

NARKOTIKA ANONYMA[®]

FEMTE UPPLAGAN



WORLD SERVICE OFFICE, INC.

VAN NUYS, CA, USA 91409

Tolv steg och tolv traditioner
återtryckt för anpassning med tillstånd
av AA World Services, Inc.

Copyright © 1982, 1984, 1987, 1988
Av World Service Office, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

Publicerad 1983. Tredje upplagan 1984.
Fjärde upplagan 1987. Femte upplagan 1988.
Tryckt i Amerikas förenta stater

99 98 97 96 95 94 93 21 20 19 18 17
Katalogisering i publikationsdata från Library of Congress
Narcotics Anonymous ®
Innehåller index.

1. Narcotics Anonymous 2. Narkotikamissbrukare –
Rehabilitering – Förenta staterna – Fallstudier.
1. Narcotics Anonymous, [DNLM: 1. Narcotics Anonymous.
2. Narkotikaberoende – rehabilitering –
personliga berättelser. WM 270 N2235]
HV5825.N28 1987 362.2'9386 86-26640

ISBN 0-912075-02-3 (*Inbunden*)
ISBN 1-55776-025-X (*Häftad*)

Library of Congress Catalog No. 83-70346

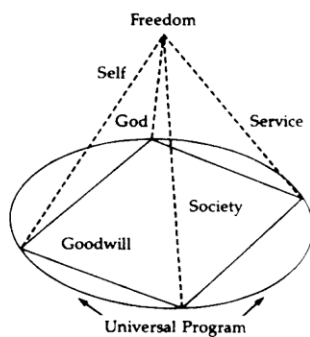
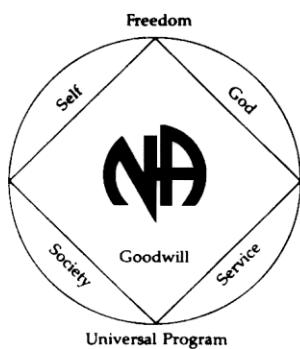


Detta är litteratur som godkänts av NA-konferensen.

Narcotics Anonymous,  och The NA Way är
registrerade varumärken som tillhör World Service Office, Inc.

INNEHÅLL

Vår symbol	v
Förord	vi
Inledning	xv
BOK ETT: NARCOTICS ANONYMOUS	
<i>Kapitel ett</i>	
Vem är missbrukare?	3
<i>Kapitel två</i>	
Vad är Narcotics Anonymous-programmet?	9
<i>Kapitel tre</i>	
Varför är vi här?	13
<i>Kapitel fyra</i>	
Hur det fungerar	17
<i>Kapitel fem</i>	
Vad kan jag göra?	52
<i>Kapitel sex</i>	
De tolv traditionerna inom Narcotics Anonymous	58
<i>Kapitel sju</i>	
Återhämtning och återfall	75
<i>Kapitel åtta</i>	
Vi återhämtar oss	85
<i>Kapitel nio</i>	
Bara för idag – att leva programmet	91



VÅRT SYMBOL

Enkelhet är nyckeln till vårt symbol; det efterliknar enkelheten i vårt gemenskap. Alla möjliga ockulta och esoteriska konnotationer kan hittas i dess enkla konturer, men det som främst finns i gemenskapens sinnen är lättförståeliga betydelser och relationer.

Den yttre cirkeln betecknar ett universellt och totalt program som rymmer alla manifestationer av den återhämtande personen.

Kvadraten, vars linjer är tydligt definierade, är lätt att se och förstå, men det finns andra osynliga delar av symbolen. Den fyrkantiga basen symboliserar god vilja, grunden för både gemenskapen och medlemmarna i vårt samhälle. God vilja exemplifieras bäst i tjänande; rätt tjänande är att ”göra rätt sak av rätt anledning”. När god vilja stöder och motiverar både individen och gemenskapen är vi fullständigt hela och helt fria. Det sista som förloras när friheten återvinns är förmodligen stigmat att vara missbrukare.

Det är de fyra sidorna av pyramiden som reser sig från basen i en tredimensionell figur som representerar jaget, samhället, tjänandet och Gud. Alla stiger upp till frihetens punkt. Alla delar är nära relaterade till behoven och målen hos missbrukaren som söker återhämtning, och till gemenskapens syfte, som är att göra återhämtning tillgänglig för alla. Ju större basen är (när vi växer i enighet i antal och gemenskap), desto bredare blir pyramidens sidor och desto högre blir frihetens punkt.

FÖRORD

"Den fulla frukten av ett kärleksarbete lever i skörden, och den kommer alltid i rätt säsong..."

Materialet till denna bok är hämtat från personliga erfarenheter av missbrukare inom gemenskapen Narcotics Anonymous. Denna grundtext är baserad på en översikt som härrör från vår "vita bok", Narcotics Anonymous. De första åtta kapitlen är baserade på rubrikerna i den vita boken och har samma titel. Ett nionde kapitel har lagts till, Just for Today, samt ett tionde kapitel, More Will Be Revealed. Nedan följer en kort historik över boken.

Narcotics Anonymous bildades i juli 1953, och det första mötet hölls i södra Kalifornien. Gemenskapen växte ojämnt men spred sig snabbt till olika delar av USA. Redan från början var det uppenbart att det behövdes en bok om återhämtning för att stärka gemenskapen. Den vita boken, Narcotics Anonymous, publicerades 1962. Gemenskapen hade dock fortfarande liten struktur, och 1960-talet var en period av kamp. Medlemskapet växte snabbt under en tid och började sedan minska. Behovet av en mer specifik inriktning var uppenbart. N.A. visade sin mognad 1972, när ett World Service Office (WSO) öppnades i Los Angeles. WSO har gett gemenskapen den enighet och målmedvetenhet som behövdes.

Öppnandet av WSO gav stabilitet åt gemenskapens tillväxt. Idag finns det återhämtande missbrukare i tusentals möten över hela USA och i många andra länder. Idag tjänar

World Service Office verkligen en världsomspännande gemenskap.

Narcotics Anonymous har länge insett behovet av en komplett grundtext om missbruk – en bok om missbrukare, skriven av missbrukare och för missbrukare.

Detta arbete stärktes efter bildandet av WSO med publiceringen av The N.A. Tree, en broschyr om servicearbete. Denna broschyr var gemenskapens ursprungliga servicemanual. Den har följts av efterföljande och mer omfattande volymer, och nu N.A. Service Manual. Manualen beskrev en servicestruktur som inkluderade en

World Service Conference (WSC). WSC inkluderade i sin tur en litteraturkommitté med stöd från WSO, flera medlemmar av styrelsen och konferensen, och arbetet inleddes.

När efterfrågan på litteratur, särskilt en omfattande text, blev mer utbredd, utvecklades WSC:s litteraturkommitté. I oktober 1979 hölls den första världslitteraturkonferensen i Wichita, Kansas, följt av konferenser i Lincoln, Nebraska; Memphis, Tennessee; Santa Monica, Kalifornien; Warren, Ohio; och Miami, Florida.

WSC:s litteraturunderkommitté har, genom konferenser och individuellt arbete, samlat in hundratals sidor material från medlemmar och grupper inom hela gemenskapen. Detta material har omsorgsfullt katalogiserats, redigerats, sammanställts, delats upp och sammanställts på nytt. Dussintals områdes- och regionrepresentanter som arbetar med litteraturkommittén har ägnat tusentals arbetstimmar åt att ta fram det verk som presenteras här. Men ännu viktigare är att dessa medlemmar samvetsgrant har strävat

efter att säkerställa en text som speglar ”gruppens samvete”.

I enlighet med anonymitetens anda anser vi, WSC:s litteraturunderkommitté, att det är lämpligt att uttrycka vår särskilda tacksamhet och uppskattning till gemenskapen som helhet, särskilt de många som bidragit med material till boken. Vi anser att denna bok är en syntes av gemenskapens kollektiva gruppsamvete och att varje enskild idé som lämnats in ingår i verket i någon form.

Denna volym är avsedd som en lärobok för alla missbrukare som söker återhämtning. Som missbrukare känner vi till missbrukets smärta, men vi känner också till den glädje vi har funnit i återhämtningen inom gemenskapen Narcotics Anonymous. Vi tror att tiden är kommen att dela vår återhämtning, i skriftlig form, med alla som önskar det vi har funnit. Passande nog är denna bok avsedd att informera alla missbrukare:

BARA FÖR IDAG BEHÖVER DU ALDRIG ANVÄNDA IGEN!

Därför

Med tacksamhet för vår återhämtning tillägnar vi vår N.A.-bok till vår Högre Makt. Genom att utveckla en medveten kontakt med Gud behöver ingen missbrukare som söker återhämtning dö utan att ha fått chansen att hitta ett bättre sätt att leva.

Vi förblir trogna tjänare i tacksamhet och kärleksfull tjänst,

LITTERATURUNDERKOMMITTÉN

VÄRLDSERVICEKONFERENSEN
NARCOTICS ANONYMOUS

Vi kan inte förändra missbrukarens eller missbrukets natur. Vi kan hjälpa till att förändra den gamla lögnen

”En gång missbrukare, alltid missbrukare”, genom att sträva efter att göra återhämtningen mer tillgänglig. Gud, hjälp oss att komma ihåg denna skillnad.

INLEDNING

Denna bok är en samling erfarenheter från Narcotics Anonymous. Vi välkomnar dig att läsa denna text och hoppas att du väljer att dela med oss det nya liv som vi har funnit. Vi har inte på något sätt funnit ett botemedel mot missbruk. Vi erbjuder endast en beprövad plan för daglig återhämtning.

I N.A. följer vi ett program som är anpassat från Anonyma Alkoholister. Mer än en miljon människor har återhämtat sig i A.A., de flesta av dem lika hopplöst beroende av alkohol som vi var av droger. Vi är tacksamma mot A.A.-gemenskapen för att de visat oss vägen till ett nytt liv.

De tolv stegen i Narcotics Anonymous, som är anpassade från AA, är grunden för vårt återhämtningsprogram. Vi har bara breddat deras perspektiv. Vi följer samma väg med ett enda undantag: vår identifikation som missbrukare är allomfattande när det gäller alla humörförändrande, sinnesförändrande substanser. Alkoholism är ett för begränsat begrepp för oss; vårt problem är inte en specifik substans, det är en sjukdom som kallas missbruk. Vi tror att vi som gemenskap har vägledts av ett högre medvetande och är tacksamma för den riktning som har gjort det möjligt för oss att bygga vidare på ett beprövat återhämtningsprogram.

Vi kommer till Narcotics Anonymous på olika sätt och tror att vår gemensamma nämnare är att vi inte lyckades komma till rätta med vårt missbruk. På grund av den

mångfald av missbrukare som finns inom vår gemenskap, närmar vi oss lösningen i denna bok i allmänna termer. Vi ber att vi har varit noggranna och grundliga i vår sökande, så att varje missbrukare som läser denna bok kan finna det hopp som vi har funnit.

Baserat på vår erfarenhet tror vi att alla missbrukare, inklusive potentiella missbrukare, lider av en obotlig sjukdom i kropp, sinne och själ (). Vi befann oss i ett hopplöst dilemma, vars lösning är av andlig natur. Därför kommer denna bok att behandla andliga frågor.

Vi är inte en religiös organisation. Vårt program är en uppsättning andliga principer genom vilka vi återhämtar oss från ett till synes hopplöst tillstånd i sinne och kropp. Under hela arbetet med denna bok har vi bett:

*”GUD, ge oss kunskap så att vi kan skriva i
enlighet med Dina gudomliga bud. Ingjut i oss en
känsla av Ditt syfte. Gör oss till tjänare av Din
vilja och ge oss en självlöshet som gör att detta
verkligen kan vara Ditt verk, inte vårt – så att
ingen missbrukare, någonstans, behöver dö av
missbrukets fasor.”*

Allt som sker inom ramen för NA:s service måste motiveras av önskan att på ett mer framgångsrikt sätt förmedla budskapet om återhämtning till missbrukaren som fortfarande lider. Det var av denna anledning som vi påbörjade detta arbete. Vi måste alltid komma ihåg att vi som enskilda medlemmar, grupper och servicekommittéer

inte konkurrerar med varandra och aldrig bör göra det. Vi arbetar både var för sig och tillsammans för att hjälpa nykomlingen och för vårt gemensamma bästa. Vi har lärt oss den smärtsamma läxan att interna stridigheter lamslår vår gemenskap; de hindrar oss från att tillhandahålla de tjänster som är nödvändiga för tillväxt.

Vår förhoppning är att denna bok ska hjälpa den lidande missbrukaren att hitta den lösning som vi har hittat. Vårt mål är att förbli rena, bara för idag, och att förmedla budskapet om återhämtning.

BOK ETT

NARCOTICS ANONYMOUS®

Många böcker har skrivits om missbrukets natur. Denna bok handlar främst om återhämtningens natur. Om du är missbrukare och har hittat denna bok, ge dig själv en chans och läs den!

KAPITEL ETT

VEM ÄR NARKOMAN?

De flesta av oss behöver inte fundera två gånger på den frågan. VI VET! Hela vårt liv och vårt tänkande kretsade kring droger i en eller annan form – att skaffa, använda och hitta sätt och medel för att få mer. Vi levde för att använda och använde för att leva. En missbrukare är helt enkelt en man eller kvinna vars liv styrs av droger. Vi är människor som är i greppet av en fortlöpande och progressiv sjukdom vars slut alltid är detsamma: fängelse, institutioner och död.

De av oss som har hittat programmet Narcotics Anonymous behöver inte fundera två gånger på frågan: Vem är missbrukare? Vi vet! Följande är vår erfarenhet.

Som missbrukare är vi människor vars användning av alla sinnesförändrande, humörförändrande substanser orsakar problem i alla delar av livet. Missbruk är en sjukdom som innebär mer än bara användning av droger. Vissa av oss tror att vår sjukdom fanns långt innan vi använde droger för första gången.

De flesta av oss ansåg oss inte vara missbrukare innan vi kom till Narcotics Anonymous-programmet. Den information vi hade tillgång till kom från felinformerade människor. Så länge vi kunde sluta använda ett tag trodde vi att vi var okej. Vi tittade på att sluta, inte på att använda. Allteftersom vårt missbruk fortskred tänkte vi mindre och

mindre på att sluta. Först i desperation frågade vi oss: ”Kan det vara drogerna?”

Vi valde inte att bli missbrukare. Vi lider av en sjukdom som yttrar sig på ett antisocialt sätt och som gör det svårt att upptäcka, diagnostisera och behandla.

Vår sjukdom isolerade oss från andra människor, utom när vi skaffade, använde och letade efter sätt att få tag på mer. Fientliga, förbittrade, självcentrerade och egoistiska stängde vi ute omvärlden. Allt som inte var helt bekant blev främmande och farligt. Vår värld krympte och isolering blev vårt liv. Vi använde för att överleva. Det var det enda sättet att leva som vi kände till.

Vissa av oss använde, missbrukade och misshandlade droger och betraktade ändå inte oss själva som missbrukare. Genom allt detta fortsatte vi att intala oss själva: ”Jag klarar det.” Våra missuppfattningar om missbrukets natur inkluderade visioner om våld, gatubrottslighet, smutsiga nålar och fängelse.

När vårt missbruk behandlades som ett brott eller en moralisk brist blev vi rebelliska och drevs ännu djupare in i isolering. Vissa rus var underbara, men till slut speglade de saker vi var tvungna att göra för att fortsätta använda desperation. Vi var fångade i vår sjukdoms grepp. Vi tvingades överleva på alla sätt vi kunde. Vi manipulerade människor och försökte kontrollera allt omkring oss. Vi ljög, stal, bedrog och sålde oss själva. Vi var tvungna att få tag på droger, oavsett kostnaden. Misslyckanden och rädsla började invadera våra liv.

En aspekt av vårt missbruk var vår oförmåga att hantera livet på livets villkor. Vi provade droger och kombinationer av droger för att klara av en till synes fientlig värld. Vi drömde om att hitta en magisk formel som skulle lösa vårt ultimata problem – oss själva. Faktum var att vi inte kunde använda några sinnesförändrande eller humörförändrande substanser, inklusive marijuana och alkohol, med framgång. Drogerna fick oss inte längre att må bra.

Ibland var vi defensiva när det gällde vårt missbruk och rättfärdigade vår rätt att använda droger, särskilt när vi hade lagliga recept. Vi var stolta över det ibland olagliga och ofta bisarra beteende som kännetecknade vårt missbruk. Vi ”glömde” de gånger då vi satt ensamma och var uppfyllda av rädsla och självmedlidande. Vi hamnade i ett mönster av selektivt tänkande. Vi mindes bara de goda drogupplevelserna. Vi rättfärdigade och rationaliserade de saker vi gjorde för att inte bli sjuka eller galna. Vi ignorerade de tillfällen då livet verkade vara en mardröm. Vi undvek verkligheten i vårt missbruk.

Högre mentala och emotionella funktioner, såsom samvete och förmågan att älska, påverkades kraftigt av vårt drogmissbruk. Våra livsfärdigheter reducerades till djurisk nivå. Vår anda var bruten. Förmågan att känna oss mänskliga var förlorad. Detta verkar extremt, men många av oss har befunnit oss i detta sinnestillstånd.

Vi letade ständigt efter svaret – den person, plats eller sak som skulle göra allt bra igen. Vi saknade förmågan att hantera vardagen. Allteftersom vårt missbruk fortskred hamnade många av oss på institutioner.

Dessa erfarenheter visade att det var något fel i våra liv. Vi ville ha en enkel utväg. Vissa av oss tänkte på självmord. Våra försök var oftast svaga och bidrog bara till våra känslor av värdelöshet. Vi var fångade i illusionen av ”tänk om”, ”om bara” och ”bara en gång till”. När vi sökte hjälp var det bara för att slippa smärtan.

Vi hade återfått god fysisk hälsa många gånger, bara för att förlora den genom att börja använda igen. Vår historia visar att det är omöjligt för oss att använda droger framgångsrikt. Oavsett hur väl vi verkar ha kontroll, så får droganvändningen oss alltid på knä.

Liksom andra obotliga sjukdomar kan missbruk stoppas. Vi är överens om att det inte är något skamligt med att vara beroende av , förutsatt att vi ärligt accepterar vårt dilemma och vidtar positiva åtgärder. Vi är villiga att utan förbehåll erkänna att vi är allergiska mot droger. Sunt förnuft säger oss att det vore vansinnigt att återvända till källan till vår allergi. Vår erfarenhet visar att medicin inte kan bota vår sjukdom.

Även om fysisk och mental tolerans spelar en roll, krävs det inte någon längre tids användning för att många droger ska utlösa allergiska reaktioner. Det är vår reaktion på droger som gör oss beroende, inte hur mycket vi använder.

Många av oss trodde inte att vi hade ett problem med droger förrän drogerna tog slut. Även när andra sa till oss att vi hade ett problem var vi övertygade om att vi hade rätt och att världen hade fel. Vi använde denna övertygelse för att rättfärdiga vårt självförstörande beteende. Vi utvecklade en syn som gjorde det möjligt för oss att fortsätta med vårt

missbruk utan att bry oss om vårt eget eller andras välbefinnande. Vi började känna att drogerna dödade oss långt innan vi kunde erkänna det för någon annan. Vi märkte att om vi försökte sluta använda drogerna, så kunde vi inte. Vi misstänkte att vi hade förlorat kontrollen över drogerna och inte hade någon kraft att sluta.

Vissa saker följde när vi fortsatte att använda droger. Vi vände oss vid ett sinnestillstånd som är vanligt bland missbrukare. Vi glömde hur det var innan vi började använda droger; vi glömde sociala konventioner. Vi fick konstiga vanor och manér. Vi glömde hur man arbetar; vi glömde hur man leker; vi glömde hur man uttrycker sig och hur man visar omtanke om andra. Vi glömde hur man känner.

När vi använde levde vi i en annan värld. Vi upplevde bara periodiska skakningar av verklighet eller självmedvetenhet. Det verkade som om vi var minst två personer istället för en, Dr Jekyll och Mr Hyde. Vi sprang runt och försökte få ordning på våra liv innan nästa rus. Ibland lyckades vi mycket bra, men senare blev det mindre viktigt och mer omöjligt. Till slut dog Dr Jekyll och Mr Hyde tog över.

Var och en av oss har några saker som vi aldrig gjorde. Vi kan inte låta dessa saker bli ursäkter för att använda igen. Vissa av oss känner oss ensamma på grund av skillnader mellan oss och andra medlemmar. Denna känsla gör det svårt att ge upp gamla kontakter och gamla vanor.

Vi har alla olika tolerans för smärta. Vissa missbrukare behövde gå längre än andra. Vissa av oss insåg att vi hade

fått nog när vi insåg att vi blev höga för ofta och att det påverkade vårt dagliga liv.

Till en början använde vi på ett sätt som verkade socialt eller åtminstone kontrollerbart. Vi hade få indikationer på den katastrof som framtiden hade i beredskap för oss. Vid någon tidpunkt blev vårt bruk okontrollerbart och antisocialt. Detta började när allt gick bra och vi befann oss i situationer som gjorde det möjligt för oss att använda ofta. Detta var vanligtvis slutet på de goda tiderna. Vi kanske försökte att minska, ersätta eller till och med sluta använda, men vi gick från ett tillstånd av drogad framgång och välbefinnande till fullständig andlig, mental och emotionell konkurs. Denna nedgång varierar från missbrukare till missbrukare. Oavsett om det sker på några år eller dagar, går det bara utför. De av oss som inte dör av sjukdomen hamnar i fängelse, på mentalsjukhus eller blir helt demoraliserade när sjukdomen fortskrider.

Drogerna hade gett oss en känsla av att vi kunde hantera vilken situation som helst. Vi insåg dock att droganvändningen i stor utsträckning var ansvarig för några av våra värsta situationer. Vissa av oss kanske tillbringar resten av våra liv i fängelse för ett drogrelaterat brott.

Vi var tvungna att nå botten innan vi var villiga att sluta. Vi blev äntligen motiverade att söka hjälp i det senare skedet av vårt missbruk. Då var det lättare för oss att se den a förstörelsen, katastrofen och illusionen i vårt missbruk. Det var svårare att förneka vårt missbruk när problemen stirrade oss i ansiktet.

Vissa av oss såg först missbrukets effekter på de människor som stod oss närmast. Vi var mycket beroende av dem för att klara oss igenom livet. Vi kände oss arga, besvikna och sårade när de hittade andra intressen, vänner och nära och kära. Vi ångrade det förflutna, fruktade framtiden och var inte särskilt begeistrade över nutiden. Efter år av sökande var vi mer olyckliga och mindre tillfredsställda än när allt började.

Vårt missbruk gjorde oss till slavar. Vi var fångar i våra egna sinnen och dömda av vår egen skuld. Vi gav upp hoppet om att någonsin kunna sluta använda droger. Våra försök att hålla oss rena misslyckades alltid, vilket orsakade oss smärta och elände.

Som missbrukare har vi en obotlig sjukdom som kallas missbruk. Sjukdomen är kronisk, progressiv och dödlig. Men det är en behandlingsbar sjukdom. Vi anser att varje individ måste svara på frågan: "Är jag missbrukare?" Hur vi fick sjukdomen är inte av omedelbar betydelse för oss. Vi är intresserade av att bli friska.

Vi börjar behandla vårt missbruk genom att inte använda droger. Många av oss sökte svar men lyckades inte hitta någon fungerande lösning förrän vi fann varandra. När vi väl identifierar oss som missbrukare blir det möjligt att få hjälp. Vi kan se lite av oss själva i varje missbrukare och se lite av dem i oss. Denna insikt gör att vi kan hjälpa varandra. Vår framtid verkade hopplös tills vi fann rena missbrukare som var villiga att dela med sig till oss. Förnekandet av vårt missbruk höll oss sjuka, men vårt ärliga erkännande av missbruket gjorde det möjligt för oss

att sluta använda droger. Människorna i Narcotics Anonymous berättade för oss att de var återhämtande missbrukare som hade lärt sig att leva utan droger. Om de kunde göra det, kunde vi också.

De enda alternativen till återhämtning är fängelse, institutioner, förfall och död. Tyvärr får vår sjukdom oss att förneka vårt missbruk. Om du är missbrukare kan du hitta en ny livsstil genom N.A.-programmet. Vi har blivit mycket tacksamma under vår återhämtning. Genom att vara nyktra och genom att arbeta med Narcotics Anonymous tolv steg har våra liv blivit meningsfulla.

Vi inser att vi aldrig blir botade och att vi bär på sjukdomen inom oss resten av våra liv. Vi har en sjukdom, men vi återhämtar oss. Varje dag får vi en ny chans. Vi är övertygade om att det bara finns ett sätt för oss att leva, och det är N.A.-sättet.

KAPITEL TVÅ

VAD ÄR NARCOTICS ANONYMOUS PROGRAM?

N.A. är en ideell gemenskap eller förening för män och kvinnor för vilka droger har blivit ett stort problem. Vi är återhämtande missbrukare som träffas regelbundet för att hjälpa varandra att förbli drogfria. Detta är ett program för fullständig avhållsamhet från alla droger. Det finns bara ett krav för medlemskap, nämligen önskan att sluta använda droger. Vi föreslår att du har ett öppet sinne och ger dig själv en chans. Vårt program är en uppsättning principer som är så enkelt formulerade att vi kan följa dem i vårt dagliga liv. Det viktigaste med dem är att de fungerar.

Det finns inga förpliktelser kopplade till N.A. Vi är inte anslutna till några andra organisationer, vi har inga inträdesavgifter eller medlemsavgifter, inga löften att skriva under, inga löften att ge till någon. Vi har inga kopplingar till några politiska, religiösa eller brottsbekämpande grupper och står inte under någon övervakning. Vem som helst kan gå med, oavsett ålder, ras, sexuell identitet, trosuppfattning, religion eller brist på religion.

Vi är inte intresserade av vad eller hur mycket du har använt eller vilka dina kontakter var, vad du har gjort i

det förflutna, hur mycket eller hur lite du har, utan bara av vad du vill göra åt ditt problem och hur vi kan hjälpa dig. Nykomlingen är den viktigaste personen på varje möte, eftersom vi bara kan behålla det vi har genom att ge bort det. Vi har lärt oss av vår gruppupplevelse att de som fortsätter att komma till våra möten regelbundet förblir rena.

Narcotics Anonymous är en gemenskap av män och kvinnor som lär sig att leva utan droger. Vi är en ideell förening och har inga medlemsavgifter eller andra avgifter. Var och en av oss har betalat priset för medlemskapet. Vi har betalat för rätten att återhämta oss med vår smärta.

Vi är missbrukare som mot alla odds överlever och träffas regelbundet. Vi lyssnar på ärliga berättelser och lyssnar på våra medlemmars historier för att få budskapet om återhämtning. Vi inser att det antligen finns hopp för oss.

