



**Narcotics Anonymous<sup>®</sup>**

---

## **Inngangur**

Þessi bæklingur er kynning á Narcotics Anonymous félagsskapnum. Hann var skrifaður fyrir karlmenn og konur sem eru jafn vonleysislega háð fíkniefnum og við vorum. Fíkn er ólæknandi sjúkdómur en við getum náð bata gegnum prógramm einfaldra andlegra meginreglna. Þessum bæklingi er ekki ætlað að vera tæmandi en hann inniheldur grundvallaratriðin sem persónuleg og sameiginleg reynsla okkar byggir á og eru nauðsynleg bata okkar.

## Æðruleysisbænin

Guð gef mér æðruleysi

Til að sætta mig við það sem ég fæ ekki breytt

Kjark til að breyta því sem ég get breytt

Og vit til að greina þar á milli.

## Hver er fíkill?

Flest okkar þurfa ekki einu sinni að velta því fyrir sér. *Við vitum það!* Allt líf okkar og hugsun snerist um fíkniefni á einn eða annan hátt, að ná í og nota, áætla og finna leiðir til þess að útvega meira. Við lifðum til þess að nota og notuðum til þess að lifa. Í sem fæstum orðum; fíkill er einfaldlega karl eða kona sem stjórnast af fíkniefnum. Við erum manneskjur í greipum áframhaldandi og stigversnandi sjúkdóms sem endar alltaf eins: í fangelsi, innan veggja stofnunar eða með dauða.

## Hvað er

### Narcotics Anonymous prógrammið?

NA eru félagasamtök sem rekin eru án hagnaðar-sjónarmiða, samfélag karla og kvenna sem hafa átt í miklum erfiðleikum með fíkniefni. Við erum fíklar á batavegi sem hittast reglulega til þess að hjálpa hver öðrum að halda sér hreinum af fíkniefnum. Þetta er prógramm sem krefst algers bindindis frá öllum fíkniefnum. Eina skilyrðið fyrir inngöngu er löngunin

til þess að hætta í neyslu. Við leggjum það til að þú sért með opinn huga og gefir sjálfum/sjálfri þér tækifæri. Prógrammið okkar byggir á meginreglum sem settar eru fram með einföldum hætti, svo auðvelt sé að fylgja þeim í daglegu lífi. Mikilvægi þeirra er fólgið í þeirri einföldu staðreynd að þær virka.

NA setur enga skilmála. Við tengjumst engum öðrum samtökum, við krefjumst hvorki félagsgjalda né aðgangseyris, engin plögg þarf að árita, engin loforð þarf að gefa. Við höfum engin tengsl við neina stjórn mála-, trúar- eða löggæsluhópa og erum ekki háð eftirliti á nokkurn hátt. Hver sem er getur gengið til liðs við okkur án tillits til aldurs, kynþáttar, kynferðis, eða trúarskoðana.

Við höfum engan áhuga á því hvað eða hversu mikið þú notaðir eða hver sambönd þín voru, hvað þú hefur gert og hversu mikið eða lítið þú áttir; það eina sem við viljum er að vita hvernig þú vilt taka á vanda þínum og hvernig við getum hjálpað þér. Nýliðinn er mikilvægasta manneskja sérhvers fundar, því við getum einungis haldið því sem við höfum öðlast með því að miðla því áfram. Reynsla innan deilda okkar er sú að þeir sem halda áfram að koma reglulega á fundina okkar haldast hreinir.

## **Hvers vegna erum við hér?**

Áður en við gengum til liðs við NA höfðum við enga stjórn á eigin lífi. Okkur var ókleift að lifa og njóta lífsins eins og annað fólk. Öll leituðum við einhvers sem var öðruvísi og við héldum að við hefðum fundið það í

fíkniefnum. Við settum fíkniefnin frammar en velferð fjölskyldna okkar, maka og barna. Við urðum að fá fíkniefni, hvað sem það kynni að kosta okkur. Við ollum mörgum tjóni, en mesta skaðann ollum við þó okkur sjálfum. Með vanhæfni okkar til þess að taka persónulega ábyrgð, þá vorum við í raun að skapa okkar eigin vandamál. Svo virtist sem við værum ófær um að takast á við lífið á lífsins forsendum.

Mörg okkar gerðu sér það ljóst að í fíkn okkar vorum við í raun að fremja hægfara sjálfsmorð, en fíknin er það slægur óvinur lífsins að við höfðum glatað mættinum til að geta gert nokkuð í því. Mörg okkar lentu í fangelsi en sum okkar leituðu hjálpar hjá læknum, í trúarbrögðum eða sálfræði. Ekkert af þessum úrræðum dugði okkur. Sjúkdómur okkar kom sífellt upp á yfirborðið aftur og hélt áfram að þróast, þar til við í örvæntingu okkar leituðum hjálpar hvers annars í Narcotics Anonymous.

Eftir að við komum til NA, þá rann upp fyrir okkur ljós, við vorum sjúkt fólk, við þjáðumst af sjúkdómi sem er ólæknandi. Þróun sjúkdómsins má þó stöðva á einhverju stigi ferilsins og þá er bati mögulegur.

## **Hvernig er þetta í framkvæmd?**

Ef þú hefur áhuga á því sem við höfum upp á að bjóða og ert fús til þess að leggja eitthvað á þig til þess að fá það, þá ertu reiðubúinn til þess að stíga ákveðin spor. Þetta eru meginreglurnar sem gerðu bata okkar mögulegan.

1. Við viðurkenndum að við værum vanmáttug gagnvart fíkn okkar, að líf okkar væri orðið óviðráðanlegt.
2. Við fórum að trúna að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heil að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, *samkvæmt skilningi okkar á Honum*.
4. Við gerðum leitandi og óttalaust siðferðisleg reikningsskil á sjálfum okkur.
5. Við viðurkenndum fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmt eðli misgjörða okkar.
6. Við vorum þess algerlega reiðubúin að láta Guð fjarlægja alla þessa skapgerðarbresti.
7. Við báðum Hann í auðmýkt að fjarlægja bresti okkar.
8. Við gerðum lista yfir alla sem við höfðum skaðað og urðum fús til þess að bæta fyrir brot okkar gagnvart þeim.
9. Við bættum þeim öllum brot okkar milliliðalaust, hvenær sem færi gafst, nema þegar það hefði skaðað þá eða aðra.

10. Við höldum áfram að gera persónuleg reikningsskil og þegar okkur varð á, viðurkenndum við það tafarlaust.
11. Við leitumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, *samkvæmt skilningi okkar á Honum*, og báðum þess eins að mega skilja vilja Hans fyrir okkur og öðlast mátt til þess að framkvæma hann.
12. Við urðum fyrir andlegri vakningu við það að vinna þessi spor og reyndum því að bera þennan boðskap til annarra fíkla, ásamt því að fylgja þessum meginreglum í einu og öllu.

Yfirlýsingar þessar hljóma sem stór fyrirskipun og vissulega getum við ekki gert þetta allt á augabragði. Við urðum ekki fíklar á einni nóttu, mundu því – *hægt og rólega hefst það!*

Eitt er það sem öðru fremur gæti hæglega stöðvað bata okkar. Það er afskiptaleysi eða skortur á umburðarlyndi gagnvart andlegum meginreglum okkar. Þrjár þessara meginreglna eru ómissandi; heiðarleiki, opinn hugur og fúsleiki. Með ástundun þeirra erum við vel á veg komin.

Okkur þykir sem þessi nálgun á fíknisjúkdóminn eigi fullan rétt á sér, því meðferðarlegt gildi þess að einn fíkill hjálpi öðrum, á sér ekki hliðstæður. Við teljum þessa aðferð okkar einnig raunhæfa, því einn fíkill getur best skilið og hjálpað öðrum fíkli. Við trúum því að því fyrr sem við horfumst í augu við vandamál okkar innan

samfélags okkar, í daglegu lífi, þeim mun fyrr verðum við gjaldgengir, ábyrgir og skilvirkir einstaklingar í því samfélagi.

