

Tilfriskning og tilbakefall

Mange mennesker tror at tilfriskning bare er et spørsmål om å ikke bruke rusmidler. De ser på tilbakefall som et tegn på fullstendig nederlag, og lange perioder med avholdenhet som et tegn på fullstendig suksess. Vi i Anonyme Narkomanes tilfriskningsprogram har funnet ut at denne oppfatningen er for enkel. Etter at et medlem har vært involvert i vårt fellesskap, kan et tilbakefall være den rystende opplevelsen som medfører en strengere anvendelse av programmet. Vi har til og med observert noen medlemmer som er avholdne i lange tidsperioder, hvis uærlighet og selvbedrag fremdeles hindrer dem i å nyte fullstendig tilfriskning og akseptering innenfor samfunnet. En hel og uavbrutt avholdenhet i nær forbindelse og identifikasjon med andre i NA-grupper er fremdeles det beste grunnlaget for vekst.

Selv om alle rusavhengige er av samme type, varierer vi som individer med hensyn til sykdom og tilfriskningsgrad. Det kan være tider da et tilbakefall legger grunnlaget for fullstendig frihet. Andre ganger kan den friheten oppnås kun ved streng og ubøyelig vilighet til å holde på avholdenhet uansett hva som måtte komme inntil krisen passerer. En rusavhengig som for et stykke tid, uavhengig av hvilken hjelp, har mistet behovet eller ønsket om å bruke, og har fått en fri vilje i forhold til impulsiv tenkning og tvangshandling, har nådd et vendepunkt som kan være den avgjørende faktor i hans tilfriskning. Følelsen av virkelig uavhengighet og frihet, kan til tider være truet. Det tiltrekker oss å igjen styre våre liv på egenhånd, enda vi ser ut til å vite at det vi har kommet fra tillit til en Makt større enn oss selv, og det å gi og få hjelp fra andre gjennom empatiske handlinger. Mange ganger i vår tilfriskning vil de gamle gjenferdene hjemseke oss. Livet kan igjen bli

meningsløst, ensformig og kjedelig. Vi kan mentalt bli trette av å gjenta våre nye ideer og bli fysisk trette av våre nye aktiviteter, enda vi vet at vi med sikkerhet vil gjenoppta vår gamle levemåte om vi ikke fortsetter. Vi tror at hvis vi ikke bruker det vi har, vil vi miste det vi har. Disse tidene er ofte periodene med vår største vekst. Våre sinn og legemer ser ut til å være trette av alt sammen, likevel kan de dynamiske kreftene av forandring eller ekte omvendelse, dypt innenfra arbeide for å gi oss svarene som endrer våre indre motivasjoner og forandrer våre liv.

Tilfriskning, som er erfart gjennom våre Tolv Trinn, er vårt mål, og ikke kun fysisk avholdenhet. Å forbedre oss selv krever bestræbelser, og siden det ikke finnes måter hvor vi kan overføre en ny ide til et lukket sinn på, må på en eller annen måte en åpning lages. Siden vi bare kan gjøre dette for oss selv, trenger vi å gjenkjenne to av våre tilsynelatende inngrodde fiender, apati og utsettelse. Vår motstand mot å forandres ser ut til å være innebygd og bare en kjernesprengning av et eller annet slag vil få i stand en endring eller sette i gang en annen handlingsretning. Et tilbakefall, hvis vi overlever det, kan sørge for ladningen til sprengningsprosessen. Et tilbakefall og noen ganger følgende død av noen nær oss kan gjøre jobben med å vekke oss til nødvendigheten av kraftig, personlig handling.

Personlige historier

Anonyme Narkomane har vokst en hel del siden 1953. De menneskene som startet dette fellesskapet, for hvem vi har en dyp og vedvarende hengivenhet, har lært oss mye om avhengighet og tilfriskning. På de følgende sidene tilbyr vi deg vår begynnelse. Det første avsnittet ble skrevet i 1965 av et av våre tidligste medlemmer. Nyere historier om NA-medlemmers tilfriskning finnes i vår Basic Tekst, Narcotics Anonymous.

Vi tilfriskner

Skjønt mennesker er individuelt forskjellige, har vi rusavhengige mye til felles. Våre personlige historier kan variere i individuelle mønstre, men til slutt har vi alle samme ting felles. Denne felles sykdom eller forstyrrelse er avhengighet. Vi kjenner godt til de to tingene som utgjør ekte avhengighet: besettelse og tvang. Besettelse – den bestemte ideen som gang på gang tar oss tilbake til vårt spesielle rusmiddel eller en annen erstatning for å gjenoppleve lettelsen og velværen vi en gang kjente.