Vi använder de verktyg som har fungerat för andra missbrukare som har lärt sig att leva utan droger i N.A. De tolv stegen är positiva verktyg som gör vår återhämtning möjlig. Vårt främsta syfte är att förbli rena och att förmedla budskapet till missbrukare som fortfarande lider. Vi förenas av vårt gemensamma problem med missbruk. Genom att träffas, prata och hjälpa andra missbrukare kan vi förbli rena. Nykomlingen är den viktigaste personen på varje möte, eftersom vi bara kan behålla det vi har genom att ge bort det. Narcotics Anonymous har många års erfarenhet av bokstavligen hundratusentals missbrukare. Denna förstahandserfarenhet av alla faser av sjukdom och

återhämtning har ett oöverträffat terapeutiskt värde. Vi är här för att fritt dela med oss till alla missbrukare som vill återhämta sig.

Vårt budskap om återhämtning bygger på vår erfarenhet. Innan vi kom till gemenskapen utmattade vi oss själva genom att försöka använda droger framgångsrikt och undra vad det var för fel på oss. Efter att vi kom till N.A. fann vi oss bland en mycket speciell grupp människor som har lidit som vi och hittat återhämtning. I deras erfarenheter, som de delade med sig av fritt, fann vi hopp för oss själva. Om programmet fungerade för dem, skulle det fungera för oss.

Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta använda droger. Vi har sett programmet fungera för alla missbrukare som ärligt och uppriktigt vill sluta. Vi behöver inte vara rena när vi kommer hit, men efter det första mötet föreslår vi att nykomlingar fortsätter att komma tillbaka och kommer tillbaka rena. Vi behöver inte vänta på en överdos eller ett fängelsestraff för att få hjälp från Narcotics Anonymous. Missbruk är inte ett hopplöst tillstånd från vilket det inte finns någon återhämtning.

Vi träffar missbrukare som vi själva som är rena. Vi ser, lyssnar och inser att de har hittat ett sätt att leva och njuta av livet utan droger. Vi behöver inte nöja oss med begränsningarna från det förflutna. Vi kan granska och ompröva våra gamla idéer. Vi kan ständigt förbättra våra gamla idéer eller ersätta dem med nya. Vi är män och kvinnor som har upptäckt och erkänt att vi är maktlösa över vårt missbruk. När vi använder droger förlorar vi. När vi upptäckte att vi inte kunde leva med eller utan droger sökte

vi hjälp genom N.A. istället för att förlänga vårt lidande. Programmet gör underverk i våra liv. Vi blir andra människor. Att arbeta med stegen och upprätthålla vår abstinens ger oss en daglig resnit från våra självpåtagna livstidsstraff. Vi blir fria att leva.

Vi vill att vår återhämningsplats ska vara en säker plats, fri från yttre påverkan. För att skydda gemenskapen insisterar vi på att inga droger eller tillbehör tas med till något möte.

Vi känner oss helt fria att uttrycka oss inom gemenskapen, eftersom brottsbekämpande myndigheter inte är inblandade. Våra möten präglas av empati. I enlighet med principerna för återhämtning försöker vi att inte döma, stereotypisera eller moralisera över varandra. Vi rekryteras inte och medlemskapet kostar ingenting. N.A. erbjuder inte rådgivning eller socialtjänster.

Våra möten är en process av identifiering, hopp och delande. N.A.:s hjärta slår när två missbrukare delar sin återhämtning. Det vi gör blir verkligt för oss när vi delar det. Detta sker i större skala i våra regelbundna möten. Ett möte äger rum när två eller flera missbrukare samlas för att hjälpa varandra att förbli rena.

I början av mötet läser vi N.A.-litteratur som är tillgänglig för alla. Vissa möten har talare, ämnesdiskussioner eller båda. Stängda möten är för missbrukare eller de som tror att de kan ha ett drogproblem. Öppna möten välkomnar alla som vill uppleva vår gemenskap. Återhämningsatmosfären skyddas av våra tolv traditioner. Vi är helt självförsörjande genom frivilliga

bidrag från våra medlemmar. Oavsett var mötet äger rum förblir vi oberoende. Mötena erbjuder en plats att vara tillsammans med andra missbrukare. Allt vi behöver är två missbrukare som bryr sig om varandra och delar med sig för att ett möte ska kunna äga rum.

Vi låter nya idéer flöda in i oss. Vi ställer frågor. Vi delar med oss av vad vi har lärt oss om att leva utan droger. Även om principerna i de tolv stegen kan verka främmande för oss till en början, är det viktigaste med dem att de fungerar. Vårt program är ett sätt att leva. Vi lär oss värdet av andliga principer som överlåtelse, ödmjukhet och tjänande genom att läsa NA-litteraturen, gå på möten och arbeta med stegen. Vi upptäcker att våra liv stadigt förbättras om vi håller oss borta från sinnesförändrande, humörpåverkande kemikalier och arbetar med de tolv stegen för att upprätthålla vår återhämtning. Att leva efter detta program ger oss en relation med en kraft som är större än oss själva, korrigerar brister och leder oss till att hjälpa andra. När vi har gjort fel lär programmet oss förlåtelsens anda.

Många böcker har skrivits om missbrukets natur. Denna bok handlar om naturen hos ett återhämtningsprogram som bygger på öppenhet och delaktighet. Om du är missbrukare och har hittat denna bok, ge dig själv en chans och läs

KAPITEL TRE

VARFÖR ÄR VI HÄR?

Innan vi kom till N.A. kunde vi inte hantera våra egna liv. Vi kunde inte leva och njuta av livet som andra människor gör. Vi behövde något annorlunda och trodde att vi hade hittat det i droger. Vi satte droganvändningen före våra familjers, våra fruars, mäns och barns välbefinnande. Vi behövde droger till varje pris. Vi gjorde många människor stor skada, men mest av allt skadade vi oss själva. Genom vår oförmåga att ta personligt ansvar skapade vi faktiskt våra egna problem. Vi verkade oförmögna att möta livet på dess egna villkor.

De flesta av oss insåg att vi i vårt missbruk långsamt begick självmord, men missbruket är en så listig fiende till livet att vi hade förlorat förmågan att göra något åt det. Många av oss hamnade i fängelse eller sökte hjälp genom medicin, religion och psykiatri. Ingen av dessa metoder var tillräcklig för oss. Vår sjukdom återkom alltid eller fortsatte att utvecklas tills vi i desperation sökte hjälp hos varandra i Narcotics Anonymous.

Efter att ha kommit till N.A. insåg vi att vi var sjuka människor. Vi led av en sjukdom som det inte finns något känt botemedel mot. Den kan dock

stoppas vid någon tidpunkt, och då är återhämtning möjlig.

Vi är missbrukare som söker tillfrisknande. Vi använde droger för att dölja våra känslor och gjorde vad som helst för att få tag på droger. Många av oss vaknade sjuka, oförmögna att ta oss till jobbet, eller gick till jobbet drogade. Många av oss stal för att finansiera vårt missbruk. Vi sårade dem vi älskade. Vi gjorde alla dessa saker och intalade oss själva att ”jag klarar det”. Vi letade efter en utväg. Vi kunde inte möta livet på livets villkor. I början var det roligt att använda droger. För oss blev det en vana och till slut var det nödvändigt för att överleva. Vi insåg inte hur sjukdomen utvecklades. Vi fortsatte på den destruktiva vägen, omedvetna om vart den ledde oss. Vi var missbrukare utan att veta om det. Genom drogerna försökte vi undvika verkligheten, smärtan och eländet. När drogerna slutat verka insåg vi att vi fortfarande hade samma problem, och att de blev värre. Vi sökte lindring genom att använda droger om och om igen – mer droger, oftare.

Vi sökte hjälp men fann ingen. Ofta förstod läkarna inte vårt dilemma. De försökte hjälpa oss genom att ge oss medicin. Våra män, fruar och nära och kära gav oss vad de hade och tömde sig själva i hopp om att vi skulle sluta använda eller bli bättre. Vi försökte ersätta ett drog med ett annat, men det förlängde bara vår smärta. Vi försökte begränsa vårt bruk till sociala mängder utan framgång. Det finns inget sådant som en social missbrukare. Vissa av oss sökte svar genom kyrkor, religioner eller sekter. Vissa sökte

bot genom geografisk förändring. Vi skyllde våra problem på vår omgivning och våra livssituationer. Detta försök att bota våra problem genom att flytta gav oss en möjlighet att utnyttja nya människor. Vissa av oss sökte bekräftelse genom sex eller genom att byta vänner. Detta bekräftelsessökande beteende förde oss ännu längre in i vårt missbruk. Vissa av oss försökte med äktenskap, skilsmässa eller övergivande. Oavsett vad vi försökte kunde vi inte fly från vår sjukdom.

Vi nådde en punkt i våra liv där vi kände oss som ett hopplöst fall. Vi hade föga värde för familj, vänner eller på jobbet. Många av oss var arbetslösa och oanställbara. Alla former av framgång var skrämmande och främmande. Vi visste inte vad vi skulle göra. Allteftersom självföraktet växte behövde vi använda mer och mer för att dölja våra känslor. Vi var trötta på smärta och problem. Vi var rädda och flydde från rädslan. Oavsett hur långt vi flydde bar vi alltid rädslan med oss. Vi var hopplösa, värdelösa och förlorade. Misslyckande hade blivit vårt sätt att leva och självkänslan var obefintlig. Det kanske mest smärtsamma av allt var desperationen. Isolering och förnekelse av vårt missbruk fick oss att fortsätta på denna nedåtgående väg. Allt hopp om att bli bättre försvann. Hjälpplöshet, tomhet och rädsla blev vårt sätt att leva. Vi var fullständiga misslyckanden. Det vi verkligen behövde var en personlighetsförändring. Det blev nödvändigt att förändra våra självförstörande livsmönster. När vi ljög, bedrog eller stal förnedrade vi oss själva i våra egna ögon. Vi hade fått nog av självförstörelse. Vi upplevde vår maktlöshet. När

ingenting lindrade vår paranoia och rädsla nådde vi botten och blev redo att be om hjälp.

Vi letade efter ett svar när vi nådde ut och fann Narcotics Anonymous. Vi kom till vårt första N.A.-möte i nederlag och visste inte vad vi kunde förvänta oss. Efter att ha suttit i ett möte, eller flera möten, började vi känna att människor brydde sig och var villiga att hjälpa. Även om våra sinnen sa oss att vi aldrig skulle klara det, gav människorna i gemenskapen oss hopp genom att insistera på att vi kunde återhämta oss. Vi upptäckte att oavsett våra tidigare tankar eller handlingar hade andra känt och gjort samma sak. Omgivna av andra missbrukare insåg vi att vi inte var ensamma längre. Återhämtning är vad som händer på våra möten. Våra liv står på spel. Vi upptäckte att programmet fungerar när vi sätter återhämtningen i första rummet. Vi ställdes inför tre oroande insikter:

1. Vi är maktlösa över missbruket och våra liv är ohanterliga.
2. Även om vi inte är ansvariga för vår sjukdom, är vi ansvariga för vår återhämtning.
3. Vi kan inte längre skylla på människor, platser och saker för vårt missbruk. Vi måste möta våra problem och våra känslor.

Det ultimata vapnet för återhämtning är den återhämtande missbrukaren. Vi koncentrerar oss på återhämtning och känslor, inte på vad vi har gjort i det förflutna. Gamla vänner, platser och idéer är ofta ett hot

mot vår återhämtning. Vi måste byta lekkamrater, lekplatser och leksaker.

När vi inser att vi inte klarar oss utan droger börjar vissa av oss omedelbart uppleva depression, ångest, fientlighet och bitterhet. Små frustrationer, mindre motgångar och ensamhet får oss ofta att känna att vi inte blir bättre. Vi inser att vi lider av en sjukdom, inte ett moraliskt dilemma. Vi var kritiskt sjuka, inte hopplöst dåliga. Vår sjukdom kan bara stoppas genom avhållsamhet.

Idag upplever vi en hel rad olika känslor. Innan vi kom till gemenskapen kände vi oss antingen upprymda eller deprimerade. Vår negativa självkänsla har ersatts av en positiv omtanke om andra. Svar ges och problem löses. Det är en stor gåva att känna sig mänsklig igen.

Vilken förändring från hur vi brukade vara! Vi vet att N.A.-programmet fungerar. Programmet övertygade oss om att vi behövde förändra oss själva, istället för att försöka förändra människorna och situationerna omkring oss. Vi upptäckte nya möjligheter. Vi fann en känsla av självkänsla. Vi lärde oss självrespekt. Detta är ett program för lärande. Genom att arbeta med stegen kommer vi att acceptera en högre makts vilja. Acceptans leder till återhämtning. Vi förlorar vår rädsla för det okända. Vi blir fria.

KAPITEL Fyra

HUR DET FUNGERAR

Om du vill ha det vi har att erbjuda och är villig att anstränga dig för att få det, då är du redo att ta vissa steg. Det här är de principer som gjorde vår återhämtning möjlig.

- 1. Vi erkände att vi var maktlösa över vårt missbruk, att våra liv hade blivit ohanterliga.*
- 2. Vi kom att tro att en kraft större än oss själva kunde återställa vår mentala hälsa.*
- 3. Vi fattade ett beslut att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, så som vi förstod Honom.*
- 4. Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.*
- 5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta naturen av våra fel.*
- 6. Vi var helt redo att låta Gud ta bort alla dessa karaktärsbrister.*
- 7. Vi bad honom ödmjukt att ta bort våra brister.*
- 8. Vi gjorde en lista över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.*
- 9. Vi gjorde direkt upprättelse till dessa människor där det var möjligt, utom när det skulle skada dem eller andra.*
- 10. Vi fortsatte att göra personlig inventering och när vi hade fel erkände vi det omedelbart.*

11. *Vi försökte genom bön och meditation förbättra vår medvetna kontakt med Gud, så som vi förstod Honom, och bad endast om kunskap om Hans vilja för oss och kraften att genomföra den.*
12. *Efter att ha upplevt ett andligt uppvaknande som ett resultat av dessa steg försökte vi förmedla detta budskap till missbrukare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.*

Det låter som en stor uppgift, och vi kan inte göra allt på en gång. Vi blev inte missbrukare på en dag, så kom ihåg – ta det lugnt.

Det finns en sak som mer än något annat kommer att hindra oss i vår återhämtning, och det är en likgiltig eller intolerant inställning till andliga principer. Tre av dessa som är oundgängliga är ärlighet, öppenhet och vilja. Med dessa är vi på god väg.

Vi anser att vår inställning till missbrukssjukdomen är helt realistisk, eftersom det terapeutiska värdet av att en missbrukare hjälper en annan är oöverträffat. Vi anser att vår metod är praktisk, eftersom en missbrukare bäst kan förstå och hjälpa en annan missbrukare. Vi tror att ju tidigare vi konfronterar våra problem i samhället, i vardagen, desto snabbare blir vi accepterade, ansvarsfulla och produktiva medlemmar av det samhället.

Det enda sättet att undvika att återfalla i aktiv missbruk är att inte ta den första drogen. Om du är som vi vet du att en är för mycket och tusen aldrig nog. Vi lägger stor vikt vid detta, för vi vet att när

vi använder droger i någon form, eller ersätter en med en annan, släpper vi loss vårt missbruk på nytt.

Att betrakta alkohol som något annat än andra droger har fått många missbrukare att återfalla. Innan vi kom till N.A. betraktade många av oss alkohol separat, men vi har inte råd att vara förvirrade om detta. Alkohol är en drog. Vi är människor med missbrukssjukdomen som måste avstå från alla droger för att kunna återhämta oss.

Här är några av de frågor vi har ställt oss: Är vi säkra på att vi vill sluta använda? Förstår vi att vi inte har någon verklig kontroll över droger? Inser vi att det i längden inte var vi som använde drogerna – utan drogerna som använde oss? Har fängelser och institutioner tagit över kontrollen över våra liv vid olika tillfällen? Accepterar vi fullt ut det faktum att alla våra försök att sluta använda eller kontrollera vårt bruk har misslyckats? Vet vi att vårt missbruk förändrade oss till någon vi inte ville vara: oärliga, bedrägliga, egenmäktiga människor i konflikt med oss själva och våra medmänniskor? Tror vi verkligen att vi har misslyckats som drogmissbrukare?

När vi missbrukade blev verkligheten så smärtsam att glömska var att föredra. Vi försökte hindra andra människor från att få veta om vår smärta. Vi isolerade oss och levde i fängelser som vi byggt med ensamhet. Genom denna desperation sökte vi hjälp hos Narcotics Anonymous. När vi kommer till N.A. är vi fysiskt, mentalt och andligt

bankrutt. Vi har lidit så länge att vi är villiga att göra vad som helst för att förbli rena.

Vårt enda hopp är att leva efter exemplet från dem som har stått inför samma dilemma som vi och hittat en väg ut. Oavsett vem vi är, var vi kommer ifrån eller vad vi har gjort, accepteras vi i N.A. Vårt missbruk ger oss en gemensam grund för att förstå varandra.

Efter att ha deltagit i några möten börjar vi känna att vi äntligen hör hemma någonstans. Det är på dessa möten som vi introduceras till Narcotics Anonymous tolv steg. Vi lär oss att arbeta med stegen i den ordning de är skrivna och att använda dem dagligen. Stegen är vår lösning. De är vårt överlevnadskit. De är vårt försvar mot missbruk, som är en dödlig sjukdom. Våra steg är de principer som gör vår återhämtning möjlig.

STEG ETT

"Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt missbruk, att våra liv hade blivit ohanterliga."

Det spelar ingen roll vad eller hur mycket vi använde. I Narcotics Anonymous måste det att hålla sig ren komma först. Vi inser att vi inte kan använda droger och leva. När vi erkänner vår maktlöshet och vår oförmåga att hantera våra egna liv öppnar vi dörren till återhämtning. Ingen kunde övertyga oss om att vi var missbrukare. Det är ett erkännande som vi måste göra för oss själva. När vissa av oss tvivlar ställer vi oss själva denna fråga: "Kan jag kontrollera mitt bruk av någon form av sinnes- eller humörförändrande kemikalier?"

De flesta missbrukare inser att kontroll är omöjligt så fort det föreslås. Oavsett resultatet inser vi att vi inte kan kontrollera vårt bruk under någon längre tid.

Detta tyder tydligt på att en missbrukare inte har någon kontroll över droger. Maktlöshet innebär att använda droger mot vår vilja. Om vi inte kan sluta använda, hur kan vi då säga till oss själva att vi har kontroll? Oförmågan att sluta använda, även med den största viljestyrkan och den mest uppriktiga önskan, är vad vi menar när vi säger: ”Vi har absolut inget val.” Men vi har ett val efter att vi slutat försöka rättfärdiga vårt bruk.

Vi hamnade inte i denna gemenskap fyllda av kärlek, ärlighet, öppenhet eller vilja. Vi nådde en punkt där vi inte längre kunde fortsätta använda på grund av fysisk, mental och andlig smärta. När vi var slagna blev vi villiga.

Vår oförmåga att kontrollera vårt drogmissbruk är ett symptom på missbrukssjukdomen. Vi är maktlösa inte bara över drogerna, utan också över vårt missbruk. Vi måste erkänna detta faktum för att kunna återhämta oss. Missbruk är en fysisk, psykisk och andlig sjukdom som påverkar alla delar av våra liv.

Den fysiska aspekten av vår sjukdom är det tvångsmässiga missbruket: oförmågan att sluta använda droger när vi väl har börjat. Den mentala aspekten av vår sjukdom är besattheten, eller den överväldigande lusten att använda droger, även när vi förstör våra liv. Den andliga delen av vår sjukdom är vår totala självupptagenhet. Vi kände att vi kunde sluta när vi ville, trots alla bevis på motsatsen. Förnekelse, ersättning, rationalisering,

rättfärdigande, misstro mot andra, skuldkänslor, skam, försummelse, förnedring, isolering och förlust av kontroll är alla resultat av vår sjukdom. Vår sjukdom är progressiv, obotlig och dödlig. De flesta av oss känner lättnad över att få veta att vi har en sjukdom istället för en moralisk brist.

Vi är inte ansvariga för vår sjukdom, men vi är ansvariga för vår återhämtning. De flesta av oss försökte sluta på egen hand, men vi kunde inte leva med eller utan droger. Till slut insåg vi att vi var maktlösa inför vårt missbruk.

Många av oss försökte sluta använda droger med ren viljestyrka. Detta var en tillfällig lösning. Vi insåg att viljestyrka ensamt inte skulle fungera på lång sikt. Vi försökte otaliga andra botemedel – psykiatriker, sjukhus, rehabiliteringshem, älskare, nya städer, nya jobb. Allt vi försökte misslyckades. Vi började inse att vi hade rationaliserat de mest upprörande slags nonsens för att rättfärdiga det kaos vi hade skapat i våra liv med droger.

Tills vi släpper våra reservationer, oavsett vilka de är, är grunden för vår återhämtning i fara. Reservationer berövar oss de fördelar som detta program har att erbjuda. Genom att befria oss från alla reservationer ger vi upp. Först då, och end , kan vi få hjälp att återhämta oss från missbrukssjukdomen.

Nu är frågan: ”Om vi är maktlösa, hur kan Narcotics Anonymous hjälpa oss?” Vi börjar med att be om hjälp. Grunden för vårt program är erkännandet att vi, på egen hand, inte har någon makt över missbruket. När vi kan acceptera detta faktum har vi fullbordat den första delen av

steg ett. Ett andra erkännande måste göras innan vår grund är fullständig.

Om vi stannar här kommer vi bara att känna till halva sanningen. Vi är mästare på att manipulera sanningen. Å ena sidan säger vi: ”Ja, jag är maktlösa över mitt missbruk”, och å andra sidan: ”När jag får ordning på mitt liv kan jag hantera droger.” Sådana tankar och handlingar ledde oss tillbaka till aktivt missbruk.

Det föll oss aldrig in att fråga: ”Om vi inte kan kontrollera vårt missbruk, hur kan vi då kontrollera våra liv?” Vi mådde dåligt utan droger, och våra liv var ohanterliga.

Arbetslöshet, försummelse och förstörelse ses lätt som kännetecknen för ett ohanterligt liv. Våra familjer är i allmänhet besvikna, förbryllade och förvirrade över våra handlingar och överger eller förskjuter oss ofta. Att få ett jobb, bli socialt accepterad och återförenas med våra familjer gör inte våra liv hanterbara. Social acceptans är inte detsamma som återhämtning.

Vi har insett att vi inte hade något annat val än att helt ändra vårt gamla sätt att tänka eller återgå till missbruket. När vi gör vårt bästa fungerar det för oss, precis som det har fungerat för andra. När vi inte längre kunde stå ut med vårt gamla sätt att leva började vi förändras. Från och med det ögonblicket började vi inse att varje drogfri dag är en framgångsrik dag, oavsett vad som händer. Att ge upp innebär att man inte behöver kämpa längre. Vi accepterar vårt missbruk och livet som det är. Vi blir villiga att göra

vad som helst för att förbli nyktra, även saker vi inte gillar att göra.

Innan vi tog steg ett var vi fulla av rädsla och tvivel. Vid den tidpunkten kände många av oss oss vilsna och förvirrade. Vi kände oss annorlunda. När vi arbetade med detta steg bekräftade vi vår kapitulation inför N.A.:s principer. Först efter kapitulationen kan vi övervinna missbrukets alienering. Hjälp för missbrukare börjar först när vi kan erkänna fullständig nederlag. Detta kan vara skrämmande, men det är grunden på vilken vi bygger våra liv.

Steg ett innebär att vi inte behöver använda, och det är en stor frihet. Det tog ett tag för vissa av oss att inse att våra liv hade blivit ohanterliga. För andra var det enda som var klart att deras liv var ohanterliga. Vi visste i våra hjärtan att drogerna hade makten att förvandla oss till någon vi inte ville vara.

Genom att vara rena och arbeta med detta steg befrias vi från våra bojor. Men inget av stegen fungerar genom magi. Vi säger inte bara orden i detta steg, vi lär oss att leva efter dem. Vi ser själva att programmet har något att erbjuda oss.

Vi har hittat hopp. Vi kan lära oss att fungera i den värld vi lever i. Vi kan hitta mening och syfte i livet och räddas från galenskap, fördärv och död.

När vi erkänner vår maktlöshet och oförmåga att hantera våra egna liv öppnar vi dörren för en kraft större än oss själva som kan hjälpa oss. Det är inte var vi var som räknas, utan vart vi är på väg.

STEG TVÅ

”Vi kom att tro att en kraft större än oss själva kunde återställa vår mentala hälsa.”

Det andra steget är nödvändigt om vi vill uppnå en varaktig återhämtning. Det första steget lämnar oss med ett behov av att tro på något som kan hjälpa oss med vår maktlöshet, värdelöshet och hjälplöshet.

Det första steget har lämnat ett tomrum i våra liv. Vi behöver hitta något som kan fylla det tomrummet. Det är syftet med det andra steget.

Vissa av oss tog inte detta steg på allvar från början; vi passerade det med minimal oro, bara för att upptäcka att de följande stegen inte fungerade förrän vi hade arbetat med steg två. Även när vi erkände att vi behövde hjälp med vårt drogproblem, ville många av oss inte erkänna behovet av tro och förnuft.

Vi har en sjukdom: progressiv, obotlig och dödlig. På ett eller annat sätt gick vi ut och köpte vår undergång på avbetalning! Alla vi, från knarkaren som snor handväskor till den söta lilla gamla damen som besöker två eller tre läkare för att få lagliga recept, har en sak gemensamt: vi söker vår undergång en påse i taget, några piller i taget eller en flaska i taget tills vi dör. Detta är åtminstone en del av galenskapen i missbruk. Priset kan verka högre för missbrukaren som prostituerar sig för en dos än för missbrukaren som bara ljuger för en läkare. I slutändan betalar båda för sin sjukdom med sina liv. Galenskap är att upprepa samma misstag och förvänta sig olika resultat.

Många av oss inser när vi kommer till programmet att vi har återgått till missbruket gång på gång, trots att vi visste att vi förstörde våra liv. Galenskap är att använda droger dag efter dag med vetskapen om att det bara leder till fysisk och psykisk förstörelse. Den mest uppenbara galenskapen i missbrukssjukdomen är besattheten av att använda droger.

Ställ dig själv denna fråga: Tror jag att det vore galet att gå fram till någon och säga: ”Kan jag få en hjärtattack eller en dödlig olycka, tack?” Om du håller med om att denna skulle vara galet, borde du inte ha några problem med det andra steget.

I det här programmet är det första vi gör att sluta använda droger. Vid denna punkt börjar vi känna smärtan av att leva utan droger eller något som kan ersätta dem. Smärtan tvingar oss att söka en kraft större än oss själva som kan lindra vår besatthet av att använda droger.

Processen att börja tro är likartad för de flesta missbrukare. De flesta av oss saknade en fungerande relation till en högre makt. Vi börjar utveckla denna relation genom att helt enkelt erkänna möjligheten att det finns en kraft som är större än oss själva. De flesta av oss har inga problem med att erkänna att missbruket hade blivit en destruktiv kraft i våra liv. Våra bästa ansträngningar resulterade i ännu större förstörelse och förtvivlan. Vid någon punkt insåg vi att vi behövde hjälp av någon kraft som var större än vårt missbruk. Vår förståelse av en högre makt är upp till oss. Ingen kommer att bestämma åt oss. Vi kan kalla den gruppen, programmet eller Gud. De enda riktlinjer som föreslås är att denna kraft ska vara

kärleksfull, omtänksam och större än oss själva. Vi behöver inte vara religiösa för att acceptera denna idé. Poängen är att vi öppnar våra sinnen för att tro. Vi kan ha svårt med detta, men genom att hålla ett öppet sinne hittar vi förr eller senare den hjälp vi behöver.

