

Unga fólkið og batinn

Fyrsti hluti: Botninum náð

Eðli fíknar okkar er þannig að á endanum náum við botninum, eða mörgum botnum. Botninn er eiginlega hvað það sem við veljum sjálf. Við þurfum ekki að falla í skól-anum, glata öllu sem er okkur kært, enda í fangelsi eða standa við dauðans dyr. Mörg okkar náðu þessu stigi áður en við tókum þá ákvörðun að leita bata, meðan önnur okkar voru heppnari en svo. Við snerum af leiðinni sem hafði leitt til þessara óhjákvæmilegu botna sem við skulum á, áður en við stóð-um frammi fyrir enn meiri erfiðleikum en við höfðum þegar upplifað.

Eftir því sem fíkn okkar þróaðist, varð líf okkar sífellt ruglaðra og stjórnlausara. Okkur tók að fara aftur á öllum sviðum; í skóla, í vinnu og heima fyrir. Við fórum að ljúga og finna upp afsakanir til að breiða yfir notkun okkar og vandamálin sem neyslan olli. Afneitun á vandanum og réttlætningar á neyslu okkar var líka táknrænt fyrir þann botn sem við náðum. Eftir því sem sjálfstortíming okkar þróaðist, særðum við margt af því fólki sem var í kringum okkur, sérstaklega fjölskyldur okkar og nána vini. Áður en við komum til NA voru mörg okkar einmana, særð, hrædd og reið. Við vorum orðin þreytt á því að láta stjórnast af tilfinningum okkar, þörf okkar fyrir að nota fíkniefni og því að fela tilfinning- ar okkar bak við grímu þess að “vera ok.”

Þrátt fyrir þetta, gátum við ekki hætt að nota. Fíknir persónuleikar okkar gáfu okkur ekki leyfi til að láta af þessari eyðileggjandi hegðun. Við vorum að fremja hægfare sjálfsmorð. Við vorum búin að fá nóg af því að finnast við einskis verð, að hafa viðbjóð á sjálfum okkur og lífi okkar. Við vissum undir niðri, að við vorum miklu meira virði og að það var meira fólgið í lífinu en bara fíkniefni.

Vendipunkturinn varð þegar við höfðum upplifað nægilegan sársauka og gátum ekki lifað í þessari eynd mikið lengur. Þetta hvatti okkur til að gera eitthvað í vanda okkar. Við báðum um hjálp.

Annar hluti: Ákvörðunin tekin

Okkur varð ljóst að líf okkar voru á niðurleið vegna fíknar okkar. Við urðum að viðurkenna þá staðreynd, áður en við gætum fundið fyrir létti. Okkur varð loks ljóst að við gætum aldr- ei orðið raunverulega hamingju-söm, meðan við lifðum ennþá svona. Notkun fíkniefna var orðin að vana hjá okkur og við vorum orðin uppgefin og dauðþreytt á sársaukanum hið innra. Við lifðum til að nota og við notuðum til að lifa. Notkun okkar og allt sem tengist henni var hægt og rólega að drepa okkur og sársaukinn fór stigversnandi. Við urðum að taka erfiða ákvörðun, jafnvel þó við værum ung og allt líf okkar væri framundan.

Þegar við höfðum á annað borð náð þessu stigi, urðum við fyrst að komast yfir afneitun þeirrar staðreyndar að við værum fíklar, sem var oftast en ekki byggð á þeirri mýtu að við værum of ung til að vera fíkin. Við urðum að taka ákvörðun. Við gætum annað hvort lifað með þeirri játningu að ættum í vanda og þyrftum hjálp, eða deyja vegna okkar gömlu lífshátta. Við leituðum hjálpar og fundum hana í Narcotics Anonymous. Þegar við höfðum loks tekið þessa ákvörðun, fór líf okkar að taka jákvæðum breytingum.

Í batanum lærðum við nýja leið til að lifa með því að vinna sporin. Þegar hugsun okkar fór að skýrast, fórum við að sjá hversu veik við vorum raunverulega og við urðum þakk- lát því að okkur hefði verið gert kleift að ná bata, þetta ung að árum.

Þriðji hluti: Hópprýstingur

Það getur verið erfitt fyrir fólk að hætta að nota fíkniefni og verða edrú. Fólk, staðir, leið-

ir og venjur sem við tömdum okkur meðan við vorum enn virk, munu reyna að sannfæra okkur um að við eigum að hegða okkur eins og áður. Þetta getur ollið því að okkur líður illa yfir nýfundinni edrúmennsku, sem við höfum barist fyrir. Þar sem við höfum þörf fyrir viðurkenningu, fannst okkur erfitt að að streitast á móti þeirri þörf fyrir að leika hlut- verk og gera öðrum til geðs. Þeir einstakling- ar sem halda áfram að beita okkur þrýstingi í þeim tilgangi að fá okkur til að snúa aftur til gamalla venja okkar, sýna sitt rétta eðli. Þau voru aldrei sannir vinir.