Eina leiðin til þess að hverfa ekki aftur til virkrar fíknar, er að taka ekki fyrsta skammtinn. Ef þú ert eins og við, þá veistu að einn er of mikið og þúsund aldrei nóg. Við leggjum gríðarlega áherslu á þessar staðreyndir, því við vitum að þegar við notum fíkniefni í einhverju formi eða skiptum út einu efni fyrir annað, þá leysum við fíkn okkar úr læðingi að nýju.

Það hefur fellt margan fíkilinn að telja að áfengi sé frábrugðið öðrum fíkniefnum. Þetta var þó það viðhorf sem mörg okkar höfðu áður en við gengum í NA. Þetta er misskilningur sem við getum ekki leyft okkur. Áfengi er fíkniefni. Við erum fólk með sjúkdóm fíknarinnar og verðum að halda okkur frá öllum fíkniefnum, ef bati á að vera mögulegur.

## Hvað get ég gert?

Byrjaðu þitt eigið prógramm með því að vinna fyrsta sporið eins og lýst er í kaflanum hér á undan, „Hvernig er þetta í framkvæmd?“. Þegar við viðurkennum í fyllstu einlægni fyrir okkur sjálfum að við séum vanmáttug gagnvart fíkn okkar höfum við tekið stórt skref í átt til bata. Mörg okkar voru með efasemdir á þessum tíma svo þú skalt gefa sjálfum þér tækifæri og vera eins nákvæmur og þú getur strax frá upphafi. Haltu áfram í annað sporið



og þannig koll af kalli. Eftir því sem þú heldur áfram muntu öðlast skilning á prógramminu fyrir þig sjálfan. Ef þú ert á einhvers konar stofnun og ert ekki í neyslu í augnablikinu geturðu reynt þessa leið til að lifa skýr í kollinum.

Haltu áfram í þínu daglega prógrammi eftir að þú losnar þaðan og settu þig í samband við féлага í NA. Gerðu þetta með pósti, síma eða augliti til auglits. Enn betra er þó að koma á fund hjá okkur. Þar finnurðu svörin við sumu af því sem gæti verið að valda þér hugarangri í augnablikinu.

Það sama gildir þótt þú sért ekki á stofnun. Hættu að nota í dag. Flest okkar ráða við það í átta til tólf klukkutíma sem virðist ómögulegt til lengri tíma. Ef löngunin eða þráhyggjan verður of sterk, einsettu þér þá að nota ekki í fimm mínútur í einu. Mínúturnar verða að klukkustundum og klukkustundirnar að dögum svo þú rýfur vítahringinn og öðlast einhverja hugarró. Hið raunverulega kraftaverk gerist þegar þú gerir þér grein fyrir því að þörfin fyrir fíkniefni hefur að einhverju leyti verið tekin frá þér. Þú ert hættur að nota og ert byrjaður að lifa frjáls.

## **Tólf erfðavenjur NA**

Við getum einungis haldið því sem við höfum öðlast með árvekni. Á sama hátt og frelsi einstaklinga fæðist í gegnum tólf sporin, þá öðlast deildir okkar frelsi með ástundun erfðavenja okkar.

Svo fremi sem tryggðabönd þau er sameina okkur eru sterkari en þau öfl sem myndu sundra okkur, mun allt fara vel.

1. Sameiginleg velferð okkar ætti að vera í fyrirrúmi; bati hvers og eins er undir einingu NA kominn.
2. Fyrir deildum okkar fer aðeins eitt yfirvald; elskandi Guð, eins og Hann kann að birtast í samvisku deilda okkar. Leiðtogar okkar eru einungis traustir þjónar, þeir stjórna ekki.
3. Eina skilyrðið fyrir inngöngu er löngunin til þess að hætta í neyslu.
4. Hver deild ætti að vera sjálfráða, nema í málefnum sem snerta aðrar deildir eða NA í heild.
5. Hver deild hefur einungis einn frumtilgang; að bera boðskapinn til fíkilsins sem enn þjáist.
6. NA deild ætti aldrei að styðja, fjármagna eða lána nafn NA samtakanna öðrum tengdum aðilum eða utanaðkomandi stofnunum, svo vandamál sem tengjast fjármunum, eignum eða upphefð leiði athygli okkar ekki frá frumtilgangi okkar.
7. Hver NA deild ætti að standa algerlega á eigin fótum og hafna utanaðkomandi framlögum.
8. Narcotics Anonymous skal ávallt vera áhugamannafélag, en þjónustumiðstöðvar okkar mega þó ráða sérstaka starfskrafta.

9. NA sem slíkt ætti aldrei að skipuleggja, en við megum mynda þjónusturáð eða nefndir sem eru í beinni ábyrgð gagnvart þeim sem þær þjóna.
10. Narcotics Anonymous hefur enga skoðun á utanaðkomandi málefnum; þess vegna ætti aldrei að draga nafn NA samtakanna inn í almenn ágreiningsmál.
11. Stefna almannatengsla okkar byggir á aðlöðun fremur en beinni kynningu; ávallt skyldum við gæta nafnleysis á sviði fjölmiðla; útvarps, blaða og kvikmynda.
12. Nafnleyndin er hinn andlegi grundvöllur allra erfðavenja okkar og minnir okkur sífellt á það að setja meginreglur ofar eigin hagsmunum.

## Bati og fall

Margir halda að bati felist einfaldlega í því að neyta ekki fíkniefna. Þeir telja þá sem falla hafa brugðist algerlega og líta á löng tímabil án fíkniefna sem merki um fullkominn árangur. Okkur í bataprógrammi Narcotics Anonymous finnst þessi skilningur einfeldningslegur. Þegar félagi hefur verið viðloðandi félagsskap okkar í einhvern tíma getur fall verið harkaleg lífsreynsla sem veldur því að hann tileinkar sér prógrammið af meiri alvöru. Að sama marki höfum við séð ákveðna féлага vera í bindindi í langan tíma á meðan óheiðarleiki þeirra og

sjálfsblekking komu í veg fyrir að þeir nytu fulls bata og viðurkenningar samfélagsins. Algjört og stöðugt bindindi ásamt nánú sambandi og samkennd með öðrum í NA deild er þó eftir sem áður besti grunnurinn fyrir þroska.

Þótt allir fíklar séu í grunninn af sama toga erum við þó sem einstaklingar ólík hvað varðar stig sjúkdómsins og hraða batans. Undir vissum kringumstæðum getur fall lagt grunn að fullkomnu frelsi. Undir öðrum kringumstæðum er aðeins hægt að öðlast það frelsi með með því að ríghalda sér frá neyslu af algjöru vægðarleysi og óbilgirni, hvað sem á dynur, uns erfiðleikarnir eru um garð gengnir. Fíkill sem með einhverjum aðferðum getur glatað þörfinni eða lönguninni til að nota, þótt ekki sé nema um stundarsakir, og hefur öðlast frelsi frá þráhyggju og stjórnleysi stendur á tímamótum sem geta ráðið úrslitum um bata hans. Raunverulegt sjálfstæði og frelsi eru það sem oft hangir á spýtnni. Það heillar okkur að fara ein út og stjórna lífi okkar upp á nýtt, jafnvel þótt við virðumst vita að það sem við höfum öðlast fengum við með því að treysta á mátt æðri okkur sjálfum og því að gefa og þiggja hjálp frá öðrum í samkennd. Í batanum munu draugar fortíðarinnar oft ásækja okkur. Lífið getur aftur orðið tilgangslaust, tilbreytingarlaust og leiðinlegt. Við getum orðið leið á því að endurtaka sífellt nýjar hugmyndir og þreytt á því sem við erum að gera, en samt vitum við að ef við endurtökum þetta ekki í sífelli munum við áreiðanlega taka aftur upp

gamla siði. Okkur grunar að ef við notum ekki það sem við höfum öðlast munum við glata því. Þetta eru oft okkar mestu þroskaskeið. Hugur okkar og líkami virðast uppgefin á þessu öllu, en samt geta kraftmikil breytinga-  
eða ummyndunaröfl innra með okkur verið að starfa á fullu við að finna svör sem valda umskiptum á því sem drífur okkur áfram og gerbreyta lífi okkar.