Vi pratade och lyssnade på andra. Vi såg andra människor återhämta sig, och de berättade för oss vad som fungerade för dem. Vi började se bevis på en kraft som inte kunde förklaras fullt ut. Konfronterade med dessa bevis började vi acceptera existensen av en kraft som är större än oss själva. Vi kan använda denna kraft långt innan vi förstår den.

När vi ser tillfälligheter och mirakel hända i våra liv, blir acceptansen till förtroende. Vi börjar känna oss trygga med vår högre makt som en källa till styrka. När vi lär oss att lita på denna kraft, börjar vi övervinna vår rädsla för livet.

Processen att börja tro återställer vår mentala hälsa. Kraften att agera kommer från denna tro. Vi måste acceptera detta steg för att påbörja vägen till återhämtning. När vår tro har vuxit är vi redo för steg tre.

STEG TRE

”Vi fattade ett beslut att överlämna vår vilja och våra liv till Guds vård, så som vi förstod Honom.”

Som missbrukare överlämnade vi många gånger vår vilja och våra liv till en destruktiv kraft. Vår vilja och våra liv kontrollerades av droger. Vi var fångade av vårt behov av den omedelbara tillfredsställelse som drogerna gav oss. Under den tiden dominerades hela vårt väsen – kropp, sinne

och själ – av droger. Under en tid var det njutbart, men sedan började euforin avta och vi såg missbrukets fula sida. Vi upptäckte att ju högre drogerna tog oss, desto lägre förde de oss. Vi stod inför två val: antingen lida av abstinensbesvär eller ta mer droger.

För oss alla kom dagen då det inte längre fanns något val; vi var tvungna att använda droger. Efter att ha överlämnat vår vilja och våra liv till vårt missbruk sökte vi i ren desperation efter en annan väg. I Narcotics Anonymous beslutar vi att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, så som vi förstår Honom. Detta är ett stort steg. Vi behöver inte vara religiösa; vem som helst kan ta detta steg. Allt som krävs är vilja. Det enda som är viktigt är att vi öppnar dörren för en kraft som är större än oss själva.

Vår uppfattning om Gud kommer inte från dogmer utan från vad vi tror på och vad som fungerar för oss. Många av oss förstår Gud som helt enkelt den kraft som håller oss rena. Rätten till en Gud enligt din egen förståelse är total och utan några förbehåll. Eftersom vi har denna rättighet är det nödvändigt att vara ärlig om vår tro om vi ska kunna växa andligt.

Vi upptäckte att allt vi behövde göra var att försöka. När vi gjorde vårt bästa fungerade programmet för oss, precis som det har fungerat för otaliga andra. Det tredje steget säger inte: ”Vi överlämnade vår vilja och våra liv till Guds vård.” Det säger: ”Vi fattade ett beslut att överlämna vår vilja och våra liv till Guds vård, så som vi förstod Honom.” Vi fattade beslutet; det fattades inte åt oss av drogerna, våra familjer, en övervakare, domare, terapeut eller läkare. Vi

fattade det! För första gången sedan den första rusupplevelsen har vi fattat ett beslut för oss själva.

Ordet beslut innebär handling. Detta beslut baseras på tro. Vi behöver bara tro att det mirakel som vi ser i livet hos rena missbrukare kan hända alla missbrukare som har en önskan att förändras. Vi inser helt enkelt att det finns en kraft för andlig tillväxt som kan hjälpa oss att bli mer toleranta, tålmodiga och användbara när det gäller att hjälpa andra. Många av oss har sagt: ”Ta min vilja och mitt liv. Vägled mig i min återhämtning. Visa mig hur jag ska leva.” Lättnaden i att ”släppa taget och låta Gud ta över” hjälper oss att utveckla ett liv som är värt att leva.

Att överlämna sig till vår Högre Makt blir lättare med daglig övning. När vi ärligt försöker, fungerar det. Många av oss börjar dagen med en enkel begäran om vägledning från vår Högre Makt.

Även om vi vet att ”överlämnandet” fungerar, kan vi ändå ta tillbaka vår vilja och vårt liv. Vi kan till och med bli arga för att Gud tillåter det. Ibland under vår återhämtning är beslutet att be om Guds hjälp vår största källa till styrka och mod. Vi kan inte fatta detta beslut tillräckligt ofta. Vi överlämnar oss tyst och låter den Gud vi förstår ta hand om oss.

Till en början snurrade våra huvuden av frågor: ”Vad kommer att hända när jag överlämnar mitt liv? Kommer jag att bli ’perfekt’?” Vi kanske har varit mer realistiska än så. Några av oss var tvungna att vända sig till en erfaren N.A.-medlem och fråga: ”Hur var det för dig?” Svaret varierar från medlem till medlem. De flesta av oss känner

att öppenhet, villighet och överlämnande är nycklarna till detta steg.

Vi har överlämnat vår vilja och våra liv till en kraft större än oss själva. Om vi är grundliga och uppriktiga kommer vi att märka en förändring till det bättre. Våra rädslor minskar och tron börjar växa när vi lär oss den sanna innebörden av överlåtelse. Vi kämpar inte längre mot rädsla, ilska, skuld känslor, självmedlidande eller depression. Vi inser att den kraft som förde oss till detta program fortfarande är med oss och kommer att fortsätta att vägleda oss om vi tillåter det. Vi börjar långsamt förlora den förlamande rädslan för hopplöshet. Beviset för detta steg visas i vårt sätt att leva.

Vi har kommit att njuta av att leva rent och vill ha mer av det goda som N.A.-gemenskapen har att erbjuda oss. Vi vet nu att vi inte kan pausa i vårt andliga program; vi vill ha allt vi kan få.

Vi är nu redo för vår första ärliga självutvärdering och vi börjar med steg fyra.

STEG Fyra

"Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva."

Syftet med en grundlig och orädd moralisk inventering är att reda ut förvirringen och motsägelserna i våra liv, så att vi kan ta reda på vilka vi verkligen är. Vi påbörjar ett nytt sätt att leva och behöver bli av med de bördor och fällor som kontrollerade oss och hindrade vår utveckling.

När vi närmar oss detta steg är de flesta av oss rädda för att det finns ett monster inom oss som, om det släpps fri, kommer att förstöra oss. Denna rädsla kan få oss att skjuta upp vår inventering eller till och med hindra oss från att ta detta avgörande steg överhuvudtaget. Vi har upptäckt att rädsla är en brist på tro, och vi har hittat en kärleksfull, personlig Gud som vi kan vända oss till. Vi behöver inte längre vara rädda.

Vi har varit experter på självbedrägeri och rationalisering. Genom att skriva vår inventering kan vi övervinna dessa hinder. En skriftlig inventering kommer att låsa upp delar av vårt undermedvetna som förblir dolda när vi bara tänker på eller pratar om vilka vi är. När allt väl är nedskrivet på papper är det mycket lättare att se och mycket svårare att förneka vår sanna natur. Ärlig självbedömning är en av nycklarna till vårt nya sätt att leva.

Låt oss inse det: när vi missbrukade var vi inte ärliga mot oss själva. Vi blir ärliga mot oss själva när vi erkänner att missbruket har besegrat oss och att vi behöver hjälp. Det tog lång tid att erkänna att vi var besegrade. Vi upptäckte att vi inte återhämtar oss fysiskt, mentalt eller andligt över en natt. Steg fyra hjälper oss på vägen mot vår återhämtning. De flesta av oss upptäcker att vi varken var så hemska eller så underbara som vi trodde. Vi blir förvånade över att upptäcka att vi har bra sidor i vår inventering. Alla som har varit med i programmet en tid och har arbetat med detta steg kommer att berätta att det fjärde steget var en vändpunkt i deras liv.

Vissa av oss gör misstaget att närma oss det fjärde steget som om det vore en bekännelse av hur hemska vi är – vilka dåliga människor vi har varit. I denna nya livsstil kan en våg av emotionell sorg vara farlig. Det är inte syftet med det fjärde steget. Vi försöker befria oss från att leva i gamla, meningslösa mönster. Vi tar det fjärde steget för att växa och för att få styrka och insikt. Vi kan närma oss det fjärde steget på flera olika sätt.

För att ha tro och mod att skriva en orädd inventering är steg ett, två och tre nödvändiga förberedelser. Det är tillrådligt att vi går igenom de tre första stegen med en sponsor innan vi börjar. Vi blir bekväma med vår förståelse av dessa steg. Vi tillåter oss själva att känna oss nöjda med det vi gör. Vi har kämpat länge och inte kommit någonstans. Nu börjar vi det fjärde steget och släpper taget om rädslan. Vi skriver helt enkelt ner det på papper, efter bästa förmåga.

Vi måste göra upp med det förflutna, inte hålla fast vid det. Vi vill se vårt förflutna i ögonen, se det för vad det verkligen var och släppa det så att vi kan leva idag. För de flesta av oss har det förflutna varit ett spöke i garderoben. Vi har varit rädda för att öppna garderoben av rädsla för vad spöket kan göra mot oss. Vi behöver inte se på det förflutna ensamma. Vår vilja och våra liv är nu i händerna på vår Högre Makt.

Att skriva en grundlig och ärlig inventering verkade omöjligt. Det var det också, så länge vi agerade på egen hand. Vi tar några lugna stunder innan vi skriver och ber om styrkan att vara orädda och grundliga.

I steg fyra börjar vi komma i kontakt med oss själva. Vi skriver om våra skulder, såsom skuldkänslor, skam, ånger, självmedlidande, bitterhet, ilska, depression, frustration, förvirring, ensamhet, ångest, svek, hopplöshet, misslyckande, rädsla och förnekelse.

Vi skriver om de saker som stör oss här och nu. Vi har en tendens att tänka negativt, så att skriva ner det på papper ger oss en chans att se mer positivt på det som händer.

Vi måste också ta hänsyn till våra tillgångar om vi ska få en korrekt och fullständig bild av oss själva. Detta är mycket svårt för de flesta av oss, eftersom det är svårt att acceptera att vi har goda egenskaper. Men vi har alla tillgångar, många av dem nyupptäckta i programmet, såsom att vara ren, öppenhet, gudskännedom, ärlighet mot andra, acceptans, positiv handling, delaktighet, vilja, mod, tro, omtanke, tacksamhet, vänlighet och generositet. Våra inventeringar innehåller också oftast material om relationer.

Vi granskar vårt tidigare beteende och vårt nuvarande beteende för att se vad vi vill behålla och vad vi vill göra oss av med. Ingen tvingar oss att ge upp vårt elände. Detta steg har rykte om sig att vara svårt, men i själva verket är det ganska enkelt.

Vi skriver vår inventering utan att ta hänsyn till det femte steget. Vi arbetar med steg fyra som om det inte fanns något steg fem. Vi kan skriva ensamma eller i närheten av andra människor; det som känns mest bekvämt för den som skriver är bra. Vi kan skriva så långt eller så kort som behövs. Någon med erfarenhet kan hjälpa till. Det viktiga är att skriva en moralisk inventering. Om ordet

moral stör oss kan vi kalla det en positiv/negativ inventering.

Det enda sättet att skriva en inventering är att skriva den! Att tänka på en inventering, prata om den eller teoretisera om den kommer inte att få den skriven. Vi sätter oss ner med en anteckningsbok, ber om vägledning, tar upp pennan och börjar skriva. Allt vi tänker på är material för inventeringen. När vi inser hur lite vi har att förlora och hur mycket vi har att vinna, börjar vi detta steg. En grundläggande tumregel är att vi kan skriva för lite, men aldrig för mycket. Inventeringen kommer att passa individen. Kanske verkar detta svårt eller smärtsamt. Det kan verka omöjligt. Vi kanske är rädda för att kontakten med våra känslor kommer att utlösa en överväldigande kedjereaktion av smärta och panik. Vi kanske känner för att undvika en inventering på grund av rädsla för att misslyckas. När vi ignorerar våra känslor blir spänningen för stor för oss. Rädslan för en överhängande undergång är så stor att den överskuggar vår rädsla för att misslyckas.

En inventering blir en lättnad, eftersom smärtan av att göra den är mindre än smärtan av att inte göra den. Vi lär oss att smärta kan vara en motiverande faktor i återhämtningen. Därför blir det oundvikligt att möta den. Varje ämne på stegmötena verkar handla om fjärde steget eller att göra en daglig inventering. Genom inventeringen kan vi hantera alla saker som kan byggas upp. Ju mer vi lever vårt program, desto mer verkar Gud sätta oss i situationer där problem kommer upp till ytan. När problem kommer upp till ytan skriver vi om dem. Vi börjar njuta av

vår återhämtning, eftersom vi har ett sätt att lösa skam, skuld eller bitterhet.

Den stress som en gång var instängd i oss släpps fri. Att skriva lyfter locket från vår tryckkokare. Vi bestämmer om vi vill servera det, sätta tillbaka locket eller kasta bort det. Vi behöver inte längre koka i det.

Vi sätter oss ner med papper och penna och ber om Guds hjälp att avslöja de brister som orsakar smärta och lidande. Vi ber om mod att vara orädda och grundliga och att denna inventering må hjälpa oss att bringa ordning i våra liv. När vi ber och agerar går det alltid bättre för oss. Vi kommer inte att bli perfekta. Om vi var perfekta skulle vi inte vara människor. Det viktiga är att vi gör vårt bästa. Vi använder de verktyg som står till vårt förfogande och utvecklar förmågan att överleva våra känslor. Vi vill inte förlora något av det vi har vunnit; vi vill fortsätta i programmet. Vår erfarenhet är att oavsett hur noggrann och grundlig en inventering är, har den ingen varaktig effekt om den inte omedelbart följs av ett lika grundligt femte steg.

STEG FEM

”Vi erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta naturen av våra fel.”

Det femte steget är nyckeln till frihet. Det gör det möjligt för oss att leva rent i nuet. Att dela med oss av våra felaktigheters exakta natur gör oss fria att leva. Efter att ha tagit ett grundligt fjärde steg hanterar vi innehållet i vår inventering. Vi får höra att om vi behåller dessa brister

inom oss, kommer de att leda oss tillbaka till missbruket. Att hålla fast vid vårt förflutna skulle så småningom göra oss sjuka och hindra oss från att ta del av vårt nya sätt att leva. Om vi inte är ärliga när vi tar ett femte steg, kommer vi att få samma negativa resultat som oärligheten gav oss i det förflutna.

Steg fem föreslår att vi erkänner för Gud, för oss själva och för en annan människa den exakta naturen av våra fel. Vi tittade på våra fel, undersökte våra beteendemönster och började se de djupare aspekterna av vår sjukdom. Nu sitter vi med en annan person och delar vår inventering högt.

Vår högre makt kommer att vara med oss under vårt femte steg. Vi kommer att få hjälp och vara fria att möta oss själva och en annan människa. Det verkade onödigt att erkänna den exakta naturen av våra fel inför vår högre makt. ”Gud vet redan det där”, rationaliserade vi. Även om han redan vet, måste erkännandet komma från våra egna läppar för att vara verkligt effektivt. Steg fem är inte bara en uppläsning av steg fyra.

I årtal undvek vi att se oss själva som vi verkligen var. Vi skämdes för oss själva och kände oss isolerade från resten av världen. Nu när vi har fångat den skamliga delen av vårt förflutna kan vi sopa bort den ur våra liv om vi konfronterar och erkänner den. Det vore tragiskt att skriva ner allt och sedan stoppa det i en byrålåda. Dessa brister växer i mörkret och dör i ljuset när de blottläggs.

Innan vi kom till Narcotics Anonymous kände vi att ingen kunde förstå de saker vi hade gjort. Vi fruktade att om vi någonsin avslöjade oss själva som vi var, skulle vi säkert bli avvisade. De flesta missbrukare känner sig

obekväma med detta. Vi inser att vi har varit orealistiska när vi har känt så. Våra medlemmar förstår oss.

Vi måste noga välja den person som ska få höra vårt femte steg. Vi måste se till att de vet vad vi gör och varför vi gör det. Även om det inte finns några fasta regler för vem vi väljer, är det viktigt att vi litar på personen. Endast fullständigt förtroende för personens integritet och diskretion kan göra oss villiga att vara grundliga i detta steg. Vissa av oss tar vårt femte steg med en helt främmande person, medan andra känner sig mer bekväma med att välja en medlem i Narcotics Anonymous. Vi vet att en annan missbrukare är mindre benägen att döma oss med illvilja eller missförstånd.

När vi väl har gjort vårt val och är ensamma med den personen, fortsätter vi med deras uppmuntran. Vi vill vara bestämda, ärliga och grundliga, medvetna om att detta är en fråga om liv och död.

Vissa av oss har försökt dölja delar av vårt förflutna i ett försök att hitta ett enklare sätt att hantera våra inre känslor. Vi kanske tror att vi har gjort tillräckligt genom att skriva om vårt förflutna. Vi har inte råd att göra detta misstag. Detta steg kommer att avslöja våra motiv och våra handlingar. Vi kan inte förvänta oss att dessa saker ska avslöja sig själva. Vår förlägenhet övervinns så småningom och vi kan undvika framtida skuldkänslor.

Vi skjuter inte upp saker. Vi måste vara exakta. Vi vill berätta den enkla sanningen, rakt på sak, så snabbt som möjligt. Det finns alltid en risk att vi överdriver våra fel. Det är lika farligt att minimera eller rationalisera vår roll i

tidigare situationer. När allt kommer omkring vill vi fortfarande framstå i god dager.

Missbrukare tenderar att leva hemliga liv. Under många år dolde vi vår låga självkänsla genom att gömma oss bakom falska bilder som vi hoppades skulle lura andra. Tyvärr lurade vi oss själva mer än någon annan. Även om vi ofta verkade attraktiva och självsäkra på utsidan, gömde vi i själva verket en skakig, osäker person på insidan. Maskerna måste bort. Vi delar med oss av vår inventering så som den är skriven, utan att utelämna något. Vi fortsätter att närma oss detta steg med ärlighet och grundlighet tills vi är färdiga. Det är en stor lättnad att bli av med alla våra hemligheter och dela bördan av vårt förflutna.

När vi delar detta steg brukar lyssnaren också dela med sig av sin historia. Vi upptäcker att vi inte är unika. Genom vår förtroignes acceptans ser vi att vi kan accepteras precis som vi är.

Vi kommer kanske aldrig att kunna minnas alla våra tidigare misstag. Vi gör dock vårt bästa och anstränger oss så mycket vi kan. Vi börjar uppleva verkliga personliga känslor av andlig natur. Där vi tidigare hade andliga teorier börjar vi nu vakna till andlig verklighet. Denna inledande granskning av oss själva avslöjar vanligtvis vissa beteendemönster som vi inte särskilt gillar. Men genom att möta dessa mönster och ta upp dem öppet blir det möjligt för oss att hantera dem på ett konstruktivt sätt. Vi kan inte göra dessa förändringar på egen hand. Vi behöver hjälp av Gud, som vi förstår Honom, och gemenskapen Narcotics Anonymous.

STEG SEX

"Vi var helt redo att låta Gud ta bort alla dessa karaktärsbrister."

Varför be om något innan vi är redo för det? Det skulle vara att be om problem. Så många gånger har missbrukare sökt belöningen för hårt arbete utan att ha gjort jobbet. Vilja är det vi strävar efter i steg sex. Hur uppriktigt vi arbetar med detta steg kommer att stå i proportion till vår önskan om förändring.

Vill vi verkligen bli av med vårt agg, vår ilska, vår rädsla? Många av oss klamrar oss fast vid våra rädslor, tvivel, självförakt eller hat eftersom det finns en viss förvriden trygghet i välbekant smärta. Det verkar säkrare att omfamna det vi känner till än att släppa taget om det för det okända.

Att släppa taget om karaktärsbrister bör göras beslutsamt. Vi lider eftersom deras krav försvagar oss. Där vi tidigare var stolta, inser vi nu att vi inte kan komma undan med arrogans. Om vi inte är ödmjuka, blir vi förödmjukade. Om vi är giriga, inser vi att vi aldrig blir nöjda. Innan vi tog steg fyra och fem kunde vi hänge oss åt rädsla, ilska, oärlighet eller självömkan. Nu fördunklar njutningen av dessa karaktärsbrister vår förmåga att tänka logiskt. Själviskhet blir en outhärdlig, destruktiv kedja som binder oss till våra dåliga vanor. Våra brister dränerar oss på all vår tid och energi.

Vi granskar inventeringen i steg fyra och ser tydligt vad dessa brister gör med våra liv. Vi börjar längta efter att bli fria från dessa brister. Vi ber eller blir på annat sätt villiga,

redo och kapabla att låta Gud ta bort dessa destruktiva egenskaper. Vi behöver en personlighetsförändring om vi ska kunna förbli rena. Vi vill förändras.

Vi bör närma oss gamla brister med ett öppet sinne. Vi är medvetna om dem, men ändå gör vi samma misstag och är oförmögna att bryta de dåliga vanorna. Vi vänder oss till gemenskapen för att få det liv vi önskar oss. Vi frågar våra vänner: "Har du släppt taget?" Nästan utan undantag är svaret: "Ja, så gott jag kan." När vi ser hur våra brister finns i våra liv och accepterar dem, kan vi släppa taget om dem och gå vidare med vårt nya liv. Vi lär oss att vi växer när vi gör nya misstag istället för att upprepa gamla.

När vi arbetar med steg sex är det viktigt att komma ihåg att vi är människor och inte bör ställa orealistiska förväntningar på oss själva. Detta är ett steg av vilja. Vilja är den andliga principen i steg sex. Steg sex hjälper oss att gå i en andlig riktning. Eftersom vi är människor kommer vi att avvika från kursen.

Rebellion är en karaktärsbrist som förstör för oss här. Vi behöver inte förlora tron när vi blir rebelliska. Rebellion kan leda till likgiltighet eller intolerans, vilket kan övervinnas genom ihärdiga ansträngningar. Vi fortsätter att be om vilja. Vi kan tvivla på att Gud kommer att finna det lämpligt att befria oss eller att något kommer att gå fel. Vi frågar en annan medlem som säger: "Du är precis där du ska vara." Vi förnyar vår beredskap att få våra brister borttagna. Vi överlämnar oss till de enkla förslag som programmet erbjuder oss. Även om vi inte är helt redo, är vi på väg i rätt riktning.

Så småningom ersätter tro, ödmjukhet och acceptans stolthet och uppror. Vi lär känna oss själva. Vi upptäcker att vi växer till ett moget medvetande. Vi börjar må bättre när viljan växer till hopp. Kanske ser vi för första gången en vision av vårt nya liv. Med detta i sikte omsätter vi vår vilja i handling genom att gå vidare till steg sju.

STEG SJU

”Vi bad Honom ödmjukt att ta bort våra brister.”

Karaktärsbrister eller brister är de saker som orsakar smärta och elände i våra liv. Om de bidrog till vår hälsa och lycka skulle vi inte ha hamnat i ett sådant desperat tillstånd. Vi var tvungna att bli redo att låta Gud, som vi förstod Honom, ta bort dessa brister.

Efter att ha beslutat att vi vill att Gud ska befria oss från de onödiga eller destruktiva aspekterna av vår personlighet, har vi kommit fram till det sjunde steget. Vi kunde inte hantera livets prövningar helt på egen hand. Det var först när vi hade ställt till det ordentligt i våra liv som vi insåg att vi inte kunde klara det själva. Genom att erkänna detta uppnådde vi en glimt av ödmjukhet. Detta är den viktigaste ingrediensen i steg sju. Ödmjukhet är ett resultat av att vara ärlig mot sig själv. Vi har övat oss i att vara ärliga sedan steg ett. Vi accepterade vårt missbruk och vår maktlöshet. Vi fann en styrka bortom oss själva och lärde oss att lita på den. Vi granskade våra liv och upptäckte vilka vi verkligen är. Att vara verkligt ödmjuk är att acceptera och ärligt försöka vara sig själv. Ingen av oss är helt god eller helt

ond. Vi är människor som har tillgångar och skulder. Viktigast av allt är att vi är människor.

Ödmjukhet är lika viktigt för att förbli ren som mat och vatten är för att förbli vid liv. När vårt missbruk fortskred ägnade vi vår energi åt att tillfredsställa våra materiella begär. Alla andra behov var utom räckhåll för oss. Vi ville alltid tillfredsställa våra grundläggande begär.

Det sjunde steget är ett handlingssteg, och det är dags att be Gud om hjälp och lättnad. Vi måste förstå att vårt sätt att tänka inte är det enda sättet; andra människor kan ge oss vägledning. När någon påpekar en brist kan vår första reaktion vara att gå i defensiv. Vi måste inse att vi inte är perfekta. Det finns alltid utrymme för utveckling. Om vi verkligen vill bli fria måste vi ta till oss synpunkter från andra missbrukare. Om de brister vi upptäcker är verkliga och vi har en chans att bli av med dem, kommer vi säkert att uppleva en känsla av välbefinnande.

Vissa kommer att vilja falla på knä för detta steg. Vissa kommer att vara mycket tysta, och andra kommer att göra en stor känslomässig ansträngning för att visa intensiv vilja. Ordet ödmjukhet är lämpligt eftersom vi närmar oss denna kraft som är större än oss själva för att be om friheten att leva utan begränsningarna från våra tidigare sätt. Många av oss är villiga att arbeta med detta steg utan förbehåll, på ren blind tro, eftersom vi är trötta på vad vi har gjort och hur vi känner oss. Vad som än fungerar, går vi hela vägen.

Detta är vår väg till andlig tillväxt. Vi förändras varje dag. Vi drar oss gradvis och försiktigt ur isoleringen och ensamheten i missbruket och in i livets huvudfåra. Denna

tillväxt är inte resultatet av önskningar, utan av handling och bön. Huvudsyftet med steg sju är att komma ut ur oss själva och sträva efter att uppnå vår högre makts vilja.

Om vi är slarviga och misslyckas med att förstå den andliga innebörden av detta steg kan vi få svårigheter och väcka gamla problem. En fara är att vara för hård mot oss själva.

Att dela med andra missbrukare i återhämtning hjälper oss att undvika att bli sjukligt allvarliga om oss själva. Att acceptera andras brister kan hjälpa oss att bli ödmjuka och bana väg för att våra egna brister ska lindras. Gud verkar ofta genom dem som bryr sig tillräckligt om återhämtningen för att hjälpa oss att bli medvetna om våra brister.

Vi har märkt att ödmjukhet spelar en stor roll i detta program och i vårt nya sätt att leva. Vi gör vår inventering, vi blir redo att låta Gud ta bort våra karaktärsbrister, vi ber honom ödmjukt att ta bort våra brister. Detta är vår väg till andlig tillväxt, och vi vill fortsätta. Vi är redo för steg åtta.

STEG ÅTTA

"Vi gjorde en lista över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla."

Steg åtta är ett test av vår nyfunna ödmjukhet. Vårt mål är att bli fria från den skuld vi har burit på. Vi vill se världen i ögonen utan aggressivitet eller rädsla.

Är vi villiga att göra en lista över alla personer vi har skadat för att rensa bort den rädsla och skuld som vårt

förflutna innebär för oss? Vår erfarenhet säger oss att vi måste bli villiga innan detta steg får någon effekt.

