanneskju er háttað, er mikilvægt að við séum heiðarleg og hlustum með opnum hug.

„Ég reiði mig á trúnaðarmanneskjuna til þess að veita mér almenna leiðsögn og nýtt sjónarhorn. Umfram allt annað gefur hún mér tækifæri til að endurspegla mig. Stundum er nóg að segja eitthvað upphátt við aðra manneskju til að öðlast ný viðhorf.“

Stundum höfum við áhyggjur af því að við séum byrði á trúnaðarmanneskju okkar, hikum við að hafa samband og höldum að trúnaðarmanneskjur okkar ætlist til einhvers í staðinn. En sannleikurinn er sá að trúnaðarmanneskja hagnast jafnmikið á þessu sambandi. Við í prógramminu trúum því að við getum eingöngu haldið því sem við höfum fengið með því að gefa það áfram. Með því að nýta trúnaðarmanneskjur okkar erum við líka að hjálpa þeim að vera hrein og í bata.

HVERNIG fáum við okkur trúnaðarmanneskju?

Allt sem við þurfum að gera til að fá trúnaðarmanneskju er að spyrja. Þó það sé í sjálfu sér frekar einfalt, kann það alls ekki að reynast auðvelt. Mörg okkar óttast að biðja einhvern um að vera trúnaðarmanneskju sína. Í virkri neyslu lærðist okkur að treysta

engum og hugmyndin um að biðja einhvern um að hlusta á og hjálpa okkur virðist framandi og skelfileg. Samt lýsa flestir félagar okkar trúnaðarsambandi sem þýðingarmiklum þætti í bata þeirra. Stundum teljum við loks í okkur kjark, einungis til að vera hafnað. Ef það gerist verðum við að vera ákveðin, trúföst og reyna að taka ekki ákvörðun viðkomandi persónulega. Ástæðan fyrir því að fólk segi nei hefur sennilega ekkert með okkur að gera; þessir aðilar geta verið mjög uppteknir í daglegu lífi, að sinna mörgum trúnaðarsamböndum og eru jafnvel að ganga í gegnum erfiðleika. Þá þurfum við að stappa í okkur stálinu og spyrja einhvern annan.

„Þegar ég valdi mér trúnaðarmanneskju leit ég á það eins og ég væri að fara í viðtal. Þóssum við saman? Hverjar eru þínar væntingar og hverjar eru mínar væntingar? Ég leitaði að víðsýnum aðila sem mér fannst gott að tala við.“

Besti staðurinn til að leita að trúnaðarmanneskju er á NA fundum. Aðrir staðir sem æskilegt er að leita á eru NA viðburðir, þjónustufundir og ráðstefnur. Þegar leitað er að trúnaðarmanneskju reyna flestir félagar að finna einhvern sem þeim finnst þeir geta lært að treysta, einhverjum sem getur sýnt samkennd og er virkur í prógramminu. Flestum félögum, sérstaklega þeim sem eru nýir í NA, þykir mikilvægt að finna sér trúnaðarmanneskju sem hefur verið lengur hrein en þeir sjálfir.

Góð þumalputtaregla er að leita einhvers með svipaða reynslu og við sjálf, einhvers sem tengir við sorgir okkar og sigra. Flestum finnst auðveldara að finna sér trúnaðarmanneskju af sama kyni, sem auðveldar skilning og hjálpar okkur að finna til öryggis í trúnaðarsambandinu.

Sumum finnst að kyn eigi ekki að vera ráðandi þáttur. Okkur er frjálst að velja okkur trúnaðarmanneskju, en það er eindregið mælt gegn því að stofna til trúnaðarsambands sem leiðir til kynhrifa. Slík hrifning getur afvegaleitt okkur frá upphaflegum tilgangi trúnaðarsambandsins og truflað okkur í að vera heiðarleg hvort við annað.

„Þegar rann af mér var ég óörugg, einmana og tilbúin að gera hvað sem er fyrir huggun og félagsskap. Mér var það eðlislægt að fullnægja þessum þörfum og þurfa ekki að einblína á það sem var nauðsynlegt til að leggja grunninn að bata mínum. Guði sé lof fyrir heilindi þeirra félaga sem studdu mig og notfærðu sér ekki veikleika mína í byrjun batagöngu minnar.“

Stundum velta félagar fyrir sér hvort það sé í lagi að hafa fleiri en eina trúnaðarmanneskju. Sumir fíklar velja þá leið, en við mælum gegn því. Ástæðan er sú að það gæti freistað þeirra að notfæra sér aðstæður til að fá ólík svör og þá leiðsögn sem þeim hentar.

HVENÆR eigum við að fá okkur trúnaðarmanneskju?

Flestum félögum þykir mikilvægt að fá sér trúnaðarmanneskju sem allra fyrst, á meðan öðrum þykir jafn nauðsynlegt að eyða smá tíma í að litast um og taka vel ígrundaða ákvörðun. Góð fundarsókn hjálpar okkur að ákveða hverja okkur þykir þægilegt að tala við og hverjum við getum lært að treysta. Á meðan við erum enn í leit og einhver býður sig fram ber okkur engin skylda til að segja já. Eitt sem við skulum muna er að ef við fáum trúnaðarmanneskju til að hjálpa okkur í byrjun batagöngunnar megum við skipta um trúnaðarmanneskju seinna ef viðkomandi mætir ekki þörfum okkar.

„Ég líkti neyðinni við að finna mér trúnaðarmanneskju við drukknun, ég þurfti björgun, með öðrum orðum trúnaðarmanneskju, strax.“

Þegar við erum nýliðar þurfum við að leita til annarra fíkla eftir hjálp og stuðningi. Það er aldrei of snemmt að fá og nota símanúmer og tengjast öðrum fíklum í bata. Lausnin okkar virkar vegna þeirrar hjálpar sem við getum boðið hvert öðru. Við þurfum ekki lengur að einangra okkur og okkur fer að finnast við hluti af einhverju stærra en við sjálf. Trúnaðarsambandið hjálpar okkur að sjá að með komunni í NA vorum við loksins komin heim.

Verið getur að á þér hvíli spurningar um trúnaðarsamband sem þessi bæklingur hefur ekki svarað. Þótt hvorki séu til *rétt* né *röng* svör við spurningum þínum er reynsla okkar af félagsskapnum sú að hann er breytilegur milli samfélaga og félaga. Þá er til bók sem fjallar nánar um mörg þau málefni sem snúa að trúnaðarsambandi*.

* *Sponsorship*: ekki enn útgefið á íslensku

Símanúmer:

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 978-1-63380-260-5 Icelandic 3/20

WSO Catalog Item No. IS3111



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 11-IS

Trúnaðar- samband