Markmið okkar er bati eins og hann er upplifaður í gegnum sporin tólf, ekki bara fráhald. Framfarir krefjast átaka og þar sem engin leið er að koma nýrri hugmynd fyrir í lokuðum huga er nauðsynlegt að opna hann einhvern veginn. Þar sem hver og einn getur aðeins gert þetta fyrir sjálfan sig verðum við að bera kennsl á tvo skæðustu óvini okkar, skeytingarleysi og frestunaráráttu. Viðnám okkar við breytingum virðist meðfætt og aðeins kjarnorkusprengring af einhverju tagi virðist geta breytt einhverju og fengið okkur til að bregðast öðruvísi við. Ef við lifum fallið af getur það gefið okkur orku í niðurrifið sem þarf að eiga sér stað. Fall og í kjölfarið jafnvel dauðsfall einhvers sem stendur okkur nærri geta orðið til þess að við gerum okkur grein fyrir nauðsyn þess að láta hendur standa fram úr ermum.

## Aðeins í dag

Segðu við sjálfan þig:

*Aðeins í dag* Munu hugsanir mínar dvelja við bata minn,  
ég mun lifa og njóta lífsins án þess að nota fíkniefni.

*Aðeins í dag* Mun ég hafa trú á einhverjum innan NA sem hefur trú á mér og vill hjálpa mér í bata mínum.

*Aðeins í dag* Mun ég halda prógrammi, ég mun fylgja því eftir bestu getu.

*Aðeins í dag* Gegnum NA mun ég reyna að fá betri innsýn í líf mitt.

*Aðeins í dag* Mun ég vera óhræddur. Hugsanir mínar munu snúast um hin nýju tengsl mín, fólk sem er ekki að nota og hefur fundið nýja leið til að lifa. Eins lengi og ég fylgi þeirri leið, hef ég ekkert að óttast.

## Reynslusögur

*Narcotics Anonymous hefur vaxið talsvert síðan árið 1953. Fólkið sem stofnaði félagsskapinn, sem við hugsum til með hlýhug og virðingu, hefur kennt okkur mikið um fíkn og bata. Á næstu blaðsíðum er að finna sögu þeirra sem stofnuðu samtökin. Fyrsta reynslusagan var skrifuð árið 1965 af einum affyrstu félögum samtakanna. Nýrri reynslusögur frá öðrum NA félögum er að finna í Grunntexta samtakanna, Narcotics Anonymous.<sup>1</sup>*

## Við náum bata

Þótt vissulega sé „misjafn sauður í mörgu fé“ eins og máltækið segir þá sameinar fíknin okkur. Persónulegar sögur okkar geta verið ólíkar í einstökum atriðum en

<sup>1</sup>Grunntextinn, *Narcotics Anonymous*, inniheldur ekkii enn persónulegar sögur, en Grunntextinn á ensku inniheldur 51 slíkar sögur.

Þegar upp er staðið eigum við öll eitt sameiginlegt. Þessi sameiginlegi sjúkdómur eða kvilli er fíkn. Við þekkjum vel það tvennt sem raunveruleg fíkn samanstendur af; þráhyggju og árattu. Þráhyggjan er þessi hugmynd sem er föst í hausnum á okkur og dregur okkur aftur og aftur að eftirlætisfíkniefninu okkar eða einhverju öðru til að reyna að höndla á ný vellíðanina og sæluna sem við þekktum hér áður fyrr.

Árattan er að þegar við höfum ýtt ferlinu af stað með einum skammti, einni töflu eða einum drykk þá getum við ekki hætt neyslunni með viljastyrk okkar einan að vopni. Vegna þess hve við erum líffræðilega viðkvæm fyrir fíkniefnum erum við algerlega á valdi tortímandi afls sem er sterkara en við sjálf.

Þegar til kastanna kemur og við sjáum að við virkum ekki lengur sem manneskjur, hvorki með fíkniefnum né án þeirra, stöndum við öll frammi fyrir sama vandamálinu. Hvað eigum við eftir að prófa? Við virðumst eiga um tvennt að velja; annað hvort að halda áfram eftir fremsta megni þar til yfir lýkur – í fangelsi, inni á stofnun eða í gröfinni – eða að finna aðra leið til að lifa. Á liðnum árum áttu mjög fáir fíklar þennan valkost. Þeir sem eru að glíma við fíkn nú á dögum eru lánsamari. Í fyrsta skipti í mannkynssögunni hefur einföld aðferð sannað gildi sitt í lífi margra fíkla. Hún stendur öllum til boða. Þetta er einfalt, andlegt – ekki trúarlegt – prógramm sem nefnist Narcotics Anonymous.

Þegar fíkn mín hafði steypt mér í algjöran vanmátt, gagnsleysi og uppgjöf fyrir einum 15 árum<sup>2</sup> var ekkert NA. Ég fann AA samtökin og í þeim félagsskap kynntist ég fíklum sem höfðu líka fundið í því prógrammi lausnina á vanda sínum. Við vissum samt að margir héldu áfram leið blekkinga, niðurlægingar og dauða af því að þeir gátu ekki tengst alkóhólistunum í AA samtökunum. Þeir tengdu sig fyrst og fremst við hin sýnilegu einkenni, en ekki hina undirliggjandi líðan og tilfinningar, þar sem samkenndin er eina læknismeðferðin fyrir alla fíkla. Ásamt allmörgum öðrum fíklum og nokkrum félögum í AA sem höfðu tröllatru á okkur og prógramminu, stofnuðum við í júlí 1953, það sem í dag er þekkt sem Narcotics Anonymous. Okkur fannst að nú myndu allir fíklar frá upphafi finna þá samkennd sem hver og einn þurfti til að verða sannfærður um að hann gæti orðið hreinn og þannig fylgt fordæmi þeirra sem verið höfðu verið í bata árum saman.

Það hefur sýnt sig á liðnum árum að það var þetta sem þurfti. Þetta orðlausa tungumál viðurkenningar, trúar og trausts sem við köllum samkennd skapaði andrúmsloft þar sem við gátum skynjað tímann, snert raunveruleikann og borið kennsl á andleg verðmæti sem svo mörg okkar höfðu glatað. Okkur fjölgar og við eflumst í bataprógramminu. Aldrei áður hafa svona margir hreinir fíklar getað hist þar sem þeim sýnist til

---

<sup>2</sup>Skrifað árið 1965



að viðhalda bata sínum af fúsum og frjálsum vilja og verið frjálssir ferða sinna í samfélaginu.

Jafnvel aðrir fíklar sögðu að við gætum ekki gert það sem við ætluðum okkur. Við trúðum á opna fundi á föstum tímum – enga leynd eins og aðrir hópar höfðu prófað. Við trúðum að þessi aðferð væri ólík öllu því sem hafði þegar verið reynt og fól í sér fjarveru frá samfélaginu. Við vorum þeirrar skoðunar að því fyrr sem fíkillinn horfðist í augu við vandamál daglegs lífs, því fyrr yrði hann nýtur þjóðfélagsþegn. Á endanum verðum við öll að standa á eigin fótum og takast á við lífið á lífsins forsendum, svo af hverju ekki að gera það frá upphafi?

Út af þessu féllu einhverjir og sumir voru að eilífu glataðir. En margir sátu eftir og aðrir sneru aftur eftir föll. Jákvæðast er að mörg okkar hafa verið hrein mjög lengi og eru betur fær um að hjálpa nýliðum. Viðhorf þeirra, sem byggja á andlegum gildum spora og erfðavenja, efla kraft og einingu í prógramminu okkar. Nú vitum við að gamla lygin: „Einu sinni fíkill, alltaf fíkill“ verður hvorki liðin af samfélaginu né fíklum. Við náum bata.

