

Fíkill deilir reynslu sinni af samþykki, trú og skuldbindingu

Þegar ég kom inn í NA prógrammið hafði ég komið auga á vanda minn – ég hafði löngun til að hætta að nota, en ég gat ekki séð hvernig það ætti að vera hægt. Vegna eðlis fíknar minnar tók allur persónuleiki minn mið af því að ná í, nota og finna leiðir og aðferðir til að ná í meira. Öll persónuleikenni mín efldu þessa innri þráhyggju mína. Algerlega sjálfmiðaður, reyndi ég að stjórna lífi mínu með því að snúa á fólk og kringumstæður, mér í hag. Þráhyggjan knúði mig til að nota fíkniefni hvað eftir annað, gegn vilja mínum, vitandi að það var sjálfseyðileggjandi og það gegn grundvallarlöngun minni til að lifa. Geðveikur, og vonleysislega hjálparvana, gafst ég upp fyrir baráttunni og sætti mig við þá staðreynd að ég væri fíkill – að líf mitt væri algerlega stjórnlaust og að ég væri vanmáttugur gagnvart sjúkdómi mínum. Viljastyrkur minn gat ekki breytt sýktum líkama mínum sem þráði fíkniefni á áráttukenndan hátt. Sjálfstjórn mín gat ekki breytt sýktum huga mínum, sem var heltekinn þeirri þráhyggjukenndu hugmynd að nota skapbreyta til að flýja veruleikann. Né heldur gátu mínar göfugustu hugmyndir breytt sýktri sál minni – slægri, lymeskulegri og algerlega sjálfmiðaðri. Um leið og ég var fær um að sættast við veruleika vanmáttar míns, þurfti ég ekki lengur að nota fíkniefni. Þessi viðurkenning á ástandi mínu – vanmætti mínum gagnvart fíkninni og stjórnleysinu í lífi mínu – var lykhillinn að bata mínum.

Með hjálp annarra fíkla í bata á NA fundum, hóf ég fráhald mitt – eina mínútu, eina klukkustund, einn dag í einu. Mig langaði enn að komast í vímu. Lífið virtist óbærilegt án fíkniefna. Uppgjöfin færði mér enn meira vonleysi en áður og til að ráða við allt, sagði hugurinn mér að nota fíkniefni aftur. Viður-

kenning á vanmætti mínum og stjórnleysinu í lífi mínu skapaði þörf fyrir mátt, sem væri sterkari en sjúkdómur minn til að breyta sjálfseyðileggjandi eðli mínu. Fólk sem ég hitti á fundum sagði mér að þau hefðu fundið mátt, sér æðri, í NA prógramminu. Þetta fólk hafði verið edrú í marga mánuði eða jafnvel einhver ár og langaði meira að segja ekki að nota lengur. Þau sögðu mér að ég gæti glatað löngun til að nota fíkniefni með því að lifa eftir NA prógramminu. Ég hafði ekkert val, ég varð að trúa þeim. Ég hafði reynt að fara til lækna, sálfræðinga, á spítala, geðdeildir, skipt um starf, hjónabönd, skilnaði; allt hafði mistekist. Það virtist vonlaust, en í NA sá ég von. Ég hitti fíkla sem höfðu náð bata frá sjúkdómi sínum. Ég fór að trúa að ég gæti lært að lifa án fíkniefna. Í NA, fann ég þá trú sem ég þurfti að hafa til að byrja að breytast.

Þegar hér var komið sögu, hafi ég hætt að nota fíkniefni og fór að trúa, treglega þó, að ég gæti haldið mér frá þeim. Ég hugsaði þó og mér leið eins og fíkli, ég var bara ekki að nota fíkniefni. Persónuleiki minn og skapgerð voru eins og alltaf hafði verið. Allt varðandi mig endurvakti sjálfstortímingarhvöt mína. Ég þurfti að breytast, annars færi ég að nota aftur. Ég hafði sætt mig við ástand mitt og trúði að ég gæti náð bata. Til að ná því, þurfti ég að gangast við algerri skuldbindingu við andlegar meginreglur NA prógrammsins.

Með hjálp trúnaðarmanneskju minnar, ákvað ég að leggja vilja minn og líf í hendur Guðs, samkvæmt skilningi mínum á Guði. Þetta reyndist vendipunktur fyrir mig. Þessi ákvörðun krafðist áframhaldandi samþykkis, stöðugt vaxandi trú og daglegrar skuldbindingar við prógrammið. Ákvörðun mín um að leggja vilja minn og líf í hendur Guðs, krafðist þess að ég kynntist sjálfum mér og reyndi eftir fremsta megni að breyta þeim aðferðum sem ég notaði til að takast á við veruleikann.

Þessi skuldbinding færði heiðarleika inn í líf mitt. Svona virkar NA prógrammið fyrir mig: Ég viðurkenni sjúkdóm minn, þróa þá trú að prógrammið geti breytt mér og gengst við þeirri skuldbindingu sem andlegar meginreglur prógrammsins fela í sér.

Framkvæmda er nú krafist. Ef ég breytist ekki, verð ég óhamingjusamur og fer að nota fíkniefni aftur. Þær framkvæmdir sem NA prógrammið leggur til, geta breytt persónuleika mínum og skapgerð. Ég skoða sjálfan mig af heiðarleika, skrifa niður hvað ég hef gert og hvernig mér hefur líðið. Ég afhjúpa sjálfan mig algerlega fyrir Guði og gagnvart annarri manneskju, segi frá öllum mínum leyndasta ótta, reiði og gremju. Með því að gera þessa hluti, hættir fortíðin að hafa ægivöld í lífi mínu og ég hlýt frelsi til að lifa eftir hugsjónum mínum í dag. Ég byrja að hegða mér öðruvísi og verð reiðubúinn að gangast undir breytingar þær sem minn Guð gerir á mér, til að breytast í þá manneskju sem Hann vill að ég sé.

Ég hef byrjað að mynda mér raunhæfa sjálfssýn, byggða á veruleika, með því að vera leystur undan brestum mínum.

Með því að bæta fyrir þau brot sem ég hef gert öðru fólk, hef ég lært hvernig ég á að fyrirgefa sjálfum mér og öðrum.

Ég endurskoða hegðun mína reglulega og leiðrétti mistök mín eins fljótt og hægt er. Ég er stöðugt að þróa og dýpka traust og trú á andlegum meginreglum. Ég gef til annara, deili sjálfum mér, prógrammi okkar og reyni að lifa eftir þeim meginreglum sem ég hef lært. Reynslusporin Tólf hafa gert mér kleift að hætta að nota, hafa tekið í burtu löngunina til að nota og hafa kennt mér nýja leið til að lifa.



Narcotics Anonymous®

Copyright © 2005 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

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Þessi þýðing á lesefni hefur hlotið samþykki
NA samtakanna.

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

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-658-4

Icelandic

11/05

WSO Catalog Item No. IS-3114

IP Nr. 14-IS

Fíkill deilir
reynslu sinni
af samþykki,
trú og
skuldbindingu