Det åttonde steget är inte lätt; det kräver en ny sorts ärlighet om våra relationer med andra människor. Det åttonde steget inleder processen av förlåtelse: Vi förlåter andra; möjligen blir vi förlåtna; och slutligen förlåter vi oss själva och lär oss att leva i världen. När vi når detta steg är vi redo att förstå snarare än att bli förstådda. Vi kan leva och låta leva lättare när vi vet inom vilka områden vi är skyldiga att göra bot. Det verkar svårt nu, men när vi väl har gjort det kommer vi att undra varför vi inte gjorde det för länge sedan.

Vi behöver vara helt ärliga innan vi kan göra en korrekt lista. När vi förbereder oss för att göra listan för åttonde steget är det bra att definiera vad skada är. En definition av skada är fysisk eller psykisk skada. En annan definition av skada är att orsaka smärta, lidande eller förlust. Skadan kan orsakas av något som sägs, görs eller inte görs. Skada kan uppstå genom ord eller handlingar, antingen avsiktliga eller oavsiktliga. Graden av skada kan variera från att göra någon psykiskt obekväm till att orsaka kroppsskada eller till och med död.

Det åttonde steget ställer oss inför ett problem. Många av oss har svårt att erkänna att vi har orsakat skada för andra, eftersom vi trodde att vi var offer för vårt missbruk. Att undvika denna rationalisering är avgörande för det åttonde steget. Vi måste skilja på vad som gjordes mot oss och vad vi gjorde mot andra. Vi skär bort våra rättfärdiganden och våra idéer om att vara offer.

Vi känner ofta att vi bara skadat oss själva, men ändå brukar vi sätta oss själva sist på listan, om vi överhuvudtaget finns med. Detta steg är grundarbetet för att reparera skadorna i våra liv.

Det gör oss inte till bättre människor att döma andras fel. Det får oss att må bättre att städa upp i våra liv genom att befria oss från skuld känslor. Genom att skriva vår lista kan vi inte längre förneka att vi har orsakat skada. Vi erkänner att vi har sårat andra, direkt eller indirekt, genom någon handling, lögn, brutet löfte eller försummelse.

Vi skriver vår lista, eller tar den från vårt fjärde steg, och lägger till ytterligare personer när vi kommer på dem. Vi konfronterar listan ärligt och granskar öppet våra fel så att vi kan bli villiga att göra bot.

I vissa fall kanske vi inte känner till de personer som vi har gjort illa. När vi missbrukade utsatte vi alla vi kom i kontakt med för risker. Många medlemmar nämner sina föräldrar, makar, barn, vänner, älskare, andra missbrukare, tillfälliga bekanta, kollegor, arbetsgivare, lärare, hyresvärdar och helt okända personer. Vi kan också sätta upp oss själva på listan, eftersom vi långsamt har dödat oss själva genom vårt missbruk. Det kan vara bra att göra en separat lista över personer som vi är skyldiga ekonomisk ersättning.

Som med varje steg måste vi vara noggranna. De flesta av oss når oftare inte våra mål än vi överskrider dem. Samtidigt kan vi inte skjuta upp slutförandet av detta steg bara för att vi inte är säkra på att vår lista är komplett. Vi blir aldrig färdiga.

Den sista svårigheten i att arbeta med det åttonde steget är att skilja det från det nionde steget. Förväntningar om att faktiskt göra gottgörelse kan vara ett stort hinder både när det gäller att göra listan och att bli villig. Vi gör detta steg som om det inte fanns något nionde steg. Vi tänker inte ens på att göra gottgörelse utan koncentrerar oss bara på exakt vad det åttonde steget säger: gör en lista och bli villig. Det viktigaste detta steg gör för oss är att hjälpa oss att bygga upp en medvetenhet om att vi, lite i taget, får nya attityder om oss själva och hur vi hanterar andra människor.

Att lyssna noga på andra medlemmars erfarenheter av detta steg kan lindra eventuell förvirring vi kan ha om att skriva vår lista. Dessutom kan våra sponsorer dela med sig av hur steg åtta fungerade för dem. Att ställa en fråga under ett möte kan ge oss fördelarna med gruppsamvetet.

Det åttonde steget innebär en stor förändring från ett liv som domineras av skuld och ånger. Vår framtid förändras, eftersom vi inte längre behöver undvika dem vi har skadat. Som ett resultat av detta steg får vi en ny frihet som kan bryta isoleringen. När vi inser vårt behov av att bli förlåtna tenderar vi att bli mer förlåtande. Åtminstone vet vi att vi inte längre avsiktligt gör livet surt för andra människor.

Det åttonde steget är ett handlingssteg. Liksom alla steg ger det omedelbara fördelar. Vi är nu fria att börja vår gottgörelse i steg nio.

STEG NIO

”Vi gjorde direkt upprättelse till dessa människor där det var möjligt, utom när det skulle skada dem eller andra.”

Detta steg bör inte undvikas. Om vi gör det, reserverar vi en plats i vårt program för återfall. Stolthet, rädsla och förhållning verkar ofta vara en omöjlig barriär; de står i vägen för framsteg och tillväxt. Det viktiga är att agera och vara beredd att acceptera reaktionerna från de personer vi har skadat. Vi gör gottgörelse efter bästa förmåga.

Timing är en viktig del av detta steg. Vi bör göra upprättelse när tillfället erbjuds, utom när det skulle orsaka mer skada. Ibland kan vi inte göra upprättelse; det är varken möjligt eller praktiskt. I vissa fall kan upprättelse vara bortom våra möjligheter. Vi finner att viljan kan ersätta handlingen när vi inte kan kontakta den person vi har skadat. Vi bör dock aldrig underlåta att kontakta någon på grund av skam, rädsla eller förhållning.

Vi vill bli fria från vår skuld, men vi vill inte göra det på bekostnad av någon annan. Vi riskerar att involvera en tredje person eller någon bekant från vår missbruksperiod som inte vill bli exponerad.

Vi har varken rätt eller behov av att utsätta någon annan för fara. Det är ofta nödvändigt att ta hjälp av andra i dessa frågor.

Vi rekommenderar att du överlämnar dina juridiska problem till advokater och dina ekonomiska eller medicinska problem till professionella. En del av att lära sig att leva framgångsrikt är att lära sig när vi behöver hjälp.

I vissa gamla relationer kan det fortfarande finnas olösta konflikter. Vi gör vår del för att lösa gamla konflikter genom att göra bot. Vi vill ta avstånd från ytterligare motsättningar och fortsatt bitterhet. I många fall kan vi bara gå till personen och ödmjukt be om förståelse för tidigare fel. Ibland kan detta vara en glädjande händelse när gamla vänner eller släktingar visar sig villiga att släppa sin bitterhet. Att kontakta någon som fortfarande lider av våra missgärningar kan vara farligt. Indirekt gottgörelse kan vara nödvändig när direkt gottgörelse skulle vara osäker eller utsätta andra människor för fara. Vi gör vår gottgörelse efter bästa förmåga. Vi försöker komma ihåg att när vi gör gottgörelse, gör vi det för vår egen skull. Istället för att känna skuld och ånger, känner vi oss lättade över vårt förflutna.

Vi accepterar att det var våra handlingar som orsakade vår negativa attityd. Steg nio hjälper oss med vår skuldkänsla och hjälper andra med deras ilska. Ibland är den enda gottgörelse vi kan göra att förpliktiga oss att förbli rena. Det är vi skyldiga oss själva och våra nära och kära. Vi orsakar inte längre problem i samhället till följd av vårt missbruk. Ibland är det enda sättet vi kan göra bot på att bidra till samhället. Nu hjälper vi oss själva och andra missbrukare att återhämta sig. Detta är en enorm botgöring för hela samhället.

Under vår återhämtning återfår vi vårt förnuft, och en del av förnuftet är att kunna relatera till andra på ett effektivt sätt. Vi ser mindre ofta människor som ett hot mot vår säkerhet. Verklig säkerhet kommer att ersätta den

fysiska smärta och mentala förvirring som vi har upplevt tidigare. Vi närmar oss dem vi har skadat med ödmjukhet och tålamod. Många av våra uppriktiga välvilliga vänner kan vara ovilliga att acceptera vår återhämtning som verklig. Vi måste komma ihåg den smärta som de har upplevt. Med tiden kommer många mirakel att inträffa. Många av oss som var separerade från våra familjer lyckas återupprätta relationer med dem. Så småningom blir det lättare för dem att acceptera förändringen i oss. Ren tid talar för sig själv. Tålamod är en viktig del av vår återhämtning. Den villkorslösa kärlek vi upplever kommer att återuppliva vår livsvilja, och varje positivt steg från vår sida kommer att möta en oväntad möjlighet. Det krävs mycket mod och tro för att göra bot, och det resulterar i stor andlig tillväxt.

Vi uppnår frihet från vårt förflutnas spillror. Vi kommer att vilja hålla ordning i vårt hus genom att kontinuerligt göra personlig inventering i steg tio.

STEG TIO

”Vi fortsatte att göra personlig inventering och när vi hade fel erkände vi det omedelbart.”

Steg tio befriar oss från vårt nuvarande förflutna. Om vi inte är medvetna om våra brister kan de driva oss in i ett hörn som vi inte kan ta oss ur.

En av de första sakerna vi lär oss i Narcotics Anonymous är att om vi använder, förlorar vi. På samma sätt kommer vi inte att uppleva lika mycket smärta om vi kan undvika de saker som orsakar oss smärta. Att fortsätta

göra personlig inventering innebär att vi bildar en vana att regelbundet titta på oss själva, våra handlingar, attityder och relationer.

Vi är vanedjur och är sårbara för våra gamla sätt att tänka och reagera. Ibland verkar det lättare att fortsätta i den gamla självförstörande rutinen än att försöka sig på en ny och till synes farlig väg. Vi behöver inte vara fångade i våra gamla mönster. Idag har vi ett val.

Det tionde steget kan hjälpa oss att rätta till våra livsproblem och förhindra att de återkommer. Vi granskar våra handlingar under dagen. Vissa av oss skriver ner våra känslor och förklarar hur vi kände och vilken roll vi kan ha spelat i eventuella problem som uppstod. Har vi skadat någon? Behöver vi erkänna att vi hade fel? Om vi upptäcker svårigheter försöker vi ta itu med dem. Om dessa saker lämnas ogjorda har de en tendens att gro.

Detta steg kan vara ett försvar mot den gamla galenskapen. Vi kan fråga oss själva om vi dras in i gamla mönster av ilska, bitterhet eller rädsla. Känner vi oss instängda? Sätter vi oss själva i en svår situation? Är vi för hungriga, arga, ensamma eller trötta? Tar vi oss själva för allvarligt? Bedömer vi vårt inre utifrån andras yttre? Lider vi av något fysiskt problem? Svaren på dessa frågor kan hjälpa oss att hantera svårigheterna i stunden. Vi behöver inte längre leva med känslan av att ha ett ”hål i magen”. Många av våra största bekymmer och svårigheter kommer från vår bristande erfarenhet av att leva utan droger. När vi frågar en veteran vad vi ska göra blir vi ofta förvånade över hur enkelt svaret är.

Det tionde steget kan vara en tryckavlastningsventil. Vi arbetar med detta steg medan dagens upp- och nedgångar fortfarande är färska i vårt minne. Vi listar vad vi har gjort och försöker att inte rationalisera våra handlingar. Detta kan göras skriftligt i slutet av dagen. Det första vi gör är att stanna upp! Sedan tar vi oss tid att ge oss själva privilegiet att tänka. Vi granskar våra handlingar, reaktioner och motiv. Ofta upptäcker vi att vi har gjort bättre ifrån oss än vi har känt. Detta gör att vi kan granska våra handlingar och erkänna våra fel innan situationen förvärras. Vi måste undvika att rationalisera. Vi erkänner omedelbart våra fel, utan att förklara dem.

Vi arbetar med detta steg kontinuerligt. Det är en förebyggande åtgärd. Ju mer vi arbetar med detta steg, desto mindre behöver vi den korrigerande delen av det. Detta steg är ett utmärkt verktyg för att undvika sorg innan vi orsakar den själva. Vi övervakar våra känslor, emotioner, fantasier och handlingar. Genom att ständigt observera oss själva kan vi undvika att upprepa handlingar som får oss att må dåligt.

Vi behöver detta steg även när vi mår bra och när allt går bra. Goda känslor är nya för oss, och vi måste vårda dem. I svåra tider kan vi prova de saker som fungerade under de goda tiderna. Vi har rätt att må bra. Vi har ett val. De goda tiderna kan också vara en fälla; faran är att vi kan glömma att vår första prioritet är att förbli rena. För oss är återhämtning mer än bara njutning.

Vi måste komma ihåg att alla gör misstag. Vi kommer aldrig att bli perfekta. Men vi kan acceptera oss själva

genom att använda steg tio. Genom att fortsätta med en personlig inventering blir vi fria, här och nu, från oss själva och det förflutna. Vi behöver inte längre rättfärdiga vår existens. Detta steg gör det möjligt för oss att vara oss själva.

STEG ELVA

”Vi sökte genom bön och meditation förbättra vår medvetna kontakt med Gud, så som vi förstod Honom, och bad endast om kunskap om Hans vilja för oss och kraften att genomföra den.”

De första tio stegen har lagt grunden för oss att förbättra vår medvetna kontakt med Gud som vi förstår Honom. De ger oss grunden för att uppnå våra länge eftersträfvade, positiva mål. Efter att ha kommit in i denna fas av vårt andliga program genom att praktisera de tidigare tio stegen, välkomnar de flesta av oss övningen med bön och meditation. Vår andliga tillstånd är grunden för en framgångsrik återhämtning som erbjuder obegränsad tillväxt.

Många av oss börjar verkligen uppskatta vår återhämtning när vi kommer till det elfte steget. I det elfte steget får våra liv en djupare mening. Genom att ge upp kontrollen får vi en mycket större kraft.

Vår tro kommer att avgöra hur våra böner och meditationer ser ut. Vi behöver bara se till att vi har ett trossystem som fungerar för oss. Resultaten är viktiga i återhämtningen. Som har noterats på andra ställen verkade

våra böner fungera så snart vi gick med i Narcotics Anonymous-programmet och överlämnade oss till vår sjukdom. Den medvetna kontakten som beskrivs i detta steg är ett direkt resultat av att vi lever efter stegen. Vi använder detta steg för att förbättra och upprätthålla vårt andliga tillstånd.

När vi först kom in i programmet fick vi hjälp av en kraft större än oss själva. Detta sattes i rörelse genom vår kapitulation inför programmet. Syftet med det elfte steget är att öka vår medvetenhet om denna kraft och förbättra vår förmåga att använda den som en källa till styrka i våra nya liv.

Ju mer vi förbättrar vår medvetna kontakt med vår Gud genom bön och meditation, desto lättare är det att säga: ”Din vilja, inte min, ske.” Vi kan be om Guds hjälp när vi behöver den, och våra liv blir bättre. De erfarenheter som vissa människor talar om när det gäller meditation och individuella religiösa övertygelser gäller inte alltid för oss. Vårt program är andligt, inte religiöst. När vi kommer till elfte steget har de karaktärsbrister som orsakade problem i det förflutna åtgärdats genom att vi har arbetat med de tio föregående stegen. Bilden av den typ av person vi skulle vilja vara är en flyktig glimt av Guds vilja för oss. Ofta är vår syn så begränsad att vi bara kan se våra omedelbara önskningar och behov.

Det är lätt att falla tillbaka i gamla vanor. För att säkerställa vår fortsatta tillväxt och återhämtning måste vi lära oss att leva våra liv på en andligt sund grund. Gud tvingar inte på oss sin godhet, men vi får den om vi ber om

den. Vi känner oftast att något är annorlunda i stunden, men ser inte förändringen i våra liv förrän senare. När vi äntligen får bort våra egna själviska motiv, börjar vi finna en frid som vi aldrig trodde var möjlig. Påtvingad moral saknar den kraft som kommer till oss när vi väljer att leva ett andligt liv. De flesta av oss ber när vi har ont. Vi lär oss att om vi ber regelbundet kommer vi inte att ha ont så ofta eller så intensivt.

Utanför Narcotics Anonymous finns det ett antal olika grupper som utövar meditation. Nästan alla dessa grupper är kopplade till en viss religion eller filosofi. Att stödja någon av dessa metoder skulle vara ett brott mot våra traditioner och en begränsning av individens rätt att ha en Gud enligt sin egen förståelse. Meditation gör det möjligt för oss att utvecklas andligt på vårt eget sätt. Vissa av de saker som inte fungerade för oss tidigare kan fungera idag. Vi ser på varje dag med nya ögon och ett öppet sinne. Vi vet att om vi ber om Guds vilja, kommer vi att få det som är bäst för oss, oavsett vad vi själva tycker. Denna kunskap bygger på vår tro och erfarenhet som återhämtande missbrukare.

Bön är att kommunicera våra bekymmer till en kraft som är större än oss själva. Ibland när vi ber händer något märkvärdigt: vi finner medel, sätt och energi att utföra uppgifter som ligger långt bortom våra förmågor. Vi förstår den gränslösa styrka som ges oss genom vår dagliga bön och överlåtelse, så länge vi behåller vår tro och förnyar den.

För vissa är bön att be om Guds hjälp; meditation är att lyssna efter Guds svar. Vi lär oss att vara försiktiga med att

be om specifika saker. Vi ber att Gud ska visa oss sin vilja och att han ska hjälpa oss att genomföra den. I vissa fall gör han sin vilja så uppenbar för oss att vi inte har några svårigheter att se den. I andra fall är vårt ego så självcentrerat att vi inte accepterar Guds vilja för oss utan ytterligare kamp och underkastelse. Om vi ber Gud att ta bort alla distraherande influenser förbättras vanligtvis kvaliteten på våra böner och vi känner skillnaden. Bön kräver övning, och vi bör påminna oss själva om att skickliga människor inte föddes med sina färdigheter. Det krävdes mycket ansträngning från deras sida för att utveckla dem. Genom bön söker vi medveten kontakt med vår Gud. I meditation uppnår vi denna kontakt, och det elfte steget hjälper oss att upprätthålla den.

Vi kan ha varit utsatta för många religioner och meditationsdiscipliner innan vi kom till Narcotics Anonymous. Vissa av oss var förkrossade och helt förvirrade av dessa praktiker. Vi var övertygade om att det var Guds vilja att vi skulle använda droger för att nå högre medvetande. Många av oss befann oss i mycket märkliga tillstånd som ett resultat av dessa praktiker. Vi misstänkte aldrig de skadliga effekterna av att se vårt missbruk som roten till våra svårigheter och fortsatte till slutet på den väg som erbjöd hopp.

I stilla stunder av meditation kan Guds vilja bli uppenbar för oss. Att stilla sinnet genom meditation ger en inre frid som för oss i kontakt med Gud inom oss. En grundläggande förutsättning för meditation är att det är svårt, om inte omöjligt, att uppnå medveten kontakt om inte vårt sinne är

stilla. Den vanliga, oändliga strömmen av tankar måste upphöra för att framsteg ska kunna göras. Vår inledande övning syftar därför till att stilla sinnet och låta de tankar som uppstår dö en naturlig död. Vi lämnar våra tankar bakom oss när meditationen i elfte steget blir verklighet för oss.

Emotionell balans är ett av de första resultaten av meditation, och vår erfarenhet bekräftar detta. Några av oss kom in i programmet trasiga och stannade kvar ett tag, bara för att finna Gud eller frälsning i någon form av religiös kult. Det är lätt att flyta tillbaka ut genom dörren på en moln av religiös iver och glömma att vi är missbrukare med en obotlig sjukdom.

Det sägs att för att meditation ska ha något värde måste resultaten visa sig i vårt dagliga liv. Detta faktum är underförstått i det elfte steget: "... Hans vilja för oss och kraften att genomföra den." För oss som inte ber är meditation det enda sättet att arbeta med detta steg.

Vi finner oss själva be, eftersom det ger oss frid och återställer vårt självförtroende och mod. Det hjälper oss att leva ett liv fritt från rädsla och misstro. När vi tar bort våra själviska motiv och ber om vägledning, finner vi känslor av frid och lugn. Vi börjar uppleva en medvetenhet och empati med andra människor som inte var möjlig innan vi arbetade med detta steg.

När vi söker vår personliga kontakt med Gud börjar vi öppna oss som en blomma i solen. Vi börjar se att Guds kärlek har funnits där hela tiden och bara väntat på att vi ska ta emot den. Vi gör grundarbetet och tar emot det som

ges oss fritt varje dag. Vi upptäcker att det blir lättare för oss att lita på Gud.

När vi först kommer till programmet brukar vi be om många saker som verkar vara viktiga önskemål och behov. När vi växer andligt och finner en kraft som är större än oss själva, börjar vi inse att så länge våra andliga behov tillgodoses, minskar våra livsproblem till en punkt där vi känner oss bekväma. När vi glömmer var vår verkliga styrka ligger, blir vi snabbt föremål för samma mönster av tänkande och handling som förde oss till programmet från början. Så småningom omdefinierar vi våra övertygelser och vår förståelse till den punkt där vi inser att vårt största behov är kunskap om Guds vilja för oss och styrkan att genomföra den. Vi kan lägga undan en del av våra personliga preferenser, eftersom vi lär oss att Guds vilja för oss består av just de saker som vi värdesätter mest. Guds vilja för oss blir vår egen sanna vilja för oss själva. Detta sker på ett intuitivt sätt som inte kan förklaras tillräckligt med ord.

Vi blir villiga att låta andra människor vara som de är utan att döma dem. Det finns inte längre någon brådska att ta hand om saker och ting. I början kunde vi inte förstå acceptans, men idag kan vi det.

Vi vet att oavsett vad dagen bringar, har Gud gett oss allt vi behöver för vårt andliga välbefinnande. Det är okej för oss att erkänna vår maktlöshet, eftersom Gud är mäktig nog att hjälpa oss att förbli rena och njuta av andlig utveckling. Gud hjälper oss att få ordning på vårt liv.

Vi börjar se tydligare vad som är verkligt. Genom ständig kontakt med vår högre makt kommer de svar vi söker till oss. Vi får förmågan att göra det vi en gång inte kunde. Vi respekterar andras övertygelser. Vi uppmuntrar dig att söka styrka och vägledning enligt din tro.

Vi är tacksamma för detta steg, eftersom vi börjar få det som är bäst för oss. Ibland bad vi om våra önskningar och fastnade i en fälla när vi väl fick dem. Vi kunde be och få något, och sedan behöva be om att det skulle tas bort, eftersom vi inte kunde hantera det.

Förhoppningsvis kan vi, efter att ha lärt oss kraften i bönen och det ansvar som bönen medför, använda det elfte steget som riktlinje för vårt dagliga program.

Vi börjar be endast om Guds vilja för oss. På så sätt får vi bara det vi är kapabla att hantera. Vi kan svara på det och hantera det, eftersom Gud hjälper oss att förbereda oss för det. Vissa av oss använder helt enkelt våra ord för att tacka för Guds nåd.

I en attityd av överlåtelse och ödmjukhet närmar vi oss detta steg om och om igen för att ta emot gåvan av kunskap och styrka från den Gud vi förstår. Det tionde steget rensar bort felaktigheterna i nuet så att vi kan arbeta med det elfte steget. Utan detta steg är det osannolikt att vi skulle kunna uppleva ett andligt uppvaknande, praktisera andliga principer i våra liv eller förmedla ett tillräckligt budskap för att locka andra till återhämtning. Det finns en andlig princip om att ge bort det vi har fått i Narcotics Anonymous för att behålla det. Genom att hjälpa andra att förbli rena njuter vi

av den andliga rikedom som vi har funnit. Vi måste ge fritt och tacksamt det som har givits oss fritt och tacksamt.

STEG TOLV

"Efter att ha upplevt ett andligt uppvaknande som ett resultat av dessa steg försökte vi förmedla detta budskap till missbrukare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter."

Vi kom till Narcotics Anonymous som ett resultat av vårt förflutnas förödelse. Det sista vi förväntade oss var ett andligt uppvaknande. Vi ville bara sluta lida.

Stegen leder till ett uppvaknande av andlig natur. Detta uppvaknande bevisas av förändringar i våra liv. Dessa förändringar gör oss bättre rustade att leva efter andliga principer och att förmedla vårt budskap om återhämtning och hopp till missbrukare som fortfarande lider. Budskapet är dock meningslöst om vi inte LEVER efter det. När vi lever efter det ger våra liv och handlingar det mer mening än våra ord och vår litteratur någonsin skulle kunna göra.

Idén om ett andligt uppvaknande tar många olika former hos de olika personligheter som vi finner i gemenskapen. Alla andliga uppvaknanden har dock vissa saker gemensamt. Gemensamma element är bland annat ett slut på ensamheten och en känsla av riktning i våra liv. Många av oss tror att ett andligt uppvaknande är meningslöst om det inte åtföljs av en ökad sinnesro och omtanke om andra. För att upprätthålla sinnesro strävar vi efter att leva i nuet.

De av oss som har arbetat med dessa steg efter bästa förmåga har fått många fördelar. Vi tror att dessa fördelar är ett direkt resultat av att vi lever efter detta program.

När vi först börjar njuta av befrielsen från vårt missbruk riskerar vi att återta kontrollen över våra liv. Vi glömmer den ångest och smärta som vi har upplevt. Vår sjukdom kontrollerade våra liv när vi missbrukade. Den ligger på lur och väntar på att ta över igen. Vi glömmer snabbt att alla våra tidigare försök att kontrollera våra liv misslyckades.

Vid det här laget inser de flesta av oss att det enda sättet att behålla det vi har fått är att dela denna nya livsgåva med missbrukare som fortfarande lider. Detta är vår bästa försäkring mot återfall till det plågsamma livet som missbrukare. Vi kallar det att sprida budskapet, och vi gör det på flera olika sätt.

I det tolfte steget praktiserar vi de andliga principerna om att ge NA:s budskap om återhämtning för att behålla det. Även en medlem som bara varit med i NA-gemenskapen i en dag kan förmedla budskapet att detta program fungerar.

När vi delar med någon ny kan vi be om att få användas som ett andligt redskap för vår Högre makt. Vi utger oss inte för att vara gudar. Vi ber ofta om hjälp från en annan missbrukare i återhämtning när vi delar med en ny person. Det är ett privilegium att svara på en rop om hjälp. Vi, som har varit i förtvivlans djup, känner oss lyckligt lottade som kan hjälpa andra att finna återhämtning.

Vi hjälper nya människor att lära sig principerna för Narcotics Anonymous. Vi försöker få dem att känna sig

välkomna och hjälper dem att lära sig vad programmet har att erbjuda. Vi delar med oss av vår erfarenhet, styrka och hopp. När det är möjligt följer vi med nykomlingar till ett möte.

Den osjälviska tjänsten i detta arbete är själva principen i steg tolv. Vi fick vår återhämtning från den Gud vi förstår. Nu ställer vi oss till förfogande som Hans verktyg för att dela vår återhämtning med dem som söker den. De flesta av oss lär oss att vi bara kan förmedla vårt budskap till någon som ber om hjälp. Ibland är det enda budskap som behövs för att få den lidande missbrukaren att sträcka ut handen kraften i exemplet. En missbrukare kan lida men vara ovillig att be om hjälp. Vi kan ställa oss till förfogande för dessa människor, så att när de ber om hjälp finns det någon där.