## **Einn þriðji af lífi mínu**

Dagurinn í dag var einn af þessum dögum. Það var föstudagur og mánudagur allt í einni klessu. Að reyna að gera eitthvað var eins og að reyna að halda einbeitingu í sjóðandi hita. Ég var í stresskasti allan daginn en þegar ég var kominn heim og hafði lagt mig í klukkutíma leið

mér vel. Ég get alveg lagt mig seinnipart dags af því að ég er með hreina samvisku. Ég þarf ekki að redda mér lengur. Ég get lagst niður, slakað á og látið mér líða vel. Því lengur sem ég er hreinn, því auðveldara verður lífið. Það er gaman að vakna á morgnana því mér er alveg sama hvort það er rigning eða sól, svo lengi sem ég er hreinn. Sinadrátturinn og svitaköstin eru horfin. Ég man þegar ég var hræddur við að fara að sofa af því að ég þurfti að fá mér „skot“ á náttborðinu, en ef ég fékk mér „skotið“ var ekkert eftir þegar ég vaknaði og þá varð ég veikur aftur.

Aldrei hefði ég trúað því að mér liði vel á meðal „venjulega fólksins“ en nú held ég að mér líði alveg eins og þeim gerir. Ég er ekki lengur með allar þessar ruglhugsanir sem ásóttu mig þegar ég var ennþá flottur. Í sannleika sagt var ég bara flottur í eigin augum. Allir aðrir sáu í gegnum mig. Nefrennslið er hætt og mig klæjar ekki lengur nema ég sé með ofnæmi eða eitthvað svoleiðis. Ég get farið heim á hverju kvöldi og lagst undir heita sæng og hrein rúmföt, ég get farið með litlu bænirnar mínar og farið að sofa. Það finnst mér virkilega gott.

Í gær var útborgunardagur. Ég fór í bæinn og keypti nokkrar gjafir handa sjálfum mér – í staðinn fyrir að stela jólagjöfum, þú skilur. Í dag get ég alveg farið í þessar verslanir án þess að freistast til að stela. Þetta eru þriðju jólin sem ég er hreinn og ég man ekki eftir að hafa stolið neinu síðan ég kom úr fangelsi. Ég hef ekki verið svona

heiðarlegur síðan ég var barn. Ég stal til að fjármagna neysluna, kaupa eituryf, ég stal til að halda andlitinu, til að láta hnútinn í maganum hverfa og til að stoppa nefrennslið. Þetta nef! Ég var alltaf með nefrennsli, alveg sama hvort ég var veikur eða ekki.

Saga mín er lík mörgum annarra. Ég var lagður inn á geðdeild þegar ég var þrettán ára – og ég man ekkert mikið eftir þeim tíma. Ég hafði tekið of stóran skammt af amfetamíni en þeir héldu að ég væri með geðhvarfasýki þar til að ég hætti að taka pillurnar og þá fundu þeir út að ég væri bara kvíðinn.

Neysla mín þróaðist. Ég byrjaði að rúlla jónur. Ég er 30 núna og ég eyddi 12,5 ári af lífi mínu svona. Veistu, ég vil alls ekki meira af þessu. Síðan ég kom úr fangelsi fyrir þremur árum síðan get ég ekki sagt að ég hafi fundið fyrir neinni alvöru löngun; ég get ekki sagt að ég hafi ekki upplifað þráhyggjuna; ég get ekki sagt að ég hafi ekki hugsað um að fara að nota aftur því mig hefur oft langað til þess. Í dag eru þessar hugsanir samt meira eins og: „Vá, þetta er flottur bíll. Mig langar í svona bíl,“ og svo ekur bíllinn áfram og hugsunin hverfur. Ég tek líka eftir því að tíminn og tímabilin sem líða á milli þessara hugsana verða lengri og lengri.

Ég hef ekki upplifað þessa trylltu þráhyggju til að byrja aftur að nota í rúm tvö ár núna og það er virkilega gott. Ég reyni að leggja vilja minn og líf í hendur Guðs, samkvæmt skilningi mínum á Honum. Stundum reyni

ég að leika Guð og stjórna öllu sjálfur en það virkar ekki þannig. Því lengur sem ég staldra við og er hreinn, því skemmtilegra verður lífið. Þegar ég kom úr fangelsi var ég hræddur, lítill vesalingur og haltrandi, stamandi bjáni sem reyndi sitt besta til að vera töffari í daglegu lífi. Núna er það ég sem fer á stofnanir í hverri viku ef ég hef tíma til þess. Ég heimsótti gömlu heimadeildina mína fyrir nokkrum vikum síðan og það var skemmtilegra en að eiga afmæli. Allir mínir gömlu félagar buðu mig velkominn aftur og voru ótrúlega glaðir að sjá mig.

Ég var erfiður við marga þeirra áður fyrr, af því að ég var dóni sjálfur. Í þá daga var ekkert nógu gott, allt var rotið og ömurlegt nema eiturlýfin. Auðvitað langaði mig í fíkniefni en á þeim tíma var ég tilbúinn að gera allt til að komast í vímu. Núna veit ég hins vegar að allt sem kemur mér í vímu eru tóm vandræði. Ég trúi þessu í fullri alvöru. Ég veit ekki hvort ég er að gera sporin eins vel og ég get en ég veit þó að ég er búinn að vera hreinn í þrjú ár af því að ég hef gert sporin eins vel og ég get.

Þegar ég kemst úr jafnvægi og eitthvað fer í taugarnar á mér í dag veit ég alveg hvar vandinn liggur: hjá sjálfum mér. Ég hef miklu meira umburðarlyndi gagnvart öðru fólki og ég er miklu þolinmóðari; þetta eru stórkostlegar breytingar fyrir mig. Ég iðka meginreglurnar í prógramminu og framkvæmi þær eins og ég skil þær og ég er hreinn einn dag í einu. Ég deili reynslu minni með öðrum fíklum sem eru nýir í prógramminu, en þetta

er það sem hefur gjörbreytt viðhorfi mínu til lífsins. Þetta er góður lífsstíll.

## Ég get þetta ekki lengur

Ég kom til Narcotics Anonymous sem fíkill og þá var ég nýkomin út af stofnun fyrir konur. Ég gekk í samtökin fyrsta kvöldið sem ég var úti og það er hérna sem ég lærði að lifa, svo ég hef ekki þurft að nota nein fíkniefni dags daglega. Það er hérna sem ég lærði helling um sjálfa mig, vegna þess að við fíklar erum svo líkir hverjum öðrum. Ég hef alltaf séð nýjar hliðar á sjálfri mér þegar vandamál og hugsanlegar lausnir eru ræddar á fundunum okkar. Ég hef lært af þeim sem eru að lifa prógramm batans eftir bestu getu, hvernig ég get gert það sama ef ég er tilbúin að leggja eitthvað á mig. Ég hef líka lært af þeim sem hafa gert mistök. Mér finnst ömurlegt að sjá suma detta út úr samtökunum og falla í sama farið aftur, en ég veit að ég þarf ekki að gera það sama ef ég vil það ekki. Ég hef heldur ekki þurft að stela eða svíkja út smálán.

Ég hef verið fíkill í mörg ár. Ég drakk eins og svampur þegar ég byrjaði að drekka sextán ára gömul og ég hef áttað mig á því í dag að ástæðan er að ég hef verið veik allt frá upphafi. Ég var að glíma við tilfinningalega erfiðleika og þeir ristu mjög djúpt. Ég held að ef ég hefði ekki verið að takast á við tilfinningalega erfiðleika þá hefði ég aldrei misst stjórn á neyslunni. Þegar ég fór að drekka áfengi

oftar – og það þó ég væri í hjúkrunarbransanum – fór ég að prófa önnur eiturlyf líka. Neyslan varð meiri og meiri og varð ömurlegt vandamál.

Þó ég væri í raun og veru að fremja hægfara sjálfsmorð fékk ég af og til hugljómun og var búin að átta mig á því að ég væri vonlaus fíkill. Ég vissi ekki að það væri til lausn. Það var engin lausn í boði fyrir mig á þeim tíma. Þegar ég fór svo til San Francisco vissi ég ekkert hvað ég átti að gera lengur og reyndi að fremja sjálfsmorð en mér mistókst. Ég var 26 ára gömul á þeim tíma. Ég er sannfærð um að ef ég hefði haft möguleika í þá daga hefði ég snúið mér að prógramminu á þeim aldri, eins og margir féлага okkar núna.

