



Vem, vad, hur och varför

Utdrag ur Vita Boken, *Anonyma Narkomaner*

Detta är en översättning av en publikation godkänd av NA-gemenskapen.

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

Vem är en beroende?

De flesta av oss behöver inte fundera särskilt länge på den frågan. VI VET! Hela vårt liv och tänkande kretsade kring droger i en eller annan form – hur vi skulle få tag på och använda dem samt finna sätt och medel att skaffa mer. Vi levde för att använda och använde för att leva. En beroende är helt enkelt en man eller kvinna vars liv kontrolleras av droger. Vi är människor som är i klorna på en pågående och fortskridande sjukdom, som alltid slutar på samma sätt: fängelser, institutioner och död.

Vad är Anonyma Narkomaners program?

NA är en ideell gemenskap eller förening av män och kvinnor för vilka droger blivit ett allvarligt problem. Vi är tillfrisknande beroende som möts regelbundet för att hjälpa varandra att förbli drogfria. Det här är ett program med total avhållsamhet från alla droger. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda. Vi föreslår att du har ett öppet sinne och ger dig själv en chans. Vårt program är en uppsättning principer skrivna så enkelt att vi kan följa dem i vårt dagliga liv. Det viktigaste med dem är att *de fungerar*.

Det finns inga förbehåll förknippade med NA. Vi är inte bundna till några andra organisationer, vi har inga inträdes- eller medlemsavgifter, inga löften att skriva under, inget man måste lova någon annan. Vi är inte anknutna till några politiska eller religiösa grupper eller lagövervakande instanser och vi står aldrig under någon uppsikt. Vem som helst kan ansluta sig till oss oavsett ålder, ras, sexuell identitet, tro, religion eller avsaknad av religion.

Vi är inte intresserade av vad eller hur mycket du använde eller vilka dina kontakter var, vad du gjort i det förflutna, vad du har eller inte har, utan bara av vad du vill göra åt ditt problem och hur vi kan hjälpa till. Nykomlingen är den viktigaste personen på varje möte, för vi kan bara behålla det vi har genom att ge bort det. Av våra gruppers erfarenheter har vi lärt oss att de som fortsätter komma till våra möten regelbundet förblir drogfria.

Varför är vi här?

Innan vi kom till NA:s gemenskap kunde vi inte hantera våra egna liv. Vi kunde inte leva och glädja oss åt livet som andra människor gör. Vi måste ha något annorlunda och vi trodde att vi hade funnit det i droger. Vi satte användningen av dessa före våra familjers, fruars, äkta mäns och våra barns välfärd. Vi måste ha droger till varje pris. Vi tillfogade många människor stor skada, men mest av allt skadade vi oss själva. Genom vår oförmåga att ta personligt ansvar skapade vi i själva verket våra egna problem. Vi verkade oförmögna att möta livet på dess egna villkor.

De flesta av oss insåg att vi i vårt beroende långsamt begick självmord, men beroendet är en så slug fiende till livet att vi hade förlorat förmågan att göra något åt det. Många av oss hamnade i fängelse eller sökte medicinsk, religiös eller psykiatrisk hjälp. Ingen av dessa metoder var tillräcklig för oss. Vår sjukdom kom alltid upp till ytan igen eller fortsatte att utvecklas tills vi i förtvivlan sökte hjälp hos varandra i Anonyma Narkomaner.

Efter att ha kommit till NA insåg vi att vi var sjuka människor. Vi led av en sjukdom som inte har något känt botemedel. Den kan dock hejdas i ett visst skede och tillfrisknande är sedan möjligt.

Hur det fungerar

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

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

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

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

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

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

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

Anonyma Narkomaners tolv traditioner

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

Så länge banden som knyter oss samman är starkare än dem som skulle kunna dra oss isär är allt väl.

- 1 Vår gemensamma välfärd ska komma i första hand; personligt tillfrisknande är beroende av NA:s enighet.
- 2 För vårt gruppsyfte finns bara en högsta auktoritet – en älskande Gud såsom han kan komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är enbart betrodda tjänare, de styr oss inte.
- 3 Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda.
- 4 Varje grupp ska vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller NA som helhet.
- 5 Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider.
- 6 En NA-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna NA:s namn till någon besläktad inrättning eller utomstående verksamhet, så att inte problem med pengar, egendom eller prestige avleder oss från vårt huvudsyfte.
- 7 Varje NA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
- 8 Anonyma Narkomaner ska alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
- 9 NA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser eller kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar.
- 10 Anonyma Narkomaner har ingen åsikt i yttre frågor, därför bör NA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
- 11 Vår linje i offentliga relationer grundas på attraktion snarare än på marknadsföring. Det är nödvändigt att vi alltid behåller personlig anonymitet när det gäller press, radio och film.
- 12 Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter.

Tolv steg och tolv traditioner återgivna för adaptering med tillstånd av
AA World Services, Inc.