Att lära sig att hjälpa andra är en fördel med Narcotics Anonymous-programmet. Det är anmärkningsvärt att arbetet med de tolv stegen leder oss från förnedring och förtvivlan till att agera som redskap för vår högre makt. Vi får förmågan att hjälpa en medmissbrukare när ingen annan kan. Vi ser det hända bland oss varje dag. Denna mirakulösa vändning är ett bevis på andligt uppvaknande. Vi delar med oss av våra egna personliga erfarenheter av hur det har varit för oss. Frestelsen att ge råd är stor (), men när vi gör det förlorar vi nykomlingarnas respekt. Det fördunklar vårt budskap. Ett enkelt, ärligt budskap om återhämtning från missbruk klingar sant.

Vi deltar i möten och gör oss synliga och tillgängliga för att tjäna gemenskapen. Vi ger frikostigt och tacksamt av vår

tid, vår tjänst och det vi har funnit här. Den tjänst vi talar om i Narcotics Anonymous är det primära syftet med våra grupper. Tjänstearbetet innebär att föra budskapet vidare till missbrukaren som fortfarande lider. Ju mer ivrigt vi engagerar oss och arbetar, desto rikare blir vårt andliga uppvaknande.

Det första sättet vi förmedlar budskapet på talar för sig själv. Människor ser oss på gatan och minns oss som slingrande, rädda ensamvargar. De märker att rädslan försvinner från våra ansikten. De ser oss gradvis komma till liv.

När vi väl har hittat N.A.-vägen har tristess och självbelåtenhet ingen plats i vårt nya liv. Genom att förbli rena börjar vi praktisera andliga principer som hopp, överlåtelse, acceptans, ärlighet, öppenhet, villighet, tro, tolerans, tålamod, ödmjukhet, villkorlös kärlek, delaktighet och omtanke. Allteftersom vår återhämtning fortskrider påverkar de andliga principerna alla delar av våra liv, eftersom vi helt enkelt försöker leva detta program här och nu.

Vi finner glädje när vi börjar lära oss att leva efter principerna för återhämtning. Det är glädjen att se när en person som varit ren i två dagar säger till en person som varit ren i en dag: ”En missbrukare ensam är i dåligt sällskap.” Det är glädjen att se när en person som kämpat för att klara sig plötsligt, mitt i arbetet med att hjälpa en annan missbrukare att förbli ren, blir kapabel att hitta de ord som behövs för att förmedla budskapet om återhämtning.

Vi känner att våra liv har blivit meningsfulla. Andligt uppfriskade är vi glada över att leva. När vi missbrukade blev våra liv en övning i överlevnad. Nu är vi och lever mycket mer än vi överlever. När vi inser att det viktigaste är att förbli ren kan vi njuta av livet. Vi gillar att vara rena och tycker om att förmedla budskapet om återhämtning till missbrukaren som fortfarande lider. Att gå på möten fungerar verkligen.

Att tillämpa andliga principer i vårt dagliga liv leder oss till en ny bild av oss själva. Ärlighet, ödmjukhet och öppenhet hjälper oss att behandla våra medmänniskor rättvist. Våra beslut blir tempererade med tolerans. Vi lär oss att respektera oss själva.

De lärdomar vi får i vår återhämtning är ibland bittra och smärtsamma. Genom att hjälpa andra finner vi belöningen i självrespekt, eftersom vi kan dela dessa lärdomar med andra medlemmar i Narcotics Anonymous. Vi kan inte förneka andra missbrukares smärta, men vi kan förmedla det budskap om hopp som vi har fått av andra missbrukare i återhämtning. Vi delar med oss av principerna för återhämtning, eftersom de har fungerat i våra liv. Gud hjälper oss när vi hjälper varandra. Livet får en ny mening, en ny glädje och en känsla av att vara och känna sig värdefull. Vi blir andligt uppfriskade och glada över att leva. En aspekt av vårt andliga uppvaknande kommer genom den nya förståelsen av vår Högre Makt som vi utvecklar genom att dela en annan missbrukares återhämtning.

Ja, vi är en vision av hopp. Vi är exempel på att programmet fungerar. Den glädje vi känner när vi lever drogfritt är en attraktion för missbrukaren som fortfarande lider.

Vi återhämtar oss för att leva rena och lyckliga liv. Välkommen till N.A. Stegen slutar inte här. Stegen är en ny början!

KAPITEL FEM

VAD KAN JAG GÖRA?

Börja ditt eget program med steg ett från föregående kapitel, Hur det fungerar. När vi fullt ut erkänner för vårt innersta jag att vi är maktlösa över vårt missbruk, har vi tagit ett stort steg i vår återhämtning. Många av oss har haft vissa reservationer vid denna punkt, så var inte för hård mot dig själv och var så noggrann som möjligt från början. Gå vidare till steg två och så vidare, och allteftersom du fortsätter kommer du att förstå programmet för dig själv. Om du befinner dig på någon form av institution och har slutat använda för tillfället kan du med ett klart sinne prova denna livsstil.

När du släpps, fortsätt med ditt dagliga program och kontakta en medlem i N.A. Gör detta via post, telefon eller personligen. Ännu bättre, kom till våra möten. Här hittar du svar på några av de saker som kanske stör dig just nu.

Om du inte befinner dig på en institution gäller samma sak. Sluta använda för idag. De flesta av oss kan klara åtta eller tolv timmar av något som verkar omöjligt under en längre tid. Om besattheten eller tvånget blir för stort, sätt upp ett mål att inte använda under fem minuter. Minuterna blir till timmar och timmarna till dagar, så att du

bryter vanan och får lite sinnesro. Det verkliga miraklet inträffar när du inser att behovet av droger på något sätt har försvunnit. Du har slutat använda och börjat leva.

Det första steget till återhämtning är att sluta använda. Vi kan inte förvänta oss att programmet ska fungera för oss om våra sinnen och kroppar fortfarande är fördunklade av droger. Vi kan göra detta var som helst, även i fängelse eller på en institution. Vi gör det på alla sätt vi kan, genom att sluta tvärt eller genom avgiftning, bara vi blir rena.

Att utveckla begreppet Gud som vi förstår Honom är ett projekt som vi kan ta oss an. Vi kan också använda stegen för att förbättra våra attityder. Vårt bästa tänkande har försatt oss i trubbel. Vi inser behovet av förändring. Vår sjukdom innebar mycket mer än bara att använda droger, så vår återhämtning måste innebära mycket mer än enkel avhållsamhet. Återhämtning är en aktiv förändring av våra idéer och attityder.

Förmågan att möta problem är nödvändig för att förbli ren. Om vi hade problem i det förflutna är det osannolikt att enkel avhållsamhet kommer att lösa dessa problem. Skuld känslor och oro kan hindra oss från att leva i nuet. Förnekelse av vår sjukdom och andra reservationer håller oss sjuka. Många av oss känner att vi omöjligen kan ha ett lyckligt liv utan droger. Vi lider av rädsla och galenskap och känner att det inte finns någon utväg från missbruket. Vi kanske är rädda för att våra vänner ska avvisa oss om vi blir rena. Dessa känslor är vanliga hos missbrukare som

söker återhämtning. Vi kan lida av ett överkänsligt ego. Några av de vanligaste ursäkterna för att använda droger är ensamhet, självmedlidande och rädsla. Oärlighet, trångsynthet och ovilja är tre av våra största fiender. Självupptagenhet är kärnan i vår sjukdom.

Vi har lärt oss att gamla idéer och gamla vanor inte hjälper oss att hålla oss rena eller leva ett bättre liv. Om vi tillåter oss att stagnera och klamra oss fast vid terminal hipness och fatal cool, ger vi efter för symtomen på vår sjukdom. Ett av problemen är att vi fann det lättare att ändra vår uppfattning om verkligheten än att ändra verkligheten. Vi måste ge upp detta gamla koncept och inse att verkligheten och livet går vidare, oavsett om vi väljer att acceptera dem eller inte. Vi kan bara förändra vårt sätt att reagera och vårt sätt att se på oss själva. Detta är nödvändigt för att vi ska kunna acceptera att förändring är gradvis och att återhämtning är en pågående process.

Ett möte om dagen under åtminstone de första nittio dagarna av återhämtningen är en bra idé. Det är en speciell känsla för missbrukare när de upptäcker att det finns andra människor som delar deras svårigheter, både tidigare och nuvarande. I början kan vi inte göra mycket mer än att delta i mötena. Förmodligen kan vi inte minnas ett enda ord, en enda person eller en enda tanke från vårt första möte. Med tiden kan vi slappna av och njuta av återhämtningens atmosfär. Mötena stärker vår återhämtning. Vi kan vara rädda i början eftersom vi inte känner någon. Vissa av oss tror att vi inte behöver mötena. Men när vi mår dåligt går vi

till ett möte och finner lindring. Mötena håller oss i kontakt med var vi har varit, men ännu viktigare, med vart vi kan ta oss i vår återhämtning. När vi går på möten regelbundet lär vi oss värdet av att prata med andra missbrukare som delar våra problem och mål. Vi måste öppna oss och ta emot den kärlek och förståelse som vi behöver för att kunna förändras. När vi lär känna gemenskapen och dess principer och börjar omsätta dem i praktiken, börjar vi växa. Vi anstränger oss för att lösa våra mest uppenbara problem och släpper taget om resten. Vi gör det som behöver göras, och när vi gör framsteg öppnar sig nya möjligheter till förbättring.

Våra nya vänner i gemenskapen hjälper oss. Vår gemensamma strävan är återhämtning. Nystartade möter vi världen tillsammans. Vi behöver inte längre känna oss trängda i ett hörn, i händerna på händelser och omständigheter. Det gör skillnad att ha vänner som bryr sig om vi mår dåligt. Vi hittar vår plats i gemenskapen och ansluter oss till en grupp vars möten hjälper oss i vår återhämtning. Vi har varit opålitliga så länge att de flesta av våra vänner och familjer kommer att tvivla på vår återhämtning. De tror att den inte kommer att hålla. Vi behöver människor som förstår vår sjukdom och återhämtningsprocessen. På mötena kan vi dela med andra missbrukare, ställa frågor och lära oss om vår sjukdom. Vi lär oss nya sätt att leva. Vi är inte längre begränsade till våra gamla idéer.

Gradvis ersätter vi gamla vanor med nya sätt att leva. Vi blir villiga att förändras. Vi går regelbundet på möten, skaffar och använder telefonnummer, läser litteratur och, viktigast av allt, vi använder inte. Vi lär oss att dela med oss till andra. Om vi inte berättar för någon att vi mår dåligt, kommer de sällan att se det. När vi ber om hjälp kan vi få den.

Ett annat verktyg för nykomlingen är engagemang i gemenskapen. När vi engagerar oss lär vi oss att sätta programmet i första rummet och ta det lugnt i andra frågor. Vi börjar med att be om hjälp och prova rekommendationerna från människor på mötena. Det är bra att låta andra i gruppen hjälpa oss. Med tiden kommer vi att kunna vidarebefordra det vi har fått. Vi lär oss att tjäna av andra får oss att komma ut ur oss själva. Vårt arbete kan börja med enkla handlingar: tömma askkoppar, koka kaffe, städa, förbereda för ett möte, öppna dörren, leda ett möte och dela ut litteratur. Att göra dessa saker hjälper oss att känna oss som en del av gemenskapen.

Vi har funnit det hjälpsamt att ha en sponsor och att använda denna sponsor. Sponsring är en tvåvägskommunikation. Det hjälper både nykomlingen och sponsorn. Sponsorns renhetstid och erfarenhet kan mycket väl bero på tillgången på sponsorer i en ort. Sponsring av nykomlingar är också gruppens ansvar. Det är underförstått och informellt i sitt tillvägagångssätt, men det är kärnan i N.A.'s sätt att återhämta sig från missbruk – en missbrukare hjälper en annan.

En av de mest genomgripande förändringarna i våra liv sker inom området personliga relationer. Våra första kontakter med andra börjar ofta med vår sponsor. Som nykomlingar är det lättare för oss om vi har någon vars omdöme vi litar på och som vi kan anförtro oss åt. Vi upplever att det är en styrka snarare än en svaghet att lita på andra med mer erfarenhet. Vår erfarenhet visar att att arbeta med stegen är vår bästa garanti mot återfall. Våra sponsorer och vänner kan ge oss råd om hur vi ska arbeta med stegen. Vi kan diskutera vad stegen innebär under en ” ”. De kan hjälpa oss att förbereda oss för den andliga upplevelsen av att leva enligt stegen. Att be Gud, som vi förstår honom, om hjälp förbättrar vår förståelse av stegen. När vi är förberedda måste vi pröva vår nyfunna livsstil. Vi lär oss att programmet inte fungerar när vi försöker anpassa det till vårt liv. Vi måste lära oss att anpassa vårt liv till programmet.

Idag söker vi lösningar, inte problem. Vi prövar det vi har lärt oss på experimentell basis. Vi behåller det vi behöver och lämnar resten. Vi upptäcker att genom att arbeta med stegen, kommunicera med vår Högre Makt, prata med våra sponsorer och dela med nykomlingar, kan vi växa andligt.

De tolv stegen används som ett program för återhämtning. Vi lär oss att vi kan vända oss till vår högre makt för att få hjälp med att lösa problem. När vi delar med oss av svårigheter som tidigare fick oss att fly, upplever vi

goda känslor som ger oss styrkan att börja söka Guds vilja för oss.

Vi tror att vår Högre Makt kommer att ta hand om oss. Om vi ärligt försöker göra Guds vilja, efter bästa förmåga, kan vi hantera allt som händer. Att söka vår Högre Makt vilja är en andlig princip som finns i stegen. Att arbeta med stegen och praktisera principerna förenklar våra liv och förändrar våra gamla attityder. När vi erkänner att våra liv har blivit ohanterliga behöver vi inte argumentera för vår synpunkt. Vi måste acceptera oss själva som vi är. Vi behöver inte längre ha rätt hela tiden. När vi ger oss själva denna frihet kan vi tillåta andra att ha fel. Friheten att förändras verkar komma efter att vi har accepterat oss själva.

Att dela med andra missbrukare är ett grundläggande verktyg i vårt program. Denna hjälp kan bara komma från en annan missbrukare. Det är denna hjälp som säger: ”Jag har varit med om något liknande, och jag gjorde så här ...” För alla som vill ha vårt sätt att leva delar vi med oss av erfarenhet, styrka och hopp istället för att predika och döma. Om det att dela med oss av vår smärta hjälper bara en person, var det värt lidandet. Vi stärker vår egen återhämtning när vi delar den med andra som ber om hjälp. Om vi behåller det vi har att dela med oss av, förlorar vi det. Ord betyder ingenting förrän vi omsätter dem i handling.

Vi inser vår andliga tillväxt när vi kan nå ut och hjälpa andra. Vi hjälper andra när vi deltar i servicearbete och

försöker förmedla budskapet om återhämtning till missbrukaren som fortfarande lider. Vi lär oss att vi behåller det vi har bara genom att ge bort det. Vår erfarenhet visar också att många personliga problem löses när vi kommer ut ur oss själva och erbjuder hjälp till dem som behöver det. Vi inser att en missbrukare bäst kan förstå och hjälpa en annan missbrukare (). Oavsett hur mycket vi ger finns det alltid en annan missbrukare som söker hjälp.

Vi har inte råd att förlora ur sikte vikten av sponsring och av att visa ett särskilt intresse för en förvirrad missbrukare som vill sluta använda. Erfarenheten visar tydligt att de som får ut mest av Narcotics Anonymous-programmet är de för vilka sponsring är viktigt. Vi välkomnar sponsringsansvaret och accepterar det som en möjlighet att berika vår personliga N.A.-upplevelse.

Att arbeta med andra är bara början på servicearbetet. NA-servicen gör det möjligt för oss att ägna mycket av vår tid åt att direkt hjälpa missbrukare som lider, samt att säkerställa att Narcotics Anonymous själv överlever. På detta sätt behåller vi det vi har genom att ge bort det.

KAPITEL SEX

DE TOLV TRADITIONERNA

HOS NARCOTICS ANONYMOUS

Vi behåller det vi har endast genom vaksamhet, och precis som friheten för individen kommer från de tolv stegen, så kommer friheten för gruppen från våra traditioner.

Så länge de band som binder oss samman är starkare än de som skulle kunna splittra oss, kommer allt att vara väl.

- 1. Vårt gemensamma välmående ska komma först; personlig återhämtning är beroende av N.A.:s enighet.*
- 2. För vårt gruppsyfte finns det bara en enda högsta auktoritet – en kärleksfull Gud som Han kan uttrycka sig i vårt gruppsamvete. Våra ledare är bara betrodda tjänare; de styr inte.*
- 3. Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta använda.*
- 4. Varje grupp bör vara självständig, utom i frågor som berör andra grupper eller N.A. som helhet.*
- 5. Varje grupp har bara ett primärt syfte – att förmedla budskapet till missbrukaren som fortfarande lider.*
- 6. En N.A.-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna ut N.A.-namnet till någon relaterad anläggning eller externt företag, så att problem med pengar, egendom eller prestige inte avleder oss från vårt primära syfte.*
- 7. Varje N.A.-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja externa bidrag.*

8. *Narcotics Anonymous bör för alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecenter kan anställa specialarbetare.*
9. *NA som sådan bör aldrig organiseras, men vi kan skapa servicekommittéer eller kommittéer som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.*
10. *Narcotics Anonymous har ingen åsikt i externa frågor; därför bör N.A.-namnet aldrig dras in i offentliga kontroverser.*
11. *Vår PR-policy baseras på attraktion snarare än marknadsföring; vi måste alltid upprätthålla personlig anonymitet i press, radio och film.*
12. *Anonymitet är den andliga grunden för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.*

Förståelsen för dessa traditioner kommer långsamt över tid. Vi samlar information när vi pratar med medlemmar och besöker olika grupper. Det är oftast först när vi engagerar oss i tjänsten som någon påpekar att ”personlig återhämtning beror på N.A.:s enighet” och att enigheten beror på hur väl vi följer våra traditioner. N.A.:s tolv traditioner är inte förhandlingsbara. De är riktlinjer som håller vår gemenskap levande och fri.

Genom att följa dessa riktlinjer i våra kontakter med andra och samhället i stort undviker vi många problem. Det betyder inte att våra traditioner eliminerar alla problem. Vi måste fortfarande möta svårigheter när de uppstår: kommunikationsproblem, meningsskiljaktigheter, interna kontroverser och problem med individer och grupper utanför gemenskapen. Men när vi tillämpar dessa principer undviker vi vissa fallgropar.

Många av våra problem liknar dem som våra föregångare fick möta. Deras hårt vunna erfarenheter gav upphov till traditionerna, och vår egen erfarenhet har visat att dessa principer är lika giltiga idag som när traditionerna formulerades. Våra traditioner skyddar oss från de interna och externa krafter som skulle kunna förstöra oss. De är verkligen de band som håller oss samman. Det är bara genom förståelse och tillämpning som de fungerar.

TRADITION ETT

"Vår gemensamma välfärd ska komma först; personlig återhämtning är beroende av N.A.:s enhet."

Vår första tradition handlar om enighet och vårt gemensamma välbefinnande. En av de viktigaste sakerna med vårt nya sätt att leva är att vara en del av en grupp missbrukare som strävar efter återhämtning. Vår överlevnad är direkt kopplad till gruppens och gemenskapens överlevnad. För att upprätthålla enigheten inom Narcotics Anonymous är det absolut nödvändigt att gruppen förblir stabil, annars går hela gemenskapen under och individen dör.

Det var först när vi kom till Narcotics Anonymous som återhämtning blev möjlig. Detta program kan göra för oss vad vi inte kunde göra för oss själva. Vi blev en del av en grupp och upptäckte att vi kunde återhämta oss. Vi lärde oss att de som inte fortsatte att vara en aktiv del av gemenskapen stod inför en tuff väg. Individen är värdefull för gruppen, och gruppen är värdefull för individen. Vi har aldrig upplevt den typ av uppmärksamhet och personlig omvårdnad som vi fann i programmet. Vi accepteras och

älskas för dem vi är, inte trots dem vi är. Ingen kan återkalla vårt medlemskap eller tvinga oss att göra något vi inte själva väljer att göra. Vi följer denna livsstil genom att föregå med gott exempel snarare än genom direktiv. Vi delar med oss av våra erfarenheter och lär av varandra. I vårt missbruk satte vi konsekvent våra personliga önskningar före allt annat. I Narcotics Anonymous har vi upptäckt att det som är bäst för gruppen oftast också är bra för oss.

Våra personliga erfarenheter av missbruket skilde sig åt. Som grupp har vi dock funnit många gemensamma teman i vårt missbruk. Ett av dessa var behovet av att bevisa självständighet. Vi hade övertygat oss själva om att vi kunde klara oss på egen hand och levde våra liv utifrån den grunden. Resultaten blev katastrofala och till slut var vi alla tvungna att erkänna att självständighet var en lögn. Detta erkännande var utgångspunkten för vår återhämtning och är en viktig enhetsfaktor för gemenskapen. Vi hade gemensamma teman i vårt missbruk, och vi upptäcker att vi har mycket gemensamt i vår återhämtning. Vi delar en gemensam önskan att förbli rena. Vi har lärt oss att förlita oss på en kraft större än oss själva. Vårt syfte med är att förmedla budskapet till missbrukare som fortfarande lider. Våra traditioner är riktlinjer som skyddar oss från oss själva. De är vår enhet.

Enighet är ett måste i Narcotics Anonymous. Det betyder inte att vi inte har våra meningsskiljaktigheter och konflikter; det har vi. När människor samlas finns det alltid meningsskiljaktigheter. Men vi kan vara oense utan att vara otrevliga. Gång på gång har vi i kriser lagt våra

meningsskiljaktigheter åt sidan och arbetat för det gemensamma bästa. Vi har sett två medlemmar, som vanligtvis inte kommer överens, arbeta tillsammans med en nykomling. Vi har sett en grupp utföra enkla sysslor för att betala hyran för sin möteslokal. Vi har sett medlemmar köra hundratals mil för att hjälpa till att stödja en ny grupp. Dessa aktiviteter och många andra är vanliga i vår gemenskap. Utan dessa åtgärder skulle N.A. inte kunna överleva.

Vi måste leva och arbeta tillsammans som en grupp för att säkerställa att vårt skepp inte sjunker och våra medlemmar inte omkommer i en storm. Med tro på en kraft större än oss själva, hårt arbete och enighet kommer vi att överleva och fortsätta att sprida budskapet till missbrukare som fortfarande lider.

TRADITION TVÅ

”För vårt gruppsyfte finns det bara en enda högsta auktoritet – en kärleksfull Gud som Han kan uttrycka sig i vårt gruppsamvete. Våra ledare är bara betrodda tjänare; de styr inte.”

I Narcotics Anonymous är vi måna om att skydda oss själva från oss själva. Vår andra tradition är ett exempel på detta. Vi är av naturen viljestarka, självcentrerade människor som samlas i N.A. Vi är dåliga ledare och ingen av oss är kapabel att konsekvent fatta bra beslut.

I Narcotics Anonymous förlitar vi oss på en kärleksfull Gud som uttrycker sig i vårt gruppsamvete, snarare än på en personlig åsikt eller ett eg. Genom att arbeta med stegen lär vi oss att förlita oss på en kraft som är större än oss själva och att använda denna kraft för våra gruppändamål.

Vi måste ständigt vara på vår vakt så att våra beslut verkligen är ett uttryck för Guds vilja. Det finns ofta en stor skillnad mellan gruppens samvete och gruppens åsikt, som dikteras av starka personligheter eller popularitet. Några av våra mest smärtsamma erfarenheter av tillväxt har kommit som ett resultat av beslut som fattats i gruppens samvetes namn. Sanna andliga principer står aldrig i konflikt med varandra; de kompletterar varandra. Gruppens andliga samvete kommer aldrig att motsäga någon av våra traditioner.

Den andra traditionen handlar om ledarskapets natur inom N.A. Vi har lärt oss att för vår gemenskap fungerar ledarskap genom föredöme och osjälvisk tjänst. Styrning och manipulation misslyckas. Vi väljer att inte ha ordförande, mästare eller direktörer. Istället har vi sekreterare, kassörer och representanter. Dessa titlar innebär tjänande snarare än kontroll. Vår erfarenhet visar att om en grupp blir en förlängning av en ledares eller medlems personlighet, förlorar den sin effektivitet. En atmosfär av återhämtning i våra grupper är en av våra mest värdefulla tillgångar, och vi måste värna om den noggrant, så att vi inte förlorar den till politik och personligheter.

De av oss som har varit engagerade i tjänst eller i att starta en grupp har ibland svårt att släppa taget. Ego, ogrundad stolthet och egenvilja förstör en grupp om de ges makt. Vi måste komma ihåg att ämbeten har anförtrott oss, att vi är betrodda tjänare och att ingen av oss någonsin styr. Narcotics Anonymous är ett gudagivet program, och vi kan bara upprätthålla vår grupps värdighet med gruppsamvete och Guds kärlek.

Vissa kommer att göra motstånd. Men många kommer att bli förebilder för nykomlingarna. De som söker sin egen vinning upptäcker snart att de hamnar utanför, vilket orsakar oenighet och till slut katastrof för dem själva. Många av dem förändras; de lär sig att vi bara kan styras av en kärleksfull Gud, såsom det uttrycks i vårt gruppssamvete.

TRADITION TRE

”Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta använda.”

Denna tradition är viktig både för individen och för gruppen. Önskan är nyckelordet; önskan är grunden för vår återhämtning. I våra berättelser och i våra erfarenheter av att försöka förmedla budskapet om återhämtning till missbrukare som fortfarande lider, har ett smärtsamt faktum i livet dykt upp gång på gång. En missbrukare som inte vill sluta använda kommer inte att sluta använda. De kan analyseras, rådges, övertygas, be för, hotas, slås eller låsas in, men de kommer inte att sluta förrän de vill sluta. Det enda vi begär av våra medlemmar är att de har denna önskan. Utan den är de dömda, men med den kommer mirakel att ske.

Önskan är vårt enda krav. Missbruk diskriminerar inte. Denna tradition är till för att säkerställa att alla missbrukare, oavsett vilka droger de använder, ras, religiös övertygelse, kön, sexuell läggning eller ekonomisk situation, är fria att praktisera N.A.:s livsstil. Med ”... en önskan att sluta använda” som enda krav för medlemskap är ingen missbrukare överlägsen någon annan. Alla missbrukare är välkomna och jämlika när det gäller att få den lättnad de söker från sitt missbruk; alla missbrukare

kan återhämta sig i detta program på lika villkor. Denna tradition garanterar vår frihet att återhämta oss.

Medlemskap i Narcotics Anonymous blir inte automatiskt när någon kliver in genom dörren eller när nykomlingen bestämmer sig för att sluta använda droger. Beslutet att bli en del av vår gemenskap ligger hos individen. Varje missbrukare som har en önskan att sluta använda droger kan bli medlem i N.A. Vi är missbrukare och vårt problem är missbruk.