Neyslumynstrið hélt hins vegar áfram að þróast. Ég hafði ekki bara misst sjálfsvirðinguna heldur líka virðingu og ást fjölskyldu minnar, barnanna minna og eiginmanns míns. Ég missti heimilið og að lokum missti ég vinnuna. Á einn eða annan hátt hafði ég ekki ennþá komist á þann stað að vilja þennan lífsstíl eða prófa þetta yfir höfuð. Ég varð bara að halda áfram og reyna mitt besta sjálf. Ég fór aftur í neyslu og var lögð inn á stofnun þrisvar sinnum. Í síðasta sinn sem ég fór þangað fann ég að ég gæti bara ekki meira. Ég tengdi ekki strax við fíknina. Ég gat bara ekki meira. Það var ekki hugsunin: „Ég get ekki notað eiturlyf,“ heldur bara: „Ég get ekki meira.“ Ég var orðin alveg vonlaus og hjálparlaus og ég vissi ekkert hvað ég átti að gera. Tilfinningalegur og andlegur styrkur minn var alveg horfinn.

Ég er viss um að starfsfólkið á meðferðarstöðinni efaðist um vilja minn til að gera nokkuð í mínum eigin vandamálum. Samt langaði mig að gera eitthvað í þessu og ég vissi að þetta prógramm virkar ekki fyrr en við viljum gera það fyrir okkur sjálf og engan annan. Þetta er ekki fyrir þá sem þurfa þess, heldur fyrir þá sem vilja það. Loks fór ég að þrá batann svo heitt að ég barði að dyrum hjá geðlæknum, sálfræðingum, prestum og hvar sem ég gat beðið um hjálp.

Ég held að einn ráðgjafinn minn, sem er sannur mannvinnur, hafi hvatt mig allra mest því hann hjálpaði mér í gegnum fyrstu þrjú sporin. Ég viðurkenndi að ég væri vanmáttug gagnvart fíkn minni, að líf mitt var orðið stjórnlaust. Ég hafði reynt svo marga aðra hluti, svo ég ákvað að máttur mér æðri gæti gert mig heilbrigða að nýju. Ég gerði mitt besta til að leggja vilja minn og líf í hendur Guðs, samkvæmt skilningi mínum á Honum og ég reyndi að skilja Guð, eins og Hann birtist mér í gegnum daglegt líf.

Ég hafði lesið alls konar frumspekilegar bækur. Ég var sammála því sem stóð í bókunum og fannst þær frábærar, en ég gerði aldrei neitt af því sem stóð í þessum bókum. Ég hafði aldrei iðkað neina trú í daglegu lífi. Það er ótrúlegt að hugsa til þess að þegar ég var komin þetta langt á leið fór ég að sýna smá heiðarleika og fór að sjá sjálfa mig í réttu ljósi. Ég efaðist um að ég gæti verið heiðarleg, en ég var orðin meðvituð um sjálfa mig

og gat speglað mig í augum annarra fíkla sem voru í kringum mig, allt með því að kynnast þeim og læra að skilja þá, með því að vera vingjarnleg við þá.

Ég vil sýna þakklæti og viðurkenningu þar sem við á og ég trúi því að daglegar mætingar mínar í sálfræðihópa og mjög skilningsríkir sálfræðingar hafi hjálpað mér að verða nógu meðvituð um sjálfa mig, allt svo ég gæti gert eitthvað í vandamáli mínu; en þegar ég kom út hugsaði ég: „Vá! Get ég staðið á eigin fótum úti í samfélaginu?“ Allar þessar stofnanir höfðu étið upp svo mörg ár af lífi mínu að ég velti því stundum fyrir mér hvort ég gæti verið hrein og gert venjulega hluti. Ég efaðist um að ég gæti lifað venjulegu lífi, en Guð hefur séð til þess að ég hef einmitt lifað heilbrigðu lífi í eitt og hálf ár. Ég hef sinnt reglulegri vinnu; ég var ekki með fast starf í upphafi, en það leið aldrei langur tími á milli verkefna.

Þó ég hafi um tíma ýtt þeirri hugmynd til hliðar að snúa aftur í mína starfsgrein, sem er hjúkrun, hef ég endurskoðað þær efasemdir og nú er ég að undirbúa endurkomu mína í fast starf sem hjúkrunarfræðingur. Allt með hjálp skilningsríkra einstaklinga sem ég hef kynnst og framtíð mín lítur mjög vel út þessa dagana. Ég legg mig alla fram í starfi á hverjum einasta degi og mér hefur tekist vel upp þrátt fyrir þá staðreynd að þegar ég yfirgaf stofnunina síðast héldu allir að ég myndi aldrei snúa út á vinnumarkaðinn aftur.



Fyrir mér er þetta andlegt prógramm sem felur í sér viðhald og vöxt andlegrar reynslu. Án kærleiksríkrar hjálpar og meðferðarlegs gildis þess að einn fíkill tali við og hjálpi öðrum, hefði ég aldrei náð að tileinka mér prógrammið. Ég veit bara að ég hefði aldrei náð þessu annars. Þráhyggjan til að nota fíkniefni hefur verið tekin frá mér og núna veit ég að það gerðist fyrir náð Guðs. Ég horfi núna á eigin vandamál í daglegu lífi. Þetta er ótrúlegt, því ég var full af ótta, kvíða, gremju og sjálfsvorkunn og allt þetta hefur líka verið fjarlæggt. Þessar tilfinningar stjórna ekki lengur lífi mínu. Ég bið um hjálp á hverjum morgni og ég þakka fyrir mig á hverju kvöldi. Ég er virkilega þakklát því að ég þarf ekki að fara gegnum veikindin og allar aukaverkanirnar sem fylgja því að nota fíkniefni.

Ég held að mesta hjálpin sem ég hef fengið í gegnum prógrammið er að þetta er prógramm sem felur í sér algjört bindindi á öllum fíkniefnum. Ég komst yfir þá hugsun að ég væri með „tvíþætta röskun“. Ég á ekki í vanda með eitt eða annað fíkniefni; ég er með lífsvanda og allt og sumt sem ég þarf að gera er að hugsa um daginn í dag.

Ég fékk mikla hjálp frá trúnaðarmanneskjunni minni einmitt þegar mér fannst allir aðrir hafa brugðist mér, bæði fjölskylda og vinir. Ég veit ekki hvað ég hefði gert ef það hefði ekki verið fyrir lausnina sem hún færði mér í formi bréfa. Hún deildi af reynslu sinni, styrk og vonum

með mér og það var mjög hjálplegt. Hún er ennþá mjög góður vinur minn. Hér í NA hef ég fundið fjölskyldu, vini og mér hefur lærst nýr lífsstíll. Fjölskylda mín hefur líka snúið aftur og það er allt sporunum að þakka. Ég hef farið í gegnum ótrúlega fallega lífsreynslu. Ég er á þeirri skoðun í dag að ekkert gæti fengið mig til að skipta um skoðun. Þetta er lífið sem ég vil lifa.

## Vítahringurinn

Ég heiti Gene og ég er fíkill. Ég skrifa þetta í þeirri von að ég geti hjálpað öðrum fíklum sem eru eins og ég, þeim sem eru að reyna að sigrast á fíkninni með því að skipta út einu efni fyrir annað. Það var mitt neyslumynstur. Ég byrjaði að drekka hvenær sem ég gat, þegar ég var fjórtán ára gamall. Ég reykti gras líka svo mér myndi líða vel þegar ég tók þátt í félagslífi í gagnfræðaskóla.

Þegar ég var 17 ára gamall byrjaði ég að nota heróín og varð fljótt háður efninu. Þegar ég hafði verið á heróíni í eitt og hálf ár ákvað ég að skrá mig í meðferð. Þegar umsóknin var samþykkt varð ég hræddur og gekk í herinn eftir að hafa klárað niðurtúrinn heima. Ég hélt að ef ég myndi skipta um umhverfi myndi ég leysa vandann.