Tvangsbruk – når vi først starter prosessen igjen med et ”skudd”, en pille eller en drink, så klarer vi ikke å stoppe gjennom vår egen viljestyrke. På grunn av vår fysiske følsomhet overfor rusmidler er vi fullstendig i grepet på en destruktiv kraft større enn oss selv.

Når vi til sist finner ut at vi ikke lenger kan fungere som mennesker, hverken med eller uten rusmidler, står vi alle ansikt til ansikt med det samme dilemma. Hva mer kan gjøres? Det ser ut til å være disse alternativene: enten å fortsette så godt vi kan til den bitre slutt – fengsler, institusjoner eller død – eller finne en ny måte å leve på. I tidligere år hadde veldig få rusavhengige noen gang hatt dette siste valget. De som er avhengige i dag er heldigere. For første gang i menneskehetens historie har en enkel måte bevist seg selv i livet til mange rusavhengige, og den er tilgjengelig for oss alle. Det er et enkelt åndelig – ikke religiøst program, kjent som Anonyme Narkomane.

Da min avhengighet brakte meg til punktet av total maktesløshet, unyttighet og overgivelse for omtrent femten år siden*, fantes ikke NA. Jeg fant AA og møtte i det fellesskapet rusavhengige som også hadde funnet dette programmet som løsningen på sine problemer. Imidlertid visste vi at mange

* Skrevet i 1965

fortsatt gikk håpløshet, nedverdiggelse og død i møte, fordi de ikke var i stand til fullt ut å kjenne seg igjen i alkoholikeren i AA. Deres gjenkjennelse gjaldt de åpenbare symptomene, og ikke på et dypere følelsesmessig nivå, hvor empati blir en helbredende terapi for mennesker som er rusavhengige. Sammen med flere andre rusavhengige og noen medlemmer av AA som hadde stor tillit til oss og dette programmet, dannet vi i juli 1953 det som nå er Anonyme Narkomane. Vi følte at nå ville den rusavhengige fra starten av finne så mye å kjenne seg igjen som enhver trengte for å overbevise seg selv om at man kunne holde seg rusfri ved hjelp av eksemplet til andre som hadde vært i tilfriskning i flere år.

At det var dette som var det prinsipielle behovet, har vist seg selv gjennom årene som har gått. Dette ordløse språket av gjenkjennelse, tro og tillit, som vi kaller empati, skapte atmosfæren hvor vi kunne føle tiden, berøre virkeligheten og gjenkjenne åndelige verdier som lenge var tapt for mange av oss. I vårt tilfriskningsprogram vokser vi i antall og styrke. Aldri før har så mange rusavhengige vært i stand til å møtes i ett fritt samfunn av egen fri vilje. Dette for å vedlikeholde tilfriskning i fullstendig frihet.

Til og med rusavhengige sa at det ikke kunne la seg gjøre på den måten vi hadde planlagt det. Vi trodde på åpne, fastsatte møter – ikke lenger bortgjemte som andre grupper hadde forsøkt. Vi trodde at dette skilte seg ut fra alle andre metoder som var forsøkt før av de som anbefalte lang tilbake-trekning fra samfunnet. Vi følte at jo tidligere den rusavhengige kunne møte sine problemer i hverdagslivet, desto raskere ville han bli en virkelig produktiv samfunnsborger. Vi må etterhvert stå på våre egne ben og møte livet på dets egne vilkår, så hvorfor ikke fra begynnelsen av.

På grunn av dette var det selvsagt mange som hadde tilbakefall og mange forsvant fullstendig. Men mange ble, og noen kom tilbake etter tilbakefall. Den lyse siden er det faktum at blant de av oss som nå er våre medlemmer, har mange lange perioder med fullstendig avholdenhet og er bedre i stand til å hjelpe nykommeren. Deres innstilling, basert på den åndelige verdien av våre trinn og tradisjoner, er den dynamiske styrken som bringer vekst og samhold til vårt program. Nå vet vi at den forslitte, gamle løgnen, ”en gang rusavhengig, alltid rusavhengig”, ikke lenger vil bli tolerert hverken av samfunnet eller den rusavhengige selv. Vi tilfriskner.

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

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



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 978-1-55776-186-6 Norwegian 6/11

WSO Catalog Item No. NR-3106



Narcotics Anonymous®
Anonyme Narkomane

IP N° 6-NR

Tilfriskning og tilbakefall

Ettertrykk fra den hvite boka
Narcotics Anonymous