Valet att bli medlem ligger hos individen. Vi anser att det ideala tillståndet för vår gemenskap existerar när missbrukare fritt och öppet kan komma till ett N.A.-möte, när och var de vill, och lämna det lika fritt. Vi inser att återhämtning är en realitet och att livet utan droger är bättre än vi någonsin kunnat föreställa oss. Vi öppnar våra dörrar för andra missbrukare i hopp om att de ska kunna hitta det vi har hittat. Men vi vet att endast de som har en önskan att sluta använda och vill ha det vi har att erbjuda kommer att ansluta sig till vår livsstil.

TRADITION Fyra

”Varje grupp ska vara självständig, utom i frågor som berör andra grupper eller N.A. som helhet.”

Våra grupperns självständighet är nödvändig för vår överlevnad. En ordbok definierar självständig som ”att ha rätten eller makten att styra sig själv ... utan yttre kontroll”. Detta innebär att våra grupper är självstyrande och inte underkastade yttre kontroll. Varje grupp har varit tvungen att stå på egna ben och växa på egen hand.

Man kan fråga sig: "Är vi verkligen autonoma? Har vi inte servicekommittéer, kontor, aktiviteter, hotlines och andra aktiviteter i N.A.?" Det är tjänster som vi använder för att hjälpa oss i vår återhämtning och för att främja våra gruppers primära syfte. Narcotics Anonymous är en gemenskap av män och kvinnor, missbrukare som träffas i grupper och använder en given uppsättning andliga principer för att finna frihet från missbruk och ett nytt sätt att leva. De tjänster som vi nämnde är resultatet av medlemmar som bryr sig tillräckligt för att sträcka ut en hand och erbjuda hjälp och erfarenhet så att vår väg kan bli lättare.

En Narcotics Anonymous-grupp är en grupp som träffas regelbundet, på en bestämd plats och tid, i syfte att återhämta sig, förutsatt att den följer Narcotics Anonymous tolv steg och tolv traditioner. Det finns två grundläggande typer av möten inom Narcotics Anonymous: de som är öppna för allmänheten och de som är stängda för allmänheten (endast för missbrukare). Mötesformaten varierar mycket från grupp till grupp; vissa är deltagarmöten, vissa är föredrag, vissa är frågestunder och vissa fokuserar på diskussioner om särskilda problem.

Oavsett vilken typ eller vilket format en grupp använder för sina möten är gruppens funktion alltid densamma: att tillhandahålla en lämplig och pålitlig miljö för personlig återhämtning och att främja sådan återhämtning. Dessa traditioner är en del av en uppsättning andliga principer inom Narcotics Anonymous, och utan dem skulle N.A. inte existera.

Autonomi ger våra grupper friheten att agera på egen hand för att skapa en atmosfär av återhämtning, tjäna sina medlemmar och uppfylla sitt primära syfte. Det är av dessa skäl som vi värnar så noggrant om vår autonomi.

Det kan verka som om vi i våra grupper kan göra vad vi vill, oavsett vad andra säger. Detta är delvis sant. Varje grupp har fullständig frihet, utom när deras handlingar påverkar andra grupper eller N.A. som helhet. Liksom gruppssamvetet kan autonomi vara ett tveeggat svärd. Gruppens självständighet har använts för att rättfärdiga brott mot traditionerna. Om en motsägelse föreligger har vi avvikit från våra principer. Om vi kontrollerar att våra handlingar klart och tydligt ligger inom ramen för våra traditioner, om vi inte dikterar för andra grupper eller tvingar på dem något, och om vi i förväg överväger konsekvenserna av våra handlingar, då kommer allt att gå bra.

TRADITION FEM

”Varje grupp har bara ett primärt syfte – att förmedla budskapet till missbrukaren som fortfarande lider.”

”Menar du att vårt primära syfte är att sprida budskapet? Jag trodde att vi var här för att bli rena. Jag trodde att vårt primära syfte var att återhämta oss från drogberoendet.” För individen är detta givetvis sant; våra medlemmar är här för att bli fria från missbruk och hitta en ny livsstil. Men grupper är inte missbrukare och återhämtar sig inte. Allt våra grupper kan göra är att så fröet till återhämtning och samla missbrukare så att empati, ärlighet, omtanke,

delaktighet och service kan verka. Syftet med denna tradition är att säkerställa att denna atmosfär av återhämtning upprätthålls. Detta kan endast uppnås genom att våra grupper förblir återhämtningsinriktade. Det faktum att vi, varje enskild grupp, fokuserar på att förmedla budskapet skapar konsekvens; missbrukare kan lita på oss. Enighet i handling och syfte gör det möjligt för oss att uppnå det som verkade omöjligt – återhämtning.

Det tolfte steget i vårt personliga program säger också att vi förmedlar budskapet till missbrukaren som fortfarande lider. Att arbeta med andra är ett kraftfullt verktyg. ”Det terapeutiska värdet av att en missbrukare hjälper en annan är oöverträffat.” För nykomlingarna är det så de hittade Narcotics Anonymous och lärde sig att hålla sig rena. För medlemmarna bekräftar detta deras engagemang för återhämtning. Gruppen är det mest kraftfulla verktyg vi har för att sprida budskapet. När en medlem sprider budskapet är han eller hon i viss mån bunden av tolkning och personlighet. Problemet med litteratur är språket. Känslorna, intensiteten och styrkan går ibland förlorade. I vår grupp, med många olika personligheter, är budskapet om återhämtning ett återkommande tema.

Vad skulle hända om våra grupper hade ett annat huvudsyfte? Vi känner att vårt budskap skulle urvattnas och sedan gå förlorat. Om vi koncentrerade oss på att tjäna pengar skulle många kanske bli rika. Om vi var en social klubb skulle vi kunna hitta många vänner och älskare. Om vi specialiserade oss på utbildning skulle vi få många smarta missbrukare. Om vår specialitet var medicinsk hjälp skulle många bli friska. Om vårt gruppsyfte var något annat

än att förmedla budskapet skulle många dö och få skulle finna återhämtning.

Vad är vårt budskap? Budskapet är att en missbrukare, vilken missbrukare som helst, kan sluta använda droger, förlora lusten att använda och hitta ett nytt sätt att leva. Vårt budskap är hopp och löftet om frihet. När allt kommer omkring kan vårt främsta syfte bara vara att förmedla budskapet till den missbrukare som fortfarande lider, för det är allt vi har att ge.

TRADITION SEX

”En N.A.-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna ut N.A.-namnet till någon relaterad anläggning eller externt företag, så att problem med pengar, egendom eller prestige inte avleder oss från vårt primära syfte.”

Vår sjätte tradition talar om för oss några av de saker vi måste göra för att bevara och skydda vårt primära syfte. Denna tradition är grunden för vår policy om icke-anslutning och är oerhört viktig för Narcotics Anonymous fortsatta existens och tillväxt.

Låt oss ta en titt på vad denna tradition säger. Det första en grupp aldrig bör göra är att stödja. Att stödja innebär att sanktionera, godkänna eller rekommendera. Stöd kan vara direkt eller underförstått. Vi ser direkt stöd varje dag i tv-reklam. Ett underförstått stöd är ett stöd som inte uttryckligen anges.

Många andra organisationer vill åka snålskjuts på N.A.:s namn. Att tillåta dem att göra det skulle vara ett implicit stöd och ett brott mot denna tradition. Sjukhus,

rehabiliteringshem, övervaknings- och frigivningskontor är några av de inrättningar vi har att göra med när vi förmedlar N.A.:s budskap. Även om dessa organisationer är uppriktiga och vi håller N.A.-möten i deras lokaler, kan vi inte stödja, finansiera eller tillåta dem att använda N.A.:s namn för att främja sin tillväxt. Vi är dock villiga att förmedla N.A.:s principer till dessa institutioner, till de missbrukare som fortfarande lider, så att de kan göra sitt val.

Nästa sak vi aldrig bör göra är att finansiera. Detta är mer uppenbart. Att finansiera innebär att tillhandahålla medel eller att hjälpa till ekonomiskt.

Det tredje som man varnar för i denna tradition är att låna ut N.A.:s namn för att uppfylla andra programers syften. Till exempel har andra program flera gånger försökt använda Narcotics Anonymous som en del av sina tjänster för att rättfärdiga finansiering.

Vidare säger traditionen att en relaterad anläggning är alla platser där N.A.-medlemmar är involverade. Det kan vara ett halvväxthus, ett avgiftningscenter, ett rådgivningscenter eller ett klubbhus. Människor blir lätt förvirrade över vad som är N.A. och vad som är relaterade anläggningar. Återhämtningshus som har startats eller bemannats av N.A.-medlemmar måste se till att skillnaden är tydlig. Den största förvirringen uppstår kanske när det gäller klubbhus. Nya medlemmar och äldre medlemmar identifierar ofta klubbhuset med Narcotics Anonymous. Vi bör göra en särskild ansträngning för att informera dessa människor om att dessa anläggningar och N.A. inte är samma sak. En extern organisation är en myndighet, ett

företag, en religion, en förening, en organisation, en relaterad verksamhet eller någon annan gemenskap. De flesta av dessa är lätta att identifiera, med undantag för de andra gemenskaperna. Narcotics Anonymous är en separat och distinkt gemenskap i sig. Vårt problem är missbruk. De andra tolvstegsgemenskaperna specialiserar sig på andra problem, och vår relation till dem är en samarbetsrelation, inte en anslutningsrelation. Användningen av litteratur, talare och meddelanden från andra gemenskaper i våra möten utgör ett underförstått stöd för en extern organisation.

Den sjätte traditionen fortsätter med att varna oss för vad som kan hända: ”så att inte problem med pengar, egendom eller prestige avleder oss från vårt primära syfte”. Dessa problem blir ofta besattheter och stänger oss ute från vårt andliga mål. För individen kan denna typ av missbruk vara förödande; för gruppen kan det vara katastrofalt. När vi som grupp avviker från vårt primära syfte, dör missbrukare som kunde ha hittat tillfrisknandet.

TRADITION SJU

”Varje N.A.-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag från utomstående.”

Att vara självförsörjande är en viktig del av vårt nya sätt att leva. För individen är detta oftast en stor förändring. I vårt missbruk var vi beroende av människor, platser och saker. Vi förlitade oss på dem för att stödja oss och ge oss det vi saknade i oss själva. Som återhämtande missbrukare upptäcker vi att vi fortfarande är beroende, men vårt beroende har förskjutits från sakerna omkring oss till en

kärleksfull Gud och den inre styrka vi får i vår relation med Honom. Vi, som var oförmögna att fungera som människor, upptäcker nu att allt är möjligt för oss. Drömmar som vi gav upp för länge sedan kan nu bli verklighet. Missbrukare som grupp har varit en börda för samhället. I N.A. står våra grupper inte bara på egna ben, utan kräver rätten att göra det.

Pengar har alltid varit ett problem för oss. Vi kunde aldrig få ihop tillräckligt för att försörja oss själva och våra vanor. Vi arbetade, stal, lurade, tiggde och sålde oss själva; det fanns aldrig tillräckligt med pengar för att fylla tomheten inombords. Under vår återhämtning är pengar ofta fortfarande ett problem.

Vi behöver pengar för att driva vår grupp; det finns hyra att betala, förnödenheter och litteratur att köpa. Vi samlar in pengar på våra möten för att täcka dessa utgifter och det som blir över går till att stödja våra tjänster och främja vårt primära syfte. Tyvärr blir det inte mycket över när en grupp har betalat sina utgifter. Ibland ger medlemmar som har råd lite extra för att hjälpa till. Ibland bildas en kommitté för att anordna en aktivitet för att samla in pengar. Dessa insatser hjälper och utan dem hade vi inte kunnat komma så här långt. N.A.'s tjänster behöver fortfarande pengar, och även om det ibland är frustrerande, skulle vi verkligen inte vilja ha det på något annat sätt; vi vet att priset skulle bli för högt. Vi måste alla dra åt samma håll, och när vi drar åt samma håll lär vi oss att vi verkligen är en del av något större än oss själva.

Vår policy när det gäller pengar är tydligt formulerad: Vi avböjer alla bidrag från utomstående; vårt gemenskap är helt självförsörjande. Vi accepterar inga bidrag, donationer,

lån och/eller gåvor. Allt har sitt pris, oavsett avsikt. Oavsett om priset är pengar, löften, eftergifter, särskild erkänsla, stöd eller tjänster, är det för högt för oss. Även om de som skulle hjälpa oss kunde garantera att det inte fanns några förbehåll, skulle vi ändå inte acceptera deras hjälp. Vi har inte råd att låta våra medlemmar bidra med mer än sin rättmätiga andel. Vi har upptäckt att priset som våra grupper får betala är oenighet och kontroverser. Vi kommer inte att sätta vår frihet på spel.

TRADITION ÅTTA

"Narcotics Anonymous ska för alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecenter kan anställa specialarbetare."

Den åttonde traditionen är avgörande för stabiliteten i N.A. som helhet. För att förstå denna tradition måste vi definiera "icke-professionella servicecenter" och "specialarbetare". Med en förståelse för dessa termer är denna viktiga tradition självförklarande.

I denna tradition säger vi att vi inte har några professionella. Med detta menar vi att vi inte har några anställda psykiatriker, läkare, advokater eller rådgivare. Vårt program fungerar genom att en missbrukare hjälper en annan. Om vi anställde professionella i N.A.-grupperna skulle vi förstöra vår enighet. Vi är helt enkelt missbrukare med samma status som fritt hjälper varandra.

Vi erkänner och beundrar de professionella. Många av våra medlemmar är själva professionella, men det finns inget utrymme för professionalism i N.A.

Ett servicecenter definieras som en plats där N.A.-servicekommittéer verkar. Världsservicekontoret eller lokala, regionala och områdeskontor är exempel på servicecenter. Ett klubbhus, ett halvvägshus eller liknande anläggning är inte ett N.A.-servicecenter och är inte anslutet till N.A. Ett servicecenter är helt enkelt en plats där N.A.-tjänster erbjuds på kontinuerlig basis.

Traditionen säger: ”Servicecenter kan anställa specialarbetare.” Detta innebär att servicecenter kan anställa arbetare med särskilda färdigheter, såsom telefonsvarare, kontorsarbete eller tryckning. Sådana anställda är direkt ansvariga inför en servicekommitté. I takt med att N.A. växer kommer efterfrågan på dessa arbetare att öka. Specialarbetare är nödvändiga för att säkerställa effektiviteten i en ständigt växande gemenskap.

Skillnaden mellan yrkesverksamma och specialarbetare bör definieras för tydlighetens skull. Yrkesverksamma arbetar inom specifika yrken som inte direkt tjänar N.A., utan är för personlig vinning. Yrkesverksamma följer inte N.A.:s traditioner. Våra specialarbetare, å andra sidan, arbetar inom våra traditioner och är alltid direkt ansvariga inför dem de tjänar, inför gemenskapen.

I vår åttonde tradition utpekar vi inte våra medlemmar som professionella. Genom att inte ge någon medlem professionell status säkerställer vi att vi förblir ”för alltid icke-professionella”.

TRADITION NIO

”N.A. som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan skapa servicekommittéer eller kommittéer som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.”

Denna tradition definierar hur vårt gemenskap fungerar. Vi måste först förstå vad N.A. är. Narcotics Anonymous är missbrukare som har en önskan att sluta använda droger, och ena har gått samman för att göra det. Våra möten är en samling av medlemmar i syfte att förbli rena och sprida budskapet om återhämtning. Våra steg och traditioner är fastställda i en specifik ordning.

De är numrerade, de är inte slumpmässiga och ostrukturerade. De är organiserade, men detta är inte den typ av organisation som avses i den nionde traditionen. I denna tradition betyder ”organiserad” att ha ledning och kontroll. På denna grund är betydelsen av tradition nio tydlig. Utan denna tradition skulle vår gemenskap stå i motsats till andliga principer. En kärleksfull Gud, som Han kan uttrycka sig i vårt gruppsamvete, är vår högsta auktoritet.

Den nionde traditionen fortsätter med att definiera vad vi kan göra för att hjälpa N.A. Den säger att vi kan skapa servicekommittéer eller kommittéer för att tillgodose gemenskapens behov. De finns enbart för att tjäna gemenskapen. Detta är karaktären av vår servicestruktur, såsom den har utvecklats och definierats i N.A.:s servicemanual.

TRADITION TIO

"Narcotics Anonymous har ingen åsikt om externa frågor; därför bör NA:s namn aldrig dras in i offentliga kontroverser."

För att uppnå vårt andliga mål måste Narcotics Anonymous vara känt och respekterat. Ingenstans är detta tydligare än i vår historia. N.A. grundades 1953. Under tjugo år var vår gemenskap liten och okänd. På 1970-talet insåg samhället att missbruk hade blivit en världsomspännande epidemi och började söka efter svar. I samband med detta förändrades människors syn på missbrukare. Denna förändring gjorde det möjligt för missbrukare att söka hjälp mer öppet. N.A.-grupper växte fram på många platser där vi aldrig tidigare hade tolererats. Missbrukare i återhämtning banade väg för fler grupper och mer återhämtning. Idag är N.A. en världsomspännande gemenskap. Vi är kända och respekterade överallt.

Om en missbrukare aldrig har hört talas om oss kan han inte söka upp oss. Om de som arbetar med missbrukare inte känner till vår existens kan de inte hänvisa dem till oss. En av de viktigaste sakerna vi kan göra för att främja vårt primära syfte är att låta människor veta vilka vi är, vad vi gör och var vi finns. Om vi gör detta och behåller vårt goda rykte kommer vi säkert att växa.

Vår återhämtning talar för sig själv. Vår tionde tradition hjälper specifikt till att skydda vårt rykte. Denna tradition säger att N.A. inte har någon åsikt om externa frågor. Vi tar inte ställning. Vi har inga rekommendationer. N.A. som gemenskap deltar inte i politik, eftersom det skulle leda till kontroverser. Det skulle äventyra vår gemenskap. De som håller med om våra åsikter kanske berömmar oss för att vi tar ställning, men det kommer alltid att finnas några som

inte håller med. Med ett så högt pris är det inte konstigt att vi väljer att inte ta ställning i samhällsfrågor. För vår egen överlevnads skull har vi ingen åsikt om frågor utanför gemenskapen.

TRADITION ELVA

”Vår PR-policy baseras på attraktion snarare än marknadsföring; vi måste alltid upprätthålla personlig anonymitet i press, radio och film.”

Denna tradition handlar om vår relation till dem utanför gemenskapen. Den talar om för oss hur vi ska agera på offentlig **nivå*** . Vår offentliga image består av det vi har att erbjuda, ett framgångsrikt och beprövat sätt att upprätthålla en drogfri livsstil. Även om det är viktigt att nå så många människor som möjligt, är det för vår egen säkerhets skull absolut nödvändigt att vi är försiktiga med annonser, cirkulär och all litteratur som kan nå allmänheten.

Vår attraktionskraft ligger i att vi är framgångsrika i vår egen rätt. Som grupper erbjuder vi återhämtning. Vi har upptäckt att framgången med vårt program talar för sig själv; det är vår marknadsföring.

Denna tradition säger oss att vi måste upprätthålla personlig anonymitet i press, radio och film. Detta för att skydda medlemmarna och Narcotics Anonymous rykte. Vi uppger inte våra efternamn och framträder inte i media som medlemmar i Narcotics Anonymous. Ingen person inom eller utanför gemenskapen representerar Narcotics Anonymous.

TRADITION TOLV

"Anonymitet är den andliga grunden för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter."

En ordboksdefinition av anonymitet är "ett tillstånd av att inte ha något namn". I enlighet med tradition tolv blir "jag" till "vi". Den andliga grunden blir viktigare än någon enskild grupp eller individ.

När vi kommer varandra närmare väcks en känsla av ödmjukhet. Ödmjukhet är en biprodukt som gör att vi kan växa och utvecklas i en atmosfär av frihet och som tar bort rädslan för att våra arbetsgivare, familjer eller vänner ska få veta att vi är missbrukare. Därför försöker vi strikt följa principen att "det som sägs på mötena stannar på mötena".

I våra traditioner talar vi i termer av "vi" och "vår" snarare än "jag" och "min". Genom att arbeta tillsammans för vårt gemensamma välbefinnande uppnår vi den sanna andan av anonymitet.

Vi har hört frasen "principer före personligheter" så ofta att den nästan blivit en kliché. Även om vi som individer kan vara oense, gör den andliga principen om anonymitet oss alla lika som medlemmar i gruppen. Ingen medlem är större eller mindre än någon annan medlem. Strävan efter personlig vinning inom områdena sex, egendom och social ställning, som orsakat så mycket smärta i det förflutna, faller bort om vi följer principen om anonymitet. Anonymitet är ett av de grundläggande elementen i vår återhämtning och genomsyrar våra traditioner och vår gemenskap. Den skyddar oss från våra egna karaktärsbrister och gör personligheter och deras olikheter

maktlösa. Anonymitet i handling gör det omöjligt för personligheter att komma före principer.

KAPITEL SJU

ÅTERHÄMTNING OCH ÅTERFALL

Många människor tror att återhämtning bara handlar om att inte använda droger. De betraktar ett återfall som ett tecken på totalt misslyckande och långa perioder av abstinens som ett tecken på total framgång. Vi i Narcotics Anonymous återhämtningsprogram har funnit att denna uppfattning är för enkel. Efter att en medlem har varit engagerad i vår gemenskap kan ett återfall vara den omskakande upplevelse som leder till en mer rigorös tillämpning av programmet. På samma sätt har vi observerat att vissa medlemmar som förblir abstinenta under långa perioder fortfarande hindras från att njuta av fullständig återhämtning och acceptans i samhället på grund av sin oärlighet och självbedrägeri. Fullständig och kontinuerlig abstinens, i nära samarbete och samhörighet med andra i N.A.-grupper, är dock fortfarande den bästa grunden för tillväxt.

Även om alla missbrukare i grunden är likadana, skiljer vi oss som individer åt i sjukdomsgrad och återhämtningstakt. Det kan finnas tillfällen när ett återfall lägger grunden för fullständig frihet. Vid andra tillfällen kan den friheten endast uppnås genom en hård och envis vilja att hålla fast vid nykterheten, oavsett vad som händer, tills krisen är över. En missbrukare som på något sätt kan förlora, även om det bara är tillfälligt, behovet eller lusten att använda droger och som har fri valmöjlighet när det gäller impulsivt tänkande och

tvångsmässigt handlande, har nått en vändpunkt som kan vara den avgörande faktorn för hans återhämtning. Känslan av sann oberoende och frihet hänger ibland i balans här. Att kliva ut på egen hand och leva våra egna liv igen lockar oss, men vi verkar ändå veta att det vi har kommer från beroendet av en kraft större än oss själva och från att ge och ta emot hjälp från andra i empati. Många gånger under vår återhämtning kommer de gamla spökena att hemsöka oss. Livet kan återigen bli meningslöst, monotont och tråkigt. Vi kan bli mentalt trötta av att upprepa våra nya idéer och fysiskt trötta av våra nya aktiviteter, men vi vet att om vi inte upprepar dem kommer vi säkert att återgå till våra gamla vanor. Vi misstänker att om vi inte använder det vi har, kommer vi att förlora det vi har. Dessa tider är ofta perioder av vår största tillväxt. Våra sinnen och kroppar verkar trötta på allt, men de dynamiska krafterna för förändring eller sann omvändelse, djupt inom oss, kan arbeta för att ge oss svaren som förändrar våra inre motivationer och förändrar våra liv.

Återhämtning genom våra tolv steg är vårt mål, inte bara fysisk avhållsamhet. Att förbättra oss själva kräver ansträngning, och eftersom det inte finns något sätt i världen att inplantera en ny idé i ett slutet sinne, måste en öppning skapas på något sätt. Eftersom vi bara kan göra detta för oss själva, måste vi erkänna två av våra till synes inneboende fiender: apati och förhållning. Vårt motstånd mot förändring verkar vara inbyggt, och endast någon form av kärnvapenexplosion kan

åstadkomma någon förändring eller initiera en annan handlingsplan. Ett återfall, om vi överlever det, kan ge den kraft som behövs för rivningsprocessen. Ett återfall och ibland efterföljande död hos någon som står oss nära kan väcka oss till insikt om nödvändigheten av kraftfulla personliga åtgärder.

Vi har sett missbrukare komma till vår gemenskap, prova vårt program och hålla sig rena under en tid. Med tiden förlorade vissa missbrukare kontakten med andra missbrukare i återhämtning och återgick så småningom till aktivt missbruk. De glömde att det egentligen är den första drogen som startar den dödliga cykeln på nytt. De försökte kontrollera det, använda med måtta eller bara använda vissa droger. Ingen av dessa kontrollmetoder fungerar för missbrukare.

Återfall är en realitet. Det kan hända och det händer. Erfarenheten visar att de som inte arbetar med vårt återhämtningsprogram dagligen kan återfalla. Vi ser dem komma tillbaka för att söka återhämtning. Kanske var de rena i flera år innan de återföll. Om de har turen att komma tillbaka är de svårt skakade. De berättar för oss att återfallet var värre än tidigare missbruk. Vi har aldrig sett en person som lever enligt Narcotics Anonymous-programmet återfalla.

Återfall är ofta dödliga. Vi har varit på begravningar av nära och kära som dött av ett återfall. De dog på olika sätt. Ofta ser vi återfallare som varit förlorade i flera år och levt i elände. De som hamnar i fängelse eller på institutioner kan överleva och kanske återintroduceras till N.A.

I vårt dagliga liv utsätts vi för känslomässiga och andliga svagheter, vilket gör oss försvarslösa mot ett fysiskt återfall i drogmissbruk. Eftersom missbruk är en obotlig sjukdom är missbrukare utsatta för återfall.

Vi tvingas aldrig till återfall. Vi får ett val. Återfall är aldrig en olycka. Återfall är ett tecken på att vi har en reservation i vårt program. Vi börjar försumma vårt program och lämnar luckor i vårt dagliga liv. Omedvetna om de fallgropar som väntar, snubblar vi blint i tron att vi kan klara det på egen hand. Förr eller senare faller vi för illusionen att droger gör livet lättare. Vi tror att droger kan förändra oss och glömmer att dessa förändringar är dödliga. När vi tror att droger kommer att lösa våra problem och glömmer vad de kan göra med oss, är vi i verkliga problem. Om inte illusionerna om att vi kan fortsätta att använda eller sluta använda på egen hand krossas, undertecknar vi med största säkerhet vår egen dödsdom. Av någon anledning sänker vår bristande omsorg om våra personliga angelägenheter vår självkänsla och skapar ett mönster som upprepar sig i alla delar av våra liv. Om vi börjar undvika våra nya ansvar genom att missa möten, försumma tolfte steget eller inte engagera oss, stannar vårt program upp. Det är sådant som leder till återfall. Vi kanske känner att en förändring kommer över oss. Vår förmåga att förbli öppensinnade försvinner. Vi kanske blir arga och förbittrade på alla och allt. Vi kanske börjar avvisa dem som stod oss nära. Vi isolerar oss. Vi blir trötta på oss själva på kort tid. Vi återgår till våra sjukaste beteendemönster utan att ens behöva använda droger.

När bitterhet eller andra känslomässiga omvälvningar uppstår kan bristande efterlevnad av stegen leda till återfall.