En ég skróaði meira að segja í hernum til að ná mér í meira heróín. Ég var þá fluttur til Evrópu og hélt að ef ég drykki bara áfengi þá myndi ég leysa vandann en samt lenti ég í vandræðum. Þegar ég lauk herskyldu sneri ég aftur heim í sama umhverfið. Ég byrjaði að nota heróín aftur og önnur fíkniefni. Þetta stóð yfir í rúm tvö ár.

Ógeðið byrjaði fyrir alvöru þegar ég reyndi að láta renna af mér – hóstasaft, róandi lyf, skot og alls konar annað tók við. Þegar hér var komið sögu vissi ég ekki lengur hvar fíknin byrjaði, hverju ég var háður og hvað ég átti að nota næst. Ég var orðinn vonleysislega háður hóstasafti einu ári áður en ég kom til Narcotics Anonymous. Ég var farinn að drekka fimm eða sex 100 ml flöskur af hóstasafti á dag. Ég þurfti á hjálp að halda svo ég fór til læknis; hann skrifaði upp á amfetamín fyrir mig og sprautaði mig með einhverju sem lét mér líða vel. Ég fór til hans á næstum hverjum einasta degi.

Svona gekk þetta í um það bil átta mánuði og ég var rosalega ánægður með löglega fíkniefnaneyslu mína. Ég fékk líka kódeín frá öðrum lækni. Ég var orðinn sjúklega kvíðinn og ég fór að drekka áfengi líka. Svona gekk þetta allan sólarhringinn í rúman mánuð og ég endaði á geðdeild. Þegar ég útskrifaðist af spítalanum fannst mér eins og ég væri laus við fíkniefni og trúði því í alvöru að ég gæti drukkið áfengi eins og venjulegur maður. En ekki leið á löngu þar til ég fann út að ég hafði rangt fyrir mér. Það var þá sem ég leitaði hjálpar NA samtakanna.

Hér lærðist mér að raunverulegur vandi minn var ekki fólgin í fíkniefnunum sem ég hafði verið að nota, heldur persónuleikaröskun sem ég hafði verið að þróa með mér öll þau ár sem ég hafði notað fíkniefni. Mér lærðist að ég hafði verið með persónuleikaröskun jafnvel áður en ég byrjaði að nota. Ég lærði að hjálpa sjálfum

mér í NA, með hjálp félaga minna í samtökunum. Ég hef náð árangri og ég get horfst í augu við raunveruleikann og ég þroskast meira með hverjum degi. Ég er farinn að taka upp ný áhugamál sem eru innihaldsrík og ég er loks farinn að gera mér grein fyrir því að þessu var ég að leita eftir meðan ég var enn í neyslu.

Stundum finnst mér erfitt að horfast í augu við hlutina en ég er ekki einn lengur og ég get alltaf fundið einhvern sem getur hjálpað mér að yfirstíga erfiðleika og innri togstreitu. Ég er loks meðal fólks sem er eins og ég og skilur hvernig mér líður. Ég get hjálpað öðrum að uppgötva það sem ég hef fundið, ef þeir virkilega vilja það. Ég þakka Guði, samkvæmt skilningi mínum á Honum, fyrir það líf sem ég á í dag.

## **Eitthvað mikilvægt**

Nú veit ég að ég er ekki sá máttugi leiðtogi eða heimspekingur sem ég reyndi að telja fólki trú um að ég væri. Ég eltist við þessa tálsýn í fimmtán ár, en í dag fæ ég samþykki annarra án þess að þykjast vera annar. Allt fram að þessum tímamótum gerði ég allt eftir eigin höfði. Ef einhver annar reyndi að bjóða mér ráð, sló ég frá mér og afneitaði því sem aðrir stungu upp á, án þess að reyna, bara til að sjá hvort mér myndi heppnast eða mistakast. Það var eins og allar mínar tilraunir væru dæmdar til að mistakast, ég varð að nota meira, allt þar til endurtekin fangavist fór að leiða mér fyrir sjónir að ég ætti jafnvel við vandamál að stríða.

Ég varð að lokum svo örvæntingarfullur að ég var tilbúinn að gera hvað sem er til að gæða líf mitt tilgangi. Ég varð að reyna eitthvað annað sem myndi virka. Ég hafði ratað inn í NA mörgum árum áður en ég tók loks þessa ákvörðun, en á þeim tímapunkti var ég ekki tilbúinn til að breytast. Þó ég hafi oft hafnað NA, áður en ég komst að þessari niðurstöðu, var ég alltaf velkominn þegar ég kom aftur.

Síðan ég varð fús til að breyta lífi mínu gegnum NA prógrammið hefur líf mitt orðið innihaldsríkara og líflegra. Ég komst ekki gegnum daginn áður fyrr án þess að nota fíkniefni. Ég þurfti á fíkniefnum að halda á hverjum degi. Nú veit ég að ég þarf að sigrast á þessu hugarfari og lífsstíl ef ég á að haldast alveg hreinn. Það geri ég með því að iðka meginreglurnar í prógramminu.

Þó ég hafi hvorki löngun né þörf til að nota fíkniefni í dag verð ég að fylla upp í tómarúmið með einhverju sem skiptir máli. Ég fann þetta allt í NA samtökunum. Ég verð að halda mér við sigurvegarana í prógramminu og ég verð að gera eins og þau. Á meðan ég vinn sporin í prógramminu veit ég að ég næ árangri eins og þau. Þó mér finnist prógrammið ekki auðvelt er það nógu einfalt til að margbrotin manneskja eins og ég geti fylgt þeirri leið.

## Ég var öðruvísi

Kannski er sagan mín öðruvísi en þær sem þið hafið heyrt, af því að ég hef aldrei verið handtekinn og ég

hef aldrei farið í meðferð. Hins vegar var ég alveg jafn örvæntingarfullur og mörg ykkar voru. Það er ekki sakaskráin mín sem sýnir hvað ég var mikill fíkill heldur sálarlíf mitt og daglegt líf. Fíknin litaði allt líf mitt – og það var eina lífið sem ég þekkti til margra ára.

Þegar ég lít til baka, hlýt ég að hafa ákveðið að ég vildi ekki taka virkan þátt í lífinu. Ég kem frá gamaldags, efri-miðstéttar-skilnaðarheimili. Ég man ekki einu sinni eftir mér án þess að vera í vímu. Meira að segja þegar ég var lítið barn fannst mér auðveldast að slökkva á sársaukanum með því að borða mat og það var þá sem ég byrjaði að þróa með mér fíkn.

Ég hellti mér út í róandi lyf í kringum 1950. Meira að segja þá fannst mér erfitt að taka lyfin mín eins og læknirinn sagði mér að gera. Mér fannst tvær pillur miklu betri en ein pilla. Ég safnaði pillum, stal úr lyfjaboxi mömmu og átti erfitt með að láta pillurnar endast þar til næsti lyfseðill var laus í apótekinu.

Svona hélt þetta áfram gegnum unglingsárin. Þegar ég var í gagnfræðaskóla og fíkniefnabylgjan flæddi yfir samfélagið fannst mér eðlilegt að hætta að nota lækna lyf og skipta þeim út fyrir fíkniefni á götunni. Ég hafði notað lækna lyf daglega í yfir tíu ár; þessi lyf voru löngu hætt að virka fyrir mig. Ég var þjakaður af tilvistarkreppu unglingsáranna og upplifði bæði vanmátt og vangetu. Alltaf þegar ég tók fíkniefni leið mér og gekk betur. Ekkert annað skipti máli.

Sagan af götuneyslu minni er mjög venjuleg. Ég notaði hvað sem er og hvenær sem er og ég notaði á hverjum degi. Það skipti engu máli hvað ég tók, svo lengi sem ég komst í vímu. Fíkniefni dugðu mér vel á þessum árum. Ég var flakkari; ég var athugull, ég var hræddur; ég var einn. Stundum fannst mér ég vera ósigrandi og stundum bað ég um þægilegt algleymi – bara að ég þyrfti ekki að hugsa. Ég man að mér fannst ég vera öðruvísi – ekki alveg mannlegur – og ég þoldi það ekki. Ég var eins og mér leið best – í vímu.