Þar til við höfðum byggt traustan grunn í prógramminu, sem byggði á Tólf Sporunum, voru flest okkar einangruð, óörugg og skít- hrædd. Við byggjum þennan grunn á skiln- ingnum, samkenndinni og stuðningi ann- arrar fíkla sem við fundum í NA. Þeim sem tókst vel upp í prógramminu eru næstum alltaf virk í prógrammi NA. Það að snúa til gamalla félaga, staða og lífshátta hefur fellt marga edrú fíkla og sum þeirra fengu aldrei annað tækifæri til að ná bata. Þau sem fengu annað tækifæri í prógramminu áttuðu sig á að eynd neyslunnar hafði einungis versnað hjá þeim. Á endanum urðum við að taka ákvörðun um að láta af gömlum venjum, til þess að lifa af.

Fjórdi hluti: Fjölskylduvandi

Fíkn okkar hafði áhrif á alla þá sem voru nánir okkur, sérstaklega fjölskyldur okkar. Fíkn er fjölskyldusjúkdómur, en við gátum samt sem áður aðeins breytt sjálfum okkur. Fyrir sum okkar, var erfitt að sættast við þetta. Okkur lærðist að þó við hefðum breyst, þýddi það ekki að fjölskyldur okkar yrðu að breyt- ast. Við urðum að taka ábyrgð á okkar þætti í fjölskyldusjúkdómnum fíkn. Þrátt fyrir að við hefðum hætt að nota, tók það tíma að græða sárin sem sjúkdómur okkar hafði veitt fjöl- skyldum okkar. Við urðum að gefa þeim

tíma til að aðlagast breytingunum sem höfðu orðið á okkur. Mörg okkar höfðu treyst á fjölskyldur sínar og áttuðu sig á nú var krafist bæði tíma og þolinmæði af okkur jafnt sem fjölskyldum okkar, ef takast ætti að endur-reisa það traust. Okkur lærðist að við gátum hjálpað fjölskyldum okkar að treysta okkur með því að vera ábyrgari og tillitsamari. Með því að sýna þeim fram á þær breytingar sem höfðu orðið á okkur gegnum framkvæmdir, sem og öllu því sem við sögðum, öðlumst við á endanum aftur traust þeirra.

Fimmti hluti: Aðeins í dag

Við höfum séð unga fíkla sem hafa verið edrú svo árum skiptir. Algeng spurning er: “Hvernig fóru þau að þessu?” Þar sem flest-ir fíklar þrjóskað við að gefa loforð um að vera alltaf edrú, leggjum við til að vera edrú aðeins í dag. Reynslan hefur kennt okkur að það að ákveða að vera edrú aðeins í dag, eða jafnvel bara fyrir augnablikið, öðlumst við nauðsyn-legan styrk til að öðlast bata. Aðeins í dag, tókumst við á við vandamál dagsins í dag. Aðeins í dag, sættumst við á hvar við erum. Aðeins í dag, vinnum við prógrammið okkar, við förum á fundi, við deilum, við sýnum um-hyggju og við föðum. Við byrjum að lifa eftir Sporunum og upplifa NA leiðina gegnum lífið. Við lærum að lifa og við lærum að elska. Við reynum að hafa lífið einfalt, aðeins í dag.

Við höfum áttað okkur á því að við getum ekki lifað í gærdeginum, og við vitum ekki hvað morgundagurinn ber í skauti sér. Engu að síður, vitum við að við getum verið edrú, aðeins í dag.

Sjötti hluti: Boðskapur vonarinnar

“NA lofar aðeins einu og það er frelsi frá virkri fíkn.” Í dag er andlegt prógramm bat-ans í boði og það fyrir alla fíkla. Við þurfum ekki að upplifa meiri þjáningar og deyja án þess að hafa fundið til vonar.

Eftir að hafa komið til NA, lærðist okkur að vandamál okkar hafa ekki horfið, en okkur hefur lærst hvernig við getum tekist á við þau. Við höfum séð líf okkar breytast til hins betra. Okkur hefur lærst að sættast við þá hluti sem við gátum ekki breytt. Með algerri viðurkenningu á eðli fíknar okkar, höfum við fundið frelsi innan Narcotics Anonymous.

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Allur réttur áskilinn

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Þessi þýðing á lesefni hefur hlotið samþykki
NA samtakanna.

Narcotics Anonymous,    og The NA Way
eru skráð vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-657-6

Icelandic

11/05

WSO Catalog Item No. IS-3113



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 13-IS

Unga fólkið og batinn