Obsessivt beteende är en gemensam nämnare för beroende personer. Vi har stunder när vi försöker fylla oss själva tills vi är nöjda, bara för att upptäcka att det inte finns något sätt att tillfredsställa oss. En del av vårt beroendemönster är att vi aldrig kan få nog. Ibland glömmer vi bort det och tror att om vi bara kan få tillräckligt med mat eller tillräckligt med sex eller tillräckligt med pengar så kommer vi att bli nöjda och allt kommer att bli bra. Vår egenvilja leder oss fortfarande till att fatta beslut baserade på manipulation, ego, lust eller falsk stolthet. Vi gillar inte att ha fel. Vårt ego säger oss att vi kan klara det på egen hand, men ensamheten och paranoian återkommer snabbt. Vi upptäcker att vi inte riktigt kan klara det ensamma; när vi försöker blir det bara värre. Vi behöver påminnas om var vi kommer ifrån och att vår sjukdom kommer att förvärras gradvis om vi använder. Det är då vi behöver gemenskapen.

Vi blir inte friska över en natt. När vi inser att vi har fattat ett dåligt beslut eller gjort en dålig bedömning, är vår benägenhet att rationalisera det. Vi blir ofta extrema i vårt självobsessiva försök att dölja våra spår. Vi glömmer att vi har ett val idag. Vi blir sjukare.

Det finns något i våra självförstörande personligheter som ropar efter misslyckande. De flesta av oss känner att vi inte förtjänar att lyckas. Detta är ett vanligt tema hos missbrukare. Självmökan är en av de mest destruktiva bristerna; den dränerar oss på all positiv energi. Vi fokuserar på allt som inte går vår väg och ignorerar all

skönhet i våra liv. Utan någon verklig önskan att förbättra våra liv, eller ens att leva, fortsätter vi bara att sjunka djupare och djup . Vissa av oss kommer aldrig tillbaka.

Vi måste lära oss om många saker som vi har glömt och utveckla en ny inställning till livet om vi ska överleva. Det är detta som Narcotics Anonymous handlar om. Det handlar om människor som bryr sig om desperata, döende missbrukare och som med tiden kan lära dem att leva utan droger. Många av oss hade svårt att komma in i gemenskapen, eftersom vi inte förstod att vi hade missbrukssjukdomen. Ibland ser vi vårt tidigare beteende som en del av oss själva och inte som en del av vår sjukdom.

Vi tar det första steget. Vi erkänner att vi är maktlösa över vårt missbruk, att våra liv har blivit ohanterliga. Sakta blir saker och ting bättre och vi börjar få tillbaka vårt självförtroende. Vårt ego säger oss att vi kan klara det på egen hand. Saker och ting blir bättre och vi tror att vi egentligen inte behöver det här programmet. Övermod är en varningssignal. Ensamheten och paranoian kommer tillbaka. Vi inser att vi inte klarar det på egen hand och saker och ting blir värre. Vi tar verkligen det första steget, denna gång inombords. Det kommer dock att finnas tillfällen när vi verkligen känner för att använda. Vi vill fly och vi mår dåligt. Vi behöver påminnas om var vi kommer ifrån och att det kommer att bli värre denna gång. Det är då vi behöver programmet som mest. Vi inser att vi måste göra något.

När vi glömmet den ansträngning och det arbete som krävdes för att få en period av frihet i våra liv, infinner sig

en brist på tacksamhet och självförstörelsen börjar igen. Om vi inte omedelbart vidtar åtgärder riskerar vi ett återfall som hotar vår existens. Om vi behåller vår illusion av verkligheten, istället för att använda programmets verktyg, kommer vi att återgå till isolering. Ensamheten kommer att döda oss inombords och de droger som nästan alltid kommer därefter kan fullborda verket. De symptom och känslor som vi upplevde i slutet av vårt missbruk kommer tillbaka ännu starkare än tidigare. Denna påverkan kommer med säkerhet att förstöra oss om vi inte överlämnar oss till N.A.-programmet.

Återfall kan vara den destruktiva kraft som dödar oss eller leder oss till insikten om vilka och vad vi verkligen är. Det slutliga lidandet som missbruket medför är inte värt den tillfälliga flykt det kan ge oss. För oss är att missbruka att dö, ofta på mer än ett sätt.

Ett av de största hindren för återhämtning verkar vara att ställa orealistiska förväntningar på oss själva eller andra. Relationer kan vara ett oerhört smärtsamt område. Vi tenderar att fantisera och projicera vad som kommer att hända. Vi blir arga och förbittrade om våra fantasier inte uppfylls. Vi glömmer att vi är maktlösa över andra människor. De gamla tankarna och känslorna av ensamhet, förtvivlan, hjälplöshet och självmedlidande smyger sig in. Tankar på sponsorer, möten, litteratur och alla andra positiva intryck försvinner ur vårt medvetande. Vi måste sätta vår återhämtning i första rummet och ha ordning på våra prioriteringar.

Att skriva om vad vi vill, vad vi ber om, vad vi får, och dela detta med vår sponsor eller en annan person vi litar på

hjälper oss att bearbeta negativa känslor. Att låta andra dela sina erfarenheter med oss ger oss hopp om att det kommer att bli bättre. Det verkar som om maktlöshet är ett stort hinder. När vi behöver erkänna vår maktlöshet kan vi först leta efter sätt att utöva makt mot den. När vi har uttömt dessa sätt börjar vi dela med oss till andra och finner hopp. Att delta i möten dagligen, leva en dag i taget och läsa litteratur verkar få vår mentala inställning att återgå till det positiva. Viljan att prova det som har fungerat för andra är avgörande. Även när vi känner att vi inte vill delta är mötena en källa till styrka och hopp för oss.

Det är viktigt att dela med sig av våra känslor av att vilja använda droger. Det är förvånande hur ofta nykomlingar tycker att det är onormalt för en drogmissbrukare att vilja använda droger. När vi känner att de gamla begären kommer över oss, tror vi att det måste vara något fel på oss, och att andra människor i Narcotics Anonymous omöjligt kan förstå det.

Det är viktigt att komma ihåg att lusten att använda kommer att gå över. Vi behöver aldrig använda igen, oavsett hur vi mår. Alla känslor kommer så småningom att gå över.

Återhämtningen är en kontinuerlig, uppförsbacke. Utan ansträngning börjar vi åka nedför igen. Sjukdomens utveckling är en pågående process, även under abstinens.

Vi kommer hit maktlösa, och den kraft vi söker kommer till oss genom andra människor i Narcotics Anonymous, men vi måste sträcka oss efter den. Nu när vi är rena och ingår i gemenskapen måste vi omge oss med andra som känner oss väl. Vi behöver varandra. Narcotics Anonymous

är en gemenskap för överlevnad, och en av dess fördelar är att den ger oss nära och regelbunden kontakt med just de människor som bäst kan förstå och hjälpa oss i vår återhämtning. Goda idéer och goda intentioner hjälper inte om vi inte omsätter dem i handling. Att sträcka ut handen är början på den kamp som kommer att befria oss. Det kommer att bryta ner de murar som håller oss fångna. Ett symptom på vår sjukdom är alienation, och ärligt delande kommer att befria oss så att vi kan återhämta oss.

Vi är tacksamma för att vi blev så välkomna på mötena att vi kände oss bekväma. Utan att hålla oss rena och gå på dessa möten skulle vi säkert ha haft svårare att genomföra stegen. All användning av droger kommer att avbryta återhämtningsprocessen.

Vi upplever alla att känslan vi får av att hjälpa andra motiverar oss att göra bättre ifrån oss i våra egna liv. Om vi mår dåligt, vilket de flesta av oss gör ibland, lär vi oss att be om hjälp. Vi upplever att delad smärta är mindre smärta. Medlemmarna i gemenskapen är villiga att hjälpa en återfallare att återhämta sig och har insikter och användbara förslag att erbjuda när de blir ombedda. Återhämtningen i Narcotics Anonymous måste komma inifrån, och ingen förblir ren för någon annan än sig själv.

I vår sjukdom har vi att göra med en destruktiv, våldsam kraft som är större än oss själva och som kan leda till återfall. Om vi har återfallit är det viktigt att komma ihåg att vi måste återvända till mötena så snart som möjligt. Annars kan vi ha bara månader, dagar eller timmar på oss innan vi når en tröskel där vi är bortom räddning. Vår sjukdom är så listig att den kan försätta oss i omöjliga

situationer. När det händer återvänder vi till programmet om vi kan, medan vi kan. När vi väl använder droger är vi under vår sjukdoms kontroll.

Vi kan aldrig återhämta oss helt, oavsett hur länge vi förblir rena. Självelåtenhet är fienden för medlemmar med lång ren tid. Om vi förblir självelåtna under lång tid upphör återhämtningsprocessen. Sjukdomen kommer att visa tydliga symptom hos oss. Förnekandet återkommer, tillsammans med besatthet och tvång. Skuld, ånger, rädsla och stolthet kan bli outhärdliga. Snart når vi en punkt där vi står med ryggen mot väggen. Förnekandet och det första steget står i konflikt med varandra i våra sinnen. Om vi låter besattheten av att använda övervinna oss är vi dömda. Endast en fullständig och total acceptans av det första steget kan rädda oss. Vi måste helt överlämna oss till programmet.

Det första man måste göra är att hålla sig ren. Det gör de andra stegen i återhämtningen möjliga. Så länge vi håller oss rena, oavsett vad som händer, har vi största möjliga fördel gentemot vår sjukdom. För det är vi tacksamma.

Många av oss blir rena i en skyddad miljö, till exempel ett rehabiliteringscenter eller ett återhämtningshem. När vi återvänder till världen känner vi oss vilsna, förvirrade och sårbara. Att gå på möten så ofta som möjligt minskar chocken av förändringen. Mötena är en trygg plats där vi kan dela med oss till andra. Vi börjar leva enligt programmet och lär oss att tillämpa andliga principer i våra liv. Vi måste använda det vi lär oss, annars förlorar vi det i ett återfall.

Många av oss skulle inte ha haft någonstans att ta vägen om vi inte hade kunnat lita på N.A.-grupperna och medlemmarna. I början, , var vi både fascinerade och skrämda av gemenskapen. Vi kände oss inte längre bekväma med våra missbrukande vänner, men vi kände oss ännu inte hemma i mötena. Vi började förlora vår rädsla genom att dela med oss av våra erfarenheter. Ju mer vi delade med oss, desto mer försvann vår rädsla. Vi delade med oss av denna anledning. Tillväxt innebär förändring. Andlig underhållning innebär kontinuerlig återhämtning. Isolering är farligt för andlig tillväxt.

De av oss som hittar gemenskapen och börjar leva efter stegen utvecklar relationer med andra. När vi växer lär vi oss att övervinna tendensen att fly och gömma oss från oss själva och våra känslor. Att vara ärlig om våra känslor hjälper andra att identifiera sig med oss. Vi upptäcker att när vi kommunicerar ärligt når vi andra. Ärlighet kräver övning, och ingen av oss påstår sig vara perfekt. När vi känner oss instängda eller pressade krävs det stor andlig och emotionell styrka för att vara ärlig. Att dela med andra hindrar oss från att känna oss isolerade och ensamma. Denna process är en kreativ handling av anden.

När vi arbetar med programmet lever vi stegen dagligen. Detta ger oss erfarenhet av att tillämpa andliga principer. Den erfarenhet vi får med tiden hjälper oss i vår fortsatta återhämtning. Vi måste använda det vi lär oss, annars förlorar vi det, oavsett hur länge vi har varit rena. Så småningom visar det sig att vi måste bli ärliga, annars kommer vi att använda igen. Vi ber om vilja och ödmjukhet och blir slutligen ärliga om våra felaktiga bedömningar

eller dåliga beslut. Vi säger till dem vi har skadat att det var vårt fel och gör den upprättelse som behövs. Nu är vi tillbaka på rätt spår. Vi arbetar med programmet. Det blir lättare att arbeta med programmet nu. Vi vet att stegen hjälper till att förhindra återfall.

Återfallare kan också falla i en annan fälla. Vi kan tvivla på att vi kan sluta använda och förbli rena. Vi kan aldrig förbli rena på egen hand. Frustrerade ropar vi: ”Jag kan inte göra det!” Vi slår oss själva när vi kommer tillbaka till programmet. Vi föreställer oss att våra medmedlemmar inte kommer att respektera det mod som krävs för att komma tillbaka. Vi har lärt oss att ha största respekt för den typen av mod. Vi applåderar hjärtligt. Det är inte skamligt att återfalla – skammen ligger i att inte komma tillbaka. Vi måste krossa illusionen att vi kan klara det på egen hand.

En annan typ av återfall inträffar när det inte är högsta prioritet att vara ren. Att vara ren måste alltid komma först. Ibland upplever vi alla svårigheter i vår återhämtning. Känslomässiga återfall uppstår när vi inte praktiserar det vi har lärt oss. De som klarar sig igenom dessa tider visar ett mod som inte är deras eget. Efter att ha klarat oss igenom en sådan period kan vi lätt enas om att det alltid är mörkast före gryningen. När vi väl har klarat oss igenom en svår period ren, får vi ett verktyg för återhämtning som vi kan använda om och om igen.

Om vi återfaller kan vi känna skuld och skam. Vårt återfall är pinsamt, men vi kan inte rädda både vårt ansikte och vår röv samtidigt. Vi inser att det är bäst att återgå till programmet så snart som möjligt. Det är bättre att svälja vår stolthet än att dö eller bli permanent galen.

Så länge vi behåller en tacksam attityd för att vi är rena, upptäcker vi att det är lättare att förbli rena. Det bästa sättet att uttrycka tacksamhet är att förmedla budskapet om vår erfarenhet, styrka och hopp till den missbrukare som fortfarande lider. Vi är redo att arbeta med alla missbrukare som lider.

Att leva programmet dagligen ger många värdefulla erfarenheter. Om vi plågas av en besatthet att använda, har erfarenheten lärt oss att ringa en medmissbrukare som är på väg att återhämta sig och gå på ett möte.

Missbrukare är självcentrerade, arga, rädda och ensamma människor. Under återhämtningen upplever vi andlig tillväxt. När vi missbrukade var vi oärliga, självupptagna och ofta institutionaliserade. Programmet gör det möjligt för oss att bli ansvarsfulla och produktiva medlemmar av samhället.

När vi börjar fungera i samhället hjälper vår kreativa frihet oss att sortera våra prioriteringar och göra de grundläggande sakerna först. Daglig -utövning av vårt tolvstegsprogram gör det möjligt för oss att förändras från vad vi var till människor som styrs av en högre makt. Med hjälp av vår sponsor eller andliga rådgivare lär vi oss gradvis att lita på och förlita oss på vår högre makt.

KAPITEL ÅTTA

VI ÅTERHÄMTAR OSS

Även om "politik skapar märkliga allianser", som det gamla ordspråket säger, gör missbruk oss till en unik grupp. Våra personliga berättelser kan variera i individuella mönster, men i slutändan har vi alla samma sak gemensamt. Denna gemensamma sjukdom eller störning är missbruk. Vi känner väl till de två saker som utgör verkligt missbruk: besatthet och tvång. Besatthet – den fasta idén som gång på gång leder oss tillbaka till vårt specifika drog eller någon ersättning för att återfå den lätthet och komfort vi en gång kände.

Tvång – när vi väl har påbörjat processen med en dos, en tablett eller en drink kan vi inte sluta med vår egen viljekraft. På grund av vår fysiska känslighet för droger är vi helt i greppet av en destruktiv kraft som är större än oss själva.

När vi i slutet av vägen inser att vi inte längre kan fungera som människor, vare sig med eller utan droger, står vi alla inför samma dilemma.

Vad finns det kvar att göra? Det verkar finnas två alternativ: antingen fortsätta så gott vi kan till det bittra slutet – fängelse, institutioner eller döden – eller hitta ett nytt sätt att leva. Förr i tiden hade mycket få missbrukare detta sista val. De som är missbrukare idag har större tur. För första gången i mänsklighetens historia har ett enkelt sätt visat sig fungera i många missbrukares liv. Det är

tillgängligt för oss alla. Det är ett enkelt andligt – inte religiöst – program som kallas Narcotics Anonymous.

När mitt missbruk för ungefär femton år sedan förde mig till en punkt av total maktlöshet, värdelöshet och kapitulation fanns det inget N.A. Jag fann A.A. och i den gemenskapen träffade jag missbrukare som också hade funnit att det programmet var svaret på deras problem. Vi visste dock att många fortfarande var på väg mot desillusion, förnedring och död, eftersom de inte kunde identifiera sig med alkoholisterna i A.A. Deras identifikation låg på nivån av uppenbara symptom och inte på den djupare nivån av känslor, där empati blir en helande terapi för alla missbrukare. Tillsammans med flera andra missbrukare och några medlemmar i AA som hade stort förtroende för oss och programmet bildade vi i juli 1953 det som vi idag känner som Narcotics Anonymous. Vi kände att missbrukaren nu från början skulle finna den identifikation som var nödvändig för att övertyga sig själv om att han kunde förbli ren, genom exemplet från andra som hade varit återställda i många år.*

Att detta var det som främst behövdes har bevisats under de senaste åren. Det ordlösa språket av erkännande, tro och tillit, som vi kallar empati, skapade en atmosfär där vi kunde känna tiden, beröra verkligheten och erkänna andliga värden som många av oss för länge sedan förlorat. I vårt

program för återhämtning växer vi i antal och styrka. Aldrig tidigare har så många drogfria missbrukare, av egen fri vilja och i ett fritt samhälle, kunnat träffas där de vill, för att upprätthålla sin återhämtning i fullständig kreativ frihet.

Till och med missbrukare sa att det inte kunde göras på det sätt som vi hade planerat. Vi trodde på öppet schemalagda möten på – inte längre gömda som andra grupper hade försökt. Vi trodde att detta skilde sig från alla andra metoder som tidigare hade prövats av dem som förespråkade långvarig isolering från samhället. Vi kände att ju snabbare missbrukaren kunde möta sitt problem i vardagen, desto snabbare skulle han bli en verkligt produktiv medborgare. Vi måste så småningom stå på egna ben och möta livet på dess egna villkor, så varför inte från början?

På grund av detta återföll naturligtvis många och många gick helt förlorade. Men många stannade kvar och några kom tillbaka efter sina bakslag. Det positiva är att många av dem som nu är våra medlemmar har varit helt nyktra under lång tid och bättre kan hjälpa nykomlingarna. Deras inställning, som bygger på de andliga värdena i våra steg och traditioner, är den dynamiska kraft som ger vårt program tillväxt och enhet. Nu vet vi att tiden är kommen då den trötta gamla lögnen "En gång missbrukare, alltid missbrukare" inte

längre tolereras av vare sig samhället eller missbrukaren själv. Vi blir friska.

Återhämtningen börjar med att vi ger upp. Från den punkten påminns var och en av oss om att en dag utan missbruk är en vunnen dag. I Narcotics Anonymous förändras våra attityder, tankar och reaktioner. Vi inser att vi inte är främmande och börjar förstå och acceptera vilka vi är.

Så länge det har funnits människor har missbruk funnits. För oss är missbruk en besatthet av att använda de droger som förstör oss, följt av en tvångsmässig drift som tvingar oss att fortsätta. Fullständig avhållsamhet är grunden för vårt nya sätt att leva.

Förr fanns det inget hopp för en missbrukare. I Narcotics Anonymous lär vi oss att dela den ensamhet, ilska och rädsla som missbrukare har gemensamt och inte kan kontrollera. Våra gamla tankesätt var det som ställde till problem för oss. Vi var inte inriktade på att uppnå tillfredsställelse, utan fokuserade på tomheten och meningslösheten i allt. Vi kunde inte hantera framgång, så misslyckanden blev ett sätt att leva. Under återhämtningen är misslyckanden bara tillfälliga bakslag snarare än länkar i en obrytbar kedja. Ärlighet, öppenhet och vilja att förändras är alla nya attityder som hjälper oss att erkänna våra fel och be om hjälp. Vi är inte längre tvungna att agera mot vår sanna natur och göra saker som vi egentligen inte vill göra.

De flesta missbrukare motstår återhämtning, och det program vi delar med dem stör deras missbruk. Om nykomlingar säger att de kan fortsätta att använda droger i

någon form utan att drabbas av några negativa effekter, kan vi se på det på två sätt. Den första möjligheten är att de inte är missbrukare. Den andra är att deras sjukdom inte har blivit uppenbar för dem och att de fortfarande förnekar sitt missbruk. Missbruk och abstinens förvränger det rationella tänkandet, och nykomlingar fokuserar vanligtvis på skillnader snarare än likheter. De letar efter sätt att motbevisa bevisen på missbruk eller diskvalificera sig själva från återhämtning.

Många av oss gjorde samma sak när vi var nya, så när vi arbetar med andra försöker vi att inte göra eller säga något som ger dem en ursäkt att fortsätta använda. Vi vet att ärlighet och empati är viktigt. Fullständig överlåtelse är nyckeln till återhämtning, och total avhållsamhet är det enda som någonsin har fungerat för oss. Enligt vår erfarenhet har ingen missbrukare som helt överlämnat sig till detta program någonsin misslyckats med att återhämta sig.

Narcotics Anonymous är ett andligt, inte religiöst program. Varje ren missbrukare är ett mirakel, och att hålla miraklet vid liv är en pågående process av medvetenhet, överlåtelse och tillväxt. För en missbrukare är att inte använda ett onormalt tillstånd. Vi lär oss att leva rena. Vi lär oss att vara ärliga mot oss själva och att se båda sidor av saker och ting. Beslutsfattande är svårt i början. Innan vi blev rena styrdes de flesta av våra handlingar av impulser. Idag är vi inte låsta i detta sätt att tänka. Vi är fria.

I vår återhämtning anser vi att det är viktigt att acceptera verkligheten. När vi väl kan göra detta, anser vi inte att det är nödvändigt att använda droger i ett försök att förändra

våra uppfattningar. Utan droger har vi en chans att börja fungera som användbara människor, om vi accepterar oss själva och världen precis som den är. Vi lär oss att konflikter är en del av verkligheten, och vi lär oss nya sätt att lösa dem istället för att fly från dem. De är en del av den verkliga världen. Vi lär oss att inte bli känslomässigt involverade i problem. Vi hanterar det som finns framför oss och försöker inte tvinga fram lösningar. Vi har lärt oss att om en lösning inte är praktisk, är den inte andlig. Tidigare gjorde vi enkla situationer till problem; vi gjorde en höna av en fjäder. Våra bästa idéer har fört oss hit. Under återhämtningen lär vi oss att förlita oss på en kraft som är större än oss själva. Vi har inte alla svar eller lösningar, men vi kan lära oss att leva utan droger. Vi kan förbli rena och njuta av livet, om vi kommer ihåg att leva ”bara för idag”.

Vi är inte ansvariga för vår sjukdom, bara för vår återhämtning. När vi börjar tillämpa det vi har lärt oss börjar våra liv förändras till det bättre. Vi söker hjälp från missbrukare som njuter av ett liv fritt från besattheten att använda droger. Vi behöver inte förstå detta program för att det ska fungera. Allt vi behöver göra är att följa anvisningarna.

Vi får lättnad genom de tolv stegen, som är väsentliga för återhämtningsprocessen, eftersom de är ett nytt, andligt sätt att leva som gör det möjligt för oss att delta i vår egen återhämtning.

Från första dagen blir de tolv stegen en del av våra liv. I början kan vi vara fyllda av negativitet och bara låta det första steget ta fäste. Senare har vi mindre rädsla och kan

använda dessa verktyg mer fullt ut och till vår större fördel. Vi inser att gamla känslor och rädslor är symptom på vår sjukdom. Verklig frihet är nu möjlig.

När vi återhämtar oss får vi en ny syn på att vara ren. Vi njuter av en känsla av befrielse och frihet från begäret att använda. Vi upptäcker att alla vi möter så småningom har något att erbjuda. Vi blir kapabla att både ta emot och ge. Livet kan bli ett nytt äventyr för oss. Vi lär känna lycka, glädje och frihet.

Det finns ingen mall för den återhämtande missbrukaren. När drogerna försvinner och missbrukaren arbetar med programmet händer underbara saker. Förlorade drömmar väcks till liv och nya möjligheter uppstår. Vår vilja att växa andligt håller oss uppe. När vi vidtar de åtgärder som anges i stegen blir resultatet en förändring av vår personlighet. Det är våra handlingar som är viktiga. Vi överlåter resultaten till vår Högre makt.

Återhämtningen blir en kontaktprocess; vi förlorar rädslan för att röra och bli rörd. Vi lär oss att en enkel, kärleksfull kram kan göra hela skillnaden i världen när vi känner oss ensamma. Vi upplever äkta kärlek och äkta vänskap.

Vi vet att vi är maktlösa inför en sjukdom som är obotlig, progressiv och dödlig. Om den inte stoppas blir den värre tills vi dör. Vi kan inte hantera tvångstankarna och tvångshandlingarna. Det enda alternativet är att sluta använda och börja lära oss att leva. När vi är villiga att följa denna handlingsplan och ta tillvara den hjälp som finns tillgänglig för oss, blir ett helt nytt liv möjligt. På detta sätt återhämtar vi oss. Idag, trygga i gemenskapens kärlek, kan

vi äntligen se en annan människa i ögonen och vara tacksamma för vilka vi är.

KAPITEL NIO

BARA FÖR IDAG – LIVA PROGRAMMET

Säg till dig själv:

BARA FÖR IDAG kommer mina tankar att handla om min återhämtning, att leva och njuta av livet utan droger.

BARA FÖR IDAG kommer jag att ha förtroende för någon i N.A. som tror på mig och vill hjälpa mig i min återhämtning.

BARA FÖR IDAG kommer jag att ha ett program. Jag kommer att försöka följa det så gott jag kan.

BARA FÖR IDAG kommer jag genom N.A. att försöka få ett bättre perspektiv på mitt liv.

BARA FÖR IDAG kommer jag att vara orädd, mina tankar kommer att vara på mina nya bekanta, människor som inte använder och som har hittat ett nytt sätt att leva. Så länge jag följer den vägen har jag inget att frukta.

Vi erkänner att våra liv har varit ohanterliga, men ibland har vi svårt att erkänna att vi behöver hjälp. Vår egen vilja leder till många problem i vår återhämtning. Vi vill och kräver att saker alltid ska gå vår väg. Vi borde veta från våra tidigare erfarenheter att vårt sätt att göra saker inte fungerade. Principen om överlåtelse leder oss till ett sätt att leva där vi hämtar vår styrka från en kraft som är större än oss själva. Vår dagliga överlåtelse till vår högre makt ger oss den hjälp vi behöver. Som missbrukare har vi svårt att acceptera, vilket är avgörande för vår återhämtning. När vi vägrar att öva oss i acceptans förnekar vi i själva verket fortfarande vår tro på en högre makt. Oro är brist på tro.

Genom att överlämna vår vilja kommer vi i kontakt med en högre makt som fyller det tomrum inuti oss som ingenting annat kan fylla. Vi har lärt oss att lita på att Gud hjälper oss varje dag. Att leva bara för idag lindrar bördan från det förflutna och rädslan för en o framtid. Vi har lärt oss att vidta de åtgärder som är nödvändiga och överlåta resultatet till vår högre makt.