Ég held að ég hafi byrjað að nota heróín árið 1966. Þegar ég var byrjaður að nota heróín varð ég eins og allir aðrir, ekkert annað virkaði. Fyrst fór ég í frábæra vímu af og til og svo notaði ég bara um helgar; en ári seinna var ég orðinn háður og tveimur árum seinna hætti ég í háskóla og fór að vinna þar sem ég hafði réttu samböndin. Ég notaði fíkniefni og seldi þau og svona gekk lífið næsta eitt og hálfu árið áður en ég varð veikur og þreyttur á að vera veikur og þreyttur.

Ég var alltaf vímaður og ég var hættur að geta lifað eins og venjuleg manneskja. Síðasta árið mitt í neyslu fór ég að leita eftir hjálp. Ekkert virkaði! Ekkert hjálpaði!

Einhvern daginn hafði ég fengið símanúmer hjá manni sem var í NA. Gegn betri vitund og algerlega vonlaus hringdi ég eitt mikilvægasta símtal ævi minnar.

Það var enginn sem kom mér til bjargar og ég náði ekki bata á einni nóttu. Maðurinn sagði einfaldlega að ef ég ætti við fíkniefnavanda að stríða gæti ég haft gott af því

að koma á þessa fundi. Hann lét mig fá heimilisfang og sagði mér að þarna yrði fundur það kvöldið. Það var of langt til að keyra og þar fyrir utan var ég í vímu. Hann lét mig líka fá annað heimilisfang þar sem hann sagði að annar fundur yrði haldinn tveimur dögum seinna, en sá fundur var nær heimili mínu. Ég lofaði honum að prófa að mæta. Þegar kvöldið rann upp var ég skíthræddur um að verða tekinn af löggunni og ég var hræddur við þá flottu gaura sem ég myndi örugglega hitta á fundinum. Ég vissi að ég væri ekki eins og allir þessir fíklar sem þú lest um í skáldsögum eða dagblöðum. Þrátt fyrir að ég væri skíthræddur ákvað ég að fara á fyrsta fundinn minn. Ég klæddi mig í fínustu jakkafötin mín, setti á mig svart bindi og reyndi að fela fyrir öllum að ég hafði vakað í þrjá og hálfan sólarhring og verið á stanslausum flóttu í tvö og hálf t. Ég vildi ekki að neinn sæi hvernig ég væri orðinn. Ég var hins vegar ekki að blekkja neinn. Ég var að öskra á hjálp og allir í kringum mig vissu það. Ég man ekki mikið eftir fyrsta fundinum mínum en ég hlýt að hafa heyrt eitthvað sem fékk mig til að koma aftur. Fyrsta minningin af þessu prógrammi er nístandi ótti því ég hafði aldrei verið handtekinn eða farið í meðferð vegna fíkniefnaneyslu og þess vegna var ég hræddur við að fá ekki inngöngu og að enginn myndi taka vel á móti mér.

Ég notaði tvisvar á fyrstu tveimur vikunum í prógramminu og að lokum gafst ég upp. Mér var orðið sama hvort ég yrði samþykktur. Mér var orðið sama um



viðurkenningu annarra. Mér var orðið sama um hvað öðrum fannst um mig. Ég var orðinn svo þreyttur að mér var orðið alveg sama.

Ég man ekki alveg hvenær það gerðist en stuttu eftir að ég gafst upp fór ég að upplifa von um að þetta prógramm virkaði fyrir mig. Ég byrjaði að herma eftir því sem sigurvegararnir í prógramminu voru að gera. Ég hellti mér út í NA. Mér leið vel og það var frábært að vera hreinn í fyrsta sinn í mörg ár.

Þegar ég hafði verið í samtökunum í hálf tveimur árum fór nýjabrum hreina lífsins að fjara út og ég hrundi af bleika skýinu. Lífið varð erfitt. Einhvern veginn komst ég hreinn í gegnum þetta allt. Þegar ég lít til baka veit ég að það var löngunin til að vera hreinn, alveg sama hvað; trúin á að allt færi vel ef ég færi ekki að nota og fólkið sem vildi hjálpa mér þegar ég bað um hjálp. Síðan þá hefur líf mitt verið brekkuhlaup; ég verð að hafa fyrir því að vera hreinn. Mér hefur fundist nauðsynlegt að fara á marga fundi, að vinna með nýliðum, að taka þátt í NA starfinu, að vera virkur þátttakandi. Ég hef þurft að vinna tólf sporin eftir bestu getu og ég hef þurft að læra að lifa lífinu á lífsins forsendum.

Í dag er líf mitt miklu einfaldara. Ég er í vinnu sem mér líkar við, mér líður vel í hjónabandinu, ég á alvöru vini og ég er virkur þátttakandi í NA. Þessi lífsstíll hentar mér ágætlega. Hér áður fyrir var ég alltaf að leita að töfrunum, fólkinu, stöðunum og hlutunum sem myndu

laga líf mitt. Ég hef engan tíma fyrir þessa töfra lengur. Ég er of upptekinn við að læra að lifa lífinu á lífsins forsendum. Þetta hefur verið hæg og langdregin þróun. Stundum finnst mér eins og ég sé að verða brjáláður. Stundum hugsa ég: „Til hvers er ég að gera þetta?“ og stundum dett ég niður í gömlu sjálfs-þráhyggjuna og finnst eins og það sé engin leið út úr öllu. Stundum þoli ég ekki verkefni lífsins en prógrammið hjálpar mér í gegnum allt og erfiðleikarnir líða hjá.

Langoftast er lífið gott. Stundum er lífið frábært og skemmtilegra en nokkru sinni fyrr. Ég hef lært að líka vel við sjálfan mig og ég hef eignast alvöru vini. Ég kynntist sjálfum mér smá í byrjun og öðlaðist skilning. Ég öðlaðist fyrst smá trú og svo kynntist ég frelsi. Ég fór í þjónustu og loks lærðist mér að þetta er grundvöllur lífshamingju minnar.

## Hrædd móðir

Ég hélt að fíkill væri manneskja sem notaði hörð fíkniefni, einhver sem byggir á götunni eða sæti í fangelsi. Mín neyslusaga var öðruvísi – ég fékk lyf frá lækni eða vinum. Ég vissi að eitthvað var að en samt var ég alltaf að reyna að gera allt rétt – í vinnunni, hjónabandinu og við uppeldi barna minna. Ég lagði virkilega mikið á mig. Stundum gekk mér vel og svo mistókst mér aftur. Svona gekk lífið og í hvert sinn var eins og þetta virtist endalaust; það var eins og ekkert myndi breytast. Mig langaði að vera góð mamma. Mig langaði að vera góð

eiginkona. Ég vildi vera virkur þátttakandi í samfélaginu en samt fannst mér ég aldrei vera hluti af því.

Árin liðu og alltaf sagði ég börnunum mínum: „Fyrirgefið mér, í þetta skiptið verður allt öðruvísi.“ Ég fór frá einum lækni til annars til að biðja um hjálp. Ég fór í ráðgjafaviðtöl og var sannfærð um að nú yrði allt í lagi, en innra með mér hvíslaði rödd og sagði: „Hvað er að?“ Ég skipti um vinnu, lækna, tók önnur lyf, las nýjar bækur, prófaði önnur trúarbrögð og litaði á mér hárið. Ég flutti úr einu hverfi í annað, skipti um vini og keypti ný húsgögn. Ég fór í frí og faldi mig heima þess á milli – ég prófaði margt í gegnum árin – en ég var öðruvísi, ég var misheppnuð.

