

En rusavhengigs erfaring med akseptering, tro og engasjement

Da jeg kom til NA-programmet, hadde jeg identifisert mitt problem – jeg hadde et ønske om å slutte å bruke, men kunne ikke se hvordan. På grunn av avhengighetens natur var hele min personlighet innstilt på å få tak i, bruke, og å finne måter og midler til å skaffe mer. Alle mine personlighetstrekk forsterket denne selvbesattheten. Totalt selvcentrert forsøkte jeg å mestre mitt liv ved å manipulere mennesker og situasjoner til min fordel. Jeg hadde mistet all kontroll. Besettelsen tvang meg til å bruke rusmidler om og om igjen, mot min vilje, selv om jeg visste at det var selvdestruktivt og mot mitt grunnleggende overlevelsesinstinkt. Sinnsyk og med en følelse av håpløs hjelpeløshet gav jeg opp å sloss og aksepterte at jeg var rusavhengig – at mitt liv var totalt umulig å mestre og at jeg var maktesløs overfor sykdommen. Min viljestyrke kunne ikke forandre min syke kropp som tvangsmessig krevde rusmidler. Min selvkontroll kunne ikke forandre mitt syke sinn som var besatt av tanken på å bruke sinnsendrende midler for å flykte fra virkeligheten. Heller ikke mine høyeste idealer kunne forandre min syke ånd, utspekulert, ondsinnet og totalt selvcentrert. Så snart jeg var i stand til å godta at jeg virkelig var maktesløs, trengte jeg aldri mer å bruke rusmidler. Det å godta min tilstand – min maktesløshet overfor avhengighet og manglende evne til å mestre livet – var nøkkelen til min tilfriskning.

Med hjelp av rusavhengige i tilfriskning på NA-møter holdt jeg meg rusfri et minutt, en time, en dag om gangen. Jeg ønsket fremdeles å ruse meg. Livet føltes uutholdelig uten rusmidler. Å slutte å bruke fikk meg til å føle meg enda mere håpløs enn før. Mitt sinn fortalte meg at for å takle dette måtte

jeg bruke rusmidler igjen. Etter å ha akseptert min maktesløshet og manglende evne til å mestre livet satt jeg igjen med et behov for en kraft sterkere enn min sykdom som kunne forandre min selvdestruktive natur. Folk jeg traff på møtene fortalte meg at de hadde funnet en makt større enn deres avhengighet i NA-programmet. Disse menneskene hadde vært rusfrie i måneder eller år, og ønsket ikke en gang å bruke mer. De fortalte meg at jeg kunne miste trangten til å bruke rusmidler ved å leve etter NAs program. Jeg hadde ikke noe annet valg enn å tro dem. Jeg hadde prøvd leger, psykiatere, sykehus, psykiatriske institusjoner, nye jobber, ekteskap, skilsmisser – alt var mislykket. Det så håpløst ut, men jeg så håp i NA. Jeg møtte rusavhengige i tilfriskning fra sin sykdom. Jeg kom til å tro at jeg kunne lære å leve uten rusmidler. I NA fant jeg troen jeg trengte for å begynne å forandre meg.

På dette tidspunktet hadde jeg sluttet å bruke rusmidler og trodde motvillig at jeg kunne fortsette å holde meg rusfri. Jeg tenkte og følte som en rusavhengig fremdeles. Den eneste forskjellen var at jeg ikke brukte rusmidler. Min personlighet og karakter var den samme som den alltid hadde vært. Alt ved meg forsterket min selvdestruktivitet. Jeg trengte å forandre meg, ellers ville jeg begynne å bruke igjen. Jeg hadde akseptert min egen tilstand, og trodde på at jeg kunne tilfriskne. For å kunne gjøre dette måtte jeg forplikte meg totalt til de åndelige prinsippene i NA-programmet.

Ved hjelp av min sponsor bestemte jeg meg for å overlate mitt liv og min vilje til Gud, slik jeg oppfatter Gud. For meg var dette et vendepunkt. Denne beslutningen krevde kontinuerlig akseptering, en stadig voksende tro, og en daglig forpliktelse til tilfriskning. Beslutningen om å overlate mitt

liv og min vilje til Gud krevde at jeg måtte lære meg selv å kjenne, og aktivt forsøke å forandre mine måter å takle virkeligheten på. Denne forpliktelsen brakte ærlighet inn i livet mitt. Slik virker NA-programmet for meg: Jeg aksepterer min sykdom, utvikler en tro på at programmet kan forandre meg, og forplikter meg til tilfriskningens åndelige prinsipper.

Nå kreves det handling. Hvis jeg ikke forandrer meg, vil jeg få det dårlig og begynne å bruke rusmidler igjen. De handlingene NA-programmet foreslår kan forandre min personlighet og karakter. Jeg foretar en ærlig selvransakelse, og skriver ned hva jeg har gjort og hvordan jeg følte det. Jeg åpner meg fullstendig overfor min Gud og et annet menneske, og deler min hemmeligste frykt, sinne og bitterhet. Ved å gjøre disse tingene har ikke lengre fortiden kontroll over livet mitt, og jeg får frihet til å leve etter de idealer jeg har i dag. Jeg begynner å oppføre meg annerledes, og blir rede til å la Gud forandre meg til den person Han ønsker jeg skal være.

Ved å be om å få fjernet mine feil har jeg begynt å utvikle et brukbart selvilde basert på virkeligheten.

Ved å gjøre opp for det gale jeg har gjort mot andre mennesker, har jeg lært å tilgi meg selv og andre.

Jeg foretar selvransakelse jevnlig og retter opp mine feil så snart som mulig. Min tro og tillit til åndelige prinsipper vokser og utvikler seg kontinuerlig. Jeg gir til andre, jeg deler av meg selv og vårt program, og jeg forsøker å leve etter de prinsippene jeg har lært. Disse Tolv Trinn har gjort det mulig for meg å slutte å bruke, de har fjernet trangten til å bruke, og de har gitt meg en ny måte å leve på.



Narcotics Anonymous®
Anonyme Narkomane

IP N° 14-NR

En rusavhengigs erfaring med akseptering, tro og engasjement

Copyright © 2001 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'Eté
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 1-55776-464-6

Norwegian

6/04

WSO Catalog Item No. NR-3114