Narcotics Anonymous-programmet är andligt. Vi rekommenderar starkt att medlemmarna försöker hitta en högre makt som de kan förstå. Vissa av oss har djupa andliga upplevelser, dramatiska och inspirerande till sin natur. För andra är uppvaknandet mer subtilt. Vi återhämtar oss i en atmosfär av acceptans och respekt för varandras övertygelser. Vi försöker undvika självbedrägeri i form av arrogans och självrättfärdighet. När vi utvecklar vår tro i vårt dagliga liv upptäcker vi att vår högre makt ger oss den styrka och vägledning vi behöver.

Var och en av oss är fri att utforma sin egen uppfattning om en högre makt. Många av oss var misstänksamma och skeptiska på grund av besvikelser vi haft med religion. Som nya medlemmar avskräckte oss det vi hörde om Gud på mötena. Tills vi sökte våra egna svar på detta område var vi fångade i de idéer vi samlat på oss från vårt förflutna. Agnostiker och ateister börjar ibland med att bara prata med ”vad som än finns där”. Det finns en anda eller energi som kan kännas i mötena. Detta är ibland nykomlingens första uppfattning om en högre makt. Idéer från det förflutna är ofta ofullständiga och otillfredsställande. Allt vi vet kan revideras, särskilt det vi vet om sanningen. Vi omvärderar våra gamla idéer så att vi kan bekanta oss med

de nya idéerna som leder till ett nytt sätt att leva. Vi inser att vi är människor med en fysisk, mental och andlig sjukdom. När vi accepterar att vårt missbruk orsakade vårt eget helvete och att det finns en kraft som kan hjälpa oss, börjar vi göra framsteg i att lösa våra problem.

Brist på daglig underhållning kan visa sig på många sätt. Genom öppenhet och ansträngning kommer vi att förlita oss på en daglig relation med Gud, så som vi förstår Honom. Varje dag ber de flesta av oss vår Högre Makt att hjälpa oss att förbli rena, och varje kväll tackar vi för gåvan av återhämtning. När våra liv blir bekvämare faller många av oss in i andlig självbelåtenhet och riskerar återfall, och vi befinner oss i samma skräck och meningslöshet som vi bara har fått en daglig respit från. Förhoppningsvis är det då vår smärta motiverar oss att förnya vårt dagliga andliga underhåll. Ett sätt att upprätthålla en medveten kontakt, särskilt i svåra tider, är att lista de saker vi är tacksamma för.

Många av oss har upptäckt att det är bra att avsätta tid för stillhet för att kunna komma i kontakt med vår högre makt. Genom att stilla sinnet kan meditation leda oss till lugn och ro. Detta stillande av sinnet kan göras på vilken plats, tid eller sätt som helst, beroende på individen.

Vår högre makt är tillgänglig för oss hela tiden. Vi får vägledning när vi ber om kunskap om Guds vilja för oss. Gradvis, när vi blir mer gudcentrerade än självcentrerade, förvandlas vår förtvivlan till hopp. Förändring innebär också den stora källan till rädsla, det okända. Vår högre makt är källan till det mod vi behöver för att möta denna rädsla.

Vissa saker måste vi acceptera, andra kan vi förändra. Visheten att känna till skillnaden kommer med tillväxten i vårt andliga program. Om vi upprätthåller vår andliga tillstånd dagligen, finner vi det lättare att hantera smärtan och förvirringen. Detta är den emotionella stabilitet som vi så väl behöver. Med hjälp av vår Högre Makt behöver vi aldrig använda igen.

Varje ren missbrukare är ett mirakel. Vi håller detta mirakel vid liv i vår fortsatta återhämtning med en positiv inställning. Om vi efter en tid upptäcker att vi har problem med vår återhämtning, har vi troligen slutat göra en eller flera av de saker som hjälpte oss i de tidigare stadierna av vår återhämtning.

Tre grundläggande andliga principer är ärlighet, öppenhet och vilja. Dessa är HUR i vårt program. Den initiala ärlighet som vi uttrycker är önskan att sluta använda. Därefter erkänner vi ärligt vår maktlöshet och att våra liv är ohanterliga.

Strikt ärlighet är det viktigaste verktyget för att lära sig att leva för idag. Även om ärlighet är svårt att praktisera, är det mycket givande. Ärlighet är motgiftet mot vårt sjuka tänkande. Vår nyfunna tro fungerar som en fast grund för mod i framtiden.

Det vi visste om livet innan vi kom till N.A. dödade oss nästan. Att hantera våra egna liv förde oss till Narcotics Anonymous-programmet. Vi kom till N.A. med mycket liten kunskap om hur man blir lycklig och njuter av livet. En ny idé kan inte inympas i ett slutet sinne. Att vara öppen gör att vi kan höra något som kan rädda våra liv. Det gör att vi kan lyssna på motsatta åsikter och komma fram till våra

egna slutsatser. Öppenhet leder oss till just de insikter som vi har missat under våra liv. Det är denna princip som gör att vi kan delta i en diskussion utan att dra förhastade slutsatser eller förutbestämma vad som är rätt och fel. Vi behöver inte längre göra oss till åtlöje genom att försvara icke-existerande dygder. Vi har lärt oss att det är okej att inte ha alla svar, för då är vi mottagliga för undervisning och kan lära oss att leva vårt nya liv framgångsrikt.

Öppenhet utan vilja leder dock ingenstans. Vi måste vara villiga att göra vad som helst för att återhämta oss. Vi vet aldrig när det är dags att lägga all vår kraft och styrka på att hålla oss rena.

Ärlighet, öppenhet och vilja går hand i hand. Bristen på en av dessa principer i vårt personliga program kan leda till återfall och kommer säkert att göra återhämtningen svår och smärtsam när den kunde vara enkel. Detta program är en viktig del av vårt dagliga liv. Om det inte vore för detta program skulle de flesta av oss vara döda eller institutionaliserade. Vår synvinkel förändras från att vara en ensamvarg till att vara en medlem. Vi betonar vikten av att ordna upp vårt liv, eftersom det ger oss lättnad. Vi litar på vår Högre makt för att få styrkan att tillgodose våra behov.

Ett sätt att praktisera principerna i HOW är att göra en daglig inventering. Vår inventering gör det möjligt för oss att se vår dagliga utveckling. Vi bör inte glömma bort våra tillgångar när vi strävar efter att eliminera våra brister. Det gamla självbedrägeriet och självcentrerandet kan ersättas med andliga principer.

Att förbli ren är det första steget i att möta livet. När vi praktiserar acceptans förenklas våra liv. När problem uppstår hoppas vi att vi är väl rustade med programmets verktyg. Vi måste ärligt överge vår egen självcentrering och självförstörande beteende. Tidigare trodde vi att desperation skulle ge oss styrkan att överleva. Nu tar vi ansvar för våra problem och inser att vi är lika ansvariga för våra lösningar.

Som återhämtande missbrukare lär vi oss tacksamhet. När våra brister avlägsnas är vi fria att bli allt vi kan bli. Vi framträder som nya individer med en medvetenhet om oss själva och förmågan att ta vår plats i världen.

Genom att leva efter stegen börjar vi släppa taget om vår självupptagenhet. Vi ber en högre makt att ta bort vår rädsla för att möta oss själva och livet. Vi omdefinierar oss själva genom att arbeta med stegen och använda verktygen för återhämtning. Vi ser oss själva på ett annat sätt. Vår personlighet förändras. Vi blir känslomässiga människor, kapabla att reagera på ett lämpligt sätt på livet. Vi sätter det andliga livet i första rummet och lär oss att använda tålmod, tolerans och ödmjukhet i våra dagliga angelägenheter.

Andra människor i våra liv hjälper oss att utveckla tillit och kärleksfulla attityder, vi kräver mindre och ger mer. Vi blir långsammare att bli arga och snabbare att förlåta. Vi lär oss om den kärlek vi får i vår gemenskap. Vi börjar känna oss älskvärda, vilket är en känsla som är helt främmande för vårt gamla egocentriska jag.

Egot brukade kontrollera oss på alla möjliga subtila sätt. Ilska är vår reaktion på vår nuvarande verklighet. Bitterhet

är att återuppleva tidigare erfarenheter om och om igen, och rädsla är vår ” ”-reaktion på framtiden. Vi måste bli villiga att låta Gud ta bort dessa brister som tynger vår andliga utveckling.

Nya idéer blir tillgängliga för oss genom att vi delar med oss av våra livserfarenheter. Genom att noggrant följa de få enkla riktlinjerna i detta kapitel återhämtar vi oss dag för dag. Programmets principer formar våra personligheter.

Från isoleringen i vårt missbruk finner vi en gemenskap av människor med ett gemensamt band av återhämtning. N.A. är som en livbåt i ett hav av isolering, hopplöshet och destruktivt kaos. Vår tro, styrka och hopp kommer från människor som delar sin återhämtning och från vår relation med Gud enligt vår egen förståelse. I början känns det konstigt att dela med sig av sina känslor. En del av smärtan i missbruket är att vara avskuren från denna delande erfarenhet. Om vi befinner oss i en dålig situation eller känner att problem är på väg, ringer vi någon eller går på ett möte. Vi lär oss att söka hjälp innan vi fattar svåra beslut. Genom att ödmjuka oss och be om hjälp kan vi ta oss igenom de tuffaste tiderna. Jag kan inte, vi kan! På detta sätt finner vi den styrka vi behöver. Vi bildar ett ömsesidigt band när vi delar våra andliga och mentala resurser.

Att dela med oss i regelbundna möten och enskilt med andra missbrukare som är på väg att bli friska hjälper oss att hålla oss rena. Att delta i möten påminner oss om hur det är att vara ny och om vår sjukdoms progressiva natur. Att delta i vår hemgrupp ger oss uppmuntran från de människor vi lär känna. Detta upprätthåller vår

återhämtning och hjälper oss i vårt dagliga liv. När vi ärligt berättar vår egen historia kan någon annan känna igen sig i oss. Att tillgodose våra medlemmars behov och sprida vårt budskap ger oss en känsla av glädje. Tjänsten ger oss möjligheter att växa på sätt som påverkar alla delar av våra liv. Vår erfarenhet av återhämtning kan hjälpa dem att hantera sina problem, det som fungerade för oss kan fungera för dem. De flesta missbrukare kan acceptera denna typ av delande, även från början. Sammankomsterna efter våra möten är bra tillfällen att dela med oss av saker som vi inte hann diskutera under mötet. Det är också ett bra tillfälle att prata enskilt med våra sponsorer. Saker som vi behöver höra kommer att dyka upp och bli tydliga för oss.

Genom att dela vår erfarenhet av återhämtning med nykomlingar hjälper vi oss själva att förbli rena. Vi delar tröst och uppmuntran med andra. Idag har vi människor i våra liv som står vid vår sida. Att komma bort från vår självupptagenhet ger oss ett bättre perspektiv på livet. Genom att be om hjälp kan vi förändras. Att dela med sig är ibland riskabelt, men genom att bli sårbara kan vi växa.

Vissa kommer till Narcotics Anonymous och försöker fortfarande utnyttja människor för att kunna fortsätta med sitt missbruk. Deras slutna sinne är ett hinder för förändring. En öppen attityd i kombination med ett erkännande av maktlöshet är nyckeln som öppnar dörren till återhämtning. Om någon med ett drogproblem kommer till oss för att söka återhämtning och är villig, delar vi gärna med oss av hur vi håller oss rena.

Vi utvecklar självkänsla när vi hjälper andra att hitta ett nytt sätt att leva. När vi ärligt utvärderar det vi har kan vi

lära oss att uppskatta det. Vi börjar känna oss värdefulla genom att vara medlemmar i N.A. Vi kan bära med oss återhämtningens gåvor överallt. De tolv stegen i Narcotics Anonymous är en progressiv återhämtningsprocess som etableras i vårt dagliga liv. En fortsatt återhämtning är beroende av vår relation till en kärleksfull Gud som bryr sig om oss och gör för oss det som vi själva inte kan göra.

Under vår återhämtning kommer var och en av oss fram till sin egen förståelse av programmet. Om vi har svårigheter litar vi på att våra grupper, våra sponsorer och vår högre makt leder oss. Återhämtningen, som den finns i Narcotics Anonymous, kommer alltså både inifrån och utifrån.

Vi lever en dag i taget, men också från ögonblick till ögonblick. När vi slutar leva i nuet förstoras våra problem på ett orimligt sätt. Tålmod är inte en stark punkt för oss. Det är därför vi behöver våra slogans och våra N.A.-vänner för att påminna oss om att leva programmet bara för idag.

Säg till dig själv:

BARA FÖR IDAG kommer mina tankar att handla om min återhämtning, att leva och njuta av livet utan droger.

BARA FÖR IDAG kommer jag att ha förtroende för någon i N.A. som tror på mig och vill hjälpa mig i min återhämtning.

BARA FÖR IDAG kommer jag att ha ett program. Jag kommer att försöka följa det så gott jag kan.

BARA FÖR IDAG kommer jag genom N.A. att försöka få ett bättre perspektiv på mitt liv.

BARA FÖR IDAG kommer jag att vara orädd, mina tankar kommer att vara på mina nya bekanta, människor som inte använder droger och som har hittat ett nytt sätt att leva. Så länge jag följer den vägen har jag inget att frukta.

KAPITEL TIO

MER KOMMER ATT AVSLÖJAS

Allteftersom vår återhämtning fortskred blev vi alltmer medvetna om oss själva och omvärlden. Våra behov och önskningar, våra tillgångar och skulder avslöjades för oss. Vi insåg att vi inte hade någon makt att förändra omvärlden, vi kunde bara förändra oss själva. Narcotics Anonymous program ger oss en möjlighet att lindra livets smärta genom andliga principer.

Vi är mycket lyckligt lottade som har fått detta program. Tidigare var det väldigt få som insåg att missbruk var en sjukdom. Återhämtning var bara en dröm.

De ansvarsfulla, produktiva och drogfria liv som tusentals medlemmar lever illustrerar effektiviteten i vårt program. Återhämtning är en verklighet för oss idag. Genom att arbeta med stegen återuppbygger vi våra splittrade personligheter. Narcotics Anonymous är en hälsosam miljö för tillväxt. Som gemenskap älskar och värnar vi om varandra och stöder vårt nya sätt att leva tillsammans.

När vi växer lär vi oss att förstå ödmjukhet som att acceptera både våra tillgångar och våra skulder. Det vi vill mest är att må bra med oss själva. Idag har vi äkta känslor av kärlek, glädje, hopp, sorg och spänning. Våra känslor är inte våra gamla droginducerade känslor.

Ibland fastnar vi i gamla tankesätt, även efter att ha varit med i programmet en tid. Grunderna är alltid viktiga för återhämtningen. Vi måste undvika gamla tankemönster, både gamla idéer och tendensen till självbelåtenhet. Vi har

inte råd att bli självbelåtna, eftersom vår sjukdom är med oss dygnet runt. Om vi, medan vi praktiserar dessa principer, tillåter oss att känna oss överlägsna eller underlägsna, isolerar vi oss. Vi är på väg mot problem om vi känner oss avskilda från andra missbrukare. Avskildhet från återhämtnings en och från andan av att tjäna andra bromsar vår andliga tillväxt. Självbelåtenhet hindrar oss från god vilja, kärlek och medkänsla.

Om vi inte är villiga att lyssna på andra kommer vi att förneka behovet av förbättring. Vi lär oss att bli flexibla och att erkänna när andra har rätt och vi har fel. När nya saker uppenbaras känner vi oss förnyade. Vi måste vara öppensinnade och villiga att göra det där lilla extra, gå på ett extra möte, stanna kvar i telefonen en extra minut och hjälpa en nykomling att hålla sig ren en extra dag. Denna extra ansträngning är avgörande för vår återhämtning.

Vi lär känna oss själva för första gången. Vi upplever nya känslor: att älska, att bli älskad, att veta att människor bryr sig om oss och att ha omtanke och medkänsla för andra. Vi upptäcker att vi gör och njuter av saker som vi aldrig trodde att vi skulle göra. Vi gör misstag, och vi accepterar och lär oss av dem. Vi upplever misslyckanden och lär oss hur man lyckas. Ofta måste vi möta någon form av kris under vår återhämtning, till exempel en nära anhörigs död, ekonomiska svårigheter eller skilsmässa. Det är livets realiteter, och de försvinner inte bara för att vi blir rena. Vissa av oss, även efter år av återhämtning, befann oss arbetslösa, hemlösa eller utblottade. Vi hyste tanken att det inte lönade sig att vara nykter, och det gamla tänkesättet väckte självmedlidande, bitterhet och ilska. Oavsett hur

smärtsamma livets tragedier kan vara för oss, är en sak klar: vi får inte använda, oavsett vad!

Detta är ett program för total avhållsamhet. Det finns dock tillfällen, till exempel vid hälsoproblem som kräver operation och/eller vid extrema fysiska skador, när medicinering kan vara berättigad. Detta innebär inte att man har rätt att använda droger. Det finns ingen säker användning av droger för oss. Våra kroppar kan inte skilja mellan de droger som en läkare ordinerar mot smärta och de droger som vi själva ordinerar för att bli höga. Som missbrukare är vår förmåga att lura oss själva som störst i sådana situationer. Ofta skapar vårt sinne ytterligare smärta som en ursäkt för att använda droger. Att överlämna det till vår Högre makt och få stöd från vår sponsor och andra medlemmar kan hindra oss från att bli våra egna värsta fiender. Att vara ensam under sådana stunder skulle ge vår sjukdom en möjlighet att ta över. Ärligt delande kan skingra vår rädsla för återfall.

Allvarlig sjukdom eller operation kan innebära särskilda problem för oss. Läkare bör ha specifik kunskap om vårt missbruk. Kom ihåg att det är vi, inte våra läkare, som i slutändan är ansvariga för vår återhämtning och våra beslut. För att minimera faran finns det några specifika alternativ som vi kan överväga. Att använda lokalbedövning, undvika vårt favoritdrog, sluta använda droger medan vi fortfarande har ont och stanna extra dagar på sjukhuset ifall abstinensbesvär uppstår är några av våra alternativ.

Oavsett vilken smärta vi upplever kommer den att gå över. Genom bön, meditation och delande håller vi våra sinnen borta från vårt obehag och har styrkan att hålla våra

prioriteringar i ordning. Det är absolut nödvändigt att hålla N.A.-medlemmar nära oss hela tiden, om möjligt. Det är fantastiskt hur våra sinnen återgår till våra gamla vanor och vårt gamla tänkande. Du skulle bli förvånad över hur mycket smärta vi kan hantera utan medicinering. I detta program för total avhållsamhet behöver vi dock inte känna någon skuld efter att ha tagit en minimal mängd medicin som ordinerats av en kunnig professionell för extrem fysisk smärta.

Vi växer genom smärtan i återhämtningen och upptäcker ofta att en sådan kris är en gåva, en möjlighet att uppleva tillväxt genom att leva rent. Innan återhämtningen kunde vi inte ens föreställa oss att problem kunde ge gåvor. Denna gåva kan vara att hitta styrka inom oss själva eller återfå den självrespekt som vi hade förlorat.

Andlig tillväxt, kärlek och medkänsla är outnyttjade potentialer tills de delas med en medmissbrukare. Genom att ge villkorlös kärlek i gemenskapen blir vi mer kärleksfulla, och genom att dela andlig tillväxt blir vi mer andliga. Genom att förmedla detta budskap till en annan missbrukare påminns vi om våra egna början. Efter att ha fått möjlighet att minnas gamla känslor och beteenden kan vi se vår egen personliga och andliga tillväxt. När vi svarar på en annans frågor blir vårt eget tänkande tydligare. Nyare medlemmar är en ständig källa till hopp och påminner oss ständigt om att programmet fungerar. När vi arbetar med nykomlingar får vi möjlighet att leva efter den kunskap vi har förvärvat genom att hålla oss rena.

Vi har lärt oss att värdesätta andras respekt. Vi blir glada när människor litar på oss. För första gången i våra liv kan

vi bli ombedda att ta ansvariga positioner i samhällsorganisationer utanför

N.A. Våra åsikter efterfrågas och värdesätts av icke-missbrukare inom andra områden än missbruk och återhämtning. Vi kan njuta av våra familjer på ett nytt sätt och kan bli en tillgång för dem istället för en skam eller en börda. De kan vara stolta över oss idag. Våra individuella intressen kan breddas till att omfatta sociala eller till och med politiska frågor. Hobbyer och fritidsaktiviteter ger oss ny glädje. Det ger oss en god känsla att veta att vi, förutom vårt värde för andra som återhämtande missbrukare, också har ett värde som människor.

Den förstärkning vi får genom sponsring är gränslös. Vi har i årtal tagit från andra på alla tänkbara sätt. Ord kan inte beskriva den andliga medvetenhet vi får när vi har gett något, hur litet det än är, till en annan person.

Vi är varandras ögon och öron. När vi gör något fel hjälper våra medmissbrukare oss genom att visa oss det vi inte kan se. Ibland fastnar vi i gamla tankesätt. Vi måste ständigt granska våra känslor och tankar om vi ska kunna behålla vår entusiasm och växa andligt. Denna entusiasm kommer att hjälpa oss i vår fortsatta återhämtning.

Idag har vi friheten att välja. När vi arbetar med programmet efter bästa förmåga försvinner besattheten av oss själva. Mycket av vår ensamhet och rädsla ersätts av gemenskapens kärlek och trygghet. Att hjälpa en missbrukare som lider är en av de största upplevelserna livet har att erbjuda. Vi är villiga att hjälpa. Vi har haft liknande erfarenheter och förstår våra medmissbrukare som ingen annan kan. Vi erbjuder hopp, för vi vet att ett bättre

liv nu är verklighet för oss, och vi ger kärlek eftersom den gavs så frikostigt till oss. Nya gränser öppnas för oss när vi lär oss att älska. Kärlek kan vara flödet av livsenergi från en person till en annan. Genom att bry oss om, dela med oss och be för andra blir vi en del av dem. Genom empati låter vi missbrukare bli en del av oss.

När vi gör detta genomgår vi en viktig andlig upplevelse och förändras. På ett praktiskt plan sker förändringar eftersom det som är lämpligt i en fas av återhämtningen kanske inte är det i en annan. Vi släpper ständigt taget om det som har tjänat sitt syfte och låter Gud vägleda oss genom den aktuella fasen med det som fungerar här och nu.

När vi blir mer beroende av Gud och får mer självrespekt inser vi att vi inte behöver känna oss överlägsna eller underlägsna någon. Vårt verkliga värde ligger i att vara oss själva. Vårt ego, som en gång var så stort och dominerande, hamnar nu i bakgrunden eftersom vi är i harmoni med en kärleksfull Gud. Vi upptäcker att vi lever rikare, lyckligare och mycket mer meningsfulla liv när vi förlorar vår egen vilja.

Vi blir kapabla att fatta kloka och kärleksfulla beslut, baserade på principer och ideal som har verkligt värde i våra liv. Genom att forma våra tankar med andliga ideal blir vi fria att bli den vi vill vara. Det vi tidigare fruktade kan vi nu övervinna genom vårt beroende av en kärleksfull Gud. Tron har ersatt vår rädsla och befriat oss från oss själva.

Under återhämtningen strävar vi också efter tacksamhet. Vi känner tacksamhet för ett kontinuerligt gudmedvetande. När vi möter en svårighet i som vi inte tror att vi kan

hantera, ber vi Gud att göra för oss det vi inte kan göra själva.

Ett andligt uppvaknande är en pågående process. Vi upplever en bredare syn på verkligheten när vi växer andligt. Att öppna våra sinnen för nya andliga och fysiska upplevelser är nyckeln till bättre medvetenhet. När vi växer andligt blir vi mer i samklang med våra känslor och vårt syfte i livet.

Genom att älska oss själva blir vi kapabla att verkligen älska andra. Detta är ett andligt uppvaknande som kommer som ett resultat av att vi lever efter detta program. Vi vågar bry oss om och älska!

Högre mentala och emotionella funktioner, såsom samvete och förmågan att älska, påverkades kraftigt av vårt drogmissbruk. Våra livsfärdigheter reducerades till djurisk nivå. Vår anda var bruten. Förmågan att känna oss mänskliga gick förlorad. Detta kan verka extremt, men många av oss har befunnit oss i detta tillstånd.

Med tiden, genom återhämtningen, blir våra drömmar verklighet. Vi menar inte att vi nödvändigtvis blir rika eller berömda. Men genom att förverkliga vår Högre makts vilja blir drömmarna verklighet i återhämtningen.

Ett av de fortsatta miraklen med återhämtningen är att bli en produktiv, ansvarsfull medlem av samhället. Vi måste vara försiktiga när vi ger oss in på områden som utsätter oss för egoförstärkande upplevelser, prestige och manipulation som kan vara svåra för oss. Vi har upptäckt att sättet att förbli en produktiv, ansvarsfull medlem av samhället är att sätta vår återhämtning i första rummet.

N.A. kan överleva utan oss, men vi kan inte överleva utan N.A.

Narcotics Anonymous erbjuder bara ett löfte, och det är frihet från aktivt missbruk, den lösning som undgått oss så länge. Vi kommer att befrias från våra självskapade fångelser.

När vi lever bara för idag har vi ingen möjlighet att veta vad som kommer att hända oss. Vi blir ofta förvånade över hur saker och ting ordnar sig för oss. Vi återhämtar oss här och nu, och framtiden blir en spännande resa. Om vi hade skrivit ner vår lista över förväntningar när vi kom till programmet, skulle vi ha lurat oss själva. Hopplösa livsproblem har glädjande förändrats. Vår sjukdom har stoppats, och nu är allt möjligt.

Vi blir alltmer öppensinnade och mottagliga för nya idéer inom alla områden i våra liv. Genom aktivt lyssnande hör vi saker som fungerar för oss. Denna förmåga att lyssna är en gåva och växer i takt med att vi växer andligt. Livet får en ny mening när vi öppnar oss för denna gåva. För att kunna ta emot måste vi vara villiga att ge.

Under återhämtningen förändras våra idéer om vad som är roligt. Vi är nu fria att njuta av de enkla sakerna i livet, som gemenskap och att leva i harmoni med naturen. Vi har nu blivit fria att utveckla en ny förståelse för livet. När vi ser tillbaka är vi tacksamma för vårt nya liv. Det är så olikt de händelser som förde oss hit. När vi missbrukade trodde vi att vi hade roligt och att icke-missbrukare var berövade det. Andlighet gör det möjligt för oss att leva livet fullt ut och känna tacksamhet för vilka vi är och för vad vi har gjort i livet. Sedan början av vår återhämtning har vi

upptäckt att glädje inte kommer från materiella ting, utan från vårt inre . Vi upptäcker att när vi slutar vara självupptagna kan vi förstå vad det innebär att vara lycklig, glad och fri. En obeskrivlig glädje kommer från att dela med sig från hjärtat, vi behöver inte längre ljuga för att bli accepterade.

Narcotics Anonymous erbjuder missbrukare ett återhämtningsprogram som är mer än bara ett liv utan droger. Denna livsstil är inte bara bättre än det helvete vi levde i, den är bättre än något annat liv vi någonsin har känt till.

Vi har hittat en väg ut, och vi ser att den fungerar för andra. Varje dag kommer mer att avslöjas.