Þegar ég fæddi fyrsta barnið mitt fékk ég slævandi lyf og ég elskaði þau; ég elskaði áhrifin af lyfjunum sem lækarnir gáfu mér. Mér fannst eins og ekkert skipti máli, mér var sama um allt. Gegnum árin tók ég mikið magn róandi lyfja og mér fannst eins og ekkert skipti máli. Að lokum urðu hlutirnir svo ruglingslegir að ég vissi ekki lengur hvað var mikilvægt og hvað skipti engu máli. Ég skalf að utan og innan. Lyfin voru hætt að hjálpa mér.

Ég var ennþá að reyna, en af veikum mætti. Ég var hætt að vinna og þó ég reyndi að komast út á vinnumarkaðinn aftur gekk mér ekkert. Ég lá bara á sófanum og ég var hrædd við allt. Ég var orðin 46 kíló og ég var með sár á vörunum og í nefinu. Ég var komin með sykursýki og ég skalf svo mikið að ég gat varla sett skeið upp í munninn. Ég var á barmi sjálfsmorðs og var sannfærð um að allir

ætluðu að meiða mig. Ég upplifði líkamlegt og sálrænt niðurbrot. Ég var nýorðin amma og ég gat ekki einu sinni talað við pínulítið barn. Ég var að breytast í aumingja. Mig langaði að taka þátt í lífinu en ég vissi ekki hvað ég átti að gera. Stundum langaði mig að deyja en lítil rödd innra með mér hvíslaði að það hlyti að vera hægt að lifa betra lífi.

Þegar ég byrjaði í NA prógramminu stungu margir upp á hversdagslegum hlutum og sögðu mér að borða, fara í bað, klæða mig, prófa göngutúra og mæta á fundi. Þau sögðu við mig: „Ekki vera hrædd, við höfum öll farið í gegnum þetta.“ Ég fór á helling af fundum í nokkur ár. Eitt hefur aldrei liðið mér úr minni, setning sem ég heyrði strax í byrjun: „Betty, þú þarft ekki að flýja lengur, þú getur verið hver sem þú vilt og gert allt sem þú vilt.“

Síðan ég byrjaði í prógramminu hef ég hlustað á og séð fullt af fólki og ég hef sama fólkið upplifa velgengni og erfiðleika. Ég hef notað þær kenningar sem mér fannst hjálpa mér mest. Ég þurfti að skipta um starfsvettvang og ég byrjaði aftur í námi. Ég þurfti meira að segja að læra málfræði á gagnfræðaskólastigi upp á nýtt. Það hefur verið erfitt en mjög gefandi.

Ég fann að ég þurfti að kynna sjálfri mér betur áður en ég gæti hafið gott samband við karlmann. Ég er að læra að eiga samskipti við dætur mínar. Ég er að prófa marga hluti sem mig langaði að gera í mörg ár. Ég man marga hluti núna sem ég hafði viljandi áður gleymt. Ég hef fattað að Betty er ekki bara ónýt hrúga heldur

er hún einhver og eitthvað sem ég hlustaði aldrei á og tók ekkert mark á. Þann 1. apríl verð ég fimm ára í NA prógramminu. Þvílíkt aprílþabb!

## Feitur fíkill

Ég er fíkill. Ég notaði örugglega yfir fimmtíu mismunandi tegundir af fíkniefnum að staðaldri í átján ár. Ég vissi það ekki í byrjun en ég notaði bara fíkniefni af einni ástæðu – af því að mér leið ekki vel. Mig langaði að líða betur. Ég reyndi að breyta eigin líðan í átján ár. Ég gat ekki horfst í augu við daglegt líf. Ég var feitur krakki og hef alltaf verið feitur og ég upplifði mikla höfnun.

Ég fæddist í Arizona árið 1935 og fluttist til Kaliforníu á fimmta áratugnum. Fjölskylda mín fluttist fylkja á milli og faðir minn giftist margoft. Hann var túradrykkjumaður og var ýmist heltekinn af sjálfsánægju eða algerlega niðurbrotinn. Þetta er ein af ástæðunum fyrir því að við fluttum svona oft.

Ég skipti oft um skóla. Ég talaði um margvíslega reynslu mína og ég talaði líka um stjúpmaður mínar. Af einhverri ástæðu hélt fólk að ég væri lygari. Það var eins og enginn vildi vera með mér, hvert sem ég fór, nema fólkíð á götunni. Svona var þetta alls staðar en samt leið mér aldrei eins og götustrák sjálfur. Mér fannst ég eiginlega mikilvægari af því að ég leit niður á þetta fólk.

Fjölskyldulíf mitt var ruglingslegt og sársaukafullt en samt var mér innrætt ágætt siðferði í uppeldinu. Ég reyndi til dæmis alltaf að vera í vinnu. Í sannleika sagt

tókst mér líka yfirleitt að framfleyta sjálfum mér í eins konar einyrkjarekstri. Mér tókst líka að halda í mannorðið með því að ganga í bræðrareglu.

Ég var 165 cm á hæð og 128 kg að þyngd. Ég át hömlulaust til að reyna að takast á við tilfinningar mínar. Í raun er þetta ástæðan fyrir því að ég byrjaði að nota sterk fíkniefni. Mig langaði svo að léttast að ég ákvað að byrja að nota heróín. Ég hélt að ég væri nógu klár til að verða ekki háður, að ég gæti notað rétt, misst matarlystina, liðið betur og gert allt rétt. Ég flakkaði um allt landið og endaði í endurteknu gæsluvarðhaldi og sat inni í fangelsum. Þetta var upphafið að endinum; ekki bara var ég hömlulaus áttíkill og ennþá feitur, heldur var ég líka orðinn háður fíkniefnunum sem ég var að nota.

Einhver sagði mér frá Narcotics Anonymous samtökunum þegar ég var virkilega langt niðri og verulega niðurlægður. Ég hafði engan stað að fara á og gekk inn í félagsskapinn, eins niðurbrotinn og nokkur getur orðið, rétt eins og það væri engin lausn. Ég var orðinn siðferðilega gjaldþrota. Ég vissi ekkert um andlegar meginreglur. Ég vissi ekkert um lífið. Daglegt líf mitt var litað stanslausum sársauka. Allt og sumt sem ég kunni var að troða í mig – mat eða fíkniefnum – ég misnotaði líka kynlíf svo mér liði betur, en ekkert af þessu virkaði lengur. Ég fékk aldrei nóg af neinu.

Þegar ég kom inn í prógrammið fann ég eitthvað sem ég hafði aldrei upplifað áður – algjöra viðurkenningu á hver og hvað ég var. Mér bauðst að koma aftur og

aftur inn í samtökin sem kröfðust engra félagsgjalda eða loforða – mér var sagt að ég hefði þegar greitt gjaldið með fyrra líferni mínu – ef ég héldi áfram að koma myndi ég upplifa algert frelsi og uppgötva nýjan lífsstíl.

Í dag, mörgum árum seinna, er ég laus við fíkn og hömlulaust ofát og ég gegni hlutverki í þjóðfélaginu. Ég á fallett heimili og fjölskyldu og ég er í stjórnunarstöðu, en mikilvægast alls er persónulegt vitundarsamband mitt við minn Guð, sem gerði allt þetta mögulegt. Mér líður vel. Ég get glaðst, verið hamingjusamur og ég get verið auðmjúkur, líka þegar á móti blæs í lífinu.

Það er engin spurning; ég á líf mitt Narcotics Anonymous félagsskapnum og Guði að þakka. Ef þú ert að upplifa sambærilegan sársauka og ég upplifði einu sinni get ég aðeins vonað að þú tileinkir þér meginreglur Narcotics Anonymous, sigrist á sálarkvölunum og öðlist innihaldsríkt, gott líf.

Tólf reynsluspor og tólf erfðavenjur  
endurútgefin og aðlöguð með leyfi  
AA World Services, Inc.

Copyright © 2020 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Allur réttur áskilinn

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999 Fax (818) 700-0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office–CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE  
Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Þessi þýðing á lesefni hefur hlotið samþykki NA félagsskaparins.

Narcotics Anonymous, , , , og The NA Way  
eru skrásett vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-264-3 Icelandic 4/20

WSO Catalog Item No. IS1500