

Et annet synspunkt

Det er antagelig like mange definisjoner på avhengighet som det er måter å tenke på, basert på både forskning og personlig erfaring. Det er ikke overraskende at det finnes mange områder hvor det er ærlig uenighet om definisjonene som vi hører. Noen ser ut til å passe de observerte og kjente fakta for noen grupper bedre enn for andre. Hvis vi kan akseptere dette som et faktum, bør kanskje et annet synspunkt bli undersøkt i håp om at vi kan oppdage en mer grunnleggende definisjon for all avhengighet, og av større verdi for å etablere kommunikasjon mellom oss alle. Hvis vi kan finne større enighet om *hva avhengighet ikke er*, så kan kanskje hva det er kommer frem med større klarhet.

Kanskje kan vi bli enige på noen hovedpunkter.

1. Avhengighet er ikke frihet.

Selve naturen av vår sykdom og deres observerte symptomer peker på dette faktum. Vi rusavhengige verdsetter personlig frihet høyt, kanskje fordi vi ønsker det så sterkt og opplever det så sjeldent i utviklingen av vår sykdom. Til og med i perioder med avholdenhet er friheten innskrenket. Vi er aldri helt sikre på om en handling er basert på et bevisst ønske om fortsatt tilfriskning, eller et ubevisst ønske om å vende tilbake til å bruke. Vi prøver å manipulere mennesker og forhold, og kontrollerer alle våre handlinger. På denne måten ødelegger vi spontaniteten, som er en del av friheten. Vi forstår ikke at behovet for kontroll springer ut fra en frykt for å miste kontroll. Denne frykten, basert delvis på tidligere nederlag og skuffelser i å løse livets vanskeligheter, hindrer oss i å ta meningsfulle valg. Valg, som hvis vi handlet ut i fra dem, ville fjerne selve frykten som blokkerer oss.

2. Avhengighet er ikke personlig vekst.

De monotone, etterlignende, rituelle, tvangsmessige og besatte rutineene i aktiv avhengighet gjør oss ute av stand til forståelsesfull eller meningsfull tanke og handling. Personlig vekst er skapende innsats og meningsfull adferd – den forutsetter valg, forandring og evnen til å møte livet på dets egne vilkår.

3. Avhengighet er ikke velvilje.

Avhengighet isolerer oss fra mennesker, steder og ting utenfor vår egen verden av å få tak i, bruke og finne måter og midler til å fortsette prosessen. Fiendtlige, bitre, selvsentrerte og selvopptatte – kutter vi ut alle andre interesser ettersom vår sykdom utvikler seg. Vi lever i frykt og mistenksomhet selv overfor de menneskene vi må stole på for å dekke våre behov. Dette berører alle områder i våre liv og alt som ikke er fullstendig kjent, blir fremmed og farlig. Vår verden krymper og isolasjon blir dets mål. Dette kan meget vel være den sanne natur av vår sykdom.

Det som er blitt nevnt ovenfor kan summeres opp i ...

4. Avhengighet er ikke en måte å leve på.

Den syke, selvsøkende, selvsentrerte og innesluttete verden til den rusavhengige er nesten ikke noe liv. I beste fall er det kanskje en måte å overleve på, for en stund. Selv i denne begrensede tilværelsen er det en vei av fortvilelse, ødeleggelse og død.

Enhver livsstil som søker åndelig oppfyllelse ser ut til å kreve nettopp de tingene som savnes i avhengighet: *frihet, velvilje, skapende handling og personlig vekst.*

Med frihet blir livet en meningsfull, skiftende og utviklende prosess. Man ser fremover med en rimelig forventning om en bedre og rikere realisering av våre ønsker, og en større oppfyllelse av vårt personlige selv. Dette er naturligvis noen av utslagene av den daglige praksis av NA's Tolv Trinn.

Velvilje er en handling som inkluderer andre i tillegg til oss selv – en måte som tar i betraktning at andre er vel så viktige i deres egne liv som vi er i våre. Det er vanskelig å si om velvilje er nøkkelen til empati eller omvendt. Hvis vi aksepterer empati som en bevisst evne til å se oss selv i andre, uten at vi mister vår egen identitet. Da kan vi erkjenne at vi har noe felles. Hvis vi har akseptert oss selv, hvordan kan vi avvise en annen? Hengivenhet kommer fra å se likheter. Intoleranse kommer fra forskjeller vi ikke vil akseptere.

I personlig vekst bruker vi både frihet og velvilje i samarbeid med andre. Vi innser at vi ikke kan leve alene – at personlig vekst også er felles vekst. For å finne bedre balanse vurderer vi personlige, sosiale og åndelige verdier, så vel som materielle verdier. Modenhet ser ut til å kreve denne form for vurdering.

I aktiv avhengighet er sinnssykdom, institusjoner og død de eneste resultatene. I tilfriskning, ved hjelp av en Høyere Makt og NA's trinn, er hva som helst mulig.

Skapende handling er ikke en mystisk prosedyre. Det er et indre arbeid med å gjenoppbygge eller gjenopprette våre forstyrrede og skadede personligheter. Ofte betyr det ganske enkelt å lytte til de innskytelsene og intuitive følelsene som vi tror vil være til fordel for andre eller oss selv, og handle spontant på dem. Det er her mange grunnleggende prinsipper for handling blir tydelige. Vi er da i stand til å ta avgjørelser basert på prinsipper som har sann verdi for oss selv.

Formålet til Anonyme Narkomanes Tolv Trinn blir klart ettersom vi finner ut at avhengighet av en Høyere Makt, slik vi hver og en forstår den, gir selvspekt og selvtillit. Vi vet at vi verken er noen overlegen eller underlegen, vår virkelige verdi ligger i å være oss selv. Frihet, med ansvar for oss selv og våre handlinger, viser seg å være viktigst i våre liv. Vi beholder og utvikler frihet gjennom daglig øvelse. Dette er den skapende handling som aldri tar slutt. Velvilje er vanligvis begynnelsen på all åndelig vekst. Den fører til hengivenhet og kjærlighet i alle våre handlinger. Disse tre mål, *frihet, skapende handling og velvilje*, når de blir vist i tjeneste i fellesskapet uten å søke personlige belønninger, fører med seg forandringer hvis resultat vi ikke kan forutsi eller kontrollere. Derfor er tjeneste også en Kraft større enn oss, og har betydningsfull mening for alle.

**Min takknemlighet vises...
når jeg bryr meg om
og når jeg deler
med andre på NA-måten.**

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter reservert

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



Dette er en oversettelse av
NA Fellesskap-godkjent litteratur.

Narcotics Anonymous    og The NA Way
er registrerte varemerker for
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-229-0 Norwegian 12/06

WSO Catalog Item No. NR-3105



Narcotics Anonymous®
Anonyme Narkomane

IP N° 5-NR

**Et annet
synspunkt**