

# Hur det fungerar

Om du vill ha vad vi har att erbjuda och är villig att anstränga dig för att få det, så är du redo att ta vissa steg. Det här är de principer som gjorde vårt tillfrisknande möjligt.

- 1 Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.
- 2 Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.
- 3 Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, *som vi uppfattade honom*.
- 4 Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
- 5 Vi erkände för Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
- 6 Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
- 7 Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
- 8 Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
- 9 Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
- 10 Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
- 11 Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *som vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.
- 12 När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

(över)

Det här låter som ett jättearbete och vi kan inte göra alltihop på en gång. Vi blev inte beroende på en dag så kom ihåg – *tag det lugnt.*

Det finns en sak som mer än något annat kan rasera vårt tillfrisknande och det är en attityd av likgiltighet eller intolerans mot andliga principer. Tre av dessa som är oundgängliga är ärlighet, öppet sinne och villighet. Med dessa är vi en bra bit på vår väg.

Vi anser att vårt sätt att närma oss beroendesjukdomen är helt realistiskt, för det terapeutiska värdet av att en beroende hjälper en annan är utan motsvarighet. Vi anser att vårt sätt är praktiskt, för en beroende kan bäst förstå och hjälpa en annan beroende. Vi tror att ju förr vi möter våra problem i vårt samhälle, i vardagslivet, desto snabbare blir vi acceptabla, ansvarsfulla och produktiva medlemmar i det samhället.

Det enda sättet att undvika att återgå till aktivt beroende är att inte ta den där första drogen. Om du är som vi, vet du att en är för mycket och tusen aldrig nog. Vi betonar detta starkt, för vi vet att när vi använder droger i vilken form som helst eller ersätter en med en annan, frigör vi åter igen vårt beroende.

Att se alkohol som annorlunda än andra droger har fått ett stort antal beroende att ta återfall. Innan vi kom till NA betraktade många av oss alkohol för sig, men vi har inte råd att vara oklara på denna punkt. Alkohol är en drog. Vi är människor som har beroendesjukdomen och måste avhålla oss från alla droger för att kunna